



Issn :1302-2040

ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ
ATATURK UNIVERSITY FACULTY OF SPORTS SCIENCES

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

Journal of Physical Education and Sport Sciences

ARAŞTIRMA YAZILARI / ORIGINAL ARTICLES

- ◆ BOŞ ZAMAN STRES İLE BAŞA ÇIKMA İNANIŞ ÖLÇEĞİNİN TÜRKÇE GEÇERLİK GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI
THE STUDY ON TURKISH VALIDITY AND RELIABILITY OF LEISURE STRESS COPING BELIEF SCALES
Fatih BEDİR, Deniz BEDİR, S. Erim ERHAN, İlhan ŞEN,
- ◆ FARKLI BRANŞLARDA YORUCU EGZERSİZİN DİNAMİK VE STATİK DENGE PERFORMANSI ÜZERİNE ETKİLERİ
THE EFFECTS OF TIRING EXERCISES ON THE DYNAMIC AND STATIC BALANCE PERFORMANCES IN DIFFERENT BRANCHES
Muzaffer AKSAKAL, İlhan ŞEN,
- ◆ SPORUN LİSE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZGÜVEN DÜZEYLERİNE ETKİSİ
THE EFFECT OF SPORTS ON SELF CONFIDENCE HIGH SCHOOL STUDENTS'S
Erol SUN, Hüseyin EROĞLU,
- ◆ DÜZENLİ FİZİKSEL AKTİVİTENİN 40 YAŞ ÜSTÜ ERKEK BİREYLERİN BAZI PERFORMANS PARAMETRELERİNE ETKİSİ
EFFECT OF SOME PERFORMANCE PARAMETERS OF PHYSICAL ACTIVITY OVER 40 YEARS MALE INDIVIDUALS
Murat KALDIRIMCI, Mehmet İKLİM, Hüseyin EROĞLU, Metin Can KALAYCI, Hasan Hüseyin YILMAZ,
- ◆ SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİNDEKİ PERFORMANS SPORCUSU VE SPOR YAPMAYAN MESLEK YÜKSEKOKULUNDAKİ ÖĞRENCİLERİN DUYGUSAL ZEKÂ VE SALDIRGANLIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ (ISPARTA ÖRNEĞİ)
THE ANALYSIS OF EMOTIONAL INTELLIGENCE AND AGGRESSION LEVELS OF PERFORMANCE ATHLETES IN FACULTY OF SPORTS SCIENCES AND NON-EXERCISER STUDENTS IN VOCATIONAL SCHOOL STUDENTS (ISPARTA SAMPLE)
İbrahim DALBUDAK, Şih Mehmet YİĞİT, Fikret RAMAZANOĞLU, Malik BEYLEROĞLU, Belgin GÖKYÜREK, İlyas OKAN,
- ◆ BİREYSEL VE TAKIM SPORCULARINDA İLETİŞİM BECERİLERİNİN İNCELENMESİ
THE STUDY OF COMMUNICATION SKILLS OF INDIVIDUAL AND TEAM ATHLETES
Tamer KARADEMİR, Ünal TÜRKÇAPAR,
- ◆ ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN OBEZ BİREYLERE KARŞI TUTUMLARI ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA
A RESEARCH ON THE ATTITUDES OF UNIVERSITY STUDENTS TOWARDS OBESE INDIVIDUALS
Eren ULUÖZ,
- ◆ SPORTİF REKREASYON KAVRAMINA SOSYOLOJİK BİR BAKIŞ
A SOCIOLOGICAL OVERVIEW OF THE CONCEPT SPORTIVE RECREATION
Hikmet TURKAY, Abdulkerim ÇEVİKER,

SAHİBİ / OWNER
Prof.Dr. Osman ELMALI

EDİTÖR / EDITOR CHIEF
Doç.Dr. Erdinc ŞIKTAR

EDİTÖR YARDIMCILARI /
ASSOCIATE EDITORS
Dr. Murat KALDIRIMCI
Dr. Fatih KIYICI

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

Journal of Physical Education and Sport Sciences

CİLT / VOLUME: 18

SAYI / NUMBER: 4

YIL / YEAR:2016

ISSN:1302-2040

ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ADINA
SAHİBİ / OWNER

Dr. Osman ELMALI, Erzurum

EDİTÖR / EDITOR

Dr. Erdiç ŞIKTAR, Erzurum

EDİTÖR YARDIMCILARI / ASSOCIATE EDITORS

Dr. Murat KALDIRIMCI, Dr. Fatih KIYICI, Erzurum

İNGİLİZCE DANIŞMANLAR / ENGLISH CONSULTANT

Selçuk YAZICI, Erzurum

İSTATİSTİK DANIŞMANLARI / STATISTICAL CONSULTANTS

Dr. Cengiz KARAGÖZOĞLU, İstanbul

Dr. Fatih KAYA, Erzincan

BİLİMSEL DANIŞMA KURULU/ EDITORIAL BOARD

Dr. Ali KIZILET, İstanbul	Dr. Hülya AŞÇI, İstanbul	Dr. İlhan ŞEN, Erzurum
Dr. Mustafa ATASEVER, Erzurum	Dr. Akın ERDAL, Erzurum	Dr. Mehmet TUNÇKOL, Trabzon
Dr. Gül BALTACI, Ankara	Dr. İlhami GÜLÇİN, Erzurum	Dr. Fatih YENEL, Ankara
Dr. Orhan KARSAN, Erzurum	Dr. Recep GÜRSOY, Muğla	Dr. Ümit KARLI, Bolu
Dr. Gazanfer DOĞU, Bolu	Dr. Nevin Atalay GÜZEL, Ankara	Dr. H.Alper GÜNGÖRMÜŞ, Manisa
Dr. Güner EKENCİ, Ankara	Dr. Ayşe Kin İŞLER, Ankara	Dr. Önder ŞEMŞEK, Bolu
Dr. Mehmet GÜNAY, Ankara	Dr. Saliha KARATAY, Erzurum	Dr. Sümmani EKİCİ, Muğla
Dr. Özbay GÜVEN, Ankara	Dr. Gökhan BAYRAKTAR, Ağrı	Dr. Latif AYDOS, Ankara
Dr. Arslan KALKAVAN, Rize	Dr. Sema ALAY, Ankara	Dr. Yunus ÖZTAŞYONAR, Erzurum
Dr. Suat KARAKÜÇÜK, Ankara	Dr. Velittin BALCI, Ankara	Dr. Fatih KIYICI, Erzurum
Dr. Ahmet KIZILTUNÇ, Erzurum	Dr. Şebnem CENGİZ, Şanlıurfa	Dr. Arzu GÜLBAHÇE, Erzurum
Dr. Osman İMAMOĞLU, Samsun	Dr. İbrahim CİCİOĞLU, Ankara	Dr. A.Haktan SİVRİKAYA, Balıkesir
Dr. Feza KORKUSUZ, Ankara	Dr. Zafer ÇİMEN, Ankara	Dr. Ahmet ŞİRİNKAN, Erzurum
Dr. Günay ESKİCİ, Erzincan	Dr. C. Tuğrulhan ŞAM Erzurum	Dr. Murat TAŞ, Manisa
Dr. Ömer ŞENEL, Ankara	Dr.Hüseyin EROĞLU, Kahramanmaraş	Dr. Haluk SİVRİKAYA, Erzurum
Dr. Kemal TAMER, Ankara	Dr. Zinnur GEREK, Erzurum	Dr. Murat AKYÜZ, Manisa
Dr. Azmi YETİM, Ankara	Dr. Murat KALDIRIMCI, Erzurum	Dr. S. Erim ERHAN, Erzurum
Dr. İbrahim YILDIRAN, Ankara	Dr. Emre BELLİ, Erzurum	Dr. Deniz EKİNCİ, Samsun
Dr. Mehmet Akif ZİYAGİL, Mersin	Dr. Necip Fazıl KİSHALI, Erzurum	Dr. Orcan MIZRAK, Erzurum
Dr. Erdal ZORBA, Ankara	Dr. Hakan SUNAY, Ankara	Dr. Metin BAYRAM, Ağrı

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

Journal of Physical Education and Sport Sciences

Amaç ve Kapsam

Beden eğitimi ve spor bilimleri dergisinin temel hedefi uluslar arası düzeyde nitelikli, sürekli ve beden eğitimi ve spor alanında periyodik olarak bilimsel açıdan en üst düzeyde orijinal araştırmaları yayınlamaktır. Bununla beraber spor bilimleri ile ilgili temel yenilikleri kapsayan derleme yazıları, olgu sunumları, beden eğitimi ve spor camiasının konular hakkındaki deneyimlerini ve eleştirilerini içeren mektuplar ile güncel mesleki konular da yayınlanır.

Yayın Periyodu

Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinin süreli yayın organı olup, bağımsız ve önyargısız hakemlik ilkesine dayanan bilimsel içerikli, yayın dili Türkçe olan, ulusal, periyodik bir dergidir. Mart, Haziran, Eylül ve Aralık aylarında olmak üzere yılda 4 kez yayınlanır.

Abone işlemleri

Dergiye abone olmak isteyen kişiler Beden eğitimi ve spor bilimleri dergisi iletişim adresine başvurmalıdır.

Reklam işlemleri

Dergiye reklam vermek isteyen tüm kişi ve kurumların dergi iletişim adresine başvurmaları gerekmektedir.

Yazarlara bilgi

Yazarlara bilgi, dergi sayfalarında ve www.atabesbd@atauni.edu.tr web sayfasında yayınlanmaktadır.

Yayın hakkı

Atatürk beden eğitimi ve spor bilimler dergisinde yayınlanan yazı, resim, şekil ve tablolar yayıncının izni olmadan kısmen veya tamamen herhangi bir nedenle basılamaz, çoğaltılamaz. Referans göstermek kaydıyla özetleme ve alıntı yapılabilir. Dergide yayınlanan yazı, şekil ve resimlerden yazarları, ilan ve reklamlardan firmaları sorumludur.

Yazışma Adresi / Correspondence Address

Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (atabesbd)
Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
25240 ERZURUM/ TÜRKİYE
Tel:(0442) 2311380 · Faks:(0442) 2311333
e-posta: atabesbd@atauni.edu.tr

Dizgi, Baskı

BEKA MEDYA Matbaacılık dijital baskı reklam promosyon
Tel: 442-2373727, e-mail:bekamedyabynuri@gmail.com

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

Journal of Physical Education and Sport Sciences

YAZARLARA BİLGİ

Yayın Kuralları

Atatürk Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisine gönderilen yazılar, yayın ve bilim kurulu üyeleri tarafından kapsam ve düzen açısından uygun görülmelidir. Yayın kurulu yayın koşullarına uymayan yazıları yayınlamamak, düzeltmek üzere yazarına geri göndermek ve biçimce düzenlemek yetkisine sahiptir. Yazının özüne dokunmadan her türlü düzeltme ve kısaltmalar yapılabilir. Yayınlanmak üzere dergiye gönderildikten sonra yazarlardan hiçbiri, tüm yazarların yazılı izni olmadan yazar listesinden silinemez ve hiçbir isim yazar olarak eklenemez veya yazar sırası değiştirilemez. Tüm yazılar editör ve ilgili editör yardımcısı ile en az iki danışman hakem tarafından incelenir. Editör ofisi gerek gördüğünde makaleyi üçüncü bir hakeme gönderebilir.

Dergide basılacak yazılar başka herhangi bir yerde yayınlanmamış olmalıdır. Bilimsel toplantılarda tebliğ edilen çalışmalarda bilimsel toplantının yeri ve tarihi belirtilmelidir. Yazıların bilimsel sorumluluğu yazara ait olup yazıların içeriğinden ve kaynakların doğruluğundan yazarlar sorumludur. Eğer makalede daha önce yayınlamış; alıntı yazı, tablo, resim vb. varsa makale sahibi yayın hakkı sahibi ve yazarlardan yazılı izin almak ve bunu belirtmek durumundadır. Yayına kabul edilmeyen makale, resim ve fotoğraflar eğer özel olarak yazarlar tarafından geri istendiği belirtilmemiş ise yazarlara geri gönderilmez.

Yazım Kuralları

1. Yazım PC uyumlu bilgisayarda Microsoft Word Windows programı ile Arial veya Times New Roman karakteriyle yazılmalı, A4 sayfa büyüklüğünde beyaz kağıda ve kâğıdın tek yüzüne kâğıdın sol kenarında 2,5, sağ kenarında 2,5, üst ve alt kenarlarında 2,5'er cm. boşluk bırakılacak şekilde yazılmalıdır. Tümünde harf büyüklüğü 12 punto olmalıdır. Ancak, çalışmanın adı 14 punto ve boldlanmış olmalı, metinde yer alan tablolarda tek sayfaya sığdırılması istendiğinde 8 veya 9 punto harfler kullanılabilir.
2. Ana yazımda 1.5 tam satır aralığı kullanılmalıdır. Şekillerin ve çizelgelerin açıklamaları ile alıntılar ve dip notların yazımında ise 1 satır aralık kullanılmalıdır. Özet, Abstract, Şekiller, Tablolar, Kısaltmalar Dizini ve Kaynaklar gibi, ana başlıklar, bölüm başlıkları ve alt bölüm başlıkları ile bunları izleyen ilk paragraf arasında kullanılan aralığa göre bir aralık; bir alt bölümün son satırı ile bir sonraki alt bölüm başlığı arasında da kullanılan aralığa göre bir aralık boşluk bırakılmalıdır. Metin içerisinde yer alan paragraflar arasında ilave aralık bırakılmamalıdır.
3. Makale kolay anlaşılır bir Türkçe ve yazım kurallarına uygun bir dille yazılmalıdır. Yazım kurallarında imla bakımından Türk Dil Kurumu'nun çıkardığı imla Kılavuzuna uyulması gerekmektedir. Anlatım üçüncü şahıs ağzından yapılmalı, kısa ve öz cümleler kullanılmalıdır. Yazımda virgül ve noktadan sonra, bir karakter boşluk bırakılmalıdır.
4. Araştırma yazıları sıra ile şu bölümlerden oluşmalıdır: Kapak başlığı, Türkçe başlık, Türkçe özet, anahtar kelimeler, İngilizce özet (konunun başlığı ile birlikte), key words, giriş, materyal ve metod, bulgular, tartışma, sonuç ve kaynaklar. Derleme ve olgu sunumları ise; kapak başlığı, Türkçe özet, anahtar kelimeler, İngilizce özet (İngilizce konu başlığı ile) ve key words sırası ile başlamalıdır. Kapak başlığı dışında isim ve kurum belirtilmemelidir. Türkçe özet bölümü azami 200 kelimedenden oluşmalıdır. İngilizce özet ise Türkçe özete denk olmalıdır.
5. Kapak Başlığı: Makalenin başlığı (Türkçe ve İngilizce), tüm yazarların ad ve soyadları, akademik ünvanları, bağlı oldukları kurumları, iş telefonu-GSM, e-posta ve yazışma adresleri, belirtilmelidir. Makale daha önce tebliğ edilmişse tebliğ yeri ve tarihi belirtilmelidir.

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

Journal of Physical Education and Sport Sciences

6. Araştırma yazıları ve derlemeler 10 sayfayı, olgu sunumları ise 5 sayfayı geçmemelidir.
7. Tüm tablolar grafikler veya şekiller yazının içinde yerleştirilmiş halde gönderilmemeli, her biri ayrı sayfaya basılmış şekilde gönderilmelidir. Her birine metinde geçiş sırasına göre numara verilmeli ve kısa birer başlık yazılmalıdır. Tablo, şekil ve grafiklerin yazıda nerede geçtiği belirtilmelidir. Kullanılan kısaltmalar alt kısımda mutlaka açıklanmalıdır. Özellikle tablolar metni açıklayıcı ve kolay anlaşılır hale getirme amacı ile hazırlanmalı ve metnin tekrarı olmamalıdır. Başka bir yayından alıntı yapılıyorsa yazılı baskı izni birlikte gönderilmelidir.
8. Kaynaklar listesi makale metninin sonunda ayrı bir sayfaya yazılmalı, alfabetik sıraya göre düzenlenmelidir. Kaynaklar metinde, soy isim ve tarih belirterek parantez içerisinde olmalıdır. (Örnek, (Siktar, 2012), (Baldwin ve Caldwell, 2003), (Martin ve ark., 1995).. Henüz yayınlanmamış veriler ve çalışmalar kaynaklar bölümünde yer almamalıdır. Bunlara metin içerisinde (isim(ler), yayınlanmamış veri, tarih) şeklinde yer verilmelidir. Kaynaklarda yazar sayısının 6 veya daha az olması durumunda tüm yazarların isimleri yazılmalıdır. Yazar sayısının altıdan fazla olması durumunda ise ilk altı yazarın ismi yazılmalı, sonrasında Türkçe makalelerde “ve ark.”, İngilizce makalelerde ise “et al.” ilave edilmelidir. Yazar isimlerinden sonra kaynak gösterilen yazının tam başlığı, dergi adı, yıl, cilt ve sayfa numaraları yazılmalıdır. Kaynaklar şu şekilde düzenlenmelidir:
 - a. Dergiler için;
Brocq O, Breuil V, Agopian V, Grisot C, Flory P, Bernard-Pomier G et al. Reactive arthritis induced by strongyloides stercoralis. Rev Rhum Engl Ed,1996;63:217-19.
 - b. Kitaplar için;
Ergen E. Egzersiz Fizyolojisi. Ankara: Nobel yayınevi, 2002:35-46.
 - c. Kitap bölümü için;
Zvaifler NJ, Antimalarials. In: Mc Carty DJ, ed(s). Arthritis and Allied Conditions. Philadelphia: Lea and Febiger, 1985: 497-501.
 - d. Tez için;
Kaplan SI. Post-hospital home health care: the elderly access and utilization (thesis). St. Louis (MO): Washington Univ; 1995.
9. Çalışma; 3 bilgisayar çıktısı (biri isimli, diğer ikisi isimsiz olacak şekilde) ve 8 gönderimlik posta ederi kadar pul ile birlikte gönderilmelidir.
10. Hakemlerden gelmiş, düzeltme için geri gönderilen ve kabul edilen makaleler düzeltmeleri yapıldıktan ve CD ye kopyalandıktan sonra dergimize gönderilmelidir.

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

Journal of Physical Education and Sport Sciences

TELİF HAKKI DEVİR FORMU FORM FOR COPYRIGHT

...../...../20.....

MakaleBaşlığı:

.....
.....
.....

Sayın Editör,

Yayınlanması dileğiyle Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi'ne gönderdiğimiz yukarıdaki başlığı verilen makalenin yazarları olarak;

Bu çalışmanın:

1. Bilimsel ve etik sorumluluğunun bize ait olduğunu,
2. Daha önce yurtiçinde ve yurtdışında Türkçe veya yabancı bir dilde yayınlanmadığını,
3. Başka bir yayın organına yayınlanmak üzere gönderilmediğini,
4. Yayının kabulü halinde tüm yayın haklarının Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi'ne ait olduğunu kabul ve beyan ederiz.

Yazar(lar)

İmza

.....
.....
.....
.....
.....
.....

İÇİNDEKİLER / CONTENTS

Orjinal Makaleler / Original Articles

- 9 - 11 BOŞ ZAMAN STRES İLE BAŞA ÇIKMA İNANIŞ ÖLÇEĞİNİN TÜRKÇE GEÇERLİK GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI
THE STUDY ON TURKISH VALIDITY AND RELIABILITY OF LEISURE STRESS COPING BELIEF SCALES
Fatih BEDİR, Deniz BEDİR, S. Erim ERHAN, İlhan ŞEN,
- 17-28 FARKLI BRANŞLARDA YORUCU EGZERSİZİN DİNAMİK VE STATİK DENGE PERFORMANSI ÜZERİNE ETKİLERİ
THE EFFECTS OF TIRING EXERCISES ON THE DYNAMIC AND STATIC BALANCE PERFORMANCES IN DIFFERENT BRANCHES
Muzaffer AKSAKAL, İlhan ŞEN,
- 29-38 SPORUN LİSE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZGÜVEN DÜZEYLERİNE ETKİSİ
THE EFFECT OF SPORTS ON SELF CONFIDENCE HIGH SCHOOL STUDENTS'S
Erol SUN, Hüseyin EROĞLU,
- 34-49 DÜZENLİ FİZİKSEL AKTİVİTENİN 40 YAŞ ÜSTÜ ERKEK BİREYLERİN BAZI PERFORMANS PARAMETRELERİNE ETKİSİ
EFFECT OF SOME PERFORMANCE PARAMETERS OF PHYSICAL ACTIVITY OVER 40 YEARS MALE INDIVIDUALS
Murat KALDIRIMCI, Mehmet İKLİM, Hüseyin EROĞLU, Metin Can KALAYCI, Hasan Hüseyin YILMAZ,
- 51-66 SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİNDEKİ PERFORMANS SPORCUSU VE SPOR YAPMAYAN MESLEK YÜKSEKOKULUNDAKİ ÖĞRENCİLERİN DUYGUSAL ZEKÂ VE SALDIRGANLIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ (ISPARTA ÖRNEĞİ)
THE ANALYSIS OF EMOTIONAL INTELLIGENCE AND AGGRESSION LEVELS OF PERFORMANCE ATHLETES IN FACULTY OF SPORTS SCIENCES AND NON-EXERCISER STUDENTS IN VOCATIONAL SCHOOL STUDENTS (ISPARTA SAMPLE)
İbrahim DALBUDAK, Şih Mehmet YİĞİT, Fikret RAMAZANOĞLU, Malik BEYLEROĞLU, Belgin GÖKYÜREK, İlyas OKAN,
- 67-80 BİREYSEL VE TAKIM SPORCULARINDA İLETİŞİM BECERİLERİNİN İNCELENMESİ
THE STUDY OF COMMUNICATION SKILLS OF INDIVIDUAL AND TEAM ATHLETES
Tamer KARADEMİR, Ünal TÜRKÇAPAR,
- 81-98 ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN OBEZ BİREYLERE KARŞI TUTUMLARI ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA
A RESEARCH ON THE ATTITUDES OF UNIVERSITY STUDENTS TOWARDS OBESE INDIVIDUALS
Eren ULUÖZ,
- 99-108 SPOR TİF REKREASYON KAVRAMINA SOSYOLOJİK BİR BAKIŞ
A SOCIOLOGICAL OVERVIEW OF THE CONCEPT SPORTIVE RECREATION
Hikmet TURKAY, Abdulkерim ÇEVİKER,

BOŞ ZAMAN STRES İLE BAŞA ÇIKMA İNANIŞ ÖLÇEĞİNİN TÜRKÇE GEÇERLİK GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI

Fatih BEDİR¹, Deniz BEDİR¹, S. Erim ERHAN¹, İlhan ŞEN¹

¹Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzurum.

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, İwasaki ve Mannel (2000) tarafından bireylerin boş zaman aktiviteleri aracılığıyla stresle başa çıkabileceği inancını ölçmek için geliştirdiği Boş Zaman Stres İle Başa Çıkma İnanış Ölçeği' nin (Leisure Stress Coping Beliefs Scales) Türkçe dil geçerlik güvenilirlik çalışmasının yapılmasıdır. Çalışmaya Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim görmekte olan 241 öğrenci katılmıştır. Envanterin yapı geçerliğini değerlendirmek için doğrulayıcı faktör analizi kullanılmıştır. Yapı geçerliğine ilişkin bulgular, 30 maddeli orijinal envanterin 27 si ile tutarlı olduğu gözlenmiş ve tutarsız olan 3 madde ise çıkarılmıştır. Uyum indeks değerleri; RMSEA=0.055, GFI=0.85, NFI=0.92, NNFI=0.96 ve CFI=0.96 olarak belirlenmiştir. Envanterin iç tutarlık değeri ise 0.87 olarak bulunmuştur. Sonuç olarak, Serbest Zaman Stres İle Başa Çıkma İnanış Ölçeği'nin bireyler için geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu söyleyebiliriz.

Anahtar Kelimeler: Boş Zaman İnanışı, Geçerlik, Güvenirlilik.

THE STUDY ON TURKISH VALIDITY AND RELIABILITY OF LEISURE STRESS COPING BELIEF SCALES

ABSTRACT

The aim of this study which was developed by İwasaki ve Mannel (2000) Leisure Stress coping Beliefs Scales by the purpose of the study is to perform validity and reliability study of the Turkish language. In this study is comprised of 241 students at Atatürk University Faculty of Sport Sciences. Confirmatory factor analysis was used to assess the construct validity of the inventory. The findings concerning the construction validity observed to be consistent with 27 item of the original inventory of 30-item and removed 3 item that be inconsistent. Compliance index values are defined as RMSEA=0.055, GFI=0.85, NFI=0.92, NNFI=0.96 ve CFI=0.96. The internal consistency of the inventory value is 0,87. As a result, we can say that it is a reliable and valid measurement tool for individuals of Leisure stress coping Beliefs Scales.

Keywords: Belief of Leisure, Validity, Reliability.

GİRİŞ

Boş zaman başa çıkma inanışları insanların boş zamanlarının stres ile baş edebilmeleri için onlara yardımcı olduğuna dair genelleşmiş inanışlar olarak ifade edilebilir. Bu inanışlar zaman içinde dereceli olarak gelişir ve sosyal süreçler vasıtasıyla sürdürülür. İnanışların nispeten sabit psikolojik eğilimler oluşturduğu görülür. Coleman and Iso-Ahola (1993)'e göre boş zaman eğilimleri ya da inanışları sağlığı iyi bir şekilde sürdürmek için stresin olumsuz etkilerine karşı bir tampon ya da ılımlayıcı olarak hareket ettiğini belirtirler. Bu boş zaman inanışları stresin seviyeleri yüksek olduğu zaman sağlığa fayda sağladığı varsayımı üzerinedir. Örneğin Coleman and Iso-Ahola serbest zaman yoluyla kazanılmış arkadaşlığın stresli koşullar altında sağlığı iyi bir şekilde sürdürebilmek için insanlara yardımcı olabileceğini ileri sürer. Böyle bir arkadaşlık tarafından kazanılan duygusal destek herkesin gündelik hayatta karşılaşılabilecekleri yaşam stresleri gibi stresli olaylar ile başa çıkmada etkili olabilir. Coleman (1993) böyle serbest zaman eğilim ve inanışlarını genel nüfus üzerinde etkilerini test etti ve sağlığı iyi bir şekilde sürdürebilmek için strese karşı bir tampon olarak hareket ettiğini buldu. Ayrıca Iso-Ahola and Park (1996) serbest zaman arkadaşlığının taekwondo yapan

katılımcıları fiziksel hastalıklardan korumak için strese karşı tampon oluşturduğunu buldular. Bu fikir ve araştırmaları takiben Yoshi Iwasaki ve Roger C. Mannell (2000) serbest zaman başa çıkma inanışlarının sağlığı iyi bir şekilde sürdürmek için strese karşı bir tampon ya da ılımlayıcı olarak görev yaptığını ileri sürmektedir.

Rekreatif faaliyetlerin psikolojik yönden faydaları şöyle sıralanabilir;

- Kişi boş zamanlarında yararlı aktiviteler yaparak fiziksel, Zihinsel ve toplumsal faktörlerin birleşmesinden oluşan bir kişiliğe sahip olur,
- Kişilerin takdir edilen özellikler (dürüst, adil, hoşgörülü, vb.) kazanmasına katkı sağlar,
- Saldırgan tutumların azalması ve cinsel gerilimlerin ortadan kaldırılması rekreasyonel faaliyetler aracılığıyla sağlanabilir,
- Rekreasyonel aktivitelerle kişi kendini yalnız hissetmez belli bir zümreye katılarak yalnızlık duygusunu giderebilir,
- Kişiler bu tarz etkinliklerde yer alarak sosyal bir kişilik geliştirme imkânına sahip olur (Gedik, 1985).

Rekreasyonel aktivitelere katılım tutum değişiklikleri, bireysel gelişim,

sağlıklı duygu süreci gibi olumlu neticelere ulaşmada kişiye yardımcı olur. Yer değiştirme ile kişiler, üzerlerinde olan baskıyı atarlar. Rekreatif aktivite türlerinin çeşitli olması, farklı ve pozitif psikolojik sonuçlar oluşturabilir (Tezcan, 1977).

Birçok psikiyatrist rekreasyonu kişisel denge ve mutluluğun elde edilmesinde önemli bir unsur olduğunda hemfikirdirler. Dr. William Menninger; hobilerin, rekreatif aktivite türlerinin ve grup katılımının mental sağlığı korumadaki önemini belirtmiştir (Curtis, 1979).

Iwasaki ve Roger C. Mannell (2000) tarafından geliştirilen boş zaman başa çıkma inanış ölçeği (Leisure Coping Beliefs Scale)

Boş Zaman Stres ile Başa Çıkma İnanışlarının Alt Boyutları

Boş zaman özerkliği; Boş zamanın insanların stres ile etkili bir şekilde baş edebilmesine olanak tanıyan kişilik karakteristikleri geliştirdiği inanışını ifade eder.

Boş zaman yetkisi; Bireylerin boş zamanlarındaki yetkinliklerini ifade etmektedir. Başka bir deyişle boş zamana sahip bireylerin bu zamanlar kapsamında

yapmak istedikleri şeyleri yapmada tamamen yetki sahibi olmaları ve katılacakları aktivite türlerini kendilerinin belirleme inisiyatifine sahip olmaları şeklinde açıklanabilir.

Boş zaman arkadaşlığı; Bireylerin boş zamanlarında yapmış oldukları boş zaman rekreatif faaliyetleri aracılığıyla edindikleri arkadaşlıkları ifade etmektedir.

Yaptığımız çalışmada boş zaman ve boş zaman faaliyetlerine karşı geçmişten günümüze sahip olunan düşünce ve inanışları inceleyip Iwasaki ve Mannell (2000) tarafından geliştirilen Leisure coping Beliefs Scales' ın Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını yapmaktır.

Alt Boyutların Ait Olduğu Maddeler

1. Alt boyut Serbest zaman üretilmiş hür irade (özerklik) : 2.5.6.9.20. (ters madde)ve 24. maddelerdir.

2. Alt boyut Serbest zaman yetkisi: 4.11.14.17.23.27. maddelerdir.

3. Alt boyut Serbest zaman arkadaşlığı: 1.3.7.8.10.12.13.15.16.18.19.21.22.25.26.(ters madde) gibi üç alt boyuttan oluşmaktadır.

MATERYAL VE METOT

Örneklem

Araştırmanın evrenini; Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrenciler oluştururken;

örneklem grubunu bu fakültede öğrenim gören 241 öğrenci oluşmaktadır.

Boş Zaman Stres İle Başa Çıkma İnanış Ölçeği (Leisure Stress Coping Belief Scale "LSCBS")

Ölçek Iwasaki & Mannell (2000) tarafından boş zaman ve boş zaman faaliyetlerinin stresin üstesinden gelinebilmesine yardımcı olabileceğine dair genelleşmiş inanışların olup olmadığına dair bir değerlendirme aracıdır. Bu ölçek 27 maddeden, 3 alt boyuttan ve Özerklik alt boyutu 6, Boş zaman yetkisi alt boyutu 6 ve Boş zaman arkadaşlığı alt boyutu ise 15 maddeden oluşmaktadır. Toplam 27 maddeden oluşan ölçek 7'li likert tipi ölçek yapısındadır. Puanlama, 'Kesinlikle katılmıyorum', 'Katılmıyorum', 'Biraz katılmıyorum', 'Kararsızım', 'Biraz katılıyorum', 'Katılıyorum', 'Kesinlikle katılıyorum' ifadelerine göre 1 ile 7 arasında puanlandırılmıştır.

Verilerin Toplanması

Türkçeye uyarlaması yapılacak olan Boş Zaman Stresle Başa Çıkma İnanış Ölçeği formu, her iki dili iyi düzeyde bilen, spor bilimleri ve dil bilimi alanında uzman üç kişi tarafından Türkçeye çevrilmiştir. Bu çeviriler uzman önerileri de dikkate alınarak incelenmiş ve geçici Türkçe form oluşturulmuştur. Türkçe 'ye çevrilmesi sürecinde yeni bir ifade geliştirilmemiş, envanterin asıl biçimine bütünüyle bağlı kalınmıştır. Çeviri ile İngilizce form arasında anlam bakımından farklılık olmaması amacıyla, oluşturulan Türkçe

form iki hafta sonra uzmanlar geri çeviri yöntemiyle tekrar İngilizceye çevrilmiştir. İngilizce çeviri orijinal ölçek ile karşılaştırılmış ve birbirine en yakın çeviriler ile ölçeğin Türkçe son şekli oluşturulmuştur. Türkçeye ve ardından yeniden İngilizceye çevrilen ölçek maddeleri karşılaştırılarak her bir maddedeki anlam bütünlüğünün korunması amaçlanmıştır. Her bir madde için anlam bütünlüğünün sağlandığına karar verildiğinde araştırmada kullanılacak olan Türkçe form oluşturularak geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları için hazır hale getirilmiştir.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde betimsel istatistikten faydalanılmıştır ve Lisrel 8.8 kullanılarak doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Bir ölçeğin geçerliği; Tekin (1996)'e göre, "bir ölçme aracının ölçmeyi amaçladığı özelliği başka herhangi bir özellikle karıştırmadan doğru olarak ölçebilme derecesi" olarak tanımlamaktadır. Faktör analizinde, Satorra-Bentler ölçeklendirilmiş ki-kare değeri (S-B X 2), Ortalama hata karekök yaklaşımı (RMSEA; Steiger ve Lind, 1980), Standardize edilmiş ortalama hataların karekökü (SRMR; Hu ve Bentler, 1999), Karşılaştırmalı uyum indeksi (CFI; Bentler, 1990), Normlaştırılmış Uyum İndeksi (NFI; Bentler ve Bonett, 1980) ve Normlaştırılmamış Uyum İndeksi

(NNFI;Tucker ve Lewis, 1973) esas alınmıştır. RMSEA ve SRMR değerlerinin 0-0.05 aralığı iyi uyumu, 0.05-0.10 kabul edilebilir uyumu; NNFI ve CFI değerlerinin 0.97-1.00 aralığı iyi uyumu, 0.95- 0.97 kabul edilebilir uyumu; NFI değerinin 0.95-1.00 aralığı iyi uyumu, 0.90-0.95 kabul edilebilir uyumu işaret ettiği belirtilmektedir (Schermelleh- Engel ve Moosbrugger, 2003).Yapılan çalışmada uyum indeks değerleri incelendiğinde (RMSEA=0.055, GFI=0.85, NFI=0.92,

NNFI=0.96 ve CFI=0.96), veri setinin teorik yapıya uyum sağladığı görülmüştür. Bir gruba uygulanmış bir testin iki eş değer yarıya bölünmesive öğrencilerin iki eşdeğer yarıdan aldıkları puanlar arasındaki korelasyona iç tutarlık güvenirligi denilmektedir (Tekin, 1996). Yukarıdakilere ek olarak analizlerde, alt boyutlar arası korelasyon katsayıları ve iç tutarlığı değerlendirmek için düzeltilmiş madde toplam korelasyonları ve Cronbach alfa değerleri hesaplanmıştır.

BULGULAR

Uyum indeks değerleri (RMSEA=0.055, GFI=0.85, NFI=0.92, NNFI=0.96 ve CFI=0.96), olarak bulunmuş

ve veri setinin teorik yapıya uyum sağladığı görülmüştür.

Tablo 1. Uyum İndeks Değerleri

Uyum İstatistikleri	Kabul Edilebilir sınır	Mükemmel	Modeldeki Değerler	Uyumu
χ^2/df	2-5	≤ 2	2.25	Kabul Edilebilir
RMSEA	=.050 ve =.080 arası	=.000 ve <.050 arası	0.055	Kabul Edilebilir
GFI	=.85 ve üzeri	=.90 ve üzeri	.85	Kabul Edilebilir
AGFI	=.85 ve üzeri	=.90 ve üzeri	.85	Kabul Edilebilir
CFI	=.95 ve üzeri	.97 ve üzeri	.96	Kabul Edilebilir
RMR	=.050 ve =.080 arası	=.000 ve <.050 arası	0.49	Kabul Edilebilir
NFI	=.90 ve üzeri	.95 ve üzeri	.92	Kabul Edilebilir
NNFI	=.90 ve üzeri	.95 ve üzeri	.96	Kabul Edilebilir

Maddelere ait faktör yükleri (Completely Standardized Solutions Lambda X) Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2. Maddelere Ait Faktör Yükleri

Hedef	Boş zaman özerkliği	Boş zaman yetkisi	Boş zaman arkadaşlığı
Madde2	0.68		
Madde5	0.71		
Madde6	0.74		
Madde9	0.65		
Madde20	0.62		
Madde24	0.60		
Madde4		0.56	
Madde11		0.68	
Madde14		0.59	
Madde17		0.77	
Madde23		0.65	
Madde27		0.72	
Madde1			0.59
Madde3			0.61
Madde7			0.63
Madde8			0.58
Madde10			0.63
Madde12			0.70
Madde13			0.65
Madde15			0.58
Madde16			0.65
Madde18			0.73
Madde19			0.77
Madde21			0.70
Madde22			0.73
Madde25			0.62
Madde26			0.59
Madde27			0.62

Tablo 2 incelendiğinde boş zaman özerkliği alt boyutunu oluşturan maddelerin faktör yüklerinin 0.55 ile 0.69 arasında olduğu, boş zaman yetkisi alt boyutunu oluşturan maddelerin faktör yüklerinin 0.51

ile 0.77 arasında olduğu ve boş zaman arkadaşlığı alt boyutunu oluşturan maddelerin faktör yüklerinin ise 0.52 ile 0.77 arasında olduğu görülmüştür.

Tablo 3. İç Tutarlılık Katsayısı, Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Alt Boyut	Madde sayısı	Cronbach Alpha	Ortalama	Standart Sapma
Boş zaman özerkliği	6	0.70	6.22	0.39
Boş zaman yetkisi	6	0.74	6.24	0.41
Boş zaman arkadaşlığı	15	0.86	6.13	0.37
Toplam	27	0.90	6.18	0.32

Tablo 3 incelendiğinde Türkçe uyarlaması iç tutarlılık güvenilirliğine sahip olup olmadığını incelemek amacıyla ölçeğin geneline ve alt boyutlarına ilişkin Cronbach Alpha değerleri hesaplanmıştır. Ölçeğin genel toplamdaki değeri; 0.90' dır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışma ile Iwasaki & Mannell (2000) tarafından geliştirilen “Boş Zaman Stres ile Başa Çıkma İnanış Ölçeği”nin Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği yapılması amaçlanmıştır.

Envanterin yapı geçerliğini test etmek üzere ölçek formu için doğrulayıcı faktör analizi yapılmış olup 30 maddelik ölçekten 3 maddenin uyumsuz olduğu gözlenmiş ve bu maddeler ölçekten çıkarılmıştır. Yeni ölçek modifikasyon yapılarak 27 madde ve üç alt boyuttan oluşturulmuştur. Yapılan analizler sonucunda yeni envantere ait uyum indekslerinin iyi uyum veya kabul edilebilir uyum indeks değerleri ile karşılaştırıldığında (Meydan, C. H., & Şeşen, H. (2011) kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmüştür.

Boş zaman özerkliği alt boyutuna ilişkin Cronbach Alpha katsayısı 0.70, Boş zaman yetkisi alt boyutuna ilişkin Cronbach Alpha katsayısı 0.74, Boş zaman arkadaşlığı alt boyutuna ilişkin Cronbach Alpha katsayısı 0.86 olduğu görülmektedir.

Yapılan ölçeğe ait güvenilirlik çalışmasında Boş zaman özerkliği alt boyutunun α değeri .70, Boş zaman yetkisi alt boyutunun α değeri .74 ve Boş zaman arkadaşlığı alt boyutunun α değeri ise .86 bulunmuştur. Ölçeğin orijinalinde ise bu değerler; Boş zaman özerkliği alt boyutunun α değeri .71, Boş zaman yetkisi alt boyutunun α değeri .82 ve Boş zaman arkadaşlığı alt boyutunun α değeri ise .80 bulunmuştur. Yapılan güvenilirlik çalışmasının ölçeğin orijinal güvenilirlik değerlerine göre farklı bulunmasının sebebi ise ülkemizdeki kültürel farklılıklardan ve boş zaman algısından kaynaklandığı düşünülmektedir. Buna rağmen ölçeğimizin güvenilirlik değerleri kabul edilebilir sınırlar içerisindedir.

Ayrıca ölçeğin Türkçe yapı geçerlik değerleri ise; χ^2/df 2.25, RMSEA 0.055, NFI .92 ve CFI ise .96 olarak bulunmuştur. Orijinal ölçekteki değerler ise; χ^2/df 2.34, RMSEA 0.070, NFI .97 ve CFI ise .98 olarak bulunmuştur. İki ölçeğin de geçerlik değerleri incelendiğinde değerlerin birbirine yakın olduğu görülmüştür. Bu çalışma, rekreasyon, sağlık ve psikolojisi alanlarında kullanılacak yeni bir envanterin Türkçe literatüre kazandırılması

açısından öneme sahip olmasıyla birlikte, bazı sınırlılıklar içermektedir. Bireylerin serbest zaman inanışlarının değerlendirilmesi için geliştirilen “Boş Zaman Stres ile Başa Çıkma İnanış Ölçeği”nin Türkçe versiyonunun geçerliğin ve güvenilirliğini test etmek üzere yapılan bu çalışmanın sonucunda, envanterin kullanılabilir bir ölçüm aracı olduğunu söyleyebiliriz.

KAYNAKLAR

1. **Coleman, D. & Iso-Ahola, S. E.** Leisure and Health: The Role of Social Support and Selfdetermination. *Journal of Leisure Research* 1993;25:111–128.
2. **Coleman, D.** Leisure Based Social Support, Leisure Dispositions and Health. *Journal of Leisure Research* 1993;25:350–361.
3. **Curtis JE.** Recreation Theory and Practice. Toronto: Mosby Company, 1979.
4. **Gedik N.** Gençliğin Serbest Zamanları Değerlendirme Sorunları. *Türk Hemşireler Dergisi* 1985; 35(2):33-38
5. **Iso-Ahola, S. E. & Park, C. J.** Leisure-Related Social Support and Self-Determination As Buffers of Stress-Illness Relationship. *Journal of Leisure Research* 1996;28(3):169.
6. **Iwasaki, Y., & Mannell, R. C.** Hierarchical Dimensions of Leisure Stress Coping. *Leisure Sciences* 2000;22(3):163-181.
7. **Tezcan M.** Serbest Zamanlar Sosyolojisi. Ankara: Doğan Matbaası, 1997.
8. **Meydan, C. H., & Şeşen, H.** Yapısal Eşitlik Modellemesi AMOS Uygulamaları. Detay Yayıncılık, 2011.

FARKLI BRANŞLARDA YORUCU EGZERSİZİN DİNAMİK VE STATİK DENGE PERFORMANSI ÜZERİNE ETKİLERİ

Muzaffer AKSAKAL¹, İlhan ŞEN²

¹ Erzurum Millî Eğitim Müdürlüğü, 50. Yıl Ortaokulu, Erzurum.

² Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzurum.

ÖZET

Bu çalışmanın amacı farklı yapısal özellikler taşıyan beş ayrı spor branşının statik ve dinamik denge performanslarını wingate testi öncesi ve sonrası tespit etmek ve farkları karşılaştırmaktır.

Çalışmaya halen aktif olarak spor yapan ve araştırmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden 9 basketbolcu, 9 futbolcu, 8 hentbolcu, 8 güreşçi ve 8 dağcıdan oluşan toplam 42 sporcu dâhil edilmiştir. Denge ölçümleri KAT 200 (Knesthetic Ability Trainer) ile gerçekleştirilmiştir. Her bir denek wingate testinden önce ve sonra dinamik ve statik olmak üzere toplam dört denge ölçümü yapılmıştır. Verilerin analizi SPSS Windows 18.0 paket programda gerçekleştirilmiştir ve anlamlılık seviyesi 0.05 olarak kabul edilmiştir.

Tüm branşlar karşılaştırıldığında futbolcuların dinamik ve statik denge performansının diğer branşlardan yüksek olduğu gözlenmiştir. Wingate testi sonrasında statik denge performansındaki düşüş basketbol futbol ve hentbol branşlarında istatistiki bakımdan anlamlı görülürken, Wingate testi sonrası dinamik denge performansındaki değişiklikler tüm branşlarda istatistiki açıdan anlamlı değildi. Tüm deneklerde statik ve dinamik dengenin hem ön test hem de son test skorlarının boy uzunluğu ve vücut ağırlığı ile güçlü pozitif bir korelasyon göstermektedir. Ayrıca statik denge ön test ve son test skorlarıyla dinamik denge ön test skorlarının ortalama güç değerleriyle pozitif anlamlı bir korelasyon gösterdiği görülmektedir. Bacak kuvveti ile dinamik denge ön test skorları dışında diğer denge skorlarının tümü anlamlı pozitif bir korelasyon göstermektedir.

Yapısal özellikleri farklı olan beş ayrı spor branşındaki sporcuların statik ve dinamik dengelerinin farklılık gösterdiği, futbolcuların denge performansının diğer branşlara oranla daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Ayrıca statik denge performanslarının yorucu wingate testinden hemen sonra basketbol futbol ve hentbol branşlarında olumsuz etkilenirken, dinamik denge performansında hiçbir branşta olumsuz bir etkileşim görülmedi.

Anahtar Kelimeler: Statik Denge, Dinamik Denge, Wingate Testi.

THE EFFECTS OF TIRING EXERCISES ON THE DYNAMIC AND STATIC BALANCE PERFORMANCES IN DIFFERENT BRANCHES

ABSTRACT

The aim of this study is to determine the static and dynamic balance performances before and after wingate test in five sport branches with different structural features and to compare the differences.

A total of 42 athletes, 9 basketball players, 9 football players, 8 handball players, 8 wrestlers and 8 climbers who are actively doing sports and have agreed to take part, have been included in the study. Balance measurement has been done with KAT 2000 (Kinesthetic Ability Trainer), For each subject, four balance measurements, dynamic and static measurement before and after wingate test, have been taken. The analysis of the data has been done in the package software SPSS Windows 18.0 and the meaningfulness level has been taken as 0.05.

When all branches have been compared, the dynamic and static balance performances of the football players have been observed to be higher than the other branches. While the decline in the static balance performance after the wingate test has been noticed to be statistically meaningful in football, basketball and handball branches, the changes in the dynamic balance performance after the wingate test haven't been statistically meaningful in any of the branches. Both the pre-test and post-test scores in static and dynamic balance have shown a strong positive correlation with the height and body weight for all subjects. Furthermore, it has been noticed that the pre-test and post-test score in static balance have shown a positive meaningful correlation with average power values of the pre-test score in dynamic balance. All the other balance scores, except for pre-test scores in leg power and dynamic balance, have shown a meaningful positive correlation.

It has been observed that the static and dynamic balance of the athletes in five sport branches with different structural features have differences and the balance performances of the football players have been higher compared to other branches. Besides, While the static balance performances just after the tiring wingate test have been affected adversely in football, basketball, and handball branches, no negative effect in dynamic balance performances have been noticed in any of the branches.

Keywords: Dynamic Balance, Static Balance, Wingate Test.

GİRİŞ

Postural kontrol ve denge statik olarak küçük hareketlerle destek noktasını devam ettirebilme, dinamik olarak da sabit bir pozisyonu korurken bir görevi yapabilme kabiliyeti olarak tanımlanabilir¹. Vücudun postüral kontrolü ve dengenin korunması merkezi sinir sistemi (MSS) tarafından yönetilir. MSS postur ve denge kontrolü için gerekli bilgileri somatosensoriyel sistem, vestibüler sistem ve vizuel sistemden alır. Ancak duyuşal girdiler postural kontrolü sürdürmek için tek başına yeterli değildir. Postural stabilite kas kitlesinin bütünlüğü, merkezi sinir sistemi içindeki sistemlerin etkinliği ve motor kontrol için eksiksiz sinirsel yollara bağlıdır. Somatosensoriyel sistem dokunma, basınç, ağrı, eklem hareketleri ve eklemlerin pozisyonlarını algılar. Bu inputlar profriyosepsion olarak isimlendirilir. Profriyosepsion denge ve postural kontrol dan sorumlu olan eklem pozisyonları ve eklem hareketleri ile ilgili algıların toplamıdır. Dengesizlik süresince oluşan vücut eklemlerinin hareketi eklemlerde proprioepsionu uyarırlar.²⁻⁵

Bazı çalışmalar tecrübeli sporcular arasında iyi bir dengenin büyük ölçüde vestibüler sistemin daha gelişmiş hassasiyetinden değil motor cevapları etkileyen uzun süreli tekrarlanan antrenmanlardan kaynaklandığını bildirdiler.⁶ Araştırmacıların bazıları ise

sporcularda iyi bir dengenin kişinin görsel ipuçlarına ve ilgili propriyoseptife dikkat etme kabiliyetini etkileyen antrenmanların sonucu olduğunu savundular.⁷ Uzmanlar mekanizmalar üzerinde anlaşılamamasına rağmen, araştırmalar hem motor hem de duyuşal sistemlerin her ikisindeki değişikliklerin denge performansını etkilediğini ortaya koydu.

Her spor branşı sensor motor işlemlerin farklı seviyesini gerektirir. Üst düzey sporcuların her bir disiplinin gerekleriyle bağlantılı olarak gelişen denge kontrolü sergiledikleri belirtilmektedir. Basketbol ve hentbol oyuncularını düz ve sert zeminde ayakkabılıyken pas, şut ve dripling gibi daha çok üst ekstremitelerini çalıştırırken, daha büyük eklem ivmelenmesi gerektiren sıçrama ve savunma hareketlerini yerine getirirler⁸. Futbolcular krampon veya düz ayakkabılarla cim zemin üzerinde pas, şut gibi alt ekstremitelerini daha fazla çalıştırırlar. Güreşçiler kendi ataklarında ve rakiplerinin ataklarında ağırlık merkezlerini korumak için hem alt hem de üst ekstremiteleriyle büyük efor sergilereler⁹. Dağcılar ve tırmanıcılar devamlı bozulan ağırlık merkezlerini küçük eforlarla yer çekimine karşı korurken hem alt hem de üst ekstremitelerin her ikisinin de performansına ihtiyaç duyarlar. Literatürdeki bazı bulgular, üst seviyede

denge performansına sahip sporcuların bu özelliklerini büyük oranda motor cevapları etkileyen tekrarlamalı alıştırmalarla kazandıklarını gösteriyor.⁶ Ayrıca kas yorgunluğunun denge üzerindeki olumsuz etkisini çok sayıdaki araştırmanın sonuçları ile ortaya koyulmasına rağmen, yorgunluğa bağlı bu bozulmanın farklı branşlardaki sporcularda hangi oranlarda gerçekleştiği

MATERYAL VE METOT

Çalışma Grubu

Haftada 4 gün, günde en az 2 saat egzersiz yapan 49 erkek sporcu üzerinde araştırma yapılmıştır. Çalışmaya katılan sporculardan. Basketbol 9 sporcu ile yaş (18±24) aralığında, Futbol 9 sporcu ile yaş (18±22) aralığında ,Güreş 8 sporcu ile yaş (16±30)aralığında, hentbol 8 sporcu ile yaş (17±21)aralığında, Dağcılık 9sporcu ile yaş (19±27) aralığında . Denekler, son bir yıl içerisinde nörolojik hastalık, vestibüler-vizüel rahatsızlık veya son 6 ay içerisinde ciddi bir alt ekstremitte sakatlığı geçirmemiş bireylerden seçilmişlerdir.

Kilo ve Boy Ölçümü

Denekler 20 grama kadar hassas bir kantarda (Angel marka) çıplak ayak ve minimal giysi ile tartıları yapılmıştır. Boy ölçümleri ise Holtain marka kayan kaliper ile denekler ayakta, dik pozisyonda dururken skalanın üzerinde kayan kaliper deneğin kafasının üzerine dokunacak

konusunda literatürdeki çalışmalar çok sınırlıdır.

Bu çalışmanın amacı ayrı antrenman disiplinlerine tabi olan sporcuların dinlenik ve yorgun durumdaki denge performanslarını karşılaştırarak, bazı fiziksel ve motorik özelliklerin denge skorlarındaki değişikliklerle olan ilişkisini araştırmaktır.

şekilde ayarlandı 1 mm hassasiyetle okunup kaydedilmiştir.

İzometrik Bacak Kuvveti

Ölçümü:

Kuvvet ölçümü için elektronik dinamometre kullanılmış, 1 sn hazırlık ve 3 sn kuvvet uygulama süresi verilmiştir. Libre cinsinden alınan değerler daha sonra da kilograma çevrilip kayıt edilmiştir. Denekler aletin üzerinde dik dururken kabza diz hizasında olacak şekilde zincir boyu ayarlanmıştır. Denekler sırtları düz iken, kabzayı çekmek için dizlerini 90° fleksiyona getirmişler ve çapraz bir şekilde kabzayı maksimum bir yüklenmeyle çekmişlerdir. Bir dakika dinlenme sonrası topuklar 4 cm' lik sert bir cisimle (takozla) yükselttilerek kuvvet ölçümü tekrarlanmıştır.

Anaerobik Güç Ölçümü

Araştırma grubu, önce hafif bir spor kıyafetiyle 5 dakika koşu bandı üzerinde ısındıktan sonra ve bir miktar esnetme

yaptıktan sonra teste alınmışlardır. Anaerobik güç Wingate anaerobik güç testi ile monark 894E bisiklet ergonomisinde bacaklara yönelik yapıldı. bacaklar ile yapılan test sırasında monark ergometrisin de 75 g/kg vücut ağırlığına göre ayarlandı. Test süresi 30 saniyedir ve test başladıktan 2-3 saniye sonraya ayarlandı. Testin sonucunda minimum güç ortalama güç, maksimum güç, güç düşüşü, istirahat kalp atım sayısı ve egzersizden hemen sonraki maksimum kalp atım sayısı değerleri bilgisayar ekranına otomatik olarak veri girişi sağlandı.

Denge Testleri

Denge testleri 30 saniyelik Wingate anaerobik güç testinden önce ve sonra yapıldı. Denge testleri Stabilometrer araçlarının yeni versiyonu olan KAT 2000 (OEM Medical Carlsbad, California, USA) denge sistemi kullanılarak yapıldı. İlk önce sporcular dinlenmiş durumdayken denge ölçümleri alındı, daha sonra 30 saniyelik wingate anaerobik güç testinden hemen sonra yapıldı. Test protokolü KAT 2000 kullanma kılavuzu kullanılarak yapıldı. Sporcu önce hafif bir spor kıyafetiyle ısındıktan sonra ve esnetme yaptıktan sonra denge testine alındı. Kişi optimum denge pozisyonunu bulana kadar, yaklaşık 3-5 dakika denge platformunda alıştırmaya yapıldı. Çift bacak statik ve çift bacak saat yönü ve saat yönü tersi dinamik denge testi yapıldı.

Çift bacak statik denge testi şöyle yapıldı: Sporcu ayaklarını omuz hizasında ayarlayarak ayak pozisyonlarını ayak numaralarına göre platformda ayarlayarak platforma çıktı. Sporcu bu pozisyonu, denge hissedene kadar bir yandan öbür tarafa, önden arkaya platformu serbestçe hareket ettirerek buldu. Üstelik bu pozisyon, bilgisayar ekranından görsel geribildirim yol ile sağlandı. Denge sağlandığı anda bilgisayar ekranı çevrildi ve kişi, KAT 2000'in önünde duvardaki bir noktaya baktı. Bu andan itibaren test başlatıldı ve 30 saniye içinde pozisyonu koruması istenerek test bitirildi. Bu noktada, platform merkezinin önünden 130 cm, yerden 180 cm yükseklikteydi, Elden edilen skorlar kaydedildi.

Çift bacak dinamik denge testi şöyle yapıldı. Her iki ayak üzerinde iken dinamik teste başlandı. Platformda Y eksenine paralel ve 10.5 cm uzaklıkta çizgiler vardır. Optimal pozisyon, X eksenini üzerinde ayak uzun ekseninin en üst noktası ve merkezden eşit uzaklıkta, ayaklar omuz hizasında açık, bu çizgiler üzerine ayağın yerleştirilmesi ile elde edildi. Denek bu pozisyonu, dengede hissedene kadar bir yandan öbür tarafa, önden arkaya platformu serbestçe hareket ettirerek buldu. Üstelik bu pozisyon, bilgisayar ekranından görsel geribildirim ile sağlandı. Kişi bu testte, bilgisayar ekranındaki referans pozisyonu, platformu hareket ettirerek izledi ve test süresince

bilgisayar ekranına baktı. Bu pozisyon, her 10 saniyede 360 derece dairesel hareket yapmaktadır. Test süresi 30 saniye idi. Bu testi saat yönünde ve saat yönünün tersi

yönünde yaptı, elde edilen skorlar kaydedildi. Denge testlerinden elde edilen en düşük skor dengenin daha iyi olduğu anlamına gelir.

BULGULAR

Tablo 1. Çalışmaya Katılan Deneklerin Yaş, Boy, Kilo, Ortalama Güç ve Bacak Kuvveti

	Basketbol (n=9)	Futbol (n=9)	Hentbol (n=8)	Güreş (n=8)	Dağcılık (n=8)	F	p
Yaş	22,2 ± 2,4	21,0 ± 2,1	18,6 ± 1,5	23,8 ± 4,0* *	23,0 ± 2,7	4,58	0,004
Boy	1,85 ± 0,1*	1,74 ± 0,04	1,79 ± 0,04	1,75 ± 0,05	1,78 ± 0,07	3,75	0,011
Kilo	80,7 ± 13,4	70,3 ± 6,44	71,7 ± 9,20	79,8 ± 16,40	76,2 ± 12,40	1,30	0,281
Ort. Güç	5,28 ± 78,3	5,27 ± 59,3	5,43 ± 83,4	6,21 ± 91,4	5,83 ± 161,9	1,40	0,252
Bac. Kuv	164,3 ± 51,9	147,4 ± 29,1	156 ± 30,3	200,6 ± 25,4*	177,7 ± 62,8	1,92	0,016

** = p < 0.005 * = p < 0.05

Tablo 1’de yapılan Anova test sonuçlarına göre basketbolcuların boyları futbolcular, güreşçiler ve dağcılardan anlamlı düzeyde daha uzundu. Yaş ortalamaları karşılaştırıldığında hentbolcuların yaşlarının basketbol, güreş ve dağcılardan anlamlı düzeyde küçük olduğu ayrıca güreşçilerin futbolculardan anlamlı düzeyde daha büyük yaş ortalamalarına sahip olduğu görülmektedir. Kilo dağılımında

basketbolcular ve güreşçilerin yüksek ortalamalara sahip olduğu, bu farkların istatistiki açıdan anlamsız olduğu görülmektedir. Guruplar arasında en yüksek bacak kuvveti ortalaması güreşçilere aitti ve futbol ile hentbol gurubundan istatistiki açıdan anlamlıydı. Ortalama güç bakımından yine güreşçiler yüksek ortalamaya sahip olmalarına rağmen bu fark istatistiki açıdan anlamsızdı.

Tablo 2. Branşların Statik Denge Ön ve Son Test Ortalamalarının Karşılaştırılması

Branşlar	n	Statik Denge Ön-Test	Statik Denge Son Test	t	p
Basketbol	9	1374,4 ± 403**	2008,2 ± 474	-4,32	0,003
Futbol	9	595,7 ± 116**	943,2 ± 260	-4,77	0,001
Hentbol	8	1141,4 ± 377*	1423,5 ± 453	-3,51	0,010
Güreş	8	1518,9 ± 1419	1884,6 ± 1196	-1,81	0,113
Dağcılık	9	1064,1 ± 535	1522,1 ± 727	-2,21	0,058
Toplam	43	1130,0 ± 742	1551,8 ± 760	-6,22	0,000

** = p < 0.005 * = P < 0.05

Tablo 2’de Statik denge ön ve son test değerleri karşılaştırılmıştır. Bütün branşlarda statik denge ön test skorlarının wingate testi sonrası olumsuz yönde etkilendiği

görülmektedir. Ancak bu değişim basketbol, futbol ve hentbol branşların da istatistiki bakımdan anlamlı iken güreş ve dağcılık branşında istatistiksel olarak anlamlı değildi.

Tablo 3. Branşların Dinamik Denge Ön ve Son Test Ortalamalarının Karşılaştırılması

Branşlar	n	Statik Denge Ön-Test	Statik Denge Son Test	t	p
Basketbol	9	3127,8 ± 553	2956,3 ± 480,1	1,543	0,161
Futbol	9	1789,7 ± 199	1794,4 ± 342,7	-0,42	0,967
Hentbol	8	2436,1 ± 544	2532,5 ± 426,5	-1,126	0,297
Güreş	8	2831,9 ± 1445	2711,4 ± 928,4	-0,402	0,700
Dağcılık	9	2608,2 ± 699	2669,3 ± 537,6	-0,560	0,591
Toplam	43	2552,2 ± 878	2528,7 ± 678,6	0,386	0,702

** = p < 0.005 * = P < 0.05

Tablo 3’de dinamik denge ön ve son test ortalamaları karşılaştırılmıştır. Basketbol dışında tüm branşlarda ve toplamda dinamik

denge son test skorları olumsuz etkilendiği görülmektedir. Fakat bu farkların hiçbiri istatistiki bakımdan anlamlı değildir.

Tablo 4. Toplam Deneklerde Ortalama Güç, Boy, Kilo, Egzersiz Sonrası Nabız, Bacak Kuvveti ve Yaş ile Denge Skorları Arasındaki Korelasyon Durumu

Değişkenler	N	Ort. Güç	Boy	Kilo	Eg.Son. Nabız	Bac.Kuv	Yaş	
Statik Denge Ön Test	43	r	0,425**	0,424**	0,717**	0,117	0,341*	0,175
		p	0,005	0,005	0,000	0,454	0,025	0,263
Statik Denge Son Test	43	r	0,511**	0,603**	0,741**	-0,071	0,367*	0,277
		p	0,001	0,000	0,000	0,0649	0,016	0,072
Dinamik Denge Ön Test	43	r	0,368*	0,549**	0,723**	-0,03	0,264	0,248
		p	0,017	0,000	0,000	0,82	0,087	0,109
Dinamik Denge Son Test	43	r	0,266	0,501**	0,619**	0,292	0,310*	0,246
		p	0,089	0,001	0,000	0,058	0,043	0,112

** = p < 0.001 * = p < 0.05

Tablo 4’de tüm deneklerde statik ve dinamik dengenin hem ön test hem de son test skorlarının boy uzunluğu ve vücut ağırlığı ile

güçlü pozitif bir korelasyon göstermektedir. Ayrıca statik denge ön test ve son test skorlarıyla dinamik denge ön test skorlarının

ortalama güç değerleriyle pozitif anlamlı bir korelasyon gösterdiği görülmektedir. Bacak kuvveti ile dinamik denge ön test skorları

TARTIŞMA

Bu çalışmanın hipotezi farklı spor branşlarında yarışan erkek sporcuların statik ve dinamik denge skorlarının farklılık göstereceği, ayrıca Wingeyt bisiklet testi sonrasında bu farklılığın her iki denge skorlarında devam edeceği yönündeydi. Elde edilen bulguların istatistiki analizi sonucunda, çalışmaya katılan futbolcuların hem ön test hem de son testte en iyi dinamik ve statik denge skorlarına sahip olduğu görüldü. Basketbolcuların ve güreşçilerin her iki denge skoru istatistiksel açıdan anlamlı olarak futbolculardan kötüydü. Ayrıca futbolcuların dinamik denge son test performansı dağcılardan anlamlı düzeyde daha iyi bulunurken, diğer branşlar arasında anlamlı farklar görülmedi.

Literatürde bizim bulgularımızı da destekleyen, futbol antrenmanının çok güçlü şekilde denge performansını etkilediğini bildiren fazla sayıda çalışma mevcuttur.¹⁰⁻¹⁶ Reiman ve arkadaşları güreşçiler, futbolcular ve hokeycilerin denge skorlarını karşılaştırdıkları çalışmalarında futbolcuların diğer branşlardaki sporculardan daha iyi dinamik denge skorlarına sahip olduklarını bildirdiler.¹⁷ Başka bir çalışmada Bressel ve arkadaşları basketbolcularla karşılaştırıldığında jimnastikçilerin hem

dışında diğer denge skorlarının tümü anlamlı pozitif bir korelasyon göstermektedir.

statik hem de dinamik denge skorlarının basketbolculardan daha yüksek olduğunu, futbolcuların ise sadece dinamik dengelerinin basketbolculardan yüksek olduğunu rapor ettiler.¹⁸ Benzer şekilde bizim bulgularımızda en kötü dinamik ve statik denge skorları basketbolcu ve güreşçilere aitti. Futbolcuların dinamik dengelerinin basketbolcular ve güreşçilerden daha çok gelişmiş olmasının olası sebeplerinden biri, futbol oyununun temel hareketleri olan tek ayakla destek noktasından çok uzakta yapılan pas verme, pas alma, şut atma gibi dinamik dengeyi geliştirmeye yönelik aktivitelerin çok fazla sayıda tekrar edilmesi olabilir. Ayrıca futbolda tam düz olmayan bir zeminde dengeyi sağlarken aynı anda saha ve diğer oyuncuları gözleyebilmek proprioseptif duyarlılığı geliştirmiş olabileceği ileri sürülmektedir.¹⁸ Paillard ve arkadaşları tarafından yapılan amatör ve profesyonel futbol oyuncularının postüral kontrol performansının karşılaştırıldığı araştırma sonucunda; futbolun top, rakip ve takım arkadaşları hakkında güçlü bir görsel bağımlılığı meydana getirdiği, ayaklarla topu kontrol ederken diğer oyuncuların yer değiştirmesini takip edebilme zorunluluğu üst düzey futbol oyuncularının maçı

gözlemlene zamanını artırmak için bakışlarını toptan başka yöne çevirme becerilerini geliştirdiğini bildirilmiştir. Profesyonel futbol oyuncularında posüral kontrol için görmeye olan bağımlılığın daha düşük olması, topu izlemeksizin kontrol edebilme yeteneği ile kazanılabildiği, bu yeteneğin aynı zamanda proprioseptif kapasitelerini geliştirmiş olabileceği vurgulanmıştır.^{19,20}

Çalışmamızda boy uzunluğu ile statik ve dinamik denge arasında güçlü bir korelasyon mevcuttu. Boy uzunluğu arttıkça denge skorlarının da sıfırdan uzaklaştığı yani denge performansının bozulduğu gözlemlendi. Literatürde denge ve boy uzunluğu arasındaki ilişkiyi ayrıntılı olarak inceleyen çalışmalar farklı sonuçlar bildirmekte ve oldukça sınırlıdır. Era ve arkadaşları kısa boylu kişilerin daha iyi denge değerlerine sahip olduklarını bildirdiler.²¹ Özkan, Amerikan futbol oyuncularında boy uzunluğu ile sadece sol bacak statik denge skoru arasında orta seviyede anlamlı negatif bir ilişki olduğunu, sağ bacak statik ve dinamik denge skor ile boy uzunluğu arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını bildirmiştir.²² Erkmen ve arkadaşları boy uzunluğu arttıkça dominant ve nondominant statik denge skorlarının arttığı, yani kısa boylu sporcuların dengelerini sağlamada daha başarılı oldukları tespit edilmiştir.²³ Bizim bulgularımızın aksine Akgöl'ün belirttiğine

göre, Berger ve arkadaşları; insan vücudunun ters çevrilmiş bir sarkaca benzetilebileceğini ve vücudun ağırlık merkezinin destek yüzeyi içine düşürülerek dengenin sağlanabilmesi nedeniyle de kısa boylu bir kişide vücut ağırlık merkezinin izdüşümünün destek yüzeyi içine düşürülmesinin daha zor olduğunu bildirmişlerdir.²⁴

Kas yorgunluğu ve denge arasındaki etkileşimi belirlemek için Wingate test sonrası dinamik ve statik denge değerlerini istirahat değerleriyle karşılaştırdığımızda tüm branşlarda statik dengenin olumsuz etkilendiği, basketbol hentbol ve futbolcularda bu değişikliğin istatistiki açıdan anlamlı olduğu bulundu. Dinamik denge ön test ve son test skorları istatistiki açıdan anlamlı değildi. Kas yorgunluğunun denge üzerindeki olumsuz etkilerini bildiren ve bizim bulgularımızı destekleyen literatürde çok sayıda çalışma mevcuttur.²⁵⁻²⁸ Özellikle alt ekstremitelerde oluşan yorgunluğun denge üzerindeki bozucu etkisinin, genel yorgunluktan daha etkili olduğu ve sporcularda aktivitelerin sonuna doğru düşmeye bağlı travmatik yaralanmaların kalça diz ve ayak bileğinin stabilitesini sağlayan kasların yorgunluğu sonucu gerçekleştiği bildirilmektedir.²⁵⁻³⁰

Eklem pozisyonlarını hissetmedeki duyarsızlığa kas yorgunluğunun olası katkıları; diz kaslarındaki III ve IV afferent sinirlerin duyarlılığının azalması ve motor

nöron çıktılarındaki düşüş olarak gösterilir.³¹ Lattanzio ve arkadaşları yorucu bir egzersizden sonra alt ekstremitelerin daha düşük eklem açısı üretebilme kabiliyetlerinin bozulduğu, bu durumun yorucu bir egzersizden sonra proprioseptif fonksiyonda bir düşüşle sonuçlandığını bildirdiler.³¹ Daha önceleri yapılan çalışmalarda gastroknemiyus ve soleus kaslarının yorgunluğundan sonra denge merkezinin tek taraflı duruş süresince öne ve yana doğru kaydığı bildirildi.²⁷ Yaggie ve arkadaşları, wingate testi sonrasındaki 10 dakikalık toparlanma süresi içinde dört kez yaptıkları denge ölçümlerinde denge kartının ön, arka, sağ ve sol bölümlerinde harcanan toplam zamanları ve merkez noktadan uzaklaşma mesafelerini karşılaştırmışlar, Wingeyt testinden hemen sonra yapılan ölçümlerde merkeze olan mesafenin arttığı bununda her bölümde daha uzun zaman harcanmasına neden olduğunu, toparlanmanın sonundaki ölçümlerde mesafe ve sürenin giderek kısaldığını bildirmişlerdir.³²

Nelson ve Johnson lokal ve genel yorgunluğun denge üzerine etkilerini araştırdılar. Genel yorgunluğun dengedeki bozulmada daha etkili olduğunu bildirdiler.³³ Postural kontrol üzerine aerobik ve anerobik yüklenmelerin etkisini araştırdıkları çalışmalarda Demura ve Uchiyama anaerobik egzersizlerin postural kontrol üzerinde daha etkili olduklarını bildirdiler.³⁴ Bizim çalışmamızda uyguladığımız wingate daha büyük kas kitlesi ve daha çok eklem çalışmasını gerektirmediğinden genel yorgunluk kategorisinde sınıflandırılmayabilir.

Sonuç olarak yapısal özellikleri farklı olan beş ayrı spor branşındaki sporcuların statik ve dinamik dengelerinin farklılık gösterdiği, futbolcuların denge performansının diğer branşlara oranla daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Ayrıca statik denge performanslarının yorucu wingate testinden hemen sonra basketbol futbol ve hentbol branşlarında olumsuz etkilenirken, dinamik denge performansında hiçbir branşta olumsuz bir etkileşim görülmedi.

KAYNAKLAR

1. **Winter DA, Patla AE, Frank JS.** Assessment of Balance Control in Humans. *Med Prog Technol* 1990; 16:31–51.
2. **Grigg P.** Peripheralneural Mechanisms in Proprioception. *J Sport Rehabil* 1994;3:2–17.
3. **Nashner LM, Black FO, Wall C 3rd.** Adaptation Toaltered Supportand Visual Conditions During Stance Patients with Vestibular Deficits. *J Neurosci* 1982;2:536–544.
4. **Palmieri RM, Ingersoll CD, Cordova ML, Kinzey SJ, Stone MB, Krause BA.** The Effect of a Simula Tedkneejointef Fusion on Postural Control In Heal Thy Subjects. *Arch Phys Med Rehabil* 2003;84:1076–1079.
5. **Palmieri RM, Ingersoll CD, Stone MB, Krause BA.** Center-Of- Pressure Parameter Sused In The Assessment of Postural Control. *J Sport Rehabil* 2002;11:51–66.
6. **Balter SGT, Stokroos RJ, Akkermans E, Kingma H.** Habituation Togonal Vanic Vestibular Stimulation for Analysis of Postural Control Abilities In Gymnasts. *Neurosci Lett* 2004; 366:71–75.
7. **Ashton - Miller JA, Wojtys EM, Huston LJ, Fry - Welch D.** Can Proprio Ceptionreally Be Improved by Exercises. *Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc* 2001;9:128–136.
8. **McClay IS, Robinson JR, Andriacchi TP, et al.** A Kinematicprofile of Skills In Professional Basketball Players. *J Appl Biomech* 1994;10:205–221.
9. **Orchard J.** Is There a Relation Shipbet Ween Ground and Climatic Conditionsan Dinjuries In Football. *Sports Med* 2002;32:419–432.
10. **Gioftsidou A, Malliou P, Pafis G, Beneka A, Godolias G.** The Effects Of Soccer Training And Timing Of Balance Training On Balance Ability. *Eur J Appl Physiol* 2006;96:659-664.
11. **Thorpe JL, Ebersole KT .** Unilateral Balance Performance in Female Collegiate Soccer Athletes. *J Strength Cond Res* 2008;22:1429-1433.
12. **Gstöttner M, Neher A, Scholtz A, Millonig M, Lembert S.** Balance Ability and Muscle Response of The Preferred and Nonpreferred Leg In Soccer Players. *Motor Control* 2009;13:218-231.
13. **Matsuda S, Demura S, Nagasawa Y.** Static One-Legged Balance In Soccer Players During Use of a Lifted Leg. *Percept Mot Skills* 2010;111:167-177.
14. **Bieć E, Kuczyński M.** Postural Control In 13-Year-Old Soccer Players. *Eur J Appl Physiol* 2010;110:703-708.
15. **Jakobsen MD, Sundstrup E, Krstrup P, Aagaard P.** The Effect of Recreational Soccer Training and Running on Postural Balance In Untrained Men. *Eur J Appl Physiol* 2011;111:521-530.
16. **Teixeira LA, de Oliveira DL, Romano RG, Correa SC.** Leg Preference and Interlateral Asymmetry of Balance Stability In Soccer Players. *Res Q Exerc Sport* 2011;82:21-27.
17. **Riemann BL, Guskiewicz KM, Shields EW.** Relationship Between Clinical And Forceplate Measures Of Postural Stability. *J Sport Rehabil* 1999;8:71–82.
18. **Eadric B, Joshua C.Y, John K.** Comparison of Static and Dynamic Balance In Female Collegiate Soccer, Basketball and Gymnastics Athletes. *Journal of Athletic Training* 2007;42(1):42–46.
19. **Paillard, T.H., Noe, F.** Effect of Expertise and Visual Contribution on Postural Control In Soccer. *Scand J Med Sci Sports* 2005;16:(5):345-348.

20. **Paillard T, Noé F, Rivière T, Marion V, Montoya R.** Postural Performance and Strategy In The Unipedal Stance of Soccer Players at Different Levels of Competition. *J Athl Train* 2006;41:172-176.
21. **Era P, Schroll M, Ytting H, Gause-Nilsson I, Heikkinen E, Steen B.** Postural Balance and Its Sensory-Motor Correlates In 75-Year-Old Men and Women. A Cross-National Comparative Study, *J Gerontol* 1996;51A:M53-M63.
22. **Özkan F.** Amerikan Futbol Oyuncularında Spor Kıyafetinin Stabiliometri ve Sürat Performansı Üzerine Etkisi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bilim Uzmanlığı Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi, 2000.
23. **Nurtekin E, Sibel S, Göktepe A.S, Yazıcıoğlu K.** Farklı Branşlardaki Sporcuların Denge Performanslarının Karşılaştırılması. *Sporometre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 2007;V(3):115-122.
24. **Akgöl, A.C.** Değişik Yaş Gruplarında Dengenin Değerlendirilmesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bilim Uzmanlığı Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi, 1997.
25. **Johnston RB, Howard ME, Cawley PW, Losse GM.** Effect of Lower Extremity Muscular Fatigue on Motor Control Performance. *Med Sci Sports Exerc.* 1998;30(12):1703-1707.
26. **Adlerton AK, Moritz U.** Does Calf-Muscle Fatigue Affect Standing Balance. *Scand J. Med Sci Sports* 1996;6:211-215.
27. **Lundin T, Feuerbach J, Grabiner M.** Effect of Planter Flexor and Dorsiflexor Fatigue on Unilateral Postural Control. *J Appl Biomech* 1993;9:191-201.
28. **Yaggie JA, McGregor SJ.** Effect of Isokinetic Ankle Fatigue on The Maintenance of Balance and Postural Limits. *Arch Phys Med Rehabil* 2002;83:224-8.
29. **Miller P, Bird A.** Localized Muscle Fatigue and Dynamic Balance. *Percept Mot Skills* 1976;42:135-138.
30. **Schwender KI, Mikesky JK, Wigglesworth AE, Burr DB.** Recovery of Dynamic Muscle Function Following Isokinetic Fatigue Testing. *Int J Sports Med.* 1995;16:185-189.
31. **Lattanzio PJ, Petrella RJ, Sproule JR, Fowler PJ.** Effects of Fatigue on Knee Proprioception. *Clin J Sport Med.* 1997;7(1):22-27.
32. **Yaggie J, Armstrong WJ.** Effects of Lower Extremity Fatigue on Indices of Balance. *J Sport Rehabil.* 2004;13:312-322.
33. **Nelson J, Johnson B.** Effects of Local and General Fatigue on Static Balance. *Percept Mot Skills.* 1973;37:615-618.
34. **Shinichi D.** Masanobu Uchiyama Influence of Anaerobic and Aerobic Exercises on the Center of Pressure During an Upright Posture. *exerc Sci Fit* 2009;7:39-47.

SPORUN LİSE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZGÜVEN DÜZEYLERİNE ETKİSİ

Erol SUN¹, Hüseyin EROĞLU²

¹Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş.

²Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Kahramanmaraş.

ÖZET

Araştırmanın amacı, sporun lise öğrencilerinin özgüven düzeylerine etkisini belirlemek ve demografik değişkenlerin farklılığını incelemektir. Bu doğrultuda betimsel tarama modelindeki araştırmada veri toplama aracı olarak Akın (2007) tarafından geliştirilen 33 maddelik Öz-Güven Ölçeği Kahramanmaraş Dulkadiroğlu ilçesi içerisindeki devlet liselerinde okuyan 152 kadın 148 erkek, toplam 300 gönüllü katılımcıya uygulanmıştır.

Ölçek; içsel özgüven ve dışsal özgüven olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Akın (2007) geliştirdiği ölçeğin güvenirlik değerini ölçeğin bütünü için 0.94, içsel özgüven alt boyutunda 0.97 ve dışsal boyutunda ise 0.87 olarak bulunmuştur.

Araştırma verilerinin değerlendirilmesinde istatistikî yöntem olarak frekans, yüzde dağılımları, ikili gruplar için Independent Samples t testi, çoklu gruplar için (Pearson Product Correlation testi) One Way-ANOVA analizleri kullanılmıştır.

Araştırma sonucunda; İç ve dış özgüven, toplam özgüven açısından lisanslı sporcu olanlar ile olmayanlar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Lisanslı sporcu olanların tüm boyutlarda daha yüksek değerlere sahip olduğu tespit edilmiştir. Spor yaşı ile dış özgüven arasında anlamlı ilişki bulunurken ($r=.133$, $p<0.05$), spor yaşı ile iç özgüven ve toplam özgüven arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır ($p<0.05$). Sonuç olarak, sporun lise öğrencilerinin özgüven düzeylerine etki ettiği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Beden Eğitimi, Özgüven, Spor.

THE EFFECT OF SPORTS ON SELF CONFIDENCE HIGH SCHOOL STUDENTS'S

ABSTRACT

The purpose of the survey is to determine the impact of sports on the self confidence level of students and to study the diversity of demographic variables. In this context, the self confidence scale developed by Akin (2007) and composed of 33 items was applied to 300 volunteer participants 152 of whom are women and 148 of whom are men attending state high schools in Göksun administrative district of Kahramanmaraş as data collection tool in the survey based on descriptive scanning model.

The scale I composed of two sub dimensions, namely inner self confidence and outer self confidence. Akin (2007) has calculated the reliability value of the scale he developed to be 0.94 for the overall scale, 0.97 for inner self confidence sub dimension and 0.87 for outer self confidence sub dimension.

Frequency, percentage distribution, independent samples t test for dual groups and One Way-ANOVA analyses for multiple groups (Pearson Product Correlation test) were used as the statistical method for evaluation of the survey data.

As a result of the survey; a significant difference between licensed athletes and the others in terms of inner and outer self confidence and overall self confidence ($p < 0.05$). it has been observed that licensed athletes have higher values in all dimensions. While there was a significant relationship between the age of playing sports and outer self confidence ($r = .133$, $p < 0.05$), there was no significant relationship between the age of playing sports and inner self confidence and overall self confidence ($p < 0.05$). Consequently, it can be said that sports has an impact on the self confidence level of high school students.

Keywords: Physical Education, Self Confidence, Sports.

GİRİŞ

Öğrenme ve öğrenilenleri faaliyete geçirmede özgüven çok büyük öneme sahiptir. Düşük özgüvenli çocuklarla karşılaştırıldığında yüksek özgüvenli çocuklar daha yaratıcı bulunmuşlardır. Yüksek özgüvenli kişiler aynı zamanda gerçekliğin sosyal tanımlamalarını daha az kabul etme eğilimindedirler, ta ki bu tanımlamalar kendi gözlemleriyle uyumlu, daha esnek, yaratıcı ve problemlere karşı daha iyi çözümler getirme yetisinde olana kadardır (1).

İnsan kişiliğinin en temel özelliklerinden biri olan özgüven, kişinin kendisiyle alakalı değerlendirmeleri sonucunda oluşan öznel bir olgudur. Bireyin davranışlarını etkiler ve dinamik bir yapıya sahiptir. Özgüven kalıtsal bir özellik değildir ve aile, okul, çevre gibi faktörlerin etkisi ile birey yaşadıkça şekillenmektedir (2, 3).

Spor kişisel yönden çocuk ve gençlere bedensel, ruhsal, toplumsal, zihinsel, duygusal, sağlık, ahlak, güven, disiplin, kültür, zevk gibi özellikler kazandırır. Dinamik ve sağlıklı bir toplum yaratılmasında sporun önemi büyüktür (4).

MATERYAL VE METOT

Araştırmada genel tarama modeli ve anket (survey) modeli kullanılmıştır. Belirlenen ölçekler araştırmacı tarafından bizzat dağıt topla yöntemi ile katılımcılara

Çocuk ve gençlerin her bakımdan gelişmesinde önemli bir rol oynamakta büyüme çağındaki çocuklar için bedensel sağlık, fizyolojik gelişme, iyi bir kişiliğin oluşması ve ruh sağlığı bakımından yararlı ve gereklidir (5). Spor ortamı içinde birey kendi yeteneklerini ve başkalarının yeteneklerini tanımayı, eşit koşullarda yarışmayı, yenilgiyi kabullenerek başkalarını takdir edebilmeyi, kazandığı zaman mütevazı olabilmeyi, başkalarına yardım etmeyi, doğayla ve zamanla yarışarak zamanını ve emeğini en uygun şekilde kullanmayı öğrenir (6).

Özgüven, çocuğun gelişmesine ve kişiliğine yön veren özelliktir, fakat toplumsal ve bireysel faktörler bu özelliklere kişiliğin gelişmesinde yer buluş şekillerini etkilemektedir. Özgüven bireyin ve gelişim çağındaki çocuk ve gençlerin yapabilirlik potansiyelini oluştururken, spor bireyin potansiyelini kullanmasında, önüne çıkan engelleri daha kolay aşması için yardımcı olur.

Bu araştırmanın amacı ise sporun lise öğrencilerinin özgüvende düzeylerine etkisi olup olmadığını incelemektir.

uygulanmıştır. Uygulama öncesinde ölçekle ilgili bilgi yine bizzat araştırmacı tarafından verilmiştir.

Araştırmada belirlenen amaca ulaşmak için Kahramanmaraş'ta bulunan Göksun Fen Lisesi, Göksun Anadolu Lisesi, Şehitler Anadolu Lisesi ve Mesleki Teknik Eğitim Merkezi 9-10-11-12. Sınıf öğrencileri evren olarak belirlenmiştir. Araştırmaya katılanların 148 'i erkek, 152' si kadındır. Kahramanmaraş merkezindeki yada Göksun ilçe merkezindeki devlet liselerinde okuyan 300 öğrenci örneklemini oluşturmuştur.

Araştırmanın verilerini elde etmek için, Akın (7) tarafından geliştirilen 33 maddelik Öz-Güven Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek; içsel özgüven ve dışsal özgüven olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte bulunan içsel özgüven maddeleri 4-25-32-17-10-30-12-3-19-5-21-27-9-23-1-7-15, dışsal özgüven maddeleri 6-31-20-

29-16-14-22-11-18-33-2-28-26-13-8-24' dür. Ölçek sınıflaması 5' li Likert tipi sınıflamadır. Akın (7) geliştirdiği ölçeğin güvenirlik değerini ölçeğin bütünü için 0.94, içsel özgüven alt boyutunda 0.97 ve dışsal boyutunda ise 0.87 olarak bulunmuştur.

Toplanan veriler SPSS 22.0 programında analiz edilmiştir. Katılımcıların özellikleri ile ilgili analizlerde yüzde ve frekans analizi, cinsiyetler ve lisanslı sporcu olma değişkenleri arasındaki farkların incelenmesinde Independent t test, spor yaşı ve öz güven arasındaki ilişki için Pearson Correlation testi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p<0.05$ ve $p<0.01$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Bilgileri

		Frekans	Yüzde(%)
Cinsiyet	Erkek	148	49.3
	Kadın	152	50.7
Lisanslı Sporcu	Evet	61	20.3
	Hayır	239	79.7
Spor Yaşı	1 yıl	120	40.0
	2 yıl	94	31.3
	3 yıl	34	11.3
	4 yıl	52	17.3

Araştırmaya katılanların %49.3'ü erkek (n=148), %50.7'si kadındır (n=152). Katılımcıların %40'ı 1 yıl (n=120),

%31.3'ü 2 yıl (n=94), %11.3'ü 3 yıl (n=34), %17.3'ü 4 yıl (n=52) spor yaptıklarını belirtmiştir. Katılımcıların yaş ortalamaları 16.8 ± 1.4 olarak bulunmuştur.

Tablo 2. Katılımcıların Cinsiyet Değişkeni Açısından İç ve Dış Özgüven, Toplam Özgüven Puan Ortalamalarına İlişkin T-Test Sonuçları

	Cinsiyet	N	X	SS	t	p
İç Özgüven	Erkek	148	3.78	.72	-2.121	.035*
	Kadın	152	3.95	.63		
Dış Özgüven	Erkek	148	3.80	.75	-1.476	.141
	Kadın	152	3.93	.72		
Toplam Özgüven	Erkek	148	3.79	.71	-1.852	.065
	Kadın	152	3.94	.65		

*p<0.05

Tablo 2’de cinsiyetler arasında toplam özgüven, iç ve dış özgüven seviyeleri arasındaki farklılıklar verilmiştir. Buna göre iç özgüven açısından cinsiyetler arasında anlamlı

farklılık tespit edilmişken (p<0.05) dış özgüven ve toplam özgüven değerlerinde anlamlı farklılık bulunamamıştır (p>0.05). İç özgüven boyutunda kadınların daha yüksek değerlere sahip olduğu bulunmuştur.

Tablo 3. Katılımcıların Lisanslı Sporcu Olma Değişkeni Açısından İç ve Dış Özgüven, Toplam Özgüven Puan Ortalamalarına İlişkin T-Test Sonuçları

	Lisans Sp.	N	X	SS	t	p
İç Özgüven	Evet	61	4.1562	.47070	3.703	.00**
	Hayır	239	3.7987	.71520		
Dış Özgüven	Evet	61	4.2705	.45754	4.920	.00**
	Hayır	239	3.7667	.76485		
Toplam Özgüven	Evet	61	4.2116	.42825	4.453	.00**
	Hayır	239	3.7832	.71907		

**p<0.05

Tablo 3’de lisanslı sporcu olma değişkeni arasında toplam özgüven, iç ve dış özgüven seviyeleri arasındaki farklılıklar verilmiştir. Buna göre iç ve dış özgüven, toplam özgüven açısından lisanslı

sporcu olanlar ile olmayanlar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0.05). Lisanslı sporcu olanların tüm boyutlarda daha yüksek değerlere sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4. Katılımcıların Branş Değişkeni Açısından İç ve Dış Özgüven, Toplam Özgüven Puan Ortalamalarına İlişkin ANOVA Sonuçları

	Grup	N	X (SD)	SS.	p
İç Özgüven	1	14	4.20	.61	.230
	2	149	3.88	.67	
	3	7	3.45	1.24	
	4	2	4.05	.00	
	5	1	4.41	.	
	9	127	3.84	.67	
Dış Özgüven	1	14	4.30	.63	.177
	2	149	3.88	.73	
	3	7	3.58	1.09	
	4	2	4.21	.30	
	5	1	4.25	.	
	9	127	3.80	.72	
Toplam Özgüven	1	14	4.25	.61	.186
	2	149	3.88	.68	
	3	7	3.51	1.16	
	4	2	4.13	.14	
	5	1	4.33	.	
	9	127	3.82	.67	

*p<0.05

Tablo 4’da iç ve dış özgüven, toplam özgüven açısından branşlar

arasındaki farklar verilmiştir. Gruplar arasında anlamlı farklılık tespit edilememiştir (p>0.05).

Tablo 5. Toplam Özgüven, İç ve Dış Özgüven Puanları Arasındaki İlişki

	X	SS	N		İç Özgüven	Dış Özgüven	Toplam Özgüven	Spor Yaşı
İç Özgüven	3.87	.68	300	r	1	.880**	.969**	.038
				p	.000	.000	.000	.516
Dış Özgüven	3.86	.74	300	r	.880**	1	.970**	.133*
				p	.000	.000	.000	0.02
Toplam Özgüven	3.87	.69	300	r	.969**	.970**	1	.089
				p	.000	.000	.000	.126
Spor Yaşı	3.87	.68	300	r	.038	.133*	.089	1
				p	.516	0.02	.126	

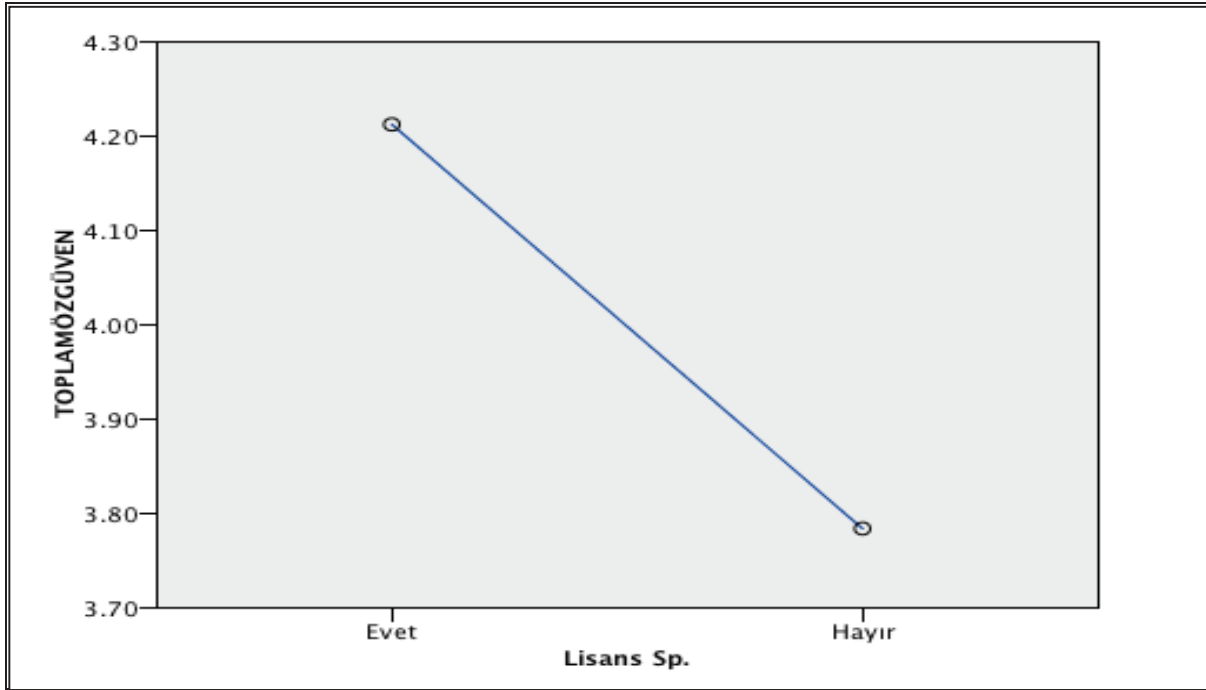
*p<0.05, **p<0.01

Tablo 5’de toplam özgüven, iç ve dış özgüven arasındaki ilişki verilmiştir.

Buna göre, tablo 5’de iç ve dış öz güven ile toplam öz güven puanı arasında pozitif

korelasyon bulunmuştur. Spor yaşı ile dış özgüven arasında düşük seviyede pozitif

korelasyon bulunmuştur ($p<.05$).



Şekil 1. Lisanslı Sporcu Olma Değişkenine Göre Toplam Özgüven Değerlerindeki Değişim

Şekil 1’de lisanslı sporcu olma değişkenine göre toplam özgüven değerlerindeki değişim gösterilmiştir. Bu

şekle göre, lisanslı sporcuların toplam özgüven değerlerinin hayır diyenlere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Tablo 2’de cinsiyetler arasında toplam özgüven, iç ve dış özgüven seviyeleri arasındaki farklılıklar verilmiştir. Buna göre iç özgüven açısından cinsiyetler arasında anlamlı farklılık tespit edilmişken ($p<0.05$) dış özgüven ve toplam özgüven değerlerinde anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p>0.05$). İç özgüven boyutunda kadınların daha yüksek değerlere sahip olduğu bulunmuştur.

Tablo 3’de lisanslı sporcu olma değişkeni arasında toplam özgüven, iç ve dış özgüven seviyeleri arasındaki farklılıklar verilmiştir. Buna göre iç ve dış özgüven, toplam özgüven açısından lisanslı sporcu olanlar ile olmayanlar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Lisanslı sporcu olanların tüm boyutlarda daha yüksek değerlere sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4’te iç ve dış özgüven, toplam özgüven açısından branşlar

arasındaki farklar verilmiştir. Gruplar arasında anlamlı farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$).

Tablo 5'te spor branşı ile toplam özgüven, iç ve dış özgüven arasındaki ilişki verilmiştir. Buna göre, spor yaşı ile dış özgüven arasında anlamlı ilişki bulunurken ($r=.133$, $p<0.05$), spor yaşı ile iç özgüven ve toplam özgüven arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır ($p<0.05$). Buna göre, spor yaşı arttıkça dış özgüvenin arttığı söylenebilir.

Kişilik ile sportif eylemler arasındaki ilişkiyi ele alan bir araştırmada genç performans sporcuları ile sporcu olmayanları karşılaştırdığında spor yapanların yapmayanlara göre daha canlı, daha çalışkan, ilişki kurmaya sürekli hazır sebatlı, zor koşullarda ortama uymalarının daha iyi olduğunu belirlemiştir (8).

Spor yapanların yapmayanlara göre daha bağımsız, objektif ve daha az endişeli olmak gibi farklı kişilik özelliklerine sahip olduğu kabul edilmektedir. Sporla ilgilenen kişilerin aynı zamanda daha fazla sorunla karşı karşıya kaldığı da bir gerçektir. (9).

6 hafta boyunca 12-15 yaş aralığındaki çocuklara verdikleri fiziksel eğitim sonucunda çocukların özsaygı düzeylerinde olumlu değişiklikler gözlenmiştir (10).

Özsaygı ile ilgili yapılan araştırmalara bakıldığında; spor yapan ve yapmayan ergenlerde özsaygının

incelenmesi sonucunda spor yapanlar lehine anlamlı bir fark bulmuştur (11). Sporla daha uzun süre iç içe yaşayan bireylerin özsaygı düzeyleri, spor yapan veya daha az sürece spora katılımda bulunmuş bireylere göre daha yüksek bulunmuştur. Aynı zamanda bazı araştırmalarda spora katılımından sonra özsaygı düzeyindeki artış tespit edilmiştir (12). Yüzücüler ile yapılan çalışma sonucunda yüzücülerin depresyon, özsaygı ve kaygı düzeyleri değerlendirilmiştir. Düzenli spor yapan 9-13 yaş arası bireylerin özsaygı puanları kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur (13).

Spor yapan ergenler için olumlu bir kimlik geliştirme, sosyal yetkinlik beklentisi ve özsaygı düzeylerinin yükseltilmesinde antrenörleri de önemli rol oynamaktadır (14). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin özsaygı düzeyinin akademik başarıya etkisini araştırıldığı çalışmada spor yöneticiliği 4. Sınıf öğrencilerinin özsaygı puanlarının spor yöneticiliği 2. sınıf öğrencilerinden daha yüksek olduğunu bulmuştur. Bunun nedeninin 4. sınıf öğrencilerinin okudukları bölümün avantajlarını ve önemini daha iyi kavramış olmaları olabileceğini belirtmiştir. Yukarıda da belirtildiği üzere özellikle 9. sınıf öğrencilerinin okula ve düzenli spor yapmaya alışma döneminde

olmalarının bu sonucu etkilediği düşünülmektedir (15).

Bu çalışmanın sonuçları temel alınarak beden eğitimi ve spor alanında çeşitli uygulamalar yapılabilir. Özgüven kavramı psiko-sosyal kavram olduğu göz önüne alındığında, lise öğrencilerinin daha fazla sosyal etkileşim kurabileceği uygulamalı derslerin müfredatlar içerisine

dahil edilmesi öğrencilerin özgüvenlerinin artmasını sağlanacağı söylenebilir. Mevcut çalışma lise öğrencilerinin özgüven düzeylerinin incelenmesi amacı ile yapılmıştır. Gelecekte çalışmalarda, branş farklılıkları göz önüne alınarak yeni faktörlerden oluşan modeller ortaya atılabilir.

KAYNAKLAR

1. **Pervin LA & John OP.** Personality, Theory and Research, 8nd Ed. John Wiley and Sons, pp. 39-40, Inc., USA, 2001.
2. **Habmly K. Özgüven.** (Çev: Bıçakçı, B.) pp. 34, 5. Basım, Alfa Yayınları, İstanbul, 2003.
3. **Gökmar Ö. Özgüven Kazanmak.** S. 24-25, 2. Baskı, Arkadaş Yayınevi, Ankara, 2010.
4. **Altınok K.** Çocuk ve Gençlerin Kötü Alışkanlıklardan Korunmasında Sporun Fayda ve Önemi. s. 46, Nehir Yayıncılık, Ankara, 1995.
5. **Aracı H.** Okullarda Beden Eğitimi. s. 14, 6.Baskı, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2006.
6. **Öztürk F.** Toplumsal Boyutlarıyla Spor. s. 40,53, Bağırhan Yayınevi, Ankara, 1998.
7. **Akın A.** Özgüven Ölçeğinin Geliştirilmesi Ve Psikometrik Özellikleri. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 2007;7(2):167-176.
8. **Tiryaki Ş.** Spor Psikolojisi. s. 134-137, Eylül Kitap ve Yayınevi, Ankara, 2000.
9. **Pehlivan Z, Konukman F.** Beden Eğitimi Öğretmenleri ile Diğer Branş Öğretmenlerinin Problem Çözme Becerisi Açısından Karşılaştırılması, Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 2004;2:16-23.
10. **İçten B, Kuruç Z, Kocaekşi S.** 6 Haftalık Egzersiz Öncesi ve Sonrası 12-15 yaş Aralığındaki Çocukların Benlik Saygısındaki Değişim. 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı, s. 944, 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Muğla, 3-5 Kasım, 2006.
11. **Gün E.** Spor Yapanlarda ve Spor Yapmayan Ergenlerde Benlik Saygısı. Adana, Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Adana, 2006.
12. **Halloway J, Baechle T.** Strength Training For Female Athletes, Journal of Sport Medicine 1990;24:216-228.
13. **Karakaya I, Coşkun A, Ağaoğlu B.** Yüzücülerin Depresyon, Özsaygı ve Kaygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi, Anadolu Psikiyatri Dergisi 2006;7:162-166.
14. **Danish S, Taylor TE, Fazio RJ.** Enhancing Adolescent Development Through Sports and Leisure. pp. 92-108, Blackwell Handbook of Adolescence, Blackwell Publishing Ltd., Oxford, USA, 2003.
15. **Altunbaş Ç.** Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Özsaygı Düzeyleri ve Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Cumhuriyet Üniversitesi

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Doktora Tezi, Sivas, 2006.

DÜZENLİ FİZİKSEL AKTİVİTENİN 40 YAŞ ÜSTÜ ERKEK BİREYLERİN BAZI PERFORMANS PARAMETRELERİNE ETKİSİ

Murat KALDIRIMCI¹, Mehmet ILKIM², Hüseyin EROĞLU³, Metin Can KALAYCI⁴, Hasan Hüseyin YILMAZ⁵

¹Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzurum.

²Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor-Sağlık Bilimleri Doktora Programı, Erzurum.

³Sütçü İmam Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Kahramanmaraş.

⁴Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Programı, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Kahramanmaraş.

⁵Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzurum.

ÖZET

Bu çalışmanın amacı fiziksel aktivitenin 40 yaş üstü erkek bireylerde esneklik, reaksiyon zamanı ve pençe kuvvetine etkisini belirlemektir. Çalışma Malatya il merkezinde, 8 ay (32 Hafta) düzenli fiziksel aktivite yapan 40 yaş üstü 35 erkek birey ve fiziksel aktivite yapmayan 40 yaş üstü 35 erkek birey olmak üzere toplam 70 sağlıklı erkek birey üzerinde yapıldı. Fiziksel aktivite yapmayan bireyler rastgele belirlendi. Fiziksel aktivite yapan grup düzenli olarak haftada 3 gün (salı, perşembe ve cumartesi) 40x80 metrekare alandaki toprak sahada 30 dakika hafif tempolu koşu ve 40 dakika futbol oynadı. Spor yapan ve spor yapmayan grupların vücut ağırlıkları, yaş ve boy uzunlukları tespit edildikten sonra reaksiyon zamanı ölçümü, pençe kuvveti ölçümü ve esneklik ölçümü yapıldı. Tüm ölçümler bireylere 3 defa tekrarlandı ve en iyi sonuç kayıt altına alındı. Verilerin istatistiği SPSS 15.0 for Windows istatistik paket programında yapıldı. Araştırmanın istatistiki analizi yapılmadan önce araştırma gurubunun sayısı 50'nin altında olduğundan dolayı Shapiro-Wilk normallik testi elde edilen verilere uygulandı. Verilerin normal dağılıma sahip olduğu görüldükten sonra parametrik testler ile istatistiki analiz yapıldı. Guruplar arası farklılıklar bağımsız örneklem t-testi (Independent-Samples T Test) ile yapıldı. Anlamlılık $p<0.01$ ve $p<0.05$ olarak kabul edildi. İstatistik analizi sonucunda; fiziksel aktivite yapan ve yapmayan 40 yaş üstü bireylerin vücut ağırlığında ($p<0.05$) anlamlı bir farklılık bulunamadı. Fiziksel aktivite yapan ve yapmayan 40 yaş üstü bireylerin pençe kuvveti, reaksiyon zamanı ve esneklik değerleri arasında ($p<0.01$) anlamlı farklılık bulundu. Sonuç olarak; fiziksel aktivitenin 40 yaş üstü bireylerde pençe kuvvetini ve esneklik değerlerini artırdığı ve reaksiyon zamanını iyileştirdiği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Esneklik, Fiziksel Aktivite, Pençe Kuvveti, Reaksiyon Zamanı.

EFFECT OF SOME PERFORMANCE PARAMETERS OF PHYSICAL ACTIVITY OVER 40 YEARS MALE INDIVIDUALS

ABSTRACT

The purpose of this study is to determine the effect of physical activity for males over 40 years old on their flexibility, reaction time and hand power. The study was completed with 35 males who were over forty and did regular physical activity and with 35 males who were over forty and did not do regular physical activity, in total 70 healthy males, in 8 months (32 weeks) in Malatya city centre. The males who didn't do physical activity were chosen randomly. The group who were engaged in physical activity ran regularly and played football for forty minutes three days a week (on Tuesdays, Thursdays and Saturdays) in a sal-ground 40x80 square meters area. After finding out the body weight, length and age of both groups the measurements of reaction time, hand power and flexibility were completed. All of the measurements were done three times and the best results were recorded. The statistical analysis of the data was done with SPSS 15.0 for Windows. Before the analysis, since the number of the experimental group was lower than 50, Shapiro-Wilk Normality test was applied to the data. After seeing that the data had a normal distribution, the statistical analysis was done with parametric tests. The differences between the groups were determined with Independent-Samples T Test. Meaningfulness was accepted between $p < 0.01$ and $p < 0.05$. As a result of the statistical analysis there was no meaningful difference in the body weight of the male subjects over forty years old who did and who did not do physical activity ($p < 0.05$). There was a meaningful difference ($p < 0.01$) in hand power, reaction time and flexibility of the over forty year-old male subjects who did regular physical activity as seen in the above table. As a result; it can be said that the physical activity increases the flexibility and handpower of the over forty year-old males and it facilitates the reaction time for them.

Keywords: Flexibility, Physical Activity, Hand Power, Reaction Time.

GİRİŞ

Fiziksel yönden aktif olmak, yaşam süresince sağlıklı olmanın başlıca göstergelerinden biridir⁽¹⁾. Düzenli yapılan egzersizlerin bireylerin fiziksel ve fonksiyonel kapasitelerini arttırdığı, bazı araştırmacılar tarafından ileri sürülmektedir⁽²⁾. Fiziksel aktivite, her yaşta sağlığa yararlıdır. Fiziksel aktivite, iskelet kaslarının kasılması sonucunda üretilen, bazal düzeyin üzerinde enerji harcamasını gerektiren bedensel hareketler olarak tanımlanmaktadır^(5, 8, 9, 10).

Yaşlanma, dejenerasyona ve dış çevreden gelen strese karşı koymak üzere iç çevrede meydana gelen değişikliklerin neden olduğu bir uyum olayıdır⁽¹¹⁾. Dolayısıyla yaşlanma; genetik, metabolik, hormonal, immünolojik, hücresel doku düzeyleri ve vücut sistemlerinin yanı sıra; kendi işlevini olumsuz etkileyen yapısal faktörler arasındaki karmaşık etkileşimlerin bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır⁽¹²⁾.

Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organisation, WHO) verilerine göre dünyada her yıl fiziksel inaktiviteden dolayı en az 2 milyon insan ölmektedir⁽¹³⁾ ve fiziksel hareketsizlik giderek artan ciddi bir sağlık sorunudur^(13, 14).

Avrupa Birliğine bağlı 15 üye ülkede yapılan bir araştırmada, Avrupa toplumunun yarısından fazlasının optimal

sağlık yararları açısından yeterli düzeyde aktif olmadıkları bildirilmiştir⁽¹⁵⁾.

Düzenli fiziksel aktivite, yetişkinlerin çeşitli kronik hastalıklardan korunmasında veya bu hastalıkların tedavisinde veya tedavinin desteklenmesinde, yaşlıların aktif bir yaşlılık dönemi geçirmelerinin sağlanmasında bir başka deyişle tüm hayat boyunca yaşam kalitesinin artırılmasında önemli farklar yaratabilmektedir⁽⁷⁾. Egzersiz yapma özellikle yetişkinler için yararlıdır. Çünkü egzersiz yaşlanma ile ortaya çıkan yağsız vücut kütlesi, kemik mineral yoğunluğu ve güç kaybını önlerken, düşük yağ kütlesinin sürdürülmesine yardımcı olur ve obezite riskini azaltır. Düzenli fiziksel aktivite günlük harcanan enerji miktarını artırır. Egzersiz yağsız vücut kütlesinin (FFM) korunmasını sağlar. Bu da daha yüksek bazal metabolik hızın (BMH) devamlılığının sağlanmasına yardımcı olur. Bazal metabolik hız, yetişkinler için günlük total enerji harcamasının yaklaşık %60-75'ini oluşturmaktadır. Bu nedenle sağlıklı vücut ağırlığının korunmasında önemli rol oynamaktadır^(3, 4).

Amerikan Halk Sağlığı Hizmetleri Birimi'nin 1996'daki fiziksel aktivite ve sağlıkla ilgili raporuna göre en geniş prospektif çalışması, fiziksel aktivitenin yararlarının bireylerin başlangıç

düzeylerine bağlı olduğunu göstermiştir. Bu yüzden aktivite düzeyi ile ilişkili en iyi sağlık yararları daha önce sedanter olan bireylerde gözlemlenmiştir^(5, 6).

MATERYAL VE METOT

Deneklerin Seçimi ve Deneysel

Prosedür

Bu çalışmaya 40-50 yaş arasında fiziksel aktivite yapan 35 erkek ve fiziksel aktivite yapmayan 35 erkek olmak üzere toplam 70 sağlıklı erkek birey gönüllü olarak katıldı.

Deney grubu 8 ay (32 hafta) boyunca haftada 3 gün (salı, perşembe, cumartesi) belirtilen günlerde düzenli olarak sırası ile 40x80 m² ölçülerindeki toprak sahada 20 dakika %30 şiddette düz koşu, 10 dakika stretching egzersizleri, 10 şınav, 10 karın mekiği, 5 dk stres topuyla el egzersizi, 40 dakika düşük tempoda futbol oyunu ve futbol oyunundan sonra da %20 şiddetinde 10 dakikalık düz koşu yaptı. Çalışmaların tamamı aerobik ortamda yapıldı. Kontrol gurubu ise belirtilen süre zarfında günlük yaşamları dışında herhangi bir fiziksel aktiviteye katılmadı.

Vücut Ağırlığı ve Boy Uzunluğu Ölçümü

Çalışmaya katılan bireylerin vücut ağırlıkları hassas kantarda çıplak ayak ile alınırken boy ölçümleri metre ölçer aletiyle yapıldı.

Bu çalışmanın amacı ise fiziksel aktivitenin 40 yaş üstü erkek bireylerde esneklik, reaksiyon zamanı ve pençe kuvvetine etkisini belirlemektir.

Pençe Kuvveti Ölçümü

Pençe kuvveti ölçümü için T. K. K. 5401 GRIP-D Japon marka Dinamometre kullanıldı. Ölçüm sırasında denek dik olarak ayakta durdu. Ölçüm yapılan kolu bükmeden, vücuda temas ettirmeden ve vücuda 45 derece açılı bir şekilde ölçüm yapıldı. Aynı ölçüm metodu sağ ve sol kol için 3 defa tekrar edildi ve en iyi sonuç kayıt altına alındı.

Esneklik Ölçümü

Esneklik ölçümü Otur-Uzan Testi(sit and reach) ile yapıldı. Katılımcılar yere paralel ve bacakları düz pozisyonda olacak şekilde yere oturtuldu. Ayaklar otur-uzan (sit and reach) sehpasının altına yerleştirildi. Elleri ile sehpanın üzerine doğru dizlerini bükmeden uzanabildiği kadar uzanarak bir müddet sabit kalarak bekledi. Uzanabildikleri mesafe cm olarak kaydedildi. Bu işlem üç defa tekrarlandı ve en iyi derece kayıt altına alındı.

Reaksiyon Zamanı Ölçümü

Reaksiyon zamanları her iki grup için REACTION TIME HUBBARD-HAP marka reaksiyon ölçme cihazı ile ölçüldü. Bütün katılımcılara önce sistem ölçüm metodu tanıtıldı ve olabilecek hatalar

anlatıldı. Katılımcılar sandalyede oturarak masa üzerindeki sistemin ışığına odaklanacak bir şekilde uygulama elini hazır bulundurmaktadır. Sistemdeki ışığın yanmasıyla uygulama eliyle en erken sürede ışığın söndürülmesi işlemi gerçekleşince test bitmiş oldu. Bu çalışma her iki el için 3 defa tekrarlandı, en iyi sonuç kayıt altına alındı.

İstatistik Analizi

Verilerin istatistiği SPSS 15.0 for Windows istatistik paket programında

BULGULAR

Araştırmada yer alan deney ve kontrol gruplarına ait değerler Tablo-1 ve

yapıldı. Araştırmanın istatistiki analizi yapılmadan önce araştırma gurubunun sayısı 50'nin altında olduğu için Shapiro-Wilk normallik testi elde edilen verilere uygulandı. Verilerin normal dağılıma sahip olduğu ortaya çıktıktan sonra parametrik testler ile istatistiki analiz yapıldı. Gruplar arası farklılıklar bağımsız örneklem t-testi (Independent-Samples T Test) ile yapıldı. Anlamlılık $p<0.01$ ve $p<0.05$ olarak kabul edildi.

Tablo-2'de ve araştırmanın istatistik analizi ise Tablo-2'de sunulmaktadır.

Tablo 1. Kontrol Grubuna Ait Değerler

Grup	Parametreler	N	En Düşük	En Yüksek	\bar{X}	SS.
Kontrol Gurubu	Yaş(Yıl)	35	40,0	50,0	44,2	3,4
	Boy(Cm)	35	161	187	172,5	5,2
	Vücut Ağırlığı(Kg)	35	60,0	105,0	11,0	10,1
	Pençe Kuvveti (Sağ)	35	26,2	53,8	41,6	6,7
	Pençe Kuvveti (Sol)	35	21,3	48,9	38,4	5,7
	Reaksiyon Zamanı (Sağ)	35	24,0	53,0	34,7	7,2
	Reaksiyon Zamanı (Sol)	35	25,0	57,0	36,6	6,9
Esneklik(Cm)	35	0,0	13,0	5,3	3,6	

Tablo 1. Deney Grubuna Ait Değerler

Grup	Parametreler	N	En Düşük	En Yüksek	\bar{X}	SS.
Deney	Yaş(Yıl)	35	40,0	49,0	44,3	3,1

Grubu						
	Boy Uzunluğu(Cm)	35	167	183	174,1	4,2
	Vücut Ağırlığı(Kg)	35	59,0	106,0	77,1	11,1
	Pençe Kuvveti (Sağ)	35	36,9	60,1	47,8	5,6
	Pençe Kuvveti (Sol)	35	34,3	59,7	46,0	5,7
	Reaksiyon Zamanı (Sağ)	35	18,0	38,0	26,5	5,4
	Reaksiyon Zamanı (Sol)	35	19,0	43,0	27,8	5,8
	Esneklik(Cm)	35	2,0	23,0	10,3	5,4

Tablo 2. Araştırmanın T-Testi Sonuçları

	Grup	N	\bar{X}	Ss.	$\bar{X1}-\bar{X2}$	Sh.	t																																												
Pençe Kuvveti (Sağ)	Deney Grubu	35	47,8	5,6	6,2	1,5	4,171**																																												
	Kontrol Grubu	35	41,6	6,7				Pençe Kuvveti (Sol)	Deney Grubu	35	46,0	5,7	7,6	1,4	5,540**	Kontrol Grubu	35	38,4	5,7	Reaksiyon Zamanı (Sağ)	Deney Grubu	35	26,5	5,5	-8,2	1,5	5,405**	Kontrol Grubu	35	34,7	7,2	Reaksiyon Zamanı (Sol)	Deney Grubu	35	27,8	5,8	-8,8	1,5	5,786**	Kontrol Grubu	35	36,6	6,9	Esneklik	Deney Grubu	35	10,3	5,4	4,9	1,1	4,479**
Pençe Kuvveti (Sol)	Deney Grubu	35	46,0	5,7	7,6	1,4	5,540**																																												
	Kontrol Grubu	35	38,4	5,7				Reaksiyon Zamanı (Sağ)	Deney Grubu	35	26,5	5,5	-8,2	1,5	5,405**	Kontrol Grubu	35	34,7	7,2	Reaksiyon Zamanı (Sol)	Deney Grubu	35	27,8	5,8	-8,8	1,5	5,786**	Kontrol Grubu	35	36,6	6,9	Esneklik	Deney Grubu	35	10,3	5,4	4,9	1,1	4,479**	Kontrol Grubu	35	5,3	3,6								
Reaksiyon Zamanı (Sağ)	Deney Grubu	35	26,5	5,5	-8,2	1,5	5,405**																																												
	Kontrol Grubu	35	34,7	7,2				Reaksiyon Zamanı (Sol)	Deney Grubu	35	27,8	5,8	-8,8	1,5	5,786**	Kontrol Grubu	35	36,6	6,9	Esneklik	Deney Grubu	35	10,3	5,4	4,9	1,1	4,479**	Kontrol Grubu	35	5,3	3,6																				
Reaksiyon Zamanı (Sol)	Deney Grubu	35	27,8	5,8	-8,8	1,5	5,786**																																												
	Kontrol Grubu	35	36,6	6,9				Esneklik	Deney Grubu	35	10,3	5,4	4,9	1,1	4,479**	Kontrol Grubu	35	5,3	3,6																																
Esneklik	Deney Grubu	35	10,3	5,4	4,9	1,1	4,479**																																												
	Kontrol Grubu	35	5,3	3,6																																															

*p<0.05, **p<0.01

İstatistiki analiz sonucunda; spor yapan ve yapmayan 40 yaş üstü bireylerin vücut ağırlığında (p<0.05) anlamlı bir farklılık bulunamadı. Spor yapan ve yapmayan 40 yaş üstü bireylerin, yukarıdaki tabloya bakıldığında pençe

kuvveti, reaksiyon zamanı ve esneklik değerleri arasında (p<0.01) anlamlı farklılık bulundu. Bu farklılık fiziksel aktivite yapan 40 yaş üstü bireylerin fiziksel aktivite yapmayan 40 yaş üstü

bireylerden daha yüksek ve daha iyi

TARTIŞMA VE SONUÇ

Fiziksel egzersizin yaşlıların fiziksel ve fizyolojik durumlarına katkıda bulunduğu birçok araştırmada belirlenmiştir⁽¹⁶⁾.

OV0an Dijk ve ark.⁽¹⁷⁾ 72.1 ortama yaşa sahip erkekler üzerinde yaptıkları bir araştırmada baskın elin pençe kuvvetini 33.1 kg olarak tespit etmişlerdir. 63.2 yıl yaş ortalamasına sahip erkekler üzerinde yapılan bir araştırmada baskın elin pençe kuvveti 46.4 kg olarak tespit edilmiş⁽²³⁾. Tekin ve Kaldırımcı yapmış oldukları çalışmada tera-band egzersizlerinin yaşlıların pençe kuvvetini olumlu yönde geliştirdiğini bildirmişlerdir⁽¹⁶⁾. Düzenli fiziksel aktivite kas kuvvetini artırır^(18, 21, 22). Yaşlılarda düzenli fiziksel aktivite hastalık ve ölümün azalmasıyla ilişkilidir^(18, 19, 20). Epidemiyolojik araştırmalardan elde edilen veriler Orta yaş ve yaşlı insanlarda yüksek fiziksel aktivite seviyesinin daha iyi fiziksel performansla ilişkisi olduğunu göstermiştir⁽²³⁾. Yapılan bu araştırmanın sonunda fiziksel aktivitenin 40 yaş üstü erkek bireylerin pençe kuvvetlerini artırdığı sonucuna ulaşıldı.

Fiziksel uygunlukla ilişkili bileşenlerden olan esneklik, bağımsız yaşam kadar katkıda bulunduğu optimum sağlık ve fonksiyonel durumlara nazaran daha az sıklıkla değerlendirilir^(24, 25, 27).

olmasından kaynaklandığı belirlendi.

Yaşlılarda esneklik azalması sakatlık riskini, düşmeyi, sırt ağrısını ve fiziksel bağımlılığı artırabilir⁽²⁴⁾. Tekin ve Kaldırımcı⁽¹⁶⁾ 24 hafta yapılan rekreasyonel egzersizler sonrasında yaşlıların esneklik değerlerinin olumlu yönde geliştiğini bildirmişlerdir.

Diğer taraftan sürdürülen fiziksel olarak aktif hayatın ilerlemiş yaşlardaki fonksiyonel performansın gelişimi ile sonuçlanabileceğini ortaya koymaktadır⁽²⁴⁾. Yapılan bir çalışmada 40 - 49 yaşındaki erkeklerin otur uzan testindeki esneklik değerleri % 90'nı 34 cm % 10'u 9 cm olduğu tespit edilmiştir⁽³²⁾. Yapılan bu araştırmada fiziksel aktivitenin 40 yaş üstü erkek bireylerin esnekliklerini artırdığı tespit edildi.

Diğer bir parametremiz olan reaksiyon zamanı ile ilgili literatür incelendiğinde;

Batra ve ark. yaptığı bir çalışmada yaşlı erkeklerin işitsel ve görsel reaksiyon zaman artışının genç erkeklerden anlamlı derecede daha yüksek olduğunu bulmuşlardır⁽²⁹⁾. Robert Miller yavaşlayan reflekslerin sebebi için 30 yaşlarında % 5-10, 50 yaşlarında % 92 azalan sinaptik gecikmenin artması olarak ileri sürmüştür. Shashi Verma ve ark. tarafından yapılan bir çalışmada fiziksel egzersiz antrenmanının sağlıklı yetişkinlerde

reaksiyon zamanını iyileştirdiğini bulmuştur⁽³¹⁾. Stephen Lord ve arkadaşları tarafından yapılan bir çalışmada egzersiz programının yaşlılarda reaksiyon zamanını geliştirmediği bulundu⁽³²⁾. Kumar ve Fernandes'in yaptığı bir çalışmada 60 ve 90 yaş arasındaki bir grup yaşlılardan erkeklerin reaksiyon zamanı 0.20 saniye, bayanların 0.22 saniye olarak tespit edilmiştir⁽³⁰⁾. Önceki çalışmalarda yaşlı insanlarda dayanıklılık ve aerobik antrenmanın reaksiyon zamanına etkisi değerlendirilmiş fakat bu çalışmaların bulguları tutarsız bulunmuştur. Dahası dairesel antrenmanın reaksiyon zamanına etkisi ile ilgili birkaç veri mevcuttur^(33, 34, 35). Antrenman yoğunluğu ve modunda ki farklılıklar, özellikle iki çalışma modunun arasındaki farklılıklar bu tutarsızlığı da açıklayabilir⁽⁴³⁾. Whitehurst, Rooks ve arkadaşları kullandığı merdiven tırmanma ve yürüme antrenmanına nazaran hareketsiz bisiklet antrenmanını kullanmıştır. Cao ve arkadaşlarının yaptığı çalışmanın modu, Rooks ve arkadaşlarının yaptığı çalışmasından farklı iken, her iki çalışmada da benzer gelişmeler vardır^(33,34). Cao ve arkadaşlarının bulguları 12 haftayı aşan antrenman periyodunun % 6.4 azaldığından dolayı dairesel antrenman ile reaksiyon zamanının değiştirilebileceğini ileri sürdü⁽³³⁾. Üstelik çalışmada 30 saniyelik sandalyede otur uzan testinin zamanındaki artış, alt ekstremitte kas

kuvvetindeki bir gelişmeyle görülebilir⁽³³⁾. Yaşlanmaya ek olarak; fiziksel hareketsizliğin, yaşlılarda görülen sinir-kas fonksiyonlarındaki geniş bir kaybın sorumlusu olması olasıdır⁽³⁶⁾. Egzersiz reaksiyon zamanını etkileyebilir. Welford^(37, 38) tarafından fiziksel olarak sağlıklı bireylerin reaksiyon zamanlarının daha hızlı olduğu belirtilmiştir ve Lewitt ve Gotin^(38, 39) tarafından yapılan bir çalışmada; egzersizi dakikada 115 kalp atımıyla yapan bireylerin daha hızlı reaksiyon zamanına sahip olduğu bulunmuştur. Hunter ve ark.^(38, 40) tarafından yapılan başka bir çalışmada ise yaş ile fiziksel aktivite arasında negatif bir bağlantı bulunmuştur. Fiziksel olarak aktif kadınlar ile aktif olmayanlar arasında anlamlı fark bulunmuş ve egzersizle reaksiyon zamanı üzerine olumlu gelişme sağladığı sonucuna varılmıştır. Zorba ve ark.⁽³⁸⁾ tarafından yapılan çalışmada ise düzenli yürüyüş egzersizine katılan erkek bireylerin reaksiyon zamanlarında iyileşme meydana gelmiştir. Böylelikle yaşlılar için önerilen egzersizlerden biri olan yürüyüş egzersizinin faydalarından biri daha ortaya konulmuştur. İnal ve ark.⁽⁴¹⁾ tarafından yapılan diğer bir çalışmaya göre; yaşlıların kuvvetleri arttıkça, merdiven gibi güç gerektiren aktiviteleri başarma süreleri kısaltmakta ve reaksiyon zamanları hızlandığı sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan bu araştırmanın sonunda ise fiziksel

aktivitenin 40 yaş üstü erkek bireylerin reaksiyon zamanlarını iyileştirdiği belirlendi.

Yapmış olduğumuz çalışmadan elde edilen sonuçlara göre; fiziksel

aktivitenin 40 yaş üstü bireylerde pençe kuvveti ve esneklik değerlerini artırdığı, reaksiyon zamanını iyileştirdiği ortaya çıkmıştır.

KAYNAKLAR

1. **Lim, K. C. , Kayser-Jones J. S. , Waters, C.** Aging, health and physical activity in korean americans. *Geriatric Nursing Journal* 2007; 28: 112-119.
2. **Kalkavan, A., Zorba, E., Ağaoglu, S. A., Karakuş, S., & Çolak, H.** Farklı spor branşlarında bazı fiziksel uygunluk değerlerinin sedanter grupla karşılaştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 1996; (3): 25-35.
3. **Gilliat-Wimberly M, Manore MM, Woolf K, Swan PD, Carroll SS.** Effects of habitual physical activity on the resting metabolic rates and body compositions of women aged 35 to 50 years. *Journal of the American Dietetic Association* 2001; 101: 1181-1188.
4. **Donnelly, J. E., Smith, B., Jacobsen, D. J., Kirk, E., DuBose, K., Hyder, M. ve ark.,** The role of exercise for weight loss and maintenance. *Best Practice and Research Clinical Gastroenterology* 2004; 18(6): 1009-1029.
5. **Swearingin, B.** The comparison of the effects of lifestyle activity and structured cardiovascular exercise on obesity-related risk factors of africanamerican women ages 22-55. Doktora tezi, 2008; The University of North Carolina, Greensbro.
6. **Haskell, W. L., Lee, I., Pate, R. R., Powell, K. E., Blair, S. N., Franklin, B. A., Macera, C. A.** Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the american college of sports medicine and american heart association. *Journal of the American Heart Association* 2007; 116: 1081-1093.
7. **Bayrakçı Tunay, V.** Yetişkinlerde fiziksel aktivite, Hacettepe Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Fakültesi, Klasmat Matbaacılık 2008, Ankara.
8. **Şanlı, E.** Öğretmenlerde fiziksel aktivite düzeyi-yaş, cinsiyet ve beden kitle endeksi ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi 2008, Ankara.
9. **Bek, N.** Fiziksel aktivite ve sağlığımız. *Klasmat Matbaacılık* 2008, Ankara.
10. **Belza, B., Warms, C.,** Physical activity and exercise in women's health. *Nursing Clinics of North America* 2004; 39(1): 181-193.
11. **Kaldırımçı M.** Darülaceze'de kalan yaşlılarda sağlık amaçlı fiziksel egzersizlerin fiziksel durum ve depresyon düzeyleri üzerine etkisi, Doktora tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü 2004, İstanbul.
12. **Kaldırımçı M., Mohammadi M., Kazemi S. E., Mızrak O. and Şam C. T.** The effect of aerobic exercise on improvement of motor functions in healthy elderly. *Pelagia Research Library Advances in Applied Science Research* 2015; 6(7): 21-27 Hindistan
13. **Tessier, S., Vuillemin, A., Bertrais, S., Boini, S., Bihan, E., Oppert, J., ve ark.** Association between leisure-time physical activity and health related quality of life changes over time. *Preventive Medicine* 2007; 44: 202-208.
14. **Wendel-Vos, W., Droomers, M., Kremers, S., Brug, J., van Lenthe, F.** Potential environmental determinants of physical activity in adults: a systematic review. *Obesity Reviews* 2007; 8: 425-440.
15. **Titze, S., Strongegger, W., Owen, N.** Prospective study of individual, social, and environmental predictors of physical activity: women's leisure running. *Psychology of Sport and Exercise* 2005; 6: 363-376.
16. **Tekin A, Kaldırımçı M.** Rekreatif fiziksel egzersizin yaşlıların fiziksel durum ve depresyon düzeylerine etkisi. *Turkish Journal of Geriatrics* 2008; 11 (1): 18-25
17. **Van Dijk SC, Swart KM, Ham AC, Enneman AW, van Wijngaarden JP, Feskens EJ, Geleijnse JM, de Jongh RT, Blom HJ, Dhonukshe-Rutten RA, de**

- Groot LC, van Schoor NM, Lips P, Uitterlinden AG, Mattace Raso FU, Smulders YM, van den Meiracker AH, van der Velde N.** Physical fitness, activity and hand-grip strength are not associated with arterial stiffness in older individuals, *J Nutr Health Aging* 2015; 19(7): 779-784.
18. **Kolbe-Alexander T L, Pacheco K, Tomaz S A, Karpul D and Lambert EV.** The relationship between the built environment and habitual levels of physical activity in South African older adults: a pilot study, *BMC Public Health* 2015; 15:518.
 19. **Hubbard RE, Fallah N, Searle SD, Mitnitski A, Rockwood K** Impact of exercise in community-dwelling older adults. *PLoS One* 2009; 4(7), e6174.
 20. **Schutzer KA, Graves BS.** Barriers and motivations to exercise in older adults. *Prev Med.* 2004; 39(5):1056–61.
 21. **Warburton DE, Nicol CW, Bredin SS.** Health benefits of physical activity: the evidence. *CMAJ* 2006; 174(6):801–9.
 22. **Albuquerque-Sendin F, Barberio-Mariano E, Brandao-Santana N, Rebelatto DA, Rebelatto JR.** Effects of an adapted physical activity program on the physical condition of elderly women: an analysis of efficiency. *Rev Bras Fisioter* 2012; 16(4):328–36.
 23. **Cooper AJ, Simmons RK, Kuh D, Brage S, Cooper R.** Physical activity, sedentary time and physical capability in early old age: British Birth Cohort Study 2015.
 24. **Carneiro NH, Ribeiro AS, Nascimento MA, Gobbo LA, Schoenfeld BJ, Júnior AA, Gobbi S, Oliveira AR, Cyrino ES.** Effects of different resistance training frequencies on flexibility in older women. *Clinical Interventions in Aging* 2015; 10:531-538.
 25. **Gehlsen GM, Whaley MH.** Falls in the elderly: Part II, Balance, strength, and flexibility. *Arch Phys Med Rehabil.* 1990; 71(10):739–741.
 26. **Batista FS, Gomes GA, D’Elboux MJ, Cintra FA, Neri AL, Guarento ME, Rosário de Souza ML.** Relationship between lower-limb muscle strength and functional independence among elderly people according to frailty criteria: a cross-sectional study. *Sao Paulo Med J.* 2014; 132(5):282–289.
 27. **Cunningham DA, Paterson DH, Himann JE, Rechnitzer PA** Determinants of independence in the elderly. *Can J Appl Physiol.* 1993; 18(3): 243–254.
 28. **Hoffman J.** Norms for fitness, Performance, and Health. Human Kinetics, Inc. USA. 2006.
 29. **Batra A, Vyas S, Gupta J, Gupta K and Hada, R A.** Comparative study between young and elderly indian males on audio-visual reaction time, *Ind. J. Sci. Res. and Tech.* 2014; 2(1): 25-29.
 30. **Kumar S, Fernandes J.** Evaluation of reaction time with variations in levels of alertness in geriatric population: An observational study. *International Journal of Therapies and Rehabilitation Research , IJTRR* 2014; 3: 2.
 31. **Verma SK, Mishra A, Singh A.** Effect of long term physical exercise training on auditory and visual reaction time. *Indian Journal of Physiotherapy and Occupational Therapy* 2011; 5(3):126-129.
 32. **Lord SR, Menz HB, Tiedmann A.** A physiological profile approach to fall risk assessment and prevention. *PHYS THER.* 2003; 83: 237-252.
 33. **Cao ZB, Shima N, Maeda A, Nishizono H.** The effect of 12 weeks circuit-training on heel contact velocity, and reaction time in elderly women. In *Proceedings of XXIII International Symposium on Biomechanics in Sports* 2005; pp. 693-695.
 34. **Rooks OS, Kiel DP, Parsons C, Hayes WC.** Self-paced resistance training and walking exercise in community-dwelling older adults: effects on neuromotor performance. *J Gerontol A Bioi Sei Med Sei.* 1997; 52:M161-168.
 35. **Whitehurst M.** Reaction time unchanged in older women following aerobic training. *Percept Mot Skills* 1991; 72:251-256.
 36. **Laroche DP, Knight CA, Dickie JL, Lussier M, Roy SJ.** Explosive force and reaction time in elderly low and high active women. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 2007; 39(9):1659-1665.
 37. **Welford, A.T.** Choice reaction time: Basic concepts. In A.T. Welford (Ed.), *Reaction Times.* Academic Press, New York 1980; 73-128.
 38. **Zorba, E, Babayiğit Gİ, Saygın Ö, İrez G, & Karacabey K.** 65–85 Yaş arasındaki yaşlılarda 10 haftalık antrenman programının bazı fiziksel uygunluk parametrelerine etkisinin araştırılması. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi* 2004; 18(2), 229-234.

- 39. Levitt, S. and Gutin, B.** Multiple choice reaction time and movement time during physical exertion. *Research Quarterly* 1971; 42:405-410.
- 40. Hunter, SK, Thompson, MW, Adams, RD.** Reaction time strength, and physical activity in women aged 20-89 years. *Journal of Aging and Physical activity* 2001; 9, 32-42.
- 41. İnal, S., Subaşı, F., & Mungan, AS.** Yaşlıların fiziksel kapasitelerinin ve yaşam kalitelerinin değerlendirilmesi. *Türk Geriatri Dergisi* 2003; 6(3), 95-99.

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİNDEKİ PERFORMANS SPORCUSU VE SPOR YAPMAYAN MESLEK YÜKSEKOKULUNDAKİ ÖĞRENCİLERİN DUYGUSAL ZEKÂ VE SALDIRGANLIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ (ISPARTA ÖRNEĞİ)

İbrahim DALBUDAK¹, Şih Mehmet YİĞİT², Fikret RAMAZANOĞLU³, Malik BEYLEROĞLU³, Belgin
GÖKYÜREK⁴, İlyas OKAN⁴

¹Süleyman Demirel Üniversitesi, Atabey Meslek Yüksekokulu, Isparta.

²Namık Kemal Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Tekirdağ.

³Sakarya Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Sakarya.

⁴Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara.

ÖZET

Bu çalışman, Süleyman Demirel üniversitesindeki spor bilimleri fakültesindeki performans sporcusu ve spor yapmayan Atabey meslek yüksekokulundaki öğrencilerin duygusal zeka ve saldırganlık düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini, 2015-2016 eğitim-öğretim yılında, farklı bölümlerinde okuyan toplamda 200 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmada, gönüllülere demografik bilgiler ile duygusal zeka ve saldırganlık anketi uygulanmıştır. Veri seti SPSS 20.0 paket programında analiz edilmiş olup, analizlerde frekans tabloları, güvenilirlik analizi, bağımsız örneklem t testi, tek yönlü varyans analizi, tukey testi ve korelasyon analizi kullanılmıştır. Spor yapan ve yapmayan katılımcılar arasında duyguların değerlendirilmesi, duyguların kullanımı ve duygusal zeka toplam puan bakımından anlamlı farklılık olduğu görülmüştür.($p < 0,05$) Bireysel ve takım sporu yapan katılımcılar arasında saldırganlık ölçeği puanları arasında anlamlı farklılık olmadığı belirlenmişken ($p > 0,05$); Bireysel spor yapan ve takım sporu yapan katılımcılar arasında iyimserlik puanı bakımından anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur.($p < 0,05$) Saldırganlık ve duygusal zeka ölçeklerinin karşılaştırmasında, duyguların değerlendirilmesi ile fiziksel, sözel, öfke, düşmanlık, dolaylı ve toplam saldırganlık puanları bakımından negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.($p < 0,05$) Sonuç olarak, duygusal zekanın ve saldırganlık özelliklerinin sporun öngörücü gücüne ve benzer araştırmalar tekrarlanarak farklı üniversitelerde ve farklı branşlara geniş örneklem gruplara uygulanarak üniversitedeki öğrencilerin duygusal zeka ve saldırganlık düzeyleri hakkında ciddi bir katkı yapacağından dolayı önemli bir çalışma olduğunu düşünmekteyiz.

Anahtar Kelimeler: Spor Bilimleri Fakültesi, Meslek Yüksekokulu, Öğrenci, Duygusal Zekâ, Saldırganlık.

THE ANALYSIS OF EMOTIONAL INTELLIGENCE AND AGGRESSION LEVELS OF PERFORMANCE ATHLETES IN FACULTY OF SPORTS SCIENCES AND NON-EXERCISER STUDENTS IN VOCATIONAL SCHOOL STUDENTS (ISPARTA SAMPLE)

ABSTRACT

The aim of this study is to analyze the emotional intelligence and aggression levels of the performance athletes and sedentary students in faculty of social sciences in Atabey Vocational School, Süleyman Demirel University. The sample of the study consists of 200 students receiving education in different departments of this university in school year 2015-2016. Demographic information, emotional intelligence and questionnaire of aggression have been applied to the volunteers in the study. The data set has been analyzed in SPSS 20.0 packaged software; and frequency tables, reliability analysis, independent sample test t, one-way variance analysis, correlation analysis have been used in the analyzes. It is determined that there is a significant discrepancy in terms of the evaluation of emotions between exercising participants and sedentary ones, the use of feelings and emotional intelligence total score ($p<0,05$). It is stated that there is a significant discrepancy between individual exercisers and team-sport doers in terms of optimism score ($p<0,05$). In comparison of aggression and emotional intelligence scales, evaluation of emotions has a negative correlation with physical, oral, anger, hostility, indirect and total aggression scores ($p<0,05$). In conclusion, as this study will have a great contribution to emotional intelligence and aggression characteristics' predictor power, we think that it will have a great contribution to university students' emotional intelligence and aggression levels by repeating and applying to different branches in different universities.

Keywords: Faculty of Sports Sciences, Vocational School, Student, Emotional Intelligence, Aggression.

GİRİŞ

Goleman (2007) çalışmalarında duygusal zekâyı, bireyin kendisinin ve başkalarının hislerini tanıma, kendini motive etme, içindeki ve ilişkilerindeki duyguları iyi yönetme yetisiyle ilişkilendirmiştir. Cooper ve Ayman (2000) ise duygusal zekâyı “duyguların gücünü ve hızlı algılayışını, insan enerjisi, bilgisi, ilişkileri ve etkisinin bir kaynağı olarak duyumsama, anlama ve etkin bir biçimde kullanma yeteneği “ olarak ifade edilmektedir. 19.yüzyıla değin zekâ ile ilgili ilk çalışmaların büyük çoğunluğunun ‘ öğrenme’ ve ‘düşünme’ süreçleri ve oluşum biçimleri üzerine kurgulanmış olduğu dikkati çekmektedir. Bir başka ifadeyle, bu dönemdeki çalışmalarda çoğunlukla sözlü, uzaysal ve ilişkili mantıksal enformasyon süreci ele alınmıştır. Bu tip süreçler egonun veya öz ilginin en asgari düzeyde gösterilmesi için soğuk (cold) kavramı ile adlandırılmaktadır. Bununla birlikte, enformasyon süreci aynı zamanda sıcak (hot) kavramıyla ifade edilen duygusal süreçlerle de ilişkilidir.

Yaylacı (2006) zekâyı, bilgiyi elde etme, öğrenme ve problem çözmeye imkân veren bilişsel yetenekler bütünü olarak tanımlamıştır. Genel zekâ düzinelerce birbiriyle ilişkili mental becerileri içeren geniş bir kavramı ifade etmektedir. Zekâyı, ”düşüncesini bilinçli olarak yeni bir işe

yönlendirebilme konusunda genel bir beceridir, hayatın gerektirdiği yeni sorumluluk ve taleplere zihinsel olarak genel uyum sağlama durumudur. Zekâ, bilişsel yeterliklerin ve duyuşsal özelliklerin anlatımıdır. Aydın (2010) zekâyı, ‘bireylerin hayatında seçme, üretme, sınıflama eylemlerini etkileyen ve kaplayan geniş bir kavramdır’ şeklinde tanımlamıştır.

Duygular; psikolojik tepkiler, algılar ve bilinci / farkındalığı içeren psikolojik alt sistemleri koordine eden içsel olaylar olarak tanımlanmaktadır. Motere kökenli duygu (emotion) kavramının Latince karşılığı hareket etmek anlamını taşımaktadır. Duygular belirgin bir biçimde bireyin farklı ilişkilerine tepki, yanıt biçiminde ortaya çıkmaktadır. Bireyin hafızası ve diğer insanlarla ilgili yaşadığı değişimlere bağlı olarak duyguları da aynı düzeyde etkilenmekte ve değişmektedir. Oxford İngilizce sözlüğünde duygu şöyle tanımlanmaktadır: “Herhangi bir zihin, his, tutku çalkantısı ya da devinimi, herhangi bir şiddetli ya da uyarılmış zihinsel bir durumdur. “ Frijda tanımında ise duygu ; ‘değişime hazır olma veya çevreye ve /veya içsel öğelere bağlı olarak ilişkileri sürdürmenin dahil olduğu edilgen hareket hazırlığı ve doğal hareket kontrolü ‘olarak tanımlanmaktadır. Bir başka tanımda ise duygu: hislerde ve zihinsel tutumda

fizyolojik değişiklikler ve açıklayıcı davranışlarla birlikte ortaya çıkan bir harekettir(Yaylacı,2006).

Bireylerin kişiliği, çevresel faktörlerin ve doğuştan getirdiği özelliklerin etkileşimiyle şekillenir. Bireylerin büyüdükleri yerlerde kültürel özelliklerinin değişik olması nedeniyle gösterdikleri özellikleri ve tepki biçimleri birbirinden farklılık göstermektedir. Görenek ve geleneklerin davranışlar üzerinde etkilidir. Buna göre isteklerin, beklentilerin, duyguların bastırılmasına zorunlu kılan bir yerde yetişen insanlar, bundan dolayı üzerinde bir baskı hissetmesinden dolayı şiddet ve düşmanlık içeren eğilimlere yönelebilirler. Bu nedenle insanlar, toplumsal huzursuzluğa sebep olabilecek her hangi bir saldırgan ve olumsuz hareketlere neden olabilmektedir.

MATERYAL VE METOT

Verilerin elde edilmesinde saldırganlık ölçeği ile duygusal zekâ ölçeği, demografik özelliklerine ilişkin araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır ve üç bölümden oluşmaktadır.

Birinci bölüm, öğrencilere ait kişisel bilgi formu (cinsiyet, eğitim durumu, yaş, spor yapıp yapmaması, spor branşı, spor tecrübesi) bulunmaktadır.

İkinci bölümde ise “Gözden Geçirilmiş Schutte Duygusal Zekâ

Bir hareketin saldırgan olarak tanımlanması, içinde bulunduğu kültüre göre değişebileceğinden dolayı saldırganlığın tanımını yapmak güçtür. Saldırganlık, insanların fiziksel veya sözel kuvvet harcayarak bir hedefe yönelmesi ya da karşıdan gelen bir hedefin hareketini engellemesidir(Karaca,2007).

Duygusal zekâ ve saldırganlık kavramları insan hayatını önemli ölçüde etkilediği için tüm çalışmaların çıkış noktasındaki temel amacı, insanın doğasını daha iyi anlama ve psikolojik, bedensel ve toplumsal olarak sağlığına ilişkin bilgiyi bulma çabası olduğudur. Bu çalışma, üniversitedeki sporcular ile spor yapmayan öğrencilerin duygusal zekâ ve saldırganlık düzeylerini araştırmak ve bu etkide sporun rolünü belirlemek amacıyla ele alınmıştır.

Ölçeğinin Türkçe ’ye Uyarlanması ve Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi’ Duygusal Zekâ düzeyini belirlemeye yönelik 41 maddeden oluşan Schutte Duygusal zekâ ölçeği bulunmaktadır. Test, 1'den 5'e doğru artan derecelendirme ölçeğine göre sıralanan “Kesinlikle Katılmıyorum =1, Katılmıyorum =2, Fikrim Yok =3, Katılıyorum =4, Kesinlikle Katılıyorum =5” cevap ifadelerini kapsamaktadır. (Tatar, Tok, Saltukoğlu.2011). Bu amaçla madde-

toplam puan korelasyonları ve Cronbach-Alpha iç tutarlık katsayıları hesaplanmıştır. Sonuçlara göre ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı 0.87'dir. Ölçeğin orijinal formunun iç tutarlılık katsayısı ise Austin ve ark. (2004) tarafından 500 kişilik örneklemden 41 madde olarak revize edildiği çalışmada 0.85 olarak bulunmuştur. Yine Austin ve ark. (2004) tarafından belirtilen çalışmada rapor edildiğine göre ölçeğin farklı araştırmacılar tarafından değişik uygulama sonuçlarından sunulan iç tutarlılık katsayıları 0.66 ile 0.90 arasında değişmektedir(Tok,2008). Schutte Duygusal zeka ölçeği alt boyutları; İyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi: 21,25,37,18,38,30,27,29,19,33,31,7,36,9,2, 11,16,5,15,1,32. Duyguların değerlendirilmesi: 22,40,6,17,39,35,8,24,26,3,41,28,12, Duyguların kullanımı: 34,13,14,10,4,20,23, Maddelerinden oluşmaktadır. Ölçeğe ilişkin yapılan güvenilirlik analizi sonucunda alfa değeri 0,64 olarak hesaplanmıştır.

Üçüncü bölümde ise Saldırganlık Ölçeği bulunmaktadır. Buss & Perry (1992) tarafından saldırganlık ölçeği geliştirilmiş ve Ölçek 5'li derecelendirilmiş cevaplama sistemine sahiptir. Saldırganlık ölçeği toplamda 34

maddeden oluşmaktadır. Saldırganlık ölçeği, "sözel saldırganlık", "dolaylı saldırganlık", "düşmanlık", "öfke", ve "fiziksel saldırganlık" olmak üzere beş alt boyuttan meydana gelmektedir. Saldırganlık ölçeğinin Türkçeye uyarlanması, güvenilirlik ve geçerlik çalışması Can (2002) tarafından yapılmış ve Cronbach alfa değeri .915 olarak hesaplanmıştır. Çalışmada kullanılan saldırganlık ölçeğinin alt boyutları; Düşmanlık Alt Ölçeğinin Maddeleri: 2, 5, 9, 21, 28, 31, 33, Sözel Saldırganlık Alt Ölçeğinin Maddeleri: 1, 4, 6, 20, 26, Dolaylı Saldırganlık Alt Ölçeğinin Maddeleri: 13, 14, 15, 18, 30, 34, Fiziksel Saldırganlık Alt Ölçeğinin Maddeleri: 8, 10, 11, 17, 23, 24, 25, 27, Öfke Alt Ölçeğinin Maddeleri: 3, 7, 12, 16, 19, 22, 29, 32, Maddelerinden oluşmaktadır. Saldırganlık ölçeğinin güvenilirlik analiz sonucunda alfa değeri 0,85 olarak hesaplanmıştır(Çelik, Otrar.2009).

İstatistiksel Analiz

Yapılan anket uygulaması sonucu elde edilen veri seti SPSS 20.0 paket programında analiz edilmiş olup, analizlerde frekans tabloları, güvenilirlik analizi, bağımsız örneklem t testi, tek yönlü varyans analizi, tukey testi ve korelasyon analizi kullanılmıştır.

BULGULAR

Araştırmanın örneklemini Isparta ilinde Süleyman Demirel üniversitesi spor bilimleri fakültesi ile Atabey meslek yüksekokulundaki öğrencilerden bir grup üzerinde çalışma gerçekleştirilmiştir. Sporcu olmayan örneklem (sedanter) ile

sporcu olan toplamda 200 birey katılmıştır. Isparta ilindeki spor bilimleri fakültesinin seçilmesinde elit seviyede sporcu sayısının bu fakültede yer alması etkili olmuştur. Sporcular bireysel ve takım branşlarında yer almaktadırlar.

Tablo 1. Spor Yapma Durumu İle Duygusal Zekâ Düzeyine İlişkin Karşılaştırmalar

		N	Ort.	SS	T	P
İyimserlik	Evet	100	73,2900	8,99079	1,661	,098
	Hayır	100	70,6100	13,39523		
Duyguların değ.	Evet	100	35,3800	7,04786	-5,276	,000
	Hayır	100	40,3000	6,10597		
Duyguların kull.	Evet	100	17,8700	4,32903	-5,249	,000
	Hayır	100	20,9900	4,07380		
Duygusal Toplam	Evet	100	126,5400	12,79316	-2,649	,009
	Hayır	100	131,9000	15,67440		

Bağımsız örnek t testi sonucunda spor yapan ve yapmayan katılımcılar arasında duyguların değerlendirilmesi, duyguların kullanımı ve duygusal zekâ toplam puan bakımından anlamlı bir fark

olduğu bulunmuştur. ($p < 0,05$) Ortalamalar incelendiğinde spor yapmayan katılımcıların duyguların değerlendirilmesi, duyguların kullanımı ve duygusal zekâ toplam puanı daha yüksektir.

Tablo 2. Farklı Yaş Gruplarındakilerin Saldırganlık Eğilimine İlişkin Karşılaştırmalar

		N	Ort.	SS	F	P	Fark (Tukey)
Fiziksel	18-20	62	23,1774	6,95306	2,212	,112	-
	21-23	69	22,5942	5,93177			
	24 ve +	69	24,7536	5,80417			
	Total	200	23,5200	6,26224			
Sözel	18-20	62	15,3226	4,05606	1,269	,283	-
	21-23	69	14,3913	4,11674			
	24 ve +	69	15,2754	3,28044			
	Total	200	14,9850	3,83383			
Öfke	18-20	62	23,9839	5,34542	2,328	,100	-

	21-23	69	23,9275	6,04473			
	24 ve +	69	25,7391	5,24307			
	Total	200	24,5700	5,60017			
Düşmanlık	18-20	62	22,5000	4,99098			
	21-23	69	20,6957	5,06808	2,395	,094	-
	24 ve +	69	22,1594	5,14102			
	Total	200	21,7600	5,10517			
Dolaylı	18-20	62	17,0968	4,38593			
	21-23	69	17,3333	5,49242	2,341	,099	-
	24 ve +	69	18,8116	4,94165			
	Total	200	17,7700	5,01326			
Toplam Saldırganlık	18-20	62	102,0806	19,30370			
	21-23	69	98,9420	20,90165	2,729	,068	-
	24 ve +	69	106,7391	18,84351			
	Total	200	102,6050	19,88735			

Tek yönlü Anova testi sonucunda farklı yaş gruplarındaki katılımcılar

arasında saldırganlık ölçeği puanları bakımından anlamlı farklılık yaratmadığı görülmektedir ($p > 0,05$).

Tablo 3. Farklı Eğitim Durumlarının Saldırganlık Eğilimine İlişkin Karşılaştırmalar

		N	Ort.	SS	T	P
Fiziksel	Önlisans (2) Yıllık	100	21,4800	6,71871		
	Üniversite (4) Yıllık	100	25,5600	5,02784	-4,862	,000
Sözel	Önlisans (2) Yıllık	100	13,6300	3,82088		
	Üniversite (4) Yıllık	100	16,3400	3,35213	-5,332	,000
Öfke	Önlisans (2) Yıllık	100	22,1700	5,57421		
	Üniversite (4) Yıllık	100	26,9700	4,50915	-6,695	,000
Düşmanlık	Önlisans (2) Yıllık	100	20,3900	5,24143		
	Üniversite (4) Yıllık	100	23,1300	4,59612	-3,930	,000
Dolaylı	Önlisans (2) Yıllık	100	16,1300	5,18867		
	Üniversite (4) Yıllık	100	19,4100	4,26187	-4,885	,000
Toplam Saldırganlık	Önlisans (2) Yıllık	100	93,8000	20,36485		
	Üniversite (4) Yıllık	100	111,4100	14,95522	-6,970	,000

Bağımsız örnek t testi sonucunda ön lisans ve lisans grubundaki katılımcılar

arasında dolaylı, fiziksel, sözel, düşmanlık, öfke saldırganlık puanı ve toplam

saldırıcılık puanı bakımından anlamlı farklılık yarattığı görülmektedir. ($p < 0,05$) Ortalamalar incelendiğinde lisans grubundaki katılımcıların dolaylı, fiziksel,

öfke, düşmanlık, sözel ve toplam saldırıcılık puanı ön lisans grubundaki katılımcılardan daha yüksektir.

Tablo 4. Farklı Eğitim Durumu İle Duygusal Zekâ Düzeyine İlişkin Karşılaştırmalar

		N	Ort.	SS	T	P
İyimselik	Önlisans (2) Yıllık	100	70,6100	13,39523	-1,661	,098
	Üniversite (4) Yıllık	100	73,2900	8,99079		
Duyguların değ.	Önlisans (2) Yıllık	100	40,3000	6,10597	5,276	,000
	Üniversite (4) Yıllık	100	35,3800	7,04786		
Duyguların kull.	Önlisans (2) Yıllık	100	20,9900	4,07380	5,249	,000
	Üniversite (4) Yıllık	100	17,8700	4,32903		
Duygusal Toplam	Önlisans (2) Yıllık	100	131,9000	15,67440	2,649	,009
	Üniversite (4) Yıllık	100	126,5400	12,79316		

Bağımsız örnek t testi sonucunda ön lisans ve lisans grubundaki katılımcılar arasında duyguların değerlendirilmesi, duyguların kullanımı ve duygusal zekâ düzeyi bakımından anlamlı farklılık olduğu

bulunmuştur. ($p < 0,05$) Ortalamalar incelendiğinde ön lisans grubundaki katılımcıların duyguların değerlendirilmesi, duyguların kullanımı ve duygusal zekâ düzey puanı daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 5. Spor Branşları İle Saldırıcılık Düzeyine İlişkin Karşılaştırmalar

		N	Ort.	SS	T	P
Fiziksel	Bireysel	50	25,4800	5,63966	-,158	,875
	Takım	50	25,6400	4,38811		
Sözel	Bireysel	50	16,5600	3,38158	,654	,514
	Takım	50	16,1200	3,34200		
Öfke	Bireysel	50	26,5600	5,23785	-,908	,366
	Takım	50	27,3800	3,64714		
Düşmanlık	Bireysel	50	22,3000	4,96210	-1,827	,071
	Takım	50	23,9600	4,08062		
Dolaylı	Bireysel	50	18,9400	4,91316	-1,104	,273
	Takım	50	19,8800	3,47962		
Toplam Saldırıcılık	Bireysel	50	109,8400	18,13932	-1,050	,296
	Takım	50	112,9800	10,85430		

Bağımsız örnek t testi sonucunda bireysel ve takım sporu yapan katılımcılar

arasında saldırganlık ölçeği puanları bakımından anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir. ($p > 0,05$)

Tablo 6. Spor Branşı İle Duygusal Zekâ Düzeyine İlişkin Karşılaştırmalar

		N	Ort.	SS	T	P
İyimserlik	Bireysel	50	75,9200	9,56362	3,045	,003
	Takım	50	70,6600	7,59863		
Duyguların değ.	Bireysel	50	35,7000	7,53563	,452	,652
	Takım	50	35,0600	6,58511		
Duyguların kull.	Bireysel	50	17,1200	3,58933	-1,750	,083
	Takım	50	18,6200	4,88183		
Duygusal Toplam	Bireysel	50	128,7400	13,51312	1,737	,086
	Takım	50	124,3400	11,75535		

Bağımsız örnek t testi sonucunda bireysel ve takım sporu yapan katılımcılar arasında iyimserlik puanı bakımından

anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. ($p < 0,05$) Bireysel spor yapan katılımcıların iyimserlik puanı takım sporu yapan kullanıcılara daha yüksektir.

Tablo 7. Spor Yapma Yılı İle Saldırganlık Eğilimine İlişkin Karşılaştırmalar

		Spor yapma süresi
Fiziksel	R	,318**
	P	,000
	N	200
Sözel	R	,350**
	P	,000
	N	200
Öfke	R	,392**
	P	,000
	N	200
Düşmanlık	R	,256**
	P	,000
	N	200
Dolaylı	R	,316**
	P	,000
	N	200

	R	,423**
Toplam Saldırganlık	P	,000
	N	200

Korelasyon testi sonucunda spor yılı ile fiziksel, sözel, öfke, düşmanlık, dolaylı saldırganlık puanı ve toplam saldırganlık puanları arasında anlamlı bir

ilişki bulunmuştur. ($p < 0,05$) Spor yapma yılı arttıkça dolaylı, öfke, fiziksel, sözel, düşmanlık saldırganlık puanı ve toplam saldırganlık puanının arttığı gözlemlenmiştir.

Tablo 8. Spor Yapma Süresi İle Duygusal Zekâ Düzeyine İlişkin Karşılaştırmalar

		Spor yapma süresi
	R	,150*
İyimserlik	P	,034
	N	200
	R	-,316**
Duyguların değerlendirilmesi	P	,000
	N	200
	R	-,361**
Duyguların kullanımı	P	,000
	N	200
	R	-,146*
Duygusal Toplam	P	,039
	N	200

Korelasyon testi sonucunda spor yapma süresi ile iyimserlik, duyguların değerlendirilmesi, duyguların kullanımı ve toplam duygusal zekâ düzeyi bakımından anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.(p

$< 0,05$) Spor süresi arttıkça iyimserlik düzeyi de artmaktadır. Bunun yanında spor yılı arttıkça duyguların değerlendirilmesi, duyguların kullanımı ve toplam duygusal zekâ düzeyi azalmaktadır.

Tablo 9. Saldırganlık ve Duygusal Zekâ Ölçeklerinin Karşılaştırması

		İyimserlik	Duyguların değerlendirilmesi	Duyguların kullanımı	Duygusal Toplam
Fiziksel	R	,023	-,146*	-,088	-,080
	P	,745	,039	,214	,263
	N	200	200	200	200

Sözel	R	,117	-,178*	-,160*	-,043
	P	,100	,012	,024	,542
	N	200	200	200	200
Öfke	R	,081	-,301**	-,214**	-,147*
	P	,252	,000	,002	,037
	N	200	200	200	200
Düşmanlık	R	,089	-,303**	-,181*	-,132
	P	,210	,000	,010	,062
	N	200	200	200	200
Dolaylı	R	,084	-,205**	-,219**	-,100
	P	,235	,004	,002	,159
	N	200	200	200	200
Toplam Saldırganlık	R	,097	-,295**	-,220**	-,134
	P	,173	,000	,002	,058
	N	200	200	200	200

Korelasyon analizi sonucunda aşağıdaki bulgulara ulaşılmıştır.

Duyguların değerlendirilmesi ile fiziksel, sözel, öfke, düşmanlık, dolaylı ve toplam saldırganlık puanları bakımından negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.($p<0,05$) Duyguları

değerlendirme düzeyi arttıkça dolaylı, sözel, fiziksel, öfke, düşmanlık ve toplam saldırganlık puanları azalmaktadır. Duygusal zekâ düzeyi ile öfke boyutu puanları bakımından negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.($p<0,05$) Duygusal zekâ puanları arttıkça öfke puanı azalmaktadır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Üniversitedeki Performans sporcusu ve sedanter öğrencilerin duygusal zekâ, saldırganlık ve kişilik özelliklerine göre araştırıldığında duygusal zekâ, saldırganlık ve kişilik açısından da ilginç sonuçlar bu çalışmada bulunmuştur. Literatür ışığında tartışılarak bu sonuçlar duygusal zekânın ve saldırganlığın spor psikolojisi açısından işe yarar bir değişken olup olmayacağı, spor ortamını

çevreleyen sosyo-psikolojik etkenlerin bireylerde duygusal zeka, saldırganlık ve kişilik özellikleri bakımından bir farklılığa yol açıp açmadığı sorularına cevaplar aranacaktır.

Ayrıca duygusal zekânın saldırganlık ve kişilikle olan ilişkisinin de tartışılacağı bu bölümde özellik duygusal zekânın saldırganlık ve kişilikle ne derecede örtüştüğü de incelenecektir. Spor,

mutlu ve sağlıklı bir yaşam için gerekli bir uğraştır ve tüm bireyler için önemlidir; Sağlık için olumlu katkılarının yanı sıra, insanlar spor yaparak yalnızlığını diğer bireylerle paylaşabilmekte, dayanışmayı öğrenebilmekte, dostluk kurabilmekte, yeteneklerini tanıyarak geliştirme olanağı yakalayabilmekte, kendisine, bedenine ve diğer bireylere karşı olumlu duygular geliştirebilmektedir. Tüm bunlar insanlara anlamlı ve doyumlu bir yaşam yakalama ve sürdürülebilir şansını verebilmektedir.

Bu çalışmanın temel amacı duygusal zekâ ve saldırganlık düzeyleri üzerindeki etkisinde, sporun rolünü belirlemektir. Demografik özellikler itibarıyla duygusal zekâ ve saldırganlık düzeyleri bakımından anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemektir. Bu çalışma Isparta'da 100 spor yapan ve yapmayan toplamda 200 birey üzerinde gerçekleştirilmiştir.

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre;

Bağımsız örnek t testi sonucunda spor yapan ve yapmayan katılımcılar arasında duyguların değerlendirilmesi, duyguların kullanımı ve duygusal zekâ toplam puan bakımından anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. ($p < 0,05$) Ortalamalar incelendiğinde spor yapmayan katılımcıların duyguların değerlendirilmesi, duyguların kullanımı ve duygusal zeka toplam puanı daha

yüksektir. Literatür incelendiğinde ise sporcu ve sedanterlerin duygusal zekâ özelliklerini araştıran çalışmaya pek rastlanmıyor olsa da bile benzer alanlarda çalışmamızın sonuçlarıyla aynı ve farklı sonuçlara rastlamak mümkündür. Özdenk'in (2015) yapmış olduğu sporcular ile spor yapmayan bireylerin duygusal zekâ ölçeğinin alt boyutlarında sporculara oranla sedanter grup puanlarının daha yüksek olduğu ve aralarındaki farkın istatistiksel bakımdan anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Sporcularda yoğun antrenman programları onların zihinsel olarak yorgunluk yaşamalarına, bu zihinsel yorgunluğun sporcuların günlük yaşamlarında da psikolojik olarak olumsuz yönde etki gösterdiği söylenebilir. Sporcuların duygusal zekâ düzeylerinin düşük olmasına müsabaka kaygısı, maç stresi, hata yapma korkusu da etki etmiş olabilir. Sporun bireye kazandırdığı olumlu psikolojik durumların yanı sıra, spor ve performanstaki yüksek düzeydeki beklentiler, sporcuların yaşamış oldukları başarısızlıklar, takım içi uyumsuzluk, koç veya antrenörle yaşanan çatışmalar kişilerde olumsuz duygu davranışlarının oluşmasına neden olabileceği söylenebilir. Sedanter grubun duygusal zekâ puanlarının yüksek olması, grubun kendi sorumlu olduğu alan çerçevesinde çok daha az beklentili, daha az stresli, hata yapma korkusunun üst düzeyde olmayışı, bu

grubun puanlarının yüksek olmasını sağlayabilir. Yine sedanter grupta, sporcuların maruz kaldığı, sürekli kendini gözlemleyen, kontrol eden ve denetleyen herhangi bir mekanizmanın olmayışı bu grubun duygusal zekâ puanlarını olumlu etkiliyor olabilir. Bu sonuçlar araştırma bulgularını destekler niteliktedir.

Tek yönlü ANOVA testi sonucunda farklı yaş gruplarındaki katılımcılar arasında saldırganlık ölçeği puanları bakımından anlamlı farklılık olmadığı göstermektedir. ($p > 0,05$) Özkatar Kaya (2010)'nın yapmış olduğu çalışmada, sporcuların yaşları ile saldırganlık düzeyleri arasında, pozitif yönde bir ilişki saptanmıştır. Yani sporcuların yaşlarının arttıkça, saldırganlıklarının arttığı tespit edilmiştir. Yılmaz (2013)'in hem spor yapan hem de spor yapmayan öğrenciler üzerinde yapmış olduğu çalışmasında saldırganlık ölçeği puanları yaşları açısından incelendiğinde anlamlı düzeyde farklılığa rastlanmıştır. Bu sonuçlar araştırmanın bulgularıyla örtüşmemektedir.

Bağımsız örnek t testi sonucunda (ön lisans) meslek yüksekokulundakiler ile spor bilimleri fakültesindeki (lisans) katılımcılar arasında fiziksel, sözel, öfke, düşmanlık, dolaylı saldırganlık puanı ve toplam saldırganlık puanı bakımından anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. ($p < 0,05$) Ortalamalar incelendiğinde (lisans) spor bilimleri fakültesi grubundaki

katılımcıların fiziksel, sözel, öfke, düşmanlık, dolaylı ve toplam saldırganlık puanı meslek yüksekokulu (ön lisans) grubundaki katılımcılardan daha yüksektir. Yani spor yapan bireyler spor yapmayan bireylere göre daha saldırgan davranışlar göstermektedir. Tiryaki'nin (2000) yapmış olduğu bir araştırmaya göre de spor yapan bireyler spor yapmayan bireylere göre daha saldırgan davranışlar sergilemektedir. Bu da yapılan çalışmada bulunan sonucu desteklemektedir.

Bağımsız örnek t testi sonucunda ön lisans ve lisans grubundaki katılımcılar arasında duyguların değerlendirilmesi, duyguların kullanımı ve duygusal zekâ düzeyi bakımından anlamlı farklılık olduğu göstermektedir. ($p < 0,05$) Ortalamalar incelendiğinde ön lisans grubundaki katılımcıların duyguların değerlendirilmesi, duyguların kullanımı ve duygusal zekâ düzey puanı daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu bulguyu destekler nitelikte Tingaz ve Hazar'ın (2014) yaptığı bir çalışmada İlköğretim Matematik Öğretmenliği Bölümünde öğrenim gören öğrencilerin Duyguları Kullanma alt boyutu ortalamaları Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümündeki öğrencilere göre daha yüksektir. Bununla birlikte, Müzik Eğitiminde öğrenim gören öğrencilerin duyguları kullanma alt boyutu ortalamaları Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği

Bölümünde öğrenim gören öğrencilere göre daha yüksektir. Yapmış olduğumuz çalışmayla örtüşmektedir. Tok'un (2008) yaptığı çalışmada ise performans sporcularından oluşan örneklem grubunun, sedanter örnekleminden daha yüksek toplam duygusal zekâ puanına sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. Tok'un yapmış olduğu çalışmadaki bulgularla paralellik göstermektedir.

Bağımsız örnek t testi sonucunda bireysel ve takım sporu yapan katılımcılar arasında saldırganlık ölçeği puanları bakımından anlamlı farklılık olmadığı bulunmuştur. ($p > 0,05$) Dalbudak (2015) yapmış olduğu bireysel spor yapan ile takım sporu karşılaştırıldığında saldırganlık düzeyleri arasında anlamlı bir farkın olmadığı görülmezken, Çobanoğlunun (2006) yapmış olduğu bireysel spor yapan oyuncuların, takım sporu yapan oyunculardan daha saldırgan oldukları tespit edilmiştir. Çalışmada elde edilen bulgular Çobanoğlunun yapmış olduğu çalışmadaki bulgularla paralellik göstermektedir.

Bağımsız örnek t testi sonucunda bireysel ile takım sporu yapan katılımcılar arasında iyimserlik puanı bakımından anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. ($p < 0,05$) Bireysel spor yapan katılımcıların iyimserlik puanı takım sporu yapan kullanıcılara daha yüksektir. Özdenk (2015) yapmış olduğu çalışmada duygusal

zekâ ölçeğinin, sadece İyimserlik, alt boyutunda takım sporcularının puanlarının sedanter ve bireysel sporculardan yüksek olduğu görülmüştür. Çalışmada elde edilen bulgular Özdenk'in yapmış olduğu çalışmadaki bulgularla paralellik göstermektedir.

Korelasyon testi sonucunda spor yılı ile fiziksel, sözel, öfke, düşmanlık, dolaylı saldırganlık puanı ve toplam saldırganlık puanları bakımından anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. ($p < 0,05$) Spor yapma yılı arttıkça fiziksel, sözel, öfke, düşmanlık, dolaylı saldırganlık puanı ve toplam saldırganlık puanının arttığı gözlemlenmiştir. Yılmaz'ın (2013) araştırma sonuçlarına göre örneklem gurubunu oluşturan öğrencilerin saldırganlık ölçeği puanları spor yaşı değişkeni açısından değerlendirildiğine 4-5 yıl spor yapan öğrencilerin yıkıcı saldırganlık, edilgen saldırganlık ve genel saldırganlık davranışları en az 6 yıldır spor yapan öğrencilere göre daha düşük seviyededir. Bu araştırmanın bulguları Yılmaz'ın bulgularıyla örtüşmektedir. Özkatar Kaya'nın (2010) çalışmasında spor yaşı ile stres ve saldırganlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Yapmış olduğumuz çalışmayla örtüşmemektedir.

Korelasyon testi sonucunda spor yapma süresi ile iyimserlik, duyguların değerlendirilmesi, duyguların kullanımı ve

toplam duygusal zekâ düzeyi bakımdan anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.(p < 0,05) Spor süresi arttıkça iyimserlik düzeyi de artmaktadır. Bunun yanında spor yılı arttıkça duyguların değerlendirilmesi, duyguların kullanımı ve toplam duygusal zekâ düzeyi azalmaktadır.

Duyguların değerlendirilmesi ile fiziksel, sözel, öfke, düşmanlık, dolaylı ve toplam saldırganlık puanları bakımdan negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır. (p<0,05) Duyguları değerlendirme düzeyi arttıkça fiziksel, sözel, öfke, düşmanlık, dolaylı ve toplam saldırganlık puanları azalmaktadır. Duygusal zekâ düzeyi ile öfke boyutu puanları bakımdan negatif yönde anlamlı bir ilişki görülmektedir. (p<0,05) Duygusal zekâ puanları arttıkça öfke puanı azalmaktadır.

Sonuç olarak, ilgili alan yazını incelendiğinde, ergenler üzerinde saldırganlık ve duygusal zekâyı inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu çalışmaya benzer araştırmalar tekrarlanarak değişik üniversitelerde farklı branşlarda geniş örneklem gruplarına uygulanarak üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ve saldırganlık düzeyleri hakkında çalışmalar yapılabilir. Bunların eksik olan yönlerinin nedenlerini araştırılıp ve giderilmesi için gerekli çalışmalar ve öneriler sunulabilir. Duygusal zekânın ve saldırganlık özelliklerinin sporun öngörücü gücüne ciddi bir katkı yaptığından dolayı önemli bir çalışma olduğunu düşünmekteyiz. Ancak bu önerilerin gelecekte başarılı ve etkili olabilmesi için uygulamaya dönüştürülmesi çok büyük önem taşımaktadır.

KAYNAKLAR

1. **Aydın, A.** Eğitim psikolojisi gelişim, öğrenme, öğretim. Pegem Akademi Yayıncılık, 2010, Ankara.
2. **Cooper, R.H., Ayman, S.** Liderlikte Duygusal Zeka, Sistem Yayıncılık, 2000, İstanbul.
3. **Çelik H, Otrar M.** Saldırganlık Envanterinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları, M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi 2009;29:101-120.
4. **Çobanoğlu, G. B.** Takım Sporları ve Bireysel Sporlar Yapan Sporcuların Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, On Dokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, 2006, Samsun, s.55-56-57-58.
5. **Dalbudak İ, Dorak F, Vurgun N.** 13-15 Yaş Arası Görme Engelli Sporcuların Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi, Asos Journal, Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi 2015;14:207-214.
6. **Goleman, D.** Emotional Intelligence, Bloomsbury Business Library –Management Library 2007.
7. **Karaca M.** Organizasyonlarda Saldırgan Davranışlara Maruz Kalma ve Mağdurların Kişiliğiyle İlişkisi, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı, 2007, Kayseri, s.24-44-43-48-52-56.
8. **Tatar A, Tok S, Saltukoğlu G.** Gözden Geçirilmiş Schutte Duygusal Zekâ Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması ve Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi, Klinik Psikofarmakoloji Bülteni 2011;21(4):327-328.
9. **Tingaz E, Hazar M.** Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ile Bazı Öğretmen Adaylarının Duygusal Zekâ ve Mutluluklarının Karşılaştırılması, International Journal of Science Culture and Sport 2014;1:745-756.
10. **Tiryaki Ş.** Spor Psikolojisi Kavramlar, Kuramlar Performans. S:20 Eylülü Kitap ve Yayınevi, 2000, Ankara, s.20-152.
11. **Tok, S.** Performans Sporcusu ve Spor Yapmayan Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zekâ İle Kişilik Özelliklerinin Karşılaştırılması, Yayınlanmış Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Sporda Psiko Sosyal Alanlar Anabilim Dalı, 2008, İzmir, s.36.
12. **Özdenk, S.** Bireysel ve Takım Sporuyla Uğraşan Sporcular ile Spor Yapmayan Bireylerin Duygusal Zekâ ve Liderlik Özelliklerinin İncelenmesi, Yayınlanmış Doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı, 2015, Ankara.
13. **Özkatarkaya, E.** 18-25 Yas Arası İşitme Engelli Sporcuların Stres ve Saldırganlık düzeylerinin incelenmesi. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2010, Kayseri.
14. **Yaylacı Ö.G.** Kariyer Yaşamında Duygusal Zekâ ve İletişim Yeteneği, Hayat Yayıncılık, 2006, İstanbul, 18-45.
15. **Yılmaz, S.** Spor Yapan ve Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Empatik Eğilimleri ile Saldırganlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (İstanbul İli Bayrampaşa İlçesi Örneği), Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Yönetimi ve Denetimi Anabilim Dalı, 2013, İstanbul.

BİREYSEL VE TAKIM SPORCULARINDA İLETİŞİM BECERİLERİNİN İNCELENMESİ

Tamer KARADEMİR¹, Ünal TÜRKÇAPAR¹

¹Sütçü İmam Üniversitesi, Beden eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Kahramanmaraş.

ÖZET

Bu araştırmanın amacı farklı spor branşları ile uğraşan sporcuların bazı değişkenlere göre iletişim becerilerinin nasıl şekillendiğini ortaya koymaktır. Bu amaçla yaşları 18 ile 26 arasında değişen 120 bireysel, 135 takım sporcusu olmak üzere toplam 255 sporcu araştırma grubu olarak ele alınmıştır. Araştırma grubundan verileri elde etmek amacı ile “İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırma sonucunda farklı spor branşları ile uğraşan sporcuların iletişim becerilerinin yaş ve yaptığı spor türü (bireysel veya takım) değişkenine göre farklılıklar oluşturmadığı, cinsiyet, arkadaş ilişkileri, antrenörünü tanımlama biçimi, aynı antrenörle çalışma yılı ve aktif spor yılı değişkenlerine göre farklılıklar oluşturduğu sonucuna ulaşılmıştır. Toplumun kültürel, sosyal ve ekonomik yapısının bir parçası olarak spor ortamları içerisinde uzun süreçler geçiren sporcuların fiziksel ve fizyolojik boyutlarının yanı sıra psikolojik boyutları içerisinde yer alan iletişimin özellikle antrenör-sporcu, sporcu-sporcu, sporcu-yönetici ve sporcu-çevre ilişkilerinin sağlıklı olması ile performans gelişimlerine ve başarılı olmalarına katkı sağlamak mümkün olabilecektir.

Anahtar Kelimeler: İletişim, Antrenör, Sporcu, Bireysel ve Takım Sporları.

THE STUDY OF COMMUNICATION SKILLS OF INDIVIDUAL AND TEAM ATHLETES

ABSTRACT

The aim of this study is to put forward how communication skills of athletes dealing with different sports shape according to some variables. For this purpose, the study group includes in total 255 athletes whose ages are from 18 to 26, 120 of them are individual athletes, 135 of them are team athletes. “The Scale of the Evaluation of Communication Skills” is used to obtain the data from the study group. The results of the study show that there are no differences in the communication skills of athletes dealing with different sports according to age and types of sports (individual or team sports). However, there are differences according to sex, friendship relations, identifying their coach, working time with the same coach and active sports year. Inasmuch as athletes take part in psychological dimension of communication in addition to physical and physiological ones, with the healthy relations of them with coach-athlete, athlete-athlete, athlete-manager and athlete-environment, it may be possible for athletes spending long processes in sport environment seen as a part of the cultural, social and economic structure of the community to contribute to the development of performance and their success.

Keywords: Communication, Coach, Athlete, Individual and Team Sports.

GİRİŞ

İletişim, ilk insanın var olmasından bugüne kadar önemini artırarak süre gelen ve insanla ilişkili bir durumdur. Bu nedenle toplumsal bir çevrede varlığını sürdüren insanın, başarılı bir sosyal beceriye sahip olması için, kişiler arası iletişimi nasıl kurması gerektiğini iyi bilmesi önemlidir (Coşkuner, 1994).

Etkili iletişimi sağlayan beceriler etkili dinleme ve etkili tepki verme olarak özetlenebilmektedir (Egan, 1994). Gordon (2004)'a göre etkili iletişim becerileri, edilgin sessizlik, kabul tepkileri, kapı arayıcılar, konuşmaya çağrı olarak belirtilmektedir. Hargie (2011) göre ise, kişinin haklarını, gereksinimlerini, memnuniyetini ya da yükümlülüklerini giderirken; diğer kişilerin benzer haklarına gereksinimlerine ve memnuniyetine zarar vermemesi temelinde başkalarıyla özgür ve açık iletişim kurabilmesidir. İyi bir iletişim yeteneği olan birey, iletişim kurduğu kişinin sözel ve sözel olmayan davranışlarını ve iç dünyası hakkındaki ipuçlarını anında görür ve değerlendirmeye çalışır (Cüceloğlu, 2013).

İnsanlar, doğumdan itibaren kendini bedensel hareketleri yoluyla tanımaya başlar. İnsanın benlik bilincinin temelinde oluşturan başarı ve motivasyonun en somut olarak görebileceği ortamlar oyun ve sportif aktive ortamlarıdır. Birçok yetenek ve

ilgilere hitap edebilen sportif aktiviteler bu özelliği ile kişiye “ben yapabiliyorum, yapabilirim” duygusunu yaşatmaktadır. Bu bağlamda sportif aktiviteler kişiye psikolojik ve fizyolojik doyumlar sağlayabilmekte, çeşitli ortamları yaşama ve deneyimler kazanma imkanı verebilmektedir. Böylece bireyin olumlu benlik bilincine sahip olmasında etkili olmakta, dolayısıyla sağlıklı iletişim kurabilecek bireylerin yetişmesine olanak sağlamaktadır (Çamlıyer ve Çamlıyer, 2001). Benlik, kendi kişiliğimize ilişkin kanılarımız ve kendimizi görüş tarzımızdan oluşur. Bireyin kendini tanıması kişiler arası iletişim ve etkileşimi etkilemektedir (Aşçı, 1999). Bu nedenle bireyin olumlu ve yeterli benlik bilinci geliştirmesini sağlamanın, kişiler arası sağlıklı iletişimde çok gerekli olduğu ifade edilebilir (Cüceloğlu, 2013).

Bu haliyle etkili iletişim becerileri, her türlü insan ilişkilerinde ve her türlü meslek alanında ilişkileri kolaylaştırıcı rol oynayabilmektedir. Özellikle, insanlarla daha fazla bir arada olunması gereken meslek alanlarında çalışanların iletişim becerilerine daha fazla hâkim olmaları gerekmektedir (Korkut, 2005).

Araştırmacılar oyun sahalarının, spor salonlarının kısacası sporun ve hareketin kişiye kendi dünyasını bulma fırsatı tanıdığını, sporla kişinin duygularını

anlama fırsatı bulduğunu vurgulamışlardır (Aşçı, 1999). Sporcular günlük rutinleri ve sosyal statüleri sebebi ile özel bir popülasyondur. Yoğun antrenman programları ve uzun kamp dönemleri gibi programlar sosyo-kültürel yaşamlarını, aile ve takım dışındaki arkadaş ilişkilerini, okul ya da iş yaşamlarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Sporcular ayrıca hiç tanımadıkları binlerce insan önünde yarışmak zorunda olan ve bu hiç tanımadıkları insanlar tarafından ödüllendirilen ya da acımasızca eleştirilen, medya karşısında sürekli açıklama ya da hesap verme durumunda bırakılan bireylerdir. İletişim becerilerinin yüksek olması sporculara kendilerini daha iyi ifade etme olanağı sağladığı gibi, psikolojik beceri gelişiminin önemli bir parçası olarak da en az motor beceriler kadar performansı etkiler (Şahin, 2012).

Birçok yetenek ve ilgilere hitap eden çok çeşitli bireysel ve takım halinde yapılabilen sportif aktiviteler bulunmaktadır. Farklı yetenek ve ilgilere sahip olan bireylerin iyi bir beden eğitimi spor programıyla ve iyi spor organizasyonu ile bu yetenek ve özelliklerinin geliştirilmesi sağlanabilmektedir (Çamlıyer ve Çamlıyer, 2001). Bunun yanı sıra ilişkilerde yetersiz ya da negatif olarak iletişim kuran bireylerde davranış bozukluğu olabildiği belirtilmektedir (Kim ve Yang, 2008). Bu

bağlamda etkili iletişim kuramamanın getirdiği olumsuzluklar sonucu iletişim becerilerini geliştirebilecek unsurlar üzerine durulması önem kazanmaktadır (Tepeköylü ve diğ., 2011).

Literatürde bu konuyla ilgili diğer çalışmalar incelendiğinde iletişim becerilerini geliştirmek amacıyla hazırlanan iletişim becerileri eğitim programlarının etkililiğini ölçmek amacıyla birçok araştırma yapılmıştır (Demirci, 2002; Korkut, 2005). Bu çalışmalarda genel olarak iletişim becerileri eğitim programlarının iletişim becerilerini geliştirdiği görülmüştür. Ayrıca beden eğitimi spor yüksekokulu öğrencileri, antrenörler, sporcular, öğretmenler, genel olarak yetişkinler, orta öğretim öğrencileri gibi toplulukların iletişim becerisi düzeyini değerlendirmek ve demografik faktörlerin iletişim becerisi düzeyleri üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla da bilimsel çalışmalar yapılmıştır (Bulut, 2004; McDowell, 1993; Tepeköylü ve diğ., 2009; Yılmaz ve diğ., 2009).

Araştırmacılar sporda antrenör-sporcu ilişkisinin istendik performansa ulaşmada önemli olduğu, spor psikolojisi alanında bu konuda yapılan çalışmaların yetersiz kaldığı ve bu konuda daha ayrıntılı çalışmalara ihtiyaç duyulduğu, bu sayede başarılı ve etkili antrenörlük için ipuçları yakalanabileceğini de ifade etmiştir (Selağzı ve Çepikkurt, 2014).

Yapılan bu araştırmanın amacı da farklı spor branşlarını içerisine alan bireysel ve takım sporları ile uğraşan sporcuların bazı değişkenlere göre iletişim becerilerinin nasıl şekillendiğini ortaya

MATERYAL VE METOT

Araştırmanın Modeli

Bu araştırmayla var olan bir durum betimlenmeye ve buna bağlı olarak değişkenlerin birbiriyle ne düzeyde ilişkili olduğu incelenmiştir. Araştırma karşılaştırma yolu ile elde edilen ilişkisel tarama yönteminde betimsel bir çalışmadır. Araştırmada sporcuların iletişim becerileri bir ölçek yardımıyla var olduğu şekliyle ortaya konulmaya çalışılmıştır.

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunun yaşları 18 ile 26 arasında değişen ve en az 3 yıldır aktif olarak spor geçmişi olan 120 bireysel 135 takım sporcusu olmak üzere toplam 255 sporcu oluşturmuştur. Bireysel sporcu grupları Halter (n=17), Masa tenisi (n=14), Atletizm (n=18), Güreş (n=19), Taekwondo (n=20), Yüzme (n=5), Uzakdoğu Sporları (n=10), Tenis (n=11) ve Badminton (n=6) spor branşlarından, takım sporları ise Futbol (n=60), Basketbol (n=35), Voleybol (n=30) ve Hentbol (n=10) sporcuları ile sınırlıdır. Çalışma grubu olarak ele alınan sporcular, araştırmanın amaçları hakkında bilgi

koymaktır. Bu sayede hem literatüre katkı sağlamak hem de antrenörlere, sporculara ve spor eğitimcilerine yaklaşım ve davranış biçimleri hakkında yol gösterici olmak hedeflenmiştir.

verilerek gönüllü olarak katılmak isteyenlerden oluşturulmuştur.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veriler iki ayrı form kullanılarak elde edilmiştir. Bunlardan birincisi araştırmacı tarafından oluşturulan ve kişisel bilgileri tanımlayan (yaş, cinsiyet, arkadaş ilişkileri, spor türü vb.) kişisel bilgi formudur. Diğeri ise iletişim becerilerini değerlendirme ölçeğidir.

İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği (İBDÖ):

Araştırmada Korkut (1996), tarafından geliştirilen ve geçerlik-güvenirliği yapılmış “İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği” (İBDÖ) kullanılmıştır. Ölçek ilk önce lise öğrencilerine yönelik hazırlanmış, daha sonra üniversite öğrencileri ile 61 yetişkin üzerinde uygulanmıştır. Ölçek 5’li likert tipi ölçektir ve 25 sorudan oluşmaktadır. Ölçek “her zaman(5 puan), sıklıkla (4 puan), bazen (3 puan), nadiren (2 puan) ve hiçbir zaman (1 puan)” olmak üzere derecelendirilmiş seçeneklerden oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek puan 25 ile 125 arasında değişmektedir. Tersine

maddelerin olmadığı ölçekten alınan yüksek puan, bireylerin kendi iletişim becerilerini olumlu yönde değerlendirdikleri anlamına gelmektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha değeri .89 olarak bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Veriler SPSS 21 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. İstatistiksel analizler yapılmadan önce verilere normallik testi (Kolmogorow-Smirnov D test) yapılmış ve test sonucunda verilerin

normal dağılıma sahip olduğu görüldüğünden analizlerde parametrik testlerden faydalanılmıştır. İkili karşılaştırmalar için bağımsız örneklem (independent sample) t-test, çoklu karşılaştırmalar ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile test edilmiştir. Gruplar arası fark bulunduğu farkın kaynağını tespit etmek amacıyla LSD testinden faydalanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık derecesi Alpha $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Araştırma grubundan iletişim becerileri ile ilgili elde edilen veriler doğrultusunda değişkenler ele alınarak

yapılan istatistiksel analizler tablolastırılarak aşağıda sunulmuştur.

Tablo 1. Araştırma Grubunun Yaş Değişkenine Göre Analiz Sonuçları

	Yaş	n	Mean	SD	t	p
İletişim Becerisi	a) 18-21	132	99,65	13,28	1,132	,146
	b) 22 ve üzeri	125	98,97	13,46		

Tablo 1'e göre araştırma grubunun yaş değişkenine göre iletişim becerisi

düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir ($t = 1,132$; $p > 0,05$).

Tablo 2. Araştırma Grubunun Cinsiyet Değişkenine Göre Analiz Sonuçları(T-Test)

	Cinsiyet	n	Mean	SD	t	p
İletişim Becerisi	Erkek	166	98,75	12,65	-5,768	,000*
	Bayan	89	101,96	12,14		

* $p < 0,05$

Tablo 2'ye göre araştırma grubunun cinsiyet değişkenine göre iletişim becerisi düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir ($t =$

$5,768$; $p < 0,05$).Bayanların iletişim becerisi düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($X = 101,96$).

Tablo 3. Araştırma Grubunun Arkadaşlık İlişkileri Değişkenine Göre Analiz Sonuçları (ANOVA)

	Arkadaş İlişkilerinizi Tanımlama Biçimi	n	Mean	SD	F	p	Fark LSD
İletişim Becerisi	1. Kötü	36	96,24	13,64	6,782	,000*	3>1,2 2>1
	2. Orta	145	99,84	13,01			
	3. İyi	74	100,79	13,51			

*p<0,05

Tablo 3'e göre araştırma grubunun arkadaşlık ilişkileri değişkenine göre iletişim becerisi düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir ($F_{(2-252)}=6,782$; $p<0,05$).

Farkın kaynağını bulmak için yapılan testte bunun arkadaşlık ilişkilerini orta ve iyi olarak değerlendirenler lehine olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4. Araştırma Grubunun Antrenörünü Tanımlama Biçimi Değişkenine Analiz Sonuçları (ANOVA)

	Antrenörünü Tanımlama Biçimi	n	Mean	SD	F	p	Fark LSD
İletişim Becerisi	1. İlgisiz	35	95,16	12,81	7,546	,000*	1<2,3,4 2<3,4
	2. Mesafeli	82	98,72	13,24			
	3. Güven Verici	78	100,14	13,05			
	4. Arkadaşça	60	102,84	13,23			

*p<0,05

Tablo 4'e göre araştırma grubunun antrenörünü tanımlama biçimi değişkenine göre iletişim becerisi düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir ($F_{(3-251)}=7,546$; $p<0,05$).

Farkın kaynağını bulmak için yapılan LSD testinde bunun arkadaşça ve güven verici olarak algılanan antrenör biçimi olan grubun lehine olarak anlamlı fark oluşturduğu görülmektedir.

Tablo 5. Araştırma Grubunun Aynı Antrenörle Çalışma Yılı Değişkenine Göre Analiz Sonuçları (ANOVA)

	Aynı Antrenörle Çalışma Yılı	n	Mean	SD	F	p	Fark LSD
İletişim Becerisi	a) 0-3 yıl	88	97,34	13,47	5,754	,001*	c>a,b
	b) 4-6 yıl	90	98,09	12,63			
	c) 7 ve üzeri yıl	77	101,21	12,25			

Tablo 5'e göre araştırma grubunun aynı antrenörle çalışma yılı değişkenine göre iletişim becerisi düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu

tespit edilmiştir ($F_{(2-252)}=5,754$; $p<0,05$). Farkın kaynağını bulmak için yapılan LSD testinde bunun 7 ve üzeri yıl aynı antrenörle çalışan grup lehine olarak anlamlı fark oluşturduğu görülmektedir.

Tablo 6. Araştırma Grubunun Yaptığı Spor Türü Değişkenine Göre Analiz Sonuçları (ANOVA)

	Yaptığı Spor Türü	n	Mean	SD	t	p
İletişim Becerisi	1. Takım Sporü	135	102,12	13,25	1,211	,561
	2. Bireysel Spor	120	101,34	12,11		

Tablo 6'ya göre araştırma grubunun yaptığı spor türü değişkenine göre iletişim

becerisi düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir (t=1,211; p>0,05).

Tablo 7. Araştırma Grubunun Aktif Spor Yılı Değişkenine Göre Analiz Sonuçları (ANOVA)

	Aktif Spor yılı	n	Mean	SD	F	p	Fark LSD
İletişim Becerisi	(a) 0-5 yıl	96	89,47	12,62	7,806	,000*	a<b,c b<c
	(b) 6-10 yıl	107	95,08	12,27			
	(c) 11 ve üzeri yıl	52	102,23	13,11			

*p<0,05

Tablo 7'ye göre araştırma grubunun aktif spor yılı değişkenine göre iletişim becerisi düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir

($F_{(2-252)}=7,806$; p<0,05). Farkın kaynağını bulmak için yapılan testte aktif spor yılı daha fazla olan grubun lehine anlamlı fark oluşturduğu görülmektedir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada elde edilen veriler ile bireysel ve takım sporcularının ele alınan değişkenlere göre iletişim beceri düzeylerinin nasıl şekillendiği ortaya konulmaya çalışılmıştır.

Buna göre; araştırma grubundan elde edilen veriler sporcuların iletişim becerileri düzeylerinde yaşa bağlı olarak farklılık oluşturmamıştır (Tablo 1.). Bu bulgu araştırma grubunda yer alan 18–26 yaş aralığındaki sporcuların iletişim düzeylerinin benzer özellikler içerisinde olduklarını göstermektedir. Yıldırım (2015) araştırmasında 18yaş grubundaki lise öğrencilerinin alt yaş gruplarından daha yüksek iletişim beceri düzeyine sahip

olduğu, Alkaya (2004) ise, iletişim ve empati becerilerinin sosyo-demografik değişkenler açısından incelediği çalışmasında iletişim becerilerinin lise dönemi yaşlara göre anlamlı bir farklılık göstermediğini belirtmektedir. Çalışmalardan çıkan sonuçların benzer yaş grubundakilerin karşıdan gelen sözel veya görsel mesajlara benzer algılar yönettiği şeklindedir.

Araştırma grubunun cinsiyet değişkenine göre iletişim becerisi düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Bayanların iletişim becerisi düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Tablo 2.).Yapılan

çalışmalarda da bayanların erkeklere göre iletişim becerilerini daha iyi algıladıkları, etkili iletişim kurmada daha başarılı oldukları belirlenmiş ve bu durum bayanların erkeklere göre daha sosyal olmaları ile açıklanmıştır (Gölönü ve Karcı, 2010; Kartal, 2013; Karataş, 2015).Ergenlik dönemi öğrenciler üzerinde yapılan bazı çalışmalarda bayan öğrencilerin iletişim becerileri daha yüksek bulunurken, daha üst yaş gruplarında bu farkın olmadığını gösteren çalışmalar da bulunmaktadır. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmaların yanında (Kıssal ve diğ., 2016; Mutlu ve diğ., 2014; Pehlivan, 2005; Yılmaz, 2007; Dölek, 2015; Görmüş ve diğ., 2013), öğretmen ve 19-25 yaş grubunda yer alan sporcular üzerinde yapılan araştırmalarda iletişim becerilerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir (Bulut, 2004; Ulukan, 2012). Dolayısıyla cinsiyete göre iletişim becerileri ile ilgili bir genelleme yapmak zor görünmektedir. Literatürde her ne kadar iletişim becerisi öğrenilebilir ve geliştirilebilir bir olgu olsa da iletişim becerileri açısından kadınlar ve erkekler arasında bir takım farklılıklar olduğu, bu farklılıkların toplumsallaşma sürecinde ortaya çıktığı ve farklılıkların temelinde biyolojik cinsiyet değil, toplumsal cinsiyet rollerinin etkili olduğu vurgulanmaktadır (Görmüş ve diğ.,2013). Buna göre cinsiyet değişkeni ele alınarak iletişim becerilerinin

değerlendirilmesinde bireylerin yaşadıkları değişim süreçleri, kültürel ve toplumsal faktörlerin de göz önünde bulundurulması yararlı olabilecektir.

Araştırma grubunun iletişim becerisi düzeylerinin arkadaşlık ilişkilerini orta ve iyi olarak değerlendirenler lehine olduğu belirlenmiştir (Tablo 3.). Etkili iletişimin her ilişki için bir anahtar olduğu belirtilmektedir (Greenockle, 2010).Akran grupları, bireylerin güven duygularını geliştirir, çekingenliği azaltır, sosyal uyumunu kolaylaştırır. Arkadaşları olan kişiler olmayanlara göre, sosyal olarak daha yeterlidir. Arkadaşlarını destekleyici olarak algılayan kişilerin daha popüler, daha sosyal oldukları ve daha az davranış problemine rastlandığı görülür (Deckard ve diğ., 2002). Araştırma bulguları da iletişim becerileri yüksek olan sporcuların arkadaşlık ilişkilerini daha iyi olarak niteleyenler yönünde olması bu bilgilerle paralellik göstermektedir.

Araştırma grubunun antrenörünü tanımlama biçimine göre, antrenörünü arkadaşça ve güven verici olarak nitelendiren sporcuların iletişim beceri düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür (Tablo 4.). Sporda, özellikle de antrenörlük sürecinde antrenör ve sporcu arasında kurulan ilişki sporcunun fiziksel ve psiko sosyal gelişiminde önemli bir faktördür (Jowett ve Cockerill, 2002). Dolayısıyla sporcu ve antrenör arasında

profesyonel bir ilişki ya da ortaklık geliştirebilirler ve başarıyı sağlayabilmek amacıyla birlikte zaman geçirme ve işbirliği yapma ihtiyacı duyarlar (Antonini Philippe ve Seiler, 2006). Bu yönü ile değerlendirildiğinde, olumlu iletişim süreçlerinin yaşandığı ve olumlu ilişkilerin kurulduğu ortamda gerçekleşen pozitif antrenör-sporcu ilişkisi sporcu motivasyonunu ve sporcu doyumunu arttırmakla birlikte sporculara becerilerini geliştirmek için de uygun ortam sağlamaktadır (Altıntaş ve diğ., 2012). Çalışmada çıkan sonuçlar sporcuların güven duyduğu ve arkadaşça yaklaşım gösteren antrenörleri ile daha iyi iletişim beceri düzeyine sahip olduklarını göstermesi literatür bilgileri ile uyum göstermektedir.

Araştırma grubunun iletişim becerisi düzeylerinde aynı antrenörle çalışma yılı değişkenine göre farklılık olduğu görülmüştür (Tablo 5.). Birlikte geçirilen zamanların kişilik uyumu içerisinde karşılıklı duygu ve düşünceleri daha rahat anlamada etkili olması ve bunun da iletişimi kolaylaştırmasının mümkün olduğu söylenebilir. Araştırmacılar bu durumu antrenör ile beraber çalışılan süre ve birlikte geçirilen zaman ve paylaşımlar arttıkça antrenör-sporcu arasındaki bağlılığın da artacağı şeklinde yorumlamışlardır (Selağzı ve Çepikkurt, 2014).Antrenörle çalışma süresinin yüksek

olması, sporcunun antrenörünü yakından ve daha iyi tanınması, tepkilerini heyecanlarını ve sevinçlerini, başarı ve başarısızlıklarında antrenörünün sergileyeceği davranışları bilmesi demektir. Bu sebeple aynı antrenörle çalışma süresi artan sporcuların iletişim düzeylerinin de artması doğal bir sonuç olarak görülebilir. Sporcuların uzun süre aynı antrenörle çalışmalarının, sporcu ve antrenör arasında pozitif iletişim sağlamada önemli bir etken olduğu söylenebilir (Abakay ve Kuru, 2011). Ancak Yılmaz (2008) aynı antrenörle çalışma yılına göre 5 ve üzeri yıldır çalışanların iletişim beceri düzeylerini 3 yıl ve altında çalışanlara göre daha düşük bulmuştur. Bunu çalışmaya katılan sporcuların veya antrenörün kişilik özelliklerinden kaynaklanabileceğini belirtmiştir.

Araştırma grubunun yaptığı spor türü değişkenine göre iletişim becerisi düzeyleri arasında farklılık olmadığı belirlenmiştir (Tablo 6.). Bu bulgular sporcunun yaptığı spor branşının ister bireysel isterse takım sporu olsun iletişim becerilerine etki eden tek bir faktör olarak görülemeyeceği, sporcuların kişilik ve psikolojik faktörlerinin de ele alınması gereken unsurlar olduğu yönündedir. Tepeköylü ve diğ., (2011) sporcu ya da düzenli spor yapıyor olmanın yaptıkları spor türüne bakılmaksızın kişinin iletişim becerilerini

pozitif yönde etkileyebileceğini belirtmiştir. Bütün spor dallarının ortak özelliği olan vücut hareketleri yoluyla birey teknik beceri kazanmanın yanı sıra başkalarının farklılıklarını tanıyıp saygı duymayı da öğrenir (Çamlıyer ve Çamlıyer, 2001). Sağlıklı bir iletişimde bireysel farklılıkların kabul edilmesi önemli bir ilkedir. İletişimde diğer önemli bir faktör mesajların iletişim kurulan kişinin baskın olan algılama kanalına uyumlu bir şekilde aktarılabilmesi gerekliliğidir (Özer, 2006). Uygulanacak hareket örüntüsü ya da bir problem durumu; sözel olarak anlatıldığında, bireyin duysal algı kanalına, vücut hareketleri veya herhangi bir görsel araç ile gösterimi yapıldığında, görsel algı kanalına, oyun veya kurgularla uygulandığında, bireyin olayı deneyerek yaşamasına olanak sağladığı için, kinestetik algı kanalına uygun olarak biçimlendirilebilir (Tepeköylü ve diğ., 2009). Bu uygulamalara ise her türlü spor dalı olanak sağlayabilmektedir. Bu konu ile ilgili literatürde benzer görüşler vardır. Yüksel ve Tepeköylü (2010) tarafından lise öğrencileriyle yapılan çalışmada da öğrencilerin takım ya da bireysel spor yapıyor olmaları iletişim becerisi düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark yaratmamıştır. Şahin (2012)'in elit düzeyde takım sporcuları ile bireysel sporcuların iletişim becerilerin üzerine

yapmış olduğu çalışmada ise takım sporu yapan bireylerin iletişim becerilerinin yüksek olduğu bulunmuş, fakat anlamlı farklılık çıkmamıştır. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmalarda da takım sporu veya bireysel spor yapanlar arasında farklılık bulunmamıştır (Çetin ve Kuru, 2009). İletişim becerilerinin kişilik özellikleriyle açıklanabileceği de söylenmiş olup (Riggio ve diğ., 2003), takım sporu ve bireysel spor yapan sporcular arasındaki farkı çeşitli psikolojik yönleri ile ortaya koyan çalışmalar da bulunmaktadır (Fulkerson ve diğ., 1999; Nicholls ve diğ., 2007; Tutkun ve diğ., 2010; Zeng, 2003). Bu bağlamda sportif aktivitelere katılım göstermenin genel anlamda spor türüne bakılmaksızın kişinin iletişim becerilerine pozitif yönde etki ettiği söylenebilir.

Araştırma grubunun aktif spor yılı değişkenine göre iletişim becerisi düzeyleri arasında fark olduğu görülmüştür (Tablo 7.). Bu bulgular sporcunun iletişim beceri düzeyinin spor yapma yılıyla pozitif bir korelasyon içerisinde olduğunu göstermektedir. Sporun kişiye kattığı olumlu tutum ve davranışlar, sosyalleşme ve kişilik özellikleri gibi pozitif kazançlar her geçen zaman dilimi içerisinde artış gösterebilecektir. Ayrıca uzun süre spor yapan tecrübeli sporcuların antrenörleri ile kurdukları ilişkilerin daha olumlu olmasından kaynaklanabileceğini de

belirtmişlerdir (Abakay ve Kuru, 2011). Araştırmacılar bu konu ile ilgili bireyin sporun içinde haklarını koruma, başkalarına saygı, atılganlık, işbirliği ve paylaşma, kurallara uyma, doğru yanlış ayırımını yapabilme gibi özelliklerin artarak geliştiğini, psikolojik açıdan da spor haz alma ve mutlu etme duygusu yaşattığını belirtmişler (Şahan, 2007). Dışa dönüklüğü yüksek olan kişiler, insanlarla iletişimi seven, girişken ve yalnız olmaktansa insanlarla olmayı tercih eden bireyler olarak tanımlanmaktadır (Karancı ve diğ., 2007). Arslan ve diğ. (2006) çalışmalarında amatör ve profesyonel olarak spor yapan öğrencilerin aktif olarak spor yapmayan öğrencilere göre daha dışa dönük olduğunu belirtmiştir. Dolayısıyla uzun süre aktif sporun içerisinde bulunmak, farklı sporcu ve gruplarla, antrenör, yönetici, taraftar, medya mensupları gibi toplumun değişik kesimlerinden insanlarla bir araya gelme, sosyal ortamlarda bulunma ve iletişim kurma fırsatı sunabilir. Bu süreç de doğal olarak iletişim becerilerinde olumlu gelişmeleri sağlayacak durum olarak değerlendirilebilir.

Sonuç olarak farklı spor branşları ile uğraşan sporcuların iletişim becerilerinin

yaş ve yaptığı spor türü (bireysel veya takım) değişkenine göre farklılıklar oluşturmadığı, cinsiyet, arkadaş ilişkileri, antrenörünü tanımlama biçimi, aynı antrenörle çalışma yılı ve aktif spor yılı değişkenlerine göre farklılıklar oluşturduğu sonucuna ulaşılmıştır. Toplumun kültürel, sosyal ve ekonomik yapısının bir parçası olarak spor ortamları içerisinde uzun süreler geçiren sporcuların fiziksel ve fizyolojik özelliklerinin yanı sıra psikolojik boyutları içerisinde yer alan iletişimin özellikle antrenör-sporcu, sporcu-sporcu, sporcu-yönetici ve sporcu-çevre ilişkilerinin sağlıklı olması ile performans gelişimlerine ve başarılı olmalarına katkı sağlamak mümkün olabilecektir. Bu yönü ile sporcuların iletişim becerileri ile ilgili çalışmaların farklı yaş gruplarında ve sosyal kaygı, atılganlık, empatik eğilim gibi kişilik özelliklerini içeren farklı psikolojik boyutlarla ele alınıp incelenmesinde, sporcularla birebir etkileşim halinde bulunan antrenörlerin eğitiminde etkili iletişim yöntemleri ile ilgili bilgi ve becerilerin kazandırılmasına önem verilmesi konu ile ilgili literatüre fayda sağlayabilir.

KAYNAKLAR

1. **Abakay, U. ve Kuru, E.** Profesyonel ve Amatör Futbolcuların Antrenörleri ile olan İletişim Düzeyi Farklılıklarının Karşılaştırılması, Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi 2011;13(1):125-131.
2. **Alkaya, Y.** Lise Öğrencilerinin İletişim ve Empati Becerilerinin Sosyo-Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, İzmir, 2004.
3. **Altıntaş, A., Çetinkalp Z. ve Aşçı H.** Antrenör- Sporcu İlişkisinin Değerlendirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Spor Bilimleri Dergisi 2012;23(3):119-128.
4. **Antonini Philippe, R. and Seiler, R.** Closeness, Co-orientation and Complementarity in Coach-Athlete Relationships: What Male Swimmers Say About Their Male Coaches. Psychology of Sport and Exercise 2006;7:159-171.
5. **Arslan, F., Bayraktar, G. ve Akdoğan, S.** Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda Amatör ve Profesyonel Spor Yapan Öğrencilerle Aktif Spor Yapmayan Öğrencilerin Kişilik Özelliklerinin İncelenmesi. Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 2006;8(2):40-47.
6. **Aşçı, H.** Benlik Kavramı ve Spor II. Spor Psikolojisi Kursu Kitabı. Ankara Üniversitesi BESYO. 7-35, Ankara, 1999.
7. **Bulut, B.N.** İlköğretim Sınıf Öğretmenlerinin İletişim Becerilerine İlişkin Algılarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Türk Eğitim Bilimleri Dergisi 2004;2(4): 443-452.
8. **Coşkun, A.** İletişim Becerisini Geliştirme Eğitiminin İş görenlerin İletişim Çatışmalarına Girme Eğilimlerine, Yalnızlık Düzeylerine ve İş Doyumlarına Etkisi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitimde Psikolojik Hizmetler A. B. D. Doktora Tezi, Ankara, 1994.
9. **Cüceloğlu, D.** Yeniden İnsan İnsana, 47. Baskı, Remzi Kitabevi, İstanbul 2013;1:268.
10. **Çamlıyer, H. ve Çamlıyer, H.** Eğitim Bütünlüğü İçerisinde Çocuk Hareket Eğitimi ve Oyun. Emek Matbaacılık, Manisa, 2001.
11. **Çetin, M.Ç. ve Kuru, E.** Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeylerinin Belirlenmesi. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi 2009;11(1):1-8.
12. **Deckard, K., Dunn, J. and Lussier, G.** Sibling Relationships and Social-Emotional Adjustment In Different Family Contexts. Social Development 2002;11(4): 571-588.
13. **Demirci, E.E.** İletişim Becerileri Eğitiminin Mesleki Eğitim Merkezine Devam Eden Genç İşçilerin İletişim Becerilerini Değerlendirmelerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2002.
14. **Dölek, A.K.** Üniversite Öğrencilerinin İletişim Becerilerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek lisans tezi, Atatürk üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum, 2015.
15. **Egan, G.** Psikolojik Danışmaya Giriş. Akkoyun Füsün (Çev). Form Ofset, Ankara, 1994.
16. **Fulkerson, J.A., Keel, P.K., Leon, G.R. and Dorr, T.** Eating-Disordered Behaviors and Personality Characteristic of High School Athletes and Nonathletes. The International Journal of Eating Disorders 1999;26(1):73-79.

17. **Gordon T.** Etkili Öğretmenlik Eğitimi. Aksay Emel (Çev). On Yedinci Basım. Sistem Yayıncılık, İstanbul, 2004.
18. **Gölönü, S. ve Karacı, Y.** İletişim Meslek Lisesi Öğrencilerinin İletişim Beceri Düzeylerinin İncelenmesi. İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi 2010;31:123-40.
19. **Görmüş, A.Ş., Aydın, S. ve Ergin, G.** İşletme Bölümü Öğrencilerinin İletişim Becerilerinin Cinsiyet Rollerini Bağlamında İncelenmesi. Sosyal Bilimler Dergisi 2013;15(1):109-128.
20. **Greenockle, K.M.** The New Face in Leadership: Emotional Intelligence. National Association for Kinesiology and Physical Education in Higher Education 2010;62:260-267.
21. **Hargie, O.** Skilled Interpersonal Communication: Research, Theory and Practice. Hove East Sussex: Routledge 2011;24.
22. **Jowett, S., and Cockerill I.** Incompatibility in the Coach–Athlete Relationship. In: Cockerill I, Ed. Solutions in Sport Psychology. London: Thompson Learning, 2012.
23. **Karancı, N., Dirik, G. ve Yorulmaz, O.** Eysenck Kişilik Anketi–Gözden Geçirilmiş Kısaltılmış Formunun (EKA-GGK) Türkiye’de Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması. Türk Psikiyatri Dergisi 2007;18(3):1-8.
24. **Karataş, İ.** Adolesan Bireylerin İletişim Becerilerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya, 2015.
25. **Kartal, M.A.** Ortaöğretim Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Öznel İyi Oluş ve İletişim Beceri Düzeyleri. Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü, Samsun, 2013.
26. **Kıssal, A., Kaya, M. ve Koç, M.** Hemşirelik ile Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin İletişim Beceri Düzeyleri ve Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi, ACU Sağlık Bil Derg 2016;3:134-141.
27. **Kim, K.H. and Yang, K.M.** The Relationship Between Eating Disorders and Parent – Adolescent Communication In Middle School Students In Rural Areas. Taehan Kanho Hakhoe Chi 2008;38(1):55-63.
28. **Korkut, F.** İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeğinin Geliştirilmesi: Güvenirlik Ve Geçerlik Çalışmaları, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi 1996;2(7):18-23.
29. **Korkut, F.** Yetişkinlere Yönelik İletişim Becerileri Eğitimi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 2005;28:143-149.
30. **McDowell, E.E.** An Exploratar Study of Teacher Attidutes Toward Aspects of Teaching and Teaching Style. Miami, Nisan 2007, ERIC-ED370147, ABSTRACT, 1993.
31. **Mutlu OT, Şentürk HE, Zorba E.** Üniversite Öğrencisi Tenisçilerde Empatik Eğilim ve İletişim Becerisi, International Journal of Science Culture and Sport 2014;129-37.
32. **Nicholls, A.R., Polman, R., Andrew, R.L., Taylor, J. and Cobley, S.** Stressors, Coping, and Coping Effectiveness: Gender, Type of Sports, and Skill Differences. Journal of Sports Sciences 2007;25(13):1521-1530.
33. **Özer, K.** İletişimsizlik Becerisi. Altıncı basım. Sistem yayıncılık, İstanbul, 2006.
34. **Pehlivan, K.B.** Öğretmen Adaylarının İletişim Becerisi Algıları Üzerine Bir Çalışma. TED Üniversite Dergisi 2005;4:2.
35. **Riggio, R.E., Riggio, H.R., Salinas, C. And Cole, E.J.** The Role Of Social and Emotional Communication Skills in Leader Emergence

- and Effectiveness. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice* 2003;7(2):83-103.
36. **Selağzı, S. ve Çepikkurt, F.** Antrenör ve Sporcu İletişim Düzeylerinin Belirlenmesi, *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 2014;9(1):11-18.
37. **Şahan, H.** Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme Sürecinde Spor Aktivitelerinin Rolü. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Konya, 2007.
38. **Şahin, N.** Elit Düzeyde Takım Spor ve Bireysel Spor Yapan İki Grubun İletişim Becerilerinin Karşılaştırılması. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 2012;10(1):13-16.
39. **Tepeköylü, Ö., Soytürk, M. ve Çamlıyer, H.** Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin (BESYO) İletişim Becerisi Algılarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 2009;7(3):115-124.
40. **Tepeköylü, Ö., Soytürk, M., Daşdan Ada, E.N. ve Çamlıyer, H.** Comparing Communication Skill Levels between the Students Being Athlete at University Teams and the Students not Doing Sport. *Hacettepe J. of Sport Sciences* 2011;22 (2):43-53.
41. **Tutkun, E., Güner, B.Ç., Ağaoğlu, S.A. ve Soslu, R.** Takım Sporları ve Bireysel Sporlar Yapan Sporcuların Saldırganlık Düzeylerinin Değerlendirilmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi* 2010;1(1):23-29.
42. **Ulukan, H.** İletişim Becerilerinin Takım ve Bireysel Sporculara Olan Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman, 2012.
43. **Yıldırım, F.** Fen Lisesi ve Spor Lisesi Öğrencilerinin İletişim Becerilerinin İncelenmesi, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Elazığ, 2015.
44. **Yılmaz, B.** Üniversite Öğrencilerinin Kişilerarası İletişim Becerileri ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişki. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Muğla Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla, 2007.
45. **Yılmaz, İ.** Sporcu Algıları Çerçevesinde Farklı Spor Branşlarındaki Antrenörlerin Liderlik Davranış Analizleri ve İletişim Beceri Düzeyleri. Doktora tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi, 2008.
46. **Yılmaz, İ., Çimen, Z. ve Bektaş, F.** Sporcu Algılamalarına Göre Bireysel ve Takım Spor Antrenörlerinin İletişim Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması, *Atabesbd* 2009;11(4):52-57
47. **Yüksel, Y. ve Tepeköylü, Ö.** Ortaöğretimde Sporcu Öğrencilerle Spor Yapmayan Öğrencilerin İletişim Becerisi Düzeyleri. 11. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Antalya 2010;454-457.
48. **Zeng, Z.H.** The Differences Between Anxiety And Self-Confidence Between Team and Individual Sports College Varsity Athletes. *International Sports Journal* 2003;7(1):28-34.

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN OBEZ BİREYLERE KARŞI TUTUMLARI ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

Eren ULUÖZ¹

¹Çukurova Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Adana.

ÖZET

Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinin obez bireylere karşı tutumlarının belirlenmesidir. Araştırmaya Çukurova Üniversitesi'nde 4 farklı fakülteden yaş ortalaması 21.77±2.71 yıl olan 785 öğrencinin katılmıştır. Araştırmada nedensel karşılaştırma modeli kullanılmıştır. Katılımcıların Obez bireylere yönelik tutum seviyeleri “Obez Bireylere Yönelik Tutum Ölçeği (T-ATOP)” ile ölçülmüştür. Araştırmada elde edilen ham bulgular ortalama, standart sapma, frekans, yüzde vb istatistiksel yöntemlerle özetlenmiştir. Araştırmada bağımsız gruplar T testi, ANOVA testi ve Pearson korelasyon testi kullanılmıştır. Tüm analizlerde anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak kabul edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre cinsiyet, fakülte ve sınıf ayrımı olmaksızın katılımcıların T-ATOP puan ortalamaları 62.36±10.43 olarak orta düzeyde bulunmuştur. Katılımcıların T-ATOP puan ortalamaları arasında cinsiyet, okudukları bölümler, okudukları sınıflar açısından istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermemiştir, $p>0.05$. Ailesinde obez birey olan katılımcılarla ailesinde obez birey olmayan katılımcıların T-ATOP puan ortalamaları arasında da istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Sonuç olarak obez bireylere karşı sergilenen olumsuz tutum ve davranışlar bazı durumlarda azalsa da aile, okul ve iş hayatında her zaman varlığını sürdürmektedir. Toplumdaki obez bireylerin yaşadıkları sorunların azaltılması için sivil toplum örgütleri ve devlet tarafından eğitim programları düzenlenmesi, kamu spotları yayınlanması ve istihdam olanakları sağlanması gibi uygulamalar yapılabilir. Bu önlemler obez bireylerin sosyal yaşamdaki sorunlarını nispeten azalabilir.

Anahtar Kelimeler: Obezite, Olumsuz Tutum, Önyargı, Üniversite Öğrencileri.

A RESEARCH ON THE ATTITUDES OF UNIVERSITY STUDENTS TOWARDS OBESE INDIVIDUALS

ABSTRACT

The aim of this study is to determine the attitudes of university students towards obese individuals. In this study 785 students (mean age=21.77±2.71 years) in four different faculties at Çukurova University participated voluntarily. Causal comparison research model was used in the study. Participants' attitudes towards obese individuals were measured by the "Attitude Scale for Obese Individuals (T-ATOP)". The all data obtained in the study are summarized by statistical methods such as mean, standard deviation, frequency and percentage. T test, ANOVA test and Pearson Correlation test were used in the study. Significance level was accepted as $p < 0.05$. The average T-ATOP scores of the participants was 62.36 ± 10.43 , with no gender, faculty, or class distinction. The mean T-ATOP scores of the participants did not show a statistically significant difference in terms of gender, faculties, and classes, $p > 0.05$. There was also no statistically significant difference between the participants who had obese individuals in their families and the average of T-ATOP scores of non-obese participants in their families. In conclusion, although negative attitudes and behaviors against obese individuals decrease in some cases, they continue to exist in family, school and business life. In order to reduce the problems of obese persons in the society, civil society organizations and Governments can organize educational programs, publishing public spots and providing employment opportunities. With these measures, the problems that obese persons experience in the social environment can be reduced relatively.

Keywords: Obesity; Negative Attitudes, Prejudice, University Students.

GİRİŞ

Obezite birçok sağlık sorunu ile birlikte insan sağlığını tehdit eden modern çağ hastalıklardan birisi olarak tanımlanmıştır. Son yıllarda yapılan çalışmalarda araştırmacılar toplumdan topluma değişen oranlarda obezite prevalansları rapor etse de dünya genelinde obezite oranlarının yıldan yıla hızlı bir oranda artış gösterdiği görülmektedir (Deurenberg ve ark., 1998; Von Ruesten ve ark., 2011; Wang ve Beydoun, 2007) . Dünya Sağlık Örgütü (WHO) verilerine göre ise dünya genelinde obezite oranları 1980 yılından 2008 yılına kadar geçen süre zarfında yaklaşık olarak iki katına çıkmıştır. Özellikle modern yaşamın insanları hareketsizliğe sevk ettiği batı toplumlarında obezite prevalansları çok yüksek oranlarda seyretmektedir. WHO verilerine göre Avrupa bölgesindeki kadın ve erkeklerin % 50'sinden fazlası fazla kilolu, kadınların yaklaşık % 23'ü ve erkeklerin ise %20'si obezdır (WHO-Avrupa, 2016). Ülkemizdeki obezite prevalansları modern batı toplumlarına nazaran daha düşük oranlarda seyretse de son yıllarda ciddi oranlarda artış gösterdiği bildirilmektedir. Türkiye istatistik kurumu verilerine göre 2008-2014 yılları arasında ülkemizde obezite artış oranları kadınlarda %32.30 olarak bulunmuştur. Aynı yıllar arasında erkeklerdeki obezite artış oranı ise %24.00 olarak bildirilmiştir. Buna bağlı

olarak bu yıllar arasındaki kadın ve erkeklerdeki genel artış oranı %31.10 olarak hesaplanmış ve toplum genelinde 2014 yılı itibarı ile %19.90 oranında obezite prevalansı olduğu bildirilmiştir. Ülkemizdeki obezite oranları OECD (Ekonomik Kalkınma ve İşbirliği Örgütü) ülkeleri ile kıyaslandığında ABD'nin %28.70'lik oranla en yüksek obezite oranına sahip olduğu görülmektedir. İzlanda %22,20'lik oranla ABD'yi takip etmektedir. Türkiye %19.90'lık oranıyla üçüncü sırada bulunmaktadır. Buna karşılık %2.40'lık oranla Kore, %10.30'luk oranla İsviçre ve İtalya obezite oranlarının en düşük olduğu ülkeler olarak bildirilmiştir (OECD, 2014; TÜİK, 2015). Son yıllarda obezite üzerine yoğun şekilde yapılan çalışmalar obeziteyle ilgili risk faktörleri ile ilgili net sonuçlar ortaya koymuştur. Buna göre yaş, cinsiyet, aşırı, düzensiz ve yanlış beslenme tarzı, hareketsizlik, hormonal bozukluklar, genetik eğilimler, metabolik yapı, yoğun ilaç kullanımı (antidepresanlar), alkol kullanımı, bilinçsizce art arda yapılan çok düşük kalorili diyetler, doğum sayısı, doğumlar arası geçen süre, psikolojik yapı, sosyal çevre, ekonomik durum ve eğitim durumu gibi faktörlerin obezite ile direkt ilişkili olduğu bildirilmiştir (Avenell et al, 2004; Çifçili ve ark. 2003; Fogelholm et al, 2010; İslamoğlu ve ark., 2008; Moreno and

Rodriguez). Obezite geçmiş çağlarda güç, refah ve sağlık göstergesi olarak görülürken günümüzde tedavi edilmesi gereken bir hastalık olarak kabul edilmektedir (Kalan ve Yeşil, 2010). Obezite insan yaşantısını çok değişik düzeylerde etkileyen bir hastalıktır ve günlük yaşam kalitesini düşüren basit etkilerden, yaşam süresini kısaltan ölümcül etkilere kadar varabilen sonuçlar doğurabilmektedir. Geçmiş yıllarda obezite temelde estetik bir sorun olarak görülürken 1950'lerden sonra yapılan bilimsel çalışmalarda obezitenin birçok ciddi hastalıkla doğrudan ilişkili olduğu bildirilmiştir. Buna göre; Metabolik sendrom, insülin direnci, hiperinsülinemi, Tip 2 diyabet, Dislipidemi gibi metabolik-hormonal komplikasyonlar, koroner kalp hastalığı, konjestif kalp yetersizliği, tromboembolik hastalık, Serebrovasküler hastalık gibi Kardiyovasküler sistem hastalıkları, uyku apnesi, obezite-hipoventilasyon sendromu gibi solunum sistemi hastalıkları, safra kesesi hastalığı, gastroözofajiyal Reflü Hastalığı, karaciğer Hastalığı gibi sindirim Sistemi Hastalıkları, prostat, meme, safrakesesi, kolon gibi kanser türleri, Polikistik Over Sendromu, çeşitli cilt rahatsızlıkları ve osteoartrit, fitik gibi mekanik rahatsızlıklar obeziteyle kuvvetli ilişkiye sahip hastalıklar olarak bildirilmiştir. (Canello ve Clement, 2006; Cheung ve Wong, 2007; Eckel ve ark.,

2002; Hersoug ve Linneberg, 2007; Kalan ve Yeşil, 2010; Mokdad ve ark. 2003; Must ve ark., 1999; NIH, 2012; WHO, 1998).

Ancak obez bireylerin yaşadıkları sorunlar yukarıda bahsedilen fiziksel sağlık sorunlarıyla sınırlı değildir. Yurtdışında ve ülkemizde yapılan birçok çalışmada obez bireylerin psikolojik ve sosyal açıdan da çok büyük sorunlarla karşı karşıya kaldıkları bildirilmiştir. (Altun, 2015; Chambliss ve ark., 2004; Gordon-Lersen, 2001; Vartanian, 2010; Yılmaz ve Dinç, 2010). Obez bireylerin psikolojik durumları ile ilgili çalışan araştırmacılar depresyon, anksiyete, düşük beden saygısı, olumsuz beden imajı, özgüven eksikliği, agorafobi, bipolar bozukluk, panik atak vb. olumsuzlukların obez bireylerin yaşadıkları temel psikolojik sorunlar olduğunu ortaya koymuşlardır (Simon ve ark., 2006; Özdel ve ark., 2011). Araştırmacılar obez bireylerin sosyal yaşantılarında yaşadıkları sorunlar ise olumsuz davranışlara maruz kaldıkları sosyal ortam açısından 4-5 grupta sınıflamışlardır. Buna göre aile ortamı, okul ortamı, iş ortamı, sağlık hizmetleri ortamı ve genel sosyal ortamlar en çok sosyal sorunların yaşandığı sosyal yapılar olarak bildirilmiştir (Altun, 2015; Vartain, 2010; Yılmaz ve Dinç, 2010). Literatürde bireylerin şişmanlara ve obezlere karşı tutumlarını belirleyen ve bilimsel olarak geçerli ve güvenilir bazı

ölçek ve anketler bulunmaktadır. Bu ölçü araçları “Obez Bireylere Karşı Tutum Ölçeği - ATOP Attitudes toward Obese Persons Scale (Allison ve ark., 1991), Obez Bireyler Hakkında İnanılanlar Ölçeği - BAOP Beliefs about Obese Persons Scale (Allison ve ark., 1991), Kilo-karşıtı Tutum Anketi/AFA Anti-fat Attitudes Questionnaire (Crandall, 1994), Kilo-karşıtı Tutum Testi - AFAT Anti-fat Attitudes Test (Lewis ve ark., 1997), Kilo-karşıtı Tutum Ölçeği - AFAS Anti-fat Attitudes Scale (Morrison ve O'Connor, 1999), Kilofobi Ölçeği/Kısa Formu - Fat Phobia Scale/short form (Bacon ve ark., 2001)” olarak sıralanabilir (Akt. Yılmaz, 1999). Obez bireylere karşı sergilenen toplumsal önyargıların, olumsuz tutumların ve davranışların anlaşılabilmesi için obez bireylere yönelik olumsuz tutumları belirlemeye yönelik geliştirilen bilimsel ölçme araçlarında toplumdaki bireyler tarafından obez bireyleri tarif etmek üzere kullanılan ifadeler ve sıfatlar incelenebilir. Bu ölçü araçlarında “Şirin”, ”Misafirperver”, “Mutlu”, “Sempatik”, “Güzel yüzlü”, “Cana yakın” gibi bazı olumlu sıfatlar olsa da “Yavaş”, “tembel”, “uyuşuk”, “İsteksiz” , “Çekici olmayan”, “Öz kontrolsüz”, “Kendi isteklerine düşkün”, “Çok yiyen”, “Kendine güven duymayan”, “Özsaygısı düşük”, “Korkak”, “Hastalıklı”, “Estetik görünmeyen”, “Ter kokan”, “Olduğundan daha yaşlı görünen”,

“İradesiz”, “İşe yaramaz” vb. olumsuz ifadeler çok daha fazla yer almakta ve katılımcılar tarafından obez bireyleri tarif etmek için kullanılmaktadır (Altun, 2015; Yılmaz, 2009). Toplumun her kesiminde belirli oranda obez bireylere karşı olumsuz tutumlar, önyargılar olduğu bilinmektedir.

Bu konuda yurtdışı literatürde nispeten daha fazla bilimsel araştırmaya rastlanırken, ülkemizde bu konuda yapılan çalışmaların oldukça az olduğu görülmektedir. Aile ortamında, okul ortamında, iş ortamında ve diğer toplumsal ortamlarda obez bireylere yönelik olumsuz tutumlarla ilgili çalışmalar yapılmasının obez bireylere yönelik olumsuz tutum ve davranışların azaltılması için yapılacak çalışmalara zemin hazırlayacağı düşünülebilir. Obez bireyler anaokulundan üniversiteye kadar süren eğitim öğretim hayatlarında da birçok olumsuz tutum ve davranışa maruz kalmaktadırlar. Bu durumlar onların zihinlerinde tüm yaşantılarını olumsuz yönde etkileyecek düzeyde tahribatlara yol açabilmektedir. Tüm öğrenci gruplarında bu tip araştırmaların yapılmasının önleyici tedbirler alınabilmesi açısından önemli olduğu düşünülebilir. Özellikle üniversite öğrencilerinin belirli bir eğitim seviyesine sahip bireyler olarak toplumda tüm konularda olduğu gibi obez bireylere karşı davranışlarında da olumlu tavırlar sergilemeleri beklenmektedir. Bu

bağlamda bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinin obez bireylere karşı

tutumlarının belirlenmesidir.

MATERYAL VE METOT

Bu araştırma Çukurova Üniversitesi'nde 4 farklı fakülteden toplam 785 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara ait bazı

demografik veriler ile fakülte ve sınıflara göre dağılımlar Tablo 1 ve Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Yaş (Yıl) Ortalamalarına İlişkin Bulgular

Cinsiyet	n	%	min	maks.	ort.	s.s.
Kadın	408	%52	16	48	21.31	2.54
Erkek	377	%48	17	45	22.26	2.80
Toplam	785	%100	16	48	21.77	2.71

Tablo 1'de görüldüğü gibi katılımcılar 16 yaş ile 48 yaş arası öğrencilerden oluşmaktadır. Kadın katılımcıların yaş ortalaması 21.31±2.54 yıl olarak bulunurken erkek katılımcıların

yaş ortalaması ise 22.26±2.80 yıl olarak bulunmuştur. Tüm grubun yaş ortalamasının ise 21.77±2.71 yıl olduğu görülmektedir. Katılımcıların fakülte ve sınıflara göre dağılımları Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların Fakülte ve Sınıflara Göre Dağılımları

	f	%
Eğitim Fakültesi	194	24.7
Sağlık Bilimleri Fakültesi	196	25.0
Mühendislik Mimarlık Fakültesi	194	24.7
İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi	201	25.6
Toplam	785	100.0
1. Sınıf	203	25.9
2. Sınıf	198	25.2
3. Sınıf	197	25.1
4. Sınıf	187	23.8
Toplam	785	100.0

Tablo 2'de görüldüğü gibi Eğitim Fakültesi 194, Sağlık Bilimleri Fakültesi 196, Mühendislik Mimarlık Fakültesi 194 ve İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi 201 öğrenci ile çalışmaya katılmıştır. 2015-2016 eğitim öğretim yılında Çukurova

Üniversitesi'nde öğrenim gören tüm öğrenciler ulaşılabilen çalışma evreni olarak kabul edilmiştir. Çalışmaların fakültelerinde yapılmasına izin veren dört fakültenin (Eğitim Fakültesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Mühendislik Mimarlık

Fakültesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi) öğrencileri çalışmaya katılıma aday olarak kabul edilmiştir. Örneklem seçiminde tabakalı örneklem seçme ilkesine uyulmuştur. Buna göre örneklemelerin cinsiyet ve sınıf kategorilerine benzer oranda dağılım göstermesine çalışılmıştır (bkz. Tablo 1 ve Tablo 2). Araştırmaya katılması muhtemel öğrenciler ders bitiminde sınıfta tutularak araştırmanın yapısı, önemi, amacı ve çalışmada elde edilecek bulguların sadece sayısal sonuçlar olarak kullanılacağı ve kişisel verilerin gizli tutulacağı hakkında bilgilendirilmişlerdir. Araştırma hakkında sormak istedikleri sorular alınarak gerekli ek bilgilendirmeler de yapılmıştır. Yapılan bu tanıtım ve bilgilendirme konuşması ve bilgi alışverişi sonucunda çalışmaya gönüllü olarak katılmak isteyen öğrenciler sınıfta tutulmuş, katılmak istemediğini belirten öğrenciler ise sınıf dışına alınmıştır. Araştırmaya katılacak öğrencilere veri toplama araçları dağıtılarak veri toplama araçlarını doldurmaya başlamadan bu araştırmanın ancak katılımcıların doğru bilgiler vermesi halinde amacına ulaşacağı konusunda gerekli açıklamalar yapılmış ve soruları dikkatli şekilde okuyarak olabildiğince doğru yanıtlar vermeye çalışmaları rica edilmiştir.

Bu çalışmada betimsel ve ilişkisel bir araştırma türü olan nedensel

karşılaştırma modeli kullanılmıştır. Nedensel karşılaştırma modelinde var olan durumun doğal ortamında var olduğu şekli ile nelerle ilişkili olduğu sorusuna cevap vermektedir. Nedensel karşılaştırma yapılabilmesi için aynı etkilere maruz kalan en az iki grubun olması gerektiği belirtilmiştir (Cohen ve Manion, 1994). Nedensel karşılaştırma çalışmaları sebep-sonuç ilişkilerine odaklanmaları nedeniyle kimi zaman deneysel çalışmalara benzeseler de aslında deneysel çalışmalardaki araştırmacı tarafından oluşturulan yapay ve kontrollü ortamdan uzak şekilde uygulanırlar. Özellikle sosyal ortamlarda yapılan deneysel çalışmaların katılımcıların objektif bilgiler vermesini engellediği buna karşılık nedensel karşılaştırma modeli ile yapılan çalışmaların yapay bir ortama sahip olmamaları nedeniyle var olan durumu ve değişkenler arasındaki ilişkileri daha iyi bir şekilde ortaya koydukları düşünülmektedir (Büyüköztürk ve ark., 2008; Cohen ve Manion, 1994; Emrahoğlu ve Öztürk, 2010). Araştırmacı tarafından literatürdeki benzerlerinden yararlanılarak hazırlanan kişisel bilgi formu katılımcılara ait demografik özelliklerin belirlenmesi için kullanılmıştır. Katılımcıların Obez bireylere yönelik tutum seviyelerinin belirlenebilmesi amacıyla ilk olarak Allison ve ark. (1991) tarafından geliştirilen “Obez Bireylere Yönelik

Tutum Ölçeği” (ATOP-The Attitudes Toward Obese Persons Scale) kullanılmıştır. Dedeli ve ark. (2014) bu ölçeğin Türkçe’ye çevrilmesi, uyarlanması ve geçerlik/güvenirlilik çalışmasını yapmışlardır. ATOP ölçeğinin uyarlaması yapılmış Türkçe versiyonu Dedeli ve ark. (2014) tarafından T-ATOP olarak adlandırılmıştır. Kullanılan ölçekte toplam 20 madde bulunmakta ve cevaplar -3 (güçlü bir şekilde reddediyorum) ile +3 (güçlü bir şekilde kabul ediyorum) arasında puanlanmaktadır. Ölçekten alınan puanlar 0-120 arasında olabilmektedir. Yüksek puanlar obez bireylere karşı olumlu tutumu ifade ederken düşük puanlar olumsuz tutumu ifade etmektedir.

Araştırmada elde edilen ham bulgular ortalama, standart sapma, frekans, yüzde vb. istatistiksel yöntemlerle

BULGULAR

Araştırmada toplanan verilerden elde edilen bulgular çalışmanın bu bölümünde tablolar yardımıyla

özetlenmiştir. Araştırmadaki iki guruplu bağımsız değişkenlere ait ortalama farklarının anlamlılığını test etmek için parametrik hipotez testlerinden biri olan bağımsız gruplar T testi kullanılmıştır. Gurup sayısının ikiden fazla olduğu durumlarda guruplar arasındaki ortalama farklarının anlamlılığını test etmek için ANOVA testi kullanılmıştır. Sürekli sayısal değişkenler arasındaki ilişkinin belirlenmesi için Pearson korelasyon testi kullanılmıştır. (Büyüköztürk, 2012). Bu testlerin uygulanabilmesine ilişkin gerekli evren dağılımının normal dağılım göstermesi ve evren varyanslarının homojen olması, grupların birbirinden bağımsızlığı, verilerin sürekli sayısal veri grubundan olması gibi ön koşullar sağlanmıştır. Tüm analizlerde anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

sunulmuştur. Tablo 3.de katılımcılardan toplanan verilerden elde betimsel bulgular verilmiştir.

Tablo 3. Katılımcılara Ait Yaş, Ağırlık, Boy, BKİ Ve T-ATOP Ölçek Puanlarına İlişkin Betimsel Bulgular

	n	min	maks.	ort.	s.s.
Yaş (yıl)	785	16.00	48.00	21.76	2.71
Ağırlık (kg)	785	39.00	130.00	66.57	14.75
Boy (cm)	785	150.00	210.00	171.34	9.67
BKİ (kg/m ²)	785	14.69	39.54	22.49	3.59
T-ATOP ölçek puanı	785	31.00	119.00	62.36	10.43

Tablo 3.de görüldüğü gibi cinsiyet, fakülte ve sınıf ayrımı olmaksızın katılımcıların T-ATOP puan ortalamaları

62.36±10.43 olarak bulunmuştur. Yaş ortalaması 21.76±2.71 olan grubun BKİ ortalama puanları ise 22.49±3.59 olarak

bulunmuştur. Katılımcıların cinsiyetlerine göre T-ATOP puanları arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığını belirlemek için

yapılan bağımsız gruplar için T Testi sonuçları Tablo 4’te verilmiştir.

Tablo 4. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre T-ATOP Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Guruplar	n	Ort.	S.S.	s.d.	t	p
Kadın	408	62.32	10.85			
Erkek	377	62.40	9.97	783	-0.10	0.92

Tablo 4’te görüldüğü gibi katılımcıların cinsiyetlerine göre T-ATOP puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamıştır,

$t(783)=-0.10$, $p>0.05$. Tablo 5’de katılımcıların T-ATOP puan ortalamalarının fakülterlere göre betimsel istatistik sonuçları verilmiştir.

Tablo 5. T-ATOP Puan Ortalamalarının Fakülterlere Göre Betimsel İstatistik Sonuçları

Fakülterler	n	ort	s.s	min	Maks.
Eğitim Fakültesi	194	61.52	10.47	36.00	87.00
Sağlık Bilimleri Fakültesi	196	61.77	10.46	39.00	93.00
Mühendislik Mimarlık Fakültesi	194	62.70	9.79	34.00	89.00
İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi	201	63.42	10.94	31.00	119.00
Toplam	785	62.36	10.43	31.00	119.00

Tablo 5’de görüldüğü gibi en düşük T-ATOP puanı 61.52 ± 10.47 ile Eğitim Fakültesi öğrencilerine, en yüksek T-ATOP puanı ise 63.42 ± 10.94 İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi öğrencilerine aittir.

Tablo 6’da katılımcıların T-ATOP puan ortalamalarının fakülterlere göre anlamlı bir farklılık gösterip gösterilmediğini belirlemek amacıyla yapılan ANOVA testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 6. T-ATOP puan ortalamalarının Fakülte değişkenine göre ANOVA testi sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler toplamı	sd	Kareler ortalaması	f	p
Gruplar arası	453.954	3	151.318		
Grup içi	84949.847	781	108.771	1.39	0.24
Toplam	85403.801	784			

Tablo 6’da görüldüğü gibi öğrencilerin okudukları fakülterlere göre T-ATOP puan ortalamaları istatistiksel açıdan anlamlı bir fark göstermemiştir,

$F(3, 781)=1.39$, $p>0.05$. Tablo 7’de katılımcıların T-ATOP puan ortalamalarının sınıflara göre betimsel istatistik sonuçları verilmiştir.

Tablo 7. T-ATOP Puanı Ortalamalarının Sınıflara Göre Betimsel İstatistik Sonuçları

Sınıflar	n	ort	s.s	min	Maks.
1. sınıflar	203	62.27	10.56	37.00	93.00
2. sınıflar	198	61.82	10.92	31.00	90.00
3. sınıflar	197	62.10	9.22	41.00	85.00
4. sınıflar	187	63.30	10.97	38.00	119.00
Toplam	785	62.36	10.43	31.00	119.00

Tablo 7’de görüldüğü gibi en yüksek T-ATOP puan ortalaması 63.30±10.97 ile 4. sınıf öğrencilerine en düşük puan ortalaması ise 61.82 ile 2. sınıf öğrencilerine aittir. Tablo 8’de

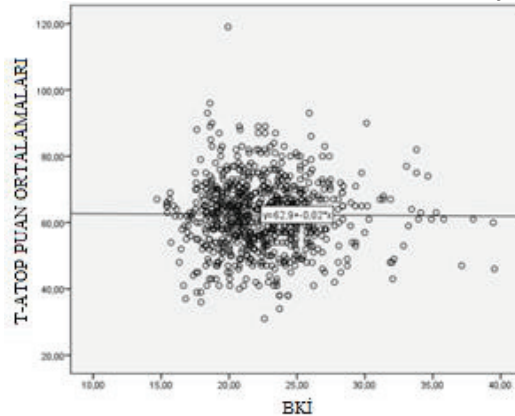
katılımcıların T-ATOP puan ortalamalarının sınıflara göre anlamlı bir farklılık gösterip gösterilmediğini belirlemek amacıyla yapılan ANOVA testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 8. T-ATOP Puan Ortalamalarının Sınıf Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler toplamı	sd	Kareler ortalaması	f	p
Gruplar arası	237,493	3	79,164		
Grup içi	85166,309	781	109,048	0.72	0.53
Toplam	85403,801	784			

Tablo 8’da görüldüğü gibi öğrencilerin okudukları sınıflara göre T-ATOP puan ortalamaları istatistiksel açıdan anlamlı bir fark göstermemiştir,

$F(3, 781)=0.72, p>0.05$. Şekil 1’de katılımcıların T-ATOP puanları ile kendi BKİ değerleri arasındaki ilişki grafiği verilmiştir.

Şekil 1. Katılımcıların BKİ İle T-ATOP Puanları Arasındaki İlişkiyi Gösterir Grafik

Şekil 1’de görüldüğü gibi kişilerin kendi BKİ düzeyleri ile T-ATOP puanları arasında bir ilişki görülmemiştir. İlişki

düzeyini belirlemek amacıyla yapılan Pearson korelasyon testi sonucunda $r=-0.008$ ($p>0.05$) olarak bulunmuştur. Tablo

9’da katılımcıların T-ATOP puan ortalamalarının katılımcıların ailelerinde obez birey olup olmamasına göre anlamlı

bir farklılık gösterip göstermediğine ilişkin T testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 9. Katılımcıların Ailelerinde Obez Birey Olup Olmamasına Göre T-ATOP Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Guruplar	n	Ort.	S.S.	s.d.	t	p
Evet ailemde obez birey var	111	61.91	10.23	783	-0.49	0.62
Hayır ailemde obez birey yok	674	62.44	10.48			

Tablo 9’da görüldüğü gibi ailesinde obez birey olan katılımcılarla ailesinde obez birey olmayan katılımcıların T-ATOP

puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık yoktur, $t(783)=-0.49$, $p>0.05$.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada Çukurova Üniversitesi öğrencilerinin obez bireylere karşı tutum seviyelerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırma bulguları incelendiğinde çalışmaya katılan öğrenci grubunun cinsiyet, fakülte ve sınıf ayrımı gözlemlenmeden T-ATOP ortalamalarının 62.36 ± 10.43 düzeyinde olduğu görülmüştür. Araştırmada kullanılan T-ATOP ölçeğinden 0-120 arası puan alınabildiği düşünüldüğünde söz konusu örneklem grubunda obez bireylere karşı orta düzeyde olumsuz tutum olduğunu göstermektedir. Poon ve Tarrant (2009) 352 lisans ve 198 hizmetiçi hemşire üzerinde yaptıkları çalışmada obez bireylere karşı ve obez bireylerin tedavisine karşı tutumlarında orta düzeyde kilofobi varlığını ortaya koymuşlardır. Usta ve ark. (2015) Düzce Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu

Öğrencilerinin obeziteye ilişkin tutumları üzerine yaptıkları çalışmada öğrencilerin obezite tutum puanlarının ortalamasının 100 puan üzerinden 48.57 ± 13.17 olduğunu ve insana hizmet verecek bir meslek grubunda çalışılacak olması açısından düşünüldüğünde bu sonucun olumlu olmadığı bildirilmiştir. Yılmaz ve Dinç (2010) tarafından bildirilen araştırma sonuçlarına göre Çukurova Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu’nda öğrenim gören genç kadın ve erkek öğrencilerin kilofobi seviyelerinin orta ve üzeri düzeyde bulunmuştur ve genç kadın ve erkek öğrencilerin kilofobi seviyeleri arasında bir fark olmadığını da ortaya koymuştur. Altun (2015) Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi ve Ticari Bilimler Fakültesi’nde okuyan 732 öğrenci üzerinde yaptığı çalışmada cinsiyete göre istatistiksel açıdan anlamlı

bir farklılık olmaksızın katılımcıların obezite önyargılarının kendi beyanlarına göre %10,9 düzeyinde olsa da GAMS-27 Obezite Önyargı Ölçeğinden aldıkları puanlara göre katılımcıların %55.10'unda obeziteye karşı önyargıya eğilim, %26.50'si ise önyargı olduğu bulunmuştur. Bizim çalışmamızda da obez bireylere karşı tutum puanları arasında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu yönüyle literatürle benzer sonuçlar elde edilmiştir. Usta ve ark. (2015) çalışmasında ise cinsiyetler açısından obezite tutumu değerlendirildiğinde ise; kadınların erkeklere göre obezite tutum puanlarının daha yüksek olduğu yani kadınların erkeklere göre daha negatif tutum içinde oldukları bildirilmiştir. Kadınlar açısından fazla kilolu olma; buna bağlı olarak çekiciliğin ve güzelliğin kaybedeceği kaygısı kadınların erkeklere göre fazla kilolu olma ve obezite konularına daha fazla hassasiyetle yaklaşmalarına neden olmaktadır. Buna bağlı olarak da genellikle kadınların obez bireylere karşı daha olumsuz tutum ve davranışlar sergiledikleri, ayrıca fiziksel durumları ne durumda olursa olsun, mevcut vücut ağırlıklarından erkeklere göre çok daha fazla şikayetlendikleri bildirilmiştir. (Sikorski ve ark., 2013; Hansson ve Rasmussen, 2014). Perez-Lopez ve ark. (2005) ise literatürdeki bu çalışmaların aksine erkeklerin kadınlara

oranla daha fazla kilo karşıtı tutum sergilediklerini bildirmişlerdir. Farklı toplumlardan ve popülasyonlardan elde edilen bu farklı sonuçların araştırmacıların çalıştıkları örneklemelerin sosyokültürel yapılarının ve yaşadıkları bölgelerdeki farklı eğilimlerle ilişkili olabileceği düşünülebilir.

Bu çalışmada elde edilen bulgulara göre obez bireylere karşı tutum puan ortalamaları öğrencilerin okudukları bölümlere ve sınıflara göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Usta ve ark. (2015) Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin obeziteye ilişkin tutumları üzerine yaptıkları çalışmada öğrencilerin obezite tutum puanlarının yaş, medeni durum, anne-baba eğitim düzeyi, aile gelir durumu, mezun olunan lise, eğitim görülen bölüm, öğrenim görülen sınıf, gibi değişkenlerin obeziteye ilişkin tutum üzerinde etkili olmadığını bildirmiştir. Altun (2015) Sağlık Bilimleri Fakültesi ve Ticari Bilimler Fakültesi'nde okuyan 732 öğrenci üzerinde yaptığı çalışmada hem fakülteler hem de sınıflar arasında obeziteye karşı önyargı puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmadığını ortaya koymuştur. Literatürde okunulan fakültenin ya da sınıfın kişilerin obez bireylere karşı tutumlarında değişikliğe neden olmaması ile ilgili karşılaşılan sonuçlar, obezite ve obez bireylere karşı sahip olunan

tutumların üniversite çağına gelene kadar hali hazırda şekillenmiş olması ile açıklanabilir. Kişinin kendi fiziksel yapısı ile obez bireylere karşı tutum puan ortalamaları arasında ilişki olup olmadığı bu konuda yapılan çalışmalarda cevap aranan sorulardan birisidir. Bizim çalışmamızda kişilerin kendi BKİ değerleri ile T-ATOP puanları arasında korelasyona rastlanmamıştır. Başka bir deyişle bu çalışmada kişinin kendisinin zayıf ya da kilolu oluşu obez bireylere karşı tutumları üzerinde her hangi bir etkiye sahip olmadığı görülmüştür. Harris ve ark. (1998) çalışmalarında öğrencilerin hem kendilerinin hem de başkalarının fazla kilolu olma ya da obez olma durumlarına karşı olumsuz tutum sergilediklerini bildirmişlerdir. Altun (2015) öğrencilerin hem kendi beden algılarına hem de BKİ sınıflamasına göre obezite önyargı puan ortalamalarına bakıldığında, kendi beden algısına göre şişman olanlar ve BKİ yüksek olanlar en yüksek olumsuz tutumlara sahip gruplar olarak bildirilmiştir. Welborn (2013) diyetle ilgili bölümlerde okuyan öğrencilerin anti-şişman tutumlarını ve şişman fobilerini belirlemek amacıyla yaptığı çalışmada BKİ sınıflamasına göre ideal BKİ'ye sahip katılımcılar fazla kilolu ve obez kişilere karşı daha olumsuz tutumlara sahip oldukları, buna karşılık obez veya fazla kilolu katılımcıların ise uygulanan

ölçeklerde normal veya zayıf BKİ'ne sahip olan katılımcılara göre obezlere karşı daha olumlu tutuma sahip oldukları bildirilmiştir (Akt. Altun, 2015).

Bizim çalışmamızda kişinin ailesine obez bir birey olup olmamasının obez bireylere karşı tutumlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farka neden olmadığı bulunmuştur. Bizim çalışmamızda elde ettiğimiz sonuca benzer şekilde Altun da (2015) ailesinde obez bireyler olanlar ve olmayanların obezite önyargı puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olmadığını bildirmiştir. Usta ve ark. (2015) ise çalışmalarında katılımcıların birinci derece akrabalarında obez birinin olmasının kişinin obeziteye yönelik daha olumlu tutum sergilemesine neden olduğunu bildirmiştir. bu durum kişilerin ailelerindeki obez bireylerin yaşadıkları fiziksel, ruhsal, psikolojik ve sosyal sorunları daha yakından gözlemlemelerinin ve onlara karşı daha anlayışlı olma gerekliliğinin farkında olmaları ile açıklanabilir.

Sonuç olarak obez bireylere karşı sergilenen olumsuz tutum ve davranışlar toplumdaki değişkenlik gösterse de genel olarak bu olumsuz tutumların azımsanmayacak oranlarda olduğu tüm bilimsel araştırmada ortaya konmuş bir durumdur. Obez bireylerin yaşadıkları ağır sağlık sorunlarının yanı sıra sosyal açıdan

da büyük baskı ve travmalara maruz kaldıkları yadsınamaz bir gerçektir. Aile, okul, iş yaşantısı ve neredeyse tüm sosyal ortamlar fazla kilolu ve obez bireyler için ciddi sorunlarla doludur. Toplumdaki obez bireylerin yaşadıkları sorunların azaltılması ve onlara karşı sergilenen olumsuz tutumların azaltılması için bazı önlemler alınması gerektiği tüm araştırmacıların üzerinde hemfikir olduğu bir konudur. “Medya organlarında obezitenin oluş nedenleri ve obez insanların yaşadıkları sorunlar ile ilgili zorunlu kamu spotları yayınlanması”, “obezitenin bir tercih olmadığı, bir hastalık olduğu konusunda bilinçlendirme ve eğitim çalışmalarının yapılması”, “Özellikle yerel yönetimler

aracılığı ile çocukların, gençlerin ve tüm toplum kesimlerinin fiziksel aktivite yapmalarına imkân tanıyacak hizmetlerin sunulması”, “Kamu kurum ve kuruluşlarında engelli bireyler için ayrılan istihdam kadrolarının benzerlerinin obez bireyler için de ayrılması”, “Obez bireylerin toplumdaki dışlanmalarını engelleyecek sosyal sorumluluk projeleri yapılması”, “Okullarda obezite konusunda öğrencilerin bilinçlendirilmesi ve obez bireylere yardımcı olunması konusunda eğitimler verilmesi” gibi çalışmaların obez bireylerin yaşadıkları toplumsal ve sosyal sorunların nispeten de olsa azaltılmasına katkı sağlayabileceği düşünülebilir.

KAYNAKLAR

1. **Allison, D. B., Basile, V. C., & Yaker, H. E.** The Measurement of Attitudes Toward and Beliefs About Obese Persons. *International Journal of Eating Disorders* 1991;10(5):599-607.
2. **Altun S.** Üniversite Öğrencilerinin Obeziteye İlişkin Önyargılarının Belirlenmesi. Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme Ve Diyetetik Anabilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2015.
3. **Avenell, A., Broom, J., Brown, T. J., Poobalan, A., Aucott, L., Stearns, S. C., ... & Grant, A. M.** Systematic Review of The Long-Term Effects and Economic Consequences of Treatments for Obesity and Implications for Health Improvement. *Health Technology Assessment* (Winchester, England) 2004;8(21):iii-iv.
4. **Bacon JG, Scheltema KE, Robinson BE.** Fat Phobia Scale Revisited: The Short Form. *International Journal of Obesity* 2001;25:252-257.
5. **Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F.** Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Ankara: Pegem Akademi, 2008.
6. **Cancello, R., & Clement, K.** Review Article: Is Obesity an Inflammatory Illness? Role of Low-Grade Inflammation and Macrophage Infiltration in Human White Adipose Tissue. *BJOG: An International Journal of Obstetrics & Gynaecology* 2006;113(10):1141-1147.
7. **Chambliss, H. O., Finley, C. E., & Blair, S. N.** Attitudes Toward Obese Individuals Among Exercise Science Students. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 2004.
8. **Cheung, N., & Wong, T. Y.** Obesity and Eye Diseases. *Survey of Ophthalmology* 2007;52(2), 180-195.
9. **Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K.** Educational Research Methodology. Athens: Metaixmio, 1994.
10. **Crandall CS.** Prejudice Against Fat People: Ideology and Self-Interest. *Journal of Personality and Social Psychology* 1994;882-894.
11. **Çifçili, S., Ünalın, P., Kalaça, Ç., Apaydın, Ç., & Uzun, A.** Çocukluk, Obezite ve Televizyon. *Türkiye Klinikleri Journal of Pediatrics* 2003;12(2):67-71.
12. **Deurenberg, P., Yap, M., & Van Staveren, W. A.** Body Mass Index and Percent Body Fat: A Meta-Analysis Among Different Ethnic Groups. *International Journal of Obesity* 1998;22:1164-1171.
13. **Eckel, R. H., Barouch, W. W., & Ershow, A. G.** Report of The National Heart, Lung, and Blood Institute-National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases Working Group on the Pathophysiology of Obesity-Associated Cardiovascular Disease. *Circulation* 2002;105(24):2923-2928.
14. **Emrahoğlu, N., & Öztürk, A.** Fen Bilgisi Öğretmen Adaylarının Akademik Başarılarına Bilişsel Farkındalığın Etkisi: Bir Nedensel Karşılaştırma Araştırması. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 2010;19(2).
15. **Fogelholm, M.** Physical Activity, Fitness and Fatness: Relations to Mortality, Morbidity and Disease Risk Factors. a Systematic Review. *Obesity Reviews* 2010;11(3):202-221.
16. **Gordon-Larsen, P.** Obesity-Related Knowledge, Attitudes, and Behaviors In Obese and Non-Obese Urban Philadelphia Female Adolescents. *Obesity Research* 2001;9(2):112-118.

17. **Hansson, L. M., Rasmussen, F.** Attitudes Towards Obesity in The Swedish General Population: The Role of One's Own Body Size, Weight Satisfaction, and Controllability Beliefs About Obesity. *Body Image* 2014;11(1):43-50.
18. **Harris MB, Sandoval WM, Cortese S.** Introductory Nutrition Students' Attitudes Towards Obesity: Ethnic and Gender Differences *International Journal of Consumer Studies* 1998;22(4):231-40.
19. **Hersoug, L. G., & Linneberg, A.** The Link Between The Epidemics of Obesity and Allergic Diseases: Does Obesity Induce Decreased Immune Tolerance? *Allergy* 2007;62(10):1205-1213.
20. **İslamoğlu, Y., Koplay, M., Sunay, S., & Açıkel, M.** Obezite ve Metabolik Sendrom. *Tıp Araştırmaları Dergisi* 2008;6(3).
21. **Kalan, I., & Yeşil, Y.** Obezite ile İlişkili Kronik Hastalıklar. *Diyabet ve Obezite* 2010;78.
22. **Lewis RJ, Cash TF, Jacobi L, Bubb-Lewis C.** Prejudice Toward Fat People: The Development and Validation of the Anti-fat Attitudes Test. *Obesity Research* 1997;5:297-307.
23. **Mokdad, A. H., Ford, E. S., Bowman, B. A., Dietz, W. H., Vinicor, F., Bales, V. S., & Marks, J. S.** Prevalence of Obesity, Diabetes, and Obesity-Related Health Risk Factors, *Jama* 2003;289(1):76-79.
24. **Moreno, L. A., & Rodríguez, G.** Dietary Risk Factors for Development of Childhood Obesity. *Current Opinion in Clinical Nutrition & Metabolic Care* 2007;10(3):336-341.
25. **Morrison TG, O'Connor WE.** Psychometric Properties of a Scale Measuring Negative Attitudes Toward Overweight Individuals. *Journal of Social Psychology* 1999;139:436-445.
26. **Must, A., Spadano, J., Coakley, E. H., Field, A. E., Colditz, G., & Dietz, W. H.** The Disease Burden Associated with Overweight and Obesity. *Jama* 1999;282(16):1523-1529.
27. **NIH (National Institutes of Health)** What are the Health Risks of Overweight and Obesity? <https://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/obe/risks> Updated: July 13, 2012) (Accessed 24.10.2016)
28. **OECD.** OECD Health Statistics 2014 - Frequently Requested Data. URL: <http://www.oecd.org/els/health-systems/oecd-health-statistics-2014-frequently-requested-data.htm> (Accessed 02.12.2016)
29. **Özdel, O., Sözeri-Varma, G., Fenkçi, S., Değirmenci, T., Karadağ, F., Kalkan-Oğuzhanoglu, N., & Ateşçi, F.** Obez Kadınlar da Psikiyatrik Tanı Sıklığı. *Klinik Psikiyatri Dergisi* 2011;14(4).
30. **Perez-Lopez MS, Lewis RJ, Cash, TF.** The relationship of antifat attitudes to other prejudicial and gender-related attitudes *2005;24(5):517-25.*
31. **Poon, M. Y., & Tarrant, M.** Obesity: attitudes of undergraduate student nurses and registered nurses. *Journal of clinical nursing* 2009;18(16):2355-2365.
32. **Sikorski, C., Luppá, M., Glaesmer, H., Brähler, E., König, H. H., Riedel-Heller, S. G.** Attitudes of Health Care Professionals Towards Female Obese Patients. *Obes Facts.* 2013;6(6):512-22.
33. **Simon, G. E., Von Korff, M., Saunders, K., Miglioretti, D. L., Crane, P. K., Van Belle, G., & Kessler, R. C.** Association Between Obesity and Psychiatric Disorders in the US Adult Population. *Archives of General Psychiatry* 2006;63(7):824-830.
34. **TUİK.** Türkiye'deki Obezite Artış Oranı. URL: <http://www.tuik.gov.tr/basinOdasi/haber1>

- er/2015_58_20151008.pdf (Accessed 02.12.2016)
35. **Usta, E., Acar, K., & Aygin, D.** Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Obeziteye İlişkin Tutumları. *Electronic Journal of Vocational Colleges-UMYOS Özel Sayısı*, 2015.
36. **Vartanian, L. R.** Disgust and Perceived Control in Attitudes Toward Obese People. *International Journal of Obesity* 2010;34(8):1302-1307.
37. **Von Ruesten, A., Steffen, A., Floegel, A., Masala, G., Tjønneland, A., Halkjaer, J., ... & Boeing, H.** Trend in Obesity Prevalence in European Adult Cohort Populations During Follow-Up Since 1996 and Their Predictions to 2015. *PLoS One* 2011;6(11):e27455.
38. **Wang, Y., & Beydoun, M. A.** The Obesity Epidemic in the United States-Gender, Age, Socioeconomic, Racial/Ethnic, and Geographic Characteristics: A Systematic Review and Meta-Regression Analysis. *Epidemiologic Reviews* 2007;29(1):6-28.
39. **Welborn S.** Comparison of Obesity Bias, Attitudes, and Beliefs Among Under Graduate Dietetic Students, Dietetic Interns, And Practicing Registered Dietitians. Yüksek Lisans Tezi, East Tennessee State University, Department of Allied Health Sciences, East Tennessee, 2013.
40. **World Health Organization.** Prevention and Management of the Global Epidemic of Obesity. Report of the WHO Consultation on Obesity. WHO: Geneva. Technical Report Series, 1998.
41. **WHO-Euro.** Data and Statistics of Obesity. URL:<http://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/obesity/data-and-statistics>. (Accessed 02.12.2016).
42. **Yılmaz, C. Y., & Dinç, Z. F.** Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda Öğrenim Gören Genç Kadın ve Erkek Öğrencilerin Kilo Fobi Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 2010;8(1):29-34.
43. **Yılmaz C.Y.** Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulunda Öğrenim Gören Kız Ve Erkek Öğrencilerin Kilofobi Düzeylerinin Karşılaştırılması. Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2009.

SPORTİF REKREASYON KAVRAMINA SOSYOLOJİK BİR BAKIŞ

Hikmet TURKAY¹,Abdulkerim ÇEVİKER²

¹Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor ABD, Ankara.

²Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor ABD, Ankara.

ÖZET

Rekreasyon, kişilerin gönüllü olarak boş zamanlarında katıldıkları ve kişisel tatmin elde ettikleri faaliyetler olarak tarif edilebilir. Sportif rekreasyon da, rekreasyon faaliyetleri içerisinde cazipliği ve çeşitliliği ile önemli bir yer teşkil etmektedir. Bu araştırmanın konusunu rekreasyonun bir ögesi olan sportif rekreasyon ve sportif rekreasyonun sosyal boyutu oluşturmaktadır. Literatür taramasına dayalı araştırmada, sportif rekreasyon faaliyetlerinin toplumsal algısını ve sonuçlarını ortaya koymak amacıyla bazı başlıklar üzerinde durulup açıklanmaya çalışılmıştır. Bunlar; rekreasyon ve sportif rekreasyon kavramı, sportif rekreasyon ve sosyalleşme, iletişimsel ve kültürel açıdan sportif rekreasyondur. Sonuç olarak; sportif rekreasyonun bireylerin fiziksel ve zihinsel gelişim ve dinlenmelerinin yanı sıra sosyo-kültürel açıdan da faydalı olduğu, toplum üyelerinin sağlıklı iletişim kurmalarını, bütünleşme ve birlikte hareket etme duygusunu geliştirdiği görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Rekreasyon, Spor, Sportif Rekreasyon.

A SOCIOLOGICAL OVERVIEW OF THE CONCEPT SPORTIVE RECREATION

ABSTRACT

Recreation, people participating in voluntary leisure activities and personal satisfaction can be described as earned. Sporting recreation, it represents an important place in the attractiveness and diversity of recreation activities. The recreation of the subject of this research constitutes the social dimension of sport, recreation and sports recreation is an constituent. Based on the research literature has tried to explain Focusing on some of the topics to reveal the results of the social perception and recreational sporting activities. These; recreation and sports recreation concept, the social dimension of sport, recreation, sports recreation is communication and cultural aspects. As a result; as well as physical and mental development of individuals and the rest of the sports recreation as socio-cultural perspectives to be useful, members of the community to establish healthy communication, integration and has been shown to improve the sense of acting together.

Keywords: Recreation, Sports, Sports Recreation.

"This study was presented as a **Oral** at the **The 10th International Conference In Physical Education, Sports And Physical Therapy- ICPEST2016**, Firat University, Elazig, Turkey, 18-20 November, 2016"

GİRİŞ

İnsanlık eski çağlardan bu yana, dinlenme ve eğlenmeye yönelik bireysel ya da grup olarak çeşitli faaliyetler düzenlemişlerdir. Sürdürülen bu rekreasyonel faaliyetler, insanlığın gelişimine uygun olarak, bazen az bazen de yoğun bir biçimde varlığını devam ettirmiş ve giderek büyük bir çeşitlilik kazanmıştır (Büyükyeğen, 2008).

Günümüzde, günlük yaşantımız içerisindeki teknolojik gelişmelere paralel olarak çalışma ve diğer etkinliklerimizin saatlerinin giderek azalması karşısında, kişilerin daha fazla serbest zamana sahip olduğu düşünülmektedir (Hacıcaferoğlu ve diğ., 2014). Ekonomik verimliliğin artması ve çalışma koşullarının rahatlaması ile ortaya çıkan serbest zamanın bilinçli bir şekilde değerlendirilmesi, olumlu sonuçlar doğurmaktadır (Özşaker, 2012).

Rekreasyon, kişilerin çalışma ve zorunlu ihtiyaçlarını karşılamak için geçirdikleri zamanın dışında kalan serbest zamanlarında, gönüllü katılımlarıyla kendilerini gerçekleştirmek ve günlük yaşamın dertlerinden uzaklaşmak için yaptıkları aktiviteler olarak tanımlanabilir. Rekreasyon, gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde özellikle serbest zamanların artması ile orantılı olarak önemi artan bir kavramdır (Türkmen ve diğ., 2013). Bu önem çerçevesinde rekreatif faaliyetler içerisinde sporun işlevi oldukça büyüktür.

Bireyler, serbest zamanlarını değerlendirme, sağlığını koruma, sosyalleşme vb. sebeplerin etkisiyle sportif faaliyetlere yönelmektedirler. Bu sayede kişinin işindeki gösterdiği performans eskiye nazaran daha yüksek olacaktır (Başoğlu ve Aytaç, 2016). Ayrıca çocukların da fiziksel ve zihinsel refah düzeylerini geliştiren eğlenceli rekreatif ve sportif etkinliklere katılımları oldukça önemlidir (Nancy, 2008).

Spor, rekreasyonun en kapsamlı, çeşitli ve ilgi çeken alanlarından birini oluşturmaktadır. Spor ve rekreasyon karşılıklı olarak birbirlerini etkileyen olgulardır. Spor insanların rekreatif gereksinimlerini karşılamada önemli bir hareket alanı sağlarken, rekreasyon da sporun yaygınlaşmasında ve sportif başarılar elde edilmesinde önemli roller üstlenmektedir (Şahin, 1997).

Yapılan araştırmalar, rekreasyon amaçlı sportif faaliyetleri tercih eden insanların sayısının, diğer faaliyetlere katılanların sayılarından daha fazla olduğunu göstermektedir. Serbest zamanın artmasıyla spora katılımında ve kendi kendine yapılan spor faaliyetlerinde artış olmuştur. Serbest zamanlarda sportif faaliyetlere aktif katılmayı tercih etme oranının yüksek olması, sporun kişisel ve toplumsal özelliklerinden kaynaklanmakta, sosyal bir olgu olması nedeniyle de sosyal

boyutunun incelenmesi gerekmektedir (Ramazanoğlu ve diğ., 2004).

Spor ve rekreasyonun sosyo-kültürel boyutu birbirine paralel olarak gelişmektedir. Bu gelişmişlik başlangıçta bireysel olsa da, sonrasında toplumsal bir nitelik kazanarak, toplumun tümünü kapsayan bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır.

Bu çalışmada, sportif rekreasyon sosyo-kültürel bir çerçevede ele alınmakta, sporun ve rekreasyonun içinde var olan sosyal boyut incelenmeye çalışılmaktadır. Bu bağlamda, sportif rekreasyonun kavramsal niteliği, iletişim, ve kültürel açıdan taşıdığı değer gibi olgulara, ilgili literatür taranarak açıklık getirilmeye çalışılmıştır.

Rekreasyon ve Sportif

Rekreasyon Kavramı

Teknolojik gelişmeler ile birlikte iş yaşamındaki yoğunluklar azalıp çalışma süreleri de kısalmış, insanların daha çok serbest zamanları ortaya çıkmış ve bu bağlamda bireyler serbest zamanlarını değerlendirmek adına çeşitli etkinliklere yönelmeye başlamışlardır. Dolayısıyla bu etkiye dayalı olarak rekreasyon üzerine çeşitli araştırmalar ve tanımlamalar yapılmıştır:

Rekreasyon, yenilenme, yeniden yaratılma veya yeniden yapılanma anlamına gelen Latince “recreatio” kelimesinden gelmektedir. Dilimize ise

İngilizce “Recreation” kelimesinden girmiştir. Rekreasyon bu anlamıyla ele alındığında insanların, çalışma aktivitesi neticesinde tükettikleri fiziksel ve zihinsel kaynaklarını “yeniden yapılandırma – yeniden yaratma” amacıyla gerçekleştirilen faaliyetlerdir. Rekreasyon, daha iyi bir çalışma (iş) performansı için kişisel olarak ruh, düşünce ve bedeni yenileme amaçlı, aktif veya pasif bir deneyimdir (Yılmaz ve diğ., 2006).

Rekreasyon genellikle serbest zaman içinde yapılan, bireyin kendi isteği ve iç itimi sonucu oluşan ve bireyi fiziksel ve düşünsel yönden yeniden canlandırmayı amaçlayan, bireyin toplumsal, ekonomik ve kültürel olanakları, yaşadığı toplumun yapısı ile bağımlı olarak yapılan fiziksel ve düşünsel etkinlikler bütünüdür (Salihoğlu, 1997).

Bir başka tanımlamada rekreasyon isim olarak; çalışma (iş)’dan sonra insanın fiziksel ve psikolojik anlamda canlanmasını-dinlenmesini sağlayan eğlendirici bir aktivite, bir oyun anlamına gelmektedir (Ergül, 2008).

Rekreasyon faaliyetlerini sınıflandırmak, faaliyetin genişliği ve karmaşıklığı nedeniyle oldukça zordur. Ancak literatürde kabul gören sınıflandırmaya göre; etkin-edilgen rekreasyon, kırsal alan rekreasyonu, ticari rekreasyon, sosyal rekreasyon, estetik rekreasyon, entellektüel rekreasyon,

endüstriyel rekreasyon, kapalı-açık yer rekreasyonu orman rekreasyonu olarak sınıflandırılabilir (Demir, 2001). Bu sınıflandırmalar yapılırken serbest zamanları değerlendirme faaliyetlerinin türüne göre de ayrıca bir sınıflama yapmak gerekirse burada ilk göze çarpan sportif rekreasyon olacaktır.

Rekreasyon aktiviteleri içinde, temeli fiziksel egzersize veya çeşitli spor branşlarının rekreatif amaçlı uygulanmasına dayanan ve rekreasyon aktivitelerinin büyük bir bölümünü oluşturan rekreasyon türüne sportif rekreasyon denmektedir (Zorba ve Bakır, 2004).

Sportif rekreasyonun temeli fiziksel egzersizdir. Rekreasyon, spor ve fiziksel egzersiz arasındaki simbiyotik ilişki bu üç unsurun çoğu kez birlikte ele alınmasını gerektirir (Tekin, 2003). Gelişen teknoloji ve yeni spor dallarının ortaya çıkışına bağlı olarak sportif rekreasyon aktiviteleri de çeşitlenmiştir. Sportif rekreasyon etkinlikleri olarak; yürüyüşler, çeşitli oyunlar, kampçılık, tırmanma, bisiklet, kanoculuk vb. çok çeşitli ve değişken etkinlikler sayılabilir.

Sosyalleşme ve Sportif

Rekreasyon

Sosyalleşme, bireyin bir sosyal gruba katılma olgusudur (Yetim, 2011). İnsanlar doğaları itibarıyla sosyal özellikleri ile beraber yaratılmışlardır.

İnsanlar birbiriyle olan ilişkilerinde sadece temel fizyolojik ihtiyaçlarını karşılamazlar aynı zamanda katılım, kabullenme, yakınlık gibi sosyal ihtiyaçlarını da giderirler. Sosyalleşme uzun bir süreçtir. Serbest zaman aktiviteleri de sosyalleşme için bir hizmet sürecidir. Özellikle serbest zamanlarda kazanılan davranışlar bütün yaşamı etkiler (Kılıç, 2009).

Rekreasyonel aktivitelerin temel fonksiyonları içerisinde dinlenme, eğlenme ve gelişim fonksiyonu bulunmaktadır. Rekreasyon çalışmaları, kişilerde fiziksel ve zihinsel performans artışının yanı sıra sosyo-kültürel gelişimler açısından da önemli bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Özşaker, 2012).

Sanayileşme süreci ile beraber hızlı ve monoton üretim temposu, insanların verimliliği üzerinde olumsuz etki yaratmıştır. Buna bağlı olarak da serbest zamanların rekreasyonel yönden değerlendirilmesi ile kişinin fiziksel ve zihinsel olarak hazır hale gelerek üretim potansiyelinin artırılması hedeflenmiştir. Bu kapsamda devletler de çalıştırdıkları insanlardan daha fazla verim elde etmek için rekreasyona yönelik konulara daha fazla yatırım yapmışlardır (Şahin ve diğ., 1997). Dolayısıyla da günümüzde rekreasyon; fiziksel, sosyal, kültürel ve ekonomik yönleri olan, kişilerin ve ulusların yaşam biçimini etkileyen önemli bir unsur haline gelmiştir.

Bireylerin rekreatif etkinliklere katılarak kazanım elde etmeleri noktasında, rekreasyon sosyalleşme ve eğlence özelliklerini taşıyan yegane bir faaliyetler bütünü olarak karşımıza çıkmaktadır (Gökyürek, 2016). Rekreasyon bu özelliği ile sosyal hareketliliğe neden olmaktadır. Eğitim, sosyal çevre ve aile yapısının etkisiyle sosyal hareketliliğin yanında kişinin uğraştığı rekreatif etkinlikler, onun dikey ya da yatay bir hareketliliğe uğramasına neden olmaktadır. Bazen de bu tür etkinlikler tamamlayıcı bir statü kazandırabilmekte ya da kişide coğrafi bir hareketlilik meydana getirebilmektedir. Bu ise, rekreatif katılımı rol oynayan önemli bir sosyal faktörü oluşturmaktadır (Karaküçük, 2008).

Modern yaşamda birçok etken insanları birbirinden ayırmaktadır. Toplumda ekonomik statü, mevkii, ırk, milliyet, eğitim ve kültürel farklılık gibi farklılaşmalar insanları birbirinden ayıran bu etkenlere örnek teşkil etmektedir. Toplumun üyeleri arasında kuşku, hoşlanmama, itimatsızlık olmakta; komşuluk, birlik ve arkadaşlık bağları da giderek zayıflamaktadır. Gruplar halinde uygulanan serbest zaman etkinlikleri, katılanlar arasında bir dayanışma sağlamaktadır. Bu faaliyetlerle üyeler birbirini tanımakta, ilişki kurmakta ve yakınlaşmaktadırlar. Bu sayede serbest zaman faaliyetleriyle, toplumda yaşamın

niteliği gelişmekte, yaşam daha yaratıcı, mutlu ve zengin bir duruma gelmektedir (Tezcan, 1977).

İletişim Açısından Sportif Rekreasyon

İletişim, Dökmen (2004) tarafından kısaca "bilgi üretme, aktarma ve anlamlandırma süreci" olarak tanımlanmıştır. İnsanın çevreye uyum sağlayabilmesi için gerekli olan en önemli öğelerden birisidir (Öztürk, 2011). İletişim, kaynak (mesajı veren) ve hedef (mesajı alan) arasında davranış değişikliği oluşturmak amacıyla bilgi, fikir, tutum, duygu ve becerilerin anlamlarının paylaşılması için gerekli etkileşim sürecidir (Oğuzkan, 2003).

İletişim süreci kişiler arası ilişkinin her türünü, örgütleri ve toplumları yaratıp bir arada tutan bir harç işlevi görmektedir (Gürgen, 1997). Kişilerarası ilişkiler, iletişim yoluyla sürdürülmektedir. Bu ilişkilerde bireyin kendisini ifade ediş tarzıyla ilgili olarak kullandığı beceri, ilişki kurduğu kişinin duygu, düşünce ve en sonunda da davranış ve hareketlerini etkileyebilmektedir (Bingöl ve Demir, 2011).

İletişim ile bireyler karşılaştıkları olaylara farklı açılardan bakabilme yeteneklerini geliştirmiş olacaktırlar ve bireyler arasındaki bu etkili iletişimle, güçlü bir örgüt kültürü oluşacaktır. Oluşan bu örgüt kültürü kapsamında, rekreasyon

organizasyonları hem organizasyonel faaliyetler olarak hem de bu organizasyonlar içindeki iletişim yoluyla anlam kazanacaktır (Parsons & Urbanski, 2012).

Çocuk ve gençlerin bireysel beceri, karakter gelişimi ve problem çözme becerilerinin gelişmesi ve liderlik özelliklerinin kazandırılması spor yaptıkları ortamdaki iletişim ile mümkün olmaktadır (Billings vd., 2015). Yapılan araştırmalarda, iletişim yeteneğinin psikolojik gelişimi desteklediği ve kişinin kendisini keşfetmesini iletişim ile kazandığı gözlemlenmiştir (Morreale vd., 2000). Bunun tersi durumda ise, çocuklarda ve gençlerde psikolojik sorunlar ve davranış bozukluğu gibi durumlar görülebilmektedir.

Rekreasyon faaliyetlerine bakıldığında çocuk veya yetişkin fark etmeksizin en çok ilgiyi çeken, sportif etkinlikler olduğu görülmektedir. Bu etkinliklere katılımın kolaylığı, çalışma rahatlığı, her yaşın, her cinsin ve herkesin zevk ve isteklerine yanıt verebilecek tercih imkanının bulunması sportif rekreasyonun önemini artırmaktadır (Ramazanoğlu ve diğ., 2004).

Sportif etkinliklerdeki bireylerarası etkileşim, sadece bireylerle sınırlı kalmayıp gruplar ve toplum arasında da etkili olabilmektedir. Toplum üyeleri arasındaki karşılıklı anlayış ve ilişkiler

zamanla gelişmekte toplum yapısında olumlu yönde bir gelişim gözlemlenebilmektedir. Toplumun tüm üyeleri tarafından gözlemlenebilir bu gelişmeyi tetikleyen diyalog ve iletişimi etkin hale getiren mevcut süreçler arasında rekreasyon faaliyetleri önemli bir yer tutmaktadır. Bu faaliyetler kapsamında sportif rekreasyonun diğer rekreasyon etkinliklerine göre, bireyin diğer birey ve gruplarla iletişiminde katkısının oldukça fazla olduğu görülmektedir.

Sportif Rekreasyon ve Kültür

Kelime ve kavram olarak kültürün kökeni Roma'ya dayanmaktadır. Kültür (culture) kelimesi; toprağı işlemek, ürün yetiştirmek, ikamet etmek, bakmak, mukayyet olmak ve korumak anlamına gelen "colere" kelimesinden gelmektedir. Ayrıca, birey ile doğa arasında bireyin yerleşik hayata geçmesine uygun hale gelinceye kadar doğayı işlemek, uğraşmak anlamında bir etkileşimi ifade eder (Kement, 2014).

Kültür, insanların sosyal hayattaki davranışlarına, statülerine, birbirlerinden beklentilerine ve sahip oldukları sorumluluklarına dair rehber bir kavram olarak açıklanabilir (Brown, 1994). Günümüzde toplumsal yaşamın bir parçası olan ve ancak toplum var olursa var olan kültür kavramıyla ilgili yüzlerce tanımlamaya ulaşmak mümkündür. Farklı tanımlamalar yapılırsa bile kültür

tanımlamalarının tümü için ortak olan tespit, kültürün organik olduğu ve dirik bir anlam taşıdığıdır (Ünlü, 2012).

Kültür çok boyutlu tanımlamaları işaret eder. Klasik bilgi, inanç, sanat, ahlak, hukuk ve diğer yetenek ve alışkanlıkları içeren bir değerdir (Francis, 1969). Ayrıca bu alışkanlıklar toplumun ortak değerleri ile örtüşen bir yapıyı göstereceği için kültür ve serbest zaman alışkanlıkları arasında önemli ilişkiler vardır (Scraton, 2016). Kültür olarak algılanan bu değer ve alışkanlıklar, tutum, duyu ve psikolojik davranışların yanı sıra zamanla gelişen sportif alışkanlıkları da kültür kavramı bağlamında değerlendirebiliriz.

Tüm dünya ülkelerinde spor kültürünün olduğunu söylemek yanlış olmaz. Bu kültür geçmişten günümüze toplumların getirdikleriyle toplumdan topluma değişiklik gösterir. Bazı toplumlar spora büyük önem verirken, bazı toplumlarda ise sporun önemi düşüktür. Spora değer veren toplumda yetişmiş olmak, spor yapma ve hatta yarışma sporu yapma olasılığını artırır. Birey kendini daha değerli, daha çok değer verilen, daha çok kabul edilen biri olarak görür. Spora değer verilmeyen toplumlarda sportif başarı çok önemli değildir ve dolayısıyla daha düşüktür (Doğan, 2015).

Kültür, önemli ölçüde bir nitelik ve birikim olgusudur. Sonuçlar kadar – hatta

bazen daha çok – süreçler de önemli ve anlamlıdır. Bu anlamda, bir kültür unsuru olarak sportif rekreasyon etkinlikleri, yalnızca o an ki serbest zamanı değerlendirme değil; aslında çok daha fazlasıdır (Kaplan ve Akkaya, 2014).

Spor, temel kültürel değerleri kapsadığından, bu değerleri katılımcılara aktarma potansiyeline sahip, sosyal bir olgudur. Spor, sosyal bir olgu olarak, içinde bulunduğu sosyokültürel sistemin bir yansımasıdır. Spor, içinde bulunduğu ve yapıldığı toplumun özelliklerini taşıdığı için kültürün bir parçası ve tamamlayıcısıdır. Spor, karşılıklı etki içerisinde oynanan, mantıklı, kurallı, eğlendirici, sosyal ve kültürel aktivitelerdir (Yetim, 2016). Sportif faaliyetler kültürün bir parçası olarak, toplumun kültürel yapısından etkilenmekte ve dolayısıyla bu yapıyı da etkileyebilmektedir. Bu da göstermektedir ki; spor ve kültür iki farklı kavram olmalarına rağmen, toplumsal açıdan bakıldığında bir bütünün parçalarını temsil etmektedirler.

Toplumsal yaşamda giderek sporun rolünün artmasıyla serbest zaman değerlendirmede de insanların tercih ettiği ilk etkinlik sportif rekreasyon faaliyetleri olmuştur. Bu da sportif rekreasyon kavramının sadece bireyle sınırlı kalmayıp topluma malolmasını sağlamıştır. Topluma malolan her değer bireyden bireye, gruptan gruba, toplumdan topluma ve

kuşaklar arası aktarımı mümkün

olabilmektedir.

SONUÇ

Sportif rekreasyon, serbest zaman etkinliklerinin en kapsamlı, çeşitli ve ilgi çeken alanlarından birini oluşturmaktadır. Dünya genelinde birçok insanın serbest zamanlarında çeşitli amaçlar için katıldığı bir uğraş olmakla birlikte toplumların gelişmesinde de önemli bir rol oynamaktadır.

Bu kapsamda rekreasyon ile diğer disiplinler arasındaki ilişkiler sorgulandığında, özellikle çalışma alanını toplum üzerine yoğunlaştırmış sosyal bilimlerle arasında güçlü bir bağ olduğu görülmektedir. Etkinlik çeşitliliği ve yoğunluğu bakımından rekreasyona bakıldığında sportif rekreasyonun daha baskın olduğu ortaya çıkmaktadır. Sportif rekreasyon sosyolojik açıdan değerlendirildiğinde ise, toplumsallaşmaya katkı sağlaması, toplum kültürünü özgün bir biçimde yansıtması ve bu kültürü gelecek kuşaklara aktarabilmesi açısından önemlidir.

Sportif rekreasyon kavramını sadece bir bireyin ihtiyaçlarının tatmini için değil, aynı zamanda toplumsal önemini de düşünmek gerekmektedir. Bireylerin sportif rekreasyon etkinlikleri içerisinde, ortak bir değerde buluşmaları ve birbirleriyle iletişim kurmaları toplumsal açıdan çok önemlidir. Çünkü toplumlar, ortak paydada buluşan bireylerin bir araya gelmesiyle oluşabilmektedir.

Ortak değerler etrafında toplanan bireylerin ve grupların artmasına paralel olarak etkinlik çeşitleri ve sayıları da artmaktadır. Bu doğrultuda sportif rekreasyon etkinliklerinin çeşitlenmesi ve artan katılım, aynı zamanda çeşitli toplumsal kurumları da bu konuda organizasyonlar yapmaya yöneltmelidir. Böylece hem sporun tanıtılıp yaygınlaşmasına hem de bireylerin bu faaliyetler kapsamında bir araya gelerek sosyalleşme ve toplumsal bir kaynaşma ortamına katkı sağlaması öngörülmektedir.

KAYNAKLAR

1. **Başoğlu, B., Aytaç, K.Y.** Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlerinin Liderlik Davranışları ve Tükenmişlik Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi. *International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic* Volume 2016;11/3.
2. **Billings, A.C., Butterworth, M.L., Turman, P.D.** *Communication and Sport: Surveying the Field*. California: Sage Publications, 2015.
3. **Bingöl, G., Demir, A.** Amasya Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin İletişim Becerileri. *Göztepe Tıp Dergisi* 2011;26(4):152-159.
4. **Brown, H.D.** *Principles of Language Learning and Teaching*. The USA: Prentice Hall Regents, 1994.
5. **Büyükyeğen, G.** Edirne Kent Merkezi ve Yakın Çevresi Rekreatif Kaynak Değerlerinin Sürdürülebilirlik Bağlamında Değerlendirilmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Zonguldak Karaelmas Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Bartın, 2008.
6. **Demir, C.** Milli Parklarda Turizm ve Rekreatif Faaliyetlerinin Sürdürülebilirliği: Türkiye'deki Milli Parklara Yönelik Bir Uygulama. Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir, 2001.
7. **Doğan, O.** *Spor psikolojisi*. 3.Baskı. Ankara: Detay Yayıncılık, 2015.
8. **Ergül, O.** Üniversite Gençliğinin Sportif Rekreatif Etkinliklerine Yönelik İlgileri ve Katılma Düzeylerinin Belirlenmesi. Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Manisa, 2008.
9. **Francis, M.** *Society and culture*. Prentice Hall, Inc. Englewood Cliffs, New Jersey, 1969.
10. **Gökyürek, B.** An Analysis of Leisure Attitudes of the Individuals Participating in Dance Activities and The Relationship Between Leisure Attitude and Life Satisfaction. *International Journal of Environmental & Science Education* 2016;11(10):3285-3296.
11. **Gürgen, H.** *Örgütlerde İletişim Kalitesi*. İstanbul: Der Yayınları, 1997.
12. **Hacıcaferoğlu, S., Gündoğdu, C., Hacıcaferoğlu, B., Yücel, A.** Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Serbest Zaman (Rekreatif) Aktivitelerine Katılımlarının Belirlenerek İncelenmesi, Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi 2014;5(1).
13. **Kaplan, Y., Akkaya, C.** Spor Kültürü ve Türkiye'de Spor. *International Journal of Science Culture and Sport* 2014;Special Issue 2.
14. **Karaküçük, S.** *Rekreatif: Boş Zamanları Değerlendirme*. Gazi Kitabevi, Ankara, 2008.
15. **Kement, Ü.** *Rekreatifin Diğer Alanlar İle İlişkisi*. Rekreatif Giriş. Editör: Ali Yaylı. 1. Baskı. Detay Yayıncılık, Ankara, 2014.
16. **Kılıç, M.** http://sosyologum.com/esder_makale-34-1-60-__Rekreatifin_Yararları. Erişim Tarihi: 01.09.2016
17. **Morreale, S., Osborn, M., Pearson, J.** Why Communication is Important: A Rationale for the Centrality of The Study of Communication. *Journal of the Association for Communication Administration* 2000;29:1-25.
18. **Nancy, A., Murphy, MD., Paul, S., Carbone, MD.** Promoting the Participation of Children with Disabilities in Sports, Recreation, and Physical Activities. Official

- Journal of the American Academy of Pediatrics 2008;121(5).
19. **Oğuzkan, F.** Eğitim Terimleri Sözlüğü. 3. Baskı, Ankara: Emel Matbaacılık, 2003.
 20. **Özşaker, M.** Gençlerin Serbest Zaman Aktivitelerine Katılmama Nedenleri Üzerine Bir İnceleme. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 2012;14(1):126-131.
 21. **Öztürk, Ö., Soytürk, M., Ada, N., Çamlıyer, H.** Üniversite Takımlarında Sporcu Olan Öğrencilerle Spor Yapmayan Öğrencilerin İletişim Becerisi Düzeylerinin Karşılaştırılması. Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi 2011;22(2):43-53.
 22. **Parsons, M., Urbanski, S.** Recognizing Dysfunctional Communications a Means of Improving Organizational. Online Journal of Communication and Media Technologies 2012;2(4).
 23. **Ramazanoğlu, F., Altungül, O., Özer, A.** Sportif Açından Rekreasyon Etkinliklerinin Değerlendirilmesi. Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları, 2004.
 24. **Salihoglu, Ç.** Artvin Hatila Vadisi Milli Parkı Doğal Kaynak Değerlerinin Rekreasyonel Niteliğinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Trabzon, 1997.
 25. **Scruton, S. Leisure.** (edt: **George Ritzer**) Blackwell Encyclopedia of Sociology, http://www.sociologyencyclopedia.com/public/tocnode?query=Sociology+of+Leisure&wide_n=1&result_number=1&from=search&id=g9781405124331_chunk_g978140512433118_ss1-30&type=std&fuzzy=0&slop=1, Access 25.10.2016
 26. **Şahin, H.** Sporcuların Performans Sporunu Bıraktıktan Sonraki Yaşamlarında Boş Zaman Değerlendirme İlgilerinin Araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana, 1997.
 27. **Tekin, A.** Bir Rekreasyonel Aktivite Olan Doğa Yürüyüşü Programına Katılımın İş Görenlerin Uyumu Üzerine Etkisi. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2003.
 28. **Tezcan, M.** Serbest Zamanlar Sosyolojisi. Ankara: Doğan Matbaası, 1997.
 29. **Türkmen, M., Kul, M., Genç, E., Sarıkabak, M.** Konaklama İşletmesi Yöneticilerinin Rekreasyon Algı ve Tutumlarının Değerlendirilmesi: Batı Karadeniz Bölgesi Örneği, International Periodical For the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic 2013;8(8).
 30. **Ünlü, İ.** İlköğretim 8.Sınıf Öğrencilerinin Kültür Algılarının İncelenmesi. Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD) 2012;13(1):77-92.
 31. **Yetim, A.** Sosyoloji Ve Spor. 5. Baskı. Ankara: Berikan Yayınevi, 2011.
 32. **Yetim, A.** Sporda Etkili İletişim. Editörler: A. Azmi Yetim ve Recep Cengiz. Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi, 2016.
 33. **Yılmaz, Ş., Küçüktopuzlu, F., Çerezli, H.** The Recreational Activity Condition and Levels of Satisfaction of Individuals in Antalya City, Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Muğla 2006;p-02.
 34. **Zorba, E., Bakır, M.** Serbest Zaman Kavramı. Sporda Sosyal Alanlar Seçme Konular 1. s106, Ankara: Bıçaklar Kitabevi, 2004.

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ



SBF
2015

