



Issn :1302-2040

ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU
ATATURK UNIVERSITY DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT SCIENCES

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

Journal of Physical Education and Sport Sciences

Editör/ Editor Chief

Prof. Dr. Mahir UĞUR

Editör Yardımcısı / Editor

Yrd. Doç. Dr .Elif ŞIKTAR

Yayın Koordinatörü
Publishing Coordinator

Yrd. Doç. Dr. Erdiç ŞIKTAR

ARAŞTIRMA YAZILARI / ORIJINAL ARTICLES

- ◆ Yetişkin Bayanlarda 8 Haftalık Aerobik Dans Egzersizlerinin Bazı Fizyolojik Parametreler Üzerine Etkisi
Bilal BİÇER ve ark.
- ◆ Amatör ve Paf Liginde Oynayan Futbolcuların Kişilik Tipleri ve Sürekli Öfke-öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi
Mustafa YILDIZ
- ◆ 20-40 Yaş Arası Çalışan ve Çalışmayan Kadınların Spor Yapmalarını Etkileyen Bazı Faktörlerin İncelenmesi (Sivas il merkezi örneği)
Gülşen TATAR ve ark.
- ◆ Özel Yetenek Sınavlarına Katılan Öğrencilerin Karar Verme ve Düşünme Stillerinin İncelenmesi
Murat TEKİN ve ark.
- ◆ Doğu Anadolu Bölgesi İlköğretim ve Ortaöğretim Okullarında Beden Eğitimi Dersi İçin Gereken Tesis Araç-Gereç Durumları ile Öğrencilerin Beden Eğitimi Dersine İlişkin Tutumları Arasındaki İlişkiler
S. Erim ERHAN ve ark.

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

Journal of Physical Education and Sport Sciences

CİLT / VOLUME: 11

SAYI / NUMBER: 3

YIL / YEAR:2009

ISSN:1302-2040

EDİTÖR/EDITOR

Dr. Mahir UĞUR, Erzurum

EDİTÖR YARDIMCISI/ASSOCIATE EDITOR

Dr. Elif ŞIKTAR, Erzurum

YAYIN KOORDİNATÖRÜ/PUBLISHING COORDINATOR

Dr. Erdiç ŞIKTAR, Erzurum

İNGİLİZCE DANIŞMANLARI/ENGLISH CONSULTANTS

Dr. Mustafa GÜL, Erzurum

Dr. Sedat AKAR, Erzurum

İSTATİSTİK DANIŞMANLARI/STATISTICAL CONSULTANTS

Dr. Başaran GENÇDOĞAN, Erzurum

Dr. Meltem Alkan MELİKOĞLU, Erzurum

BİLİMSEL DANIŞMA KURULU/ EDITORIAL BOARD

Dr. Caner AÇIKADA, Ankara
Dr. Fatih AKÇAY, Erzurum
Dr.Sedat AKAR, Erzurum
Dr. Sema ALAY, Ankara
Dr. Hülya AŞÇI, Ankara
Dr. Nevin Atalay GÜZEL, Ankara
Dr. Latif AYDOS, Ankara
Dr. Velittin BALCI, Ankara
Dr. Gül BALTACI, Ankara
Dr. Şebnem CENGİZ, Şanlıurfa
Dr. İbrahim CİCİOĞLU, Ankara
Dr. Erkan ÇALIŞKAN, Erzurum
Dr. Zafer ÇİMEN, Ankara
Dr. Şenol DANE, Ankara
Dr. Gazanfer DOĞU, Bolu
Dr. Akın ERDAL, Erzurum
Dr. Güner EKENCİ, Ankara
Dr. Sümmani EKİCİ, Muğla

Dr. Hüseyin EROĞLU, Erzurum
Dr. Zinnur GEREK, Erzurum
Dr. Mustafa GÜL, Erzurum
Dr. İlhami GÜLÇİN, Erzurum
Dr. H.Alper GÜNGÖRMÜŞ, Ağrı
Dr. Mehmet GÜNAY, Ankara
Dr. Recep GÜRSOY, Erzurum
Dr. Özbay GÜVEN, Ankara
Dr. Faik İMAMOĞLU, Ankara
Dr. Osman İMAMOĞLU, Samsun
Dr. Murat KALDIRIMCI, Erzurum
Dr. Ümit KARLI, Bolu
Dr. Suat KARAKÜÇÜK, Ankara
Dr. Saliha KARATAY, Erzurum
Dr. Dursun KATKAT, Erzurum
Dr. Ayşe Kin İŞLER, Ankara
Dr. Ahmet KIZILTUNÇ, Erzurum
Dr. Necip Fazıl KİSHALI, Erzurum

Dr. Feza KORKUSUZ, Ankara
Dr.Meltem Alkan M.,Erzurum
Dr. Hakan SUNAY, Ankara
Dr. İlhan ŞEN, Erzurum
Dr. Kazım ŞENEL, Erzurum
Dr. Ömer ŞENEL, Ankara
Dr. Önder ŞEMŞEK, Bolu
Dr. Erdiç ŞIKTAR, Erzurum
Dr. Kemal TAMER, Ankara
Dr. Azmi YETİM, Ankara
Dr. İbrahim YILDIRAN, Ankara
Dr.Mehmet Akif ZİYAGİL, Amasya
Dr. Erdal ZORBA, Ankara
Dr. Kadir YILDIRIM, Erzurum
Dr. Ümit KARLI, Bolu
Dr. Mehmet TUNÇKOL, Tokat
Dr. Fatih YENEL, Ankara
Dr. Ahmet ŞİRİNKAN, Erzurum

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 yayımlanır.

Yayın Periyodu

Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nun 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 yayımlanır.

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 yayımlanmaktadır.

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) 2312234 • Faks:(0442) 2360985
e-posta: atabesbd@atauni.edu.tr

Dizgi, Baskı

Mega ofset, Erzurum

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.

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 yapıyorsa yazılı baskı izni birlikte gönderilmelidir.
8. Kaynaklar listesi makale metninin sonunda ayrı bir sayfaya yazılmalıdır. Kaynaklar metinde geçiş sırası esas alınarak sıralanmalı, numara göstererek satır sonunda noktadan önce ve üst karakter şeklinde olmalıdır. (Örn^{1 2}). 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

CİLT / VOLUME: 11

SAYI / NUMBER: 3

YIL / YEAR:2009

İÇİNDEKİLER /CONTENTS

Sayfa no

Orijinal Makaleler / Original Articles

1-14

YETİŞKİN BAYANLARDA 8 HAFTALIK AEROBİK DANS EGZERSİZLERİNİN BAZI FİZYOLOJİK PARAMETRELER ÜZERİNE ETKİSİ

Some of the female adults in the 8-Week Aerobic Dance Exercise Effects on Physiological Parameters

Bilal BİÇER, Bekir YÜKTAŞIR, H. Birol YALÇIN, Fatih KAYA

15-27

AMATÖR VE PAF LİGİNDE OYNAYAN FUTBOLCULARIN KİŞİLİK TİPLERİ VE SÜREKLİ ÖFKE-ÖFKE İFADE TARZLARININ İNCELENMESİ

The Investigation of Personality Type and Traith Anger - Types of Expressions of Soccer Players Who Play in Amateur and Youth Soccer Leagues

Mustafa YILDIZ

28-41

20-40 YAŞ ARASI ÇALIŞAN VE ÇALIŞMAYAN KADINLARIN SPOR YAPMALARINI ETKİLEYEN BAZI FAKTÖRLERİN İNCELENMESİ (SİVAS İL MERKEZİ ÖRNEĞİ)

The Study of Factors Effecting Doing Sports of Working and Nonworking Women Aged Between 20-40

Gülşen TATAR, Erdoğan TOZOĞLU, Zekai PEHLİVAN

42-56

ÖZEL YETENEK SINAVLARINA KATILAN ÖĞRENCİLERİN KARAR VERME VE DÜŞÜNME STİLLERİNİN İNCELENMESİ

Investigation The Thinking And Decision Making Styles of The Student That Participate Special Ability Examination

Murat TEKİN, İlker ÖZMUTLU, S. Erim ERHAN

57-66

DOĞU ANADOLU BÖLGESİ İLKÖĞRETİM VE ORTAÖĞRETİM OKULLARINDA BEDEN EĞİTİMİ DERSİ İÇİN GEREKEN TESİS ARAÇ-GEREÇ DURUMLARI İLE ÖĞRENCİLERİN BEDEN EĞİTİMİ DERSİNE İLİŞKİN TUTUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİLER

The Relation Between Facilities and Equipments For The Course of Physical Education and Sports and Students' Attitudes Towards The Course Primary and Secondary Schools in Eastern Anatolia

Süleyman Erim ERHAN, Kemal TAMER

YETİŞKİN BAYANLARDA 8 HAFTALIK AEROBİK DANS EGZERSİZLERİNİN BAZI FİZYOLOJİK PARAMETRELER ÜZERİNE ETKİSİ

Bilal BİÇER*, Bekir YÜKTAŞIR**, H. Birol YALÇIN**, Fatih KAYA*

* Marmara Üniversitesi, BESYO / İstanbul

** Abant İzzet Baysal Üniversitesi, BESYO / Bolu

ÖZET

Bu çalışmada sekiz haftalık aerobik dans egzersizlerinin kardiyovasküler verimlilik, toparlanma kalp atım hızı, kan basıncı, esneklik ve vücut ağırlığı üzerine etkileri araştırılmıştır. Çalışmaya (yaş ortalaması 29–47 arasındaki) sedanter dokuz sağlıklı yetişkin bayan gönüllü olarak katılmıştır. Deney grubu 8 haftalık (haftada 3 gün, günde 60 dakika) aerobik dans egzersizlerine katılmıştır. Çalışma, tek grup öntest-sontest şeklinde planlanmıştır.

Deneklerin fiziksel ve fizyolojik değerlerine ait ölçümler sekiz haftalık çalışma periyodunun başlangıcında ve sonunda alınmış olup, verilerin çözümlenmesinde Wilcoxon istatistiksel tekniği kullanılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, diastolik kan basıncı dışında, kardiyovasküler verimlilik, toparlanma kalp atımı, sistolik kan basıncı, esneklik ve vücut ağırlıkları arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmüştür. Kardiyovasküler verimlilik, toparlanma kalp atımı, sistolik kan basıncı, esneklik ve vücut ağırlıkları arasındaki farklar sırasıyla ($z=-2.310$, $p<0.05$), ($z=-2.255$, $p<0.05$), ($z=-2.448$, $p<0.01$), ($z=-2.521$, $p<0.01$), ($z=-2.201$, $p<0.05$) anlamlı olarak saptanmıştır.

Sonuçlar derinlemesine tartışılıp yorumlanmaya çalışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Aerobik Dans, Kardiyovasküler Verimlilik, Toparlanma Kalp Atımı, Kan Basıncı, Esneklik, Vücut Ağırlığı

THE EFFECT OF 8 -WEEK AEROBIC DANCE ON SOME PHYSIOLOGICAL PARAMETERS OF ADULT WOMEN

ABSTRACT

The purpose of this study was to examine the effect of aerobic dance exercises on cardiovascular productivity, recovery heart rate, blood pressure, flexibility and body weight. 9 healthy adult females (aged from 29 to 47 years) who were sedanter, were volunteered to participate in the study. The experimental group participated in a program of aerobic dance exercise (3 days a week, 45 min a session) for 8 weeks. Pretest-posttest single group design was applied.

In the study, measurements were performed in prior to the onset of working, and at the completion of 8 weeks and the data were analyzed by using Wilcoxon statistical technique. The results showed that there was statistically significant a difference among each variables except diastolic blood pressure- differences among cardiovascular productivity, recovery heart rate, systolic blood pressure, flexibility and body mass ($z=-2.310$, $p<0.05$), ($z=-2.255$, $p<0.05$), ($z=-2.448$, $p<0.01$), ($z=-2.521$, $p<0.01$), ($z=-2.201$, $p<0.05$) respectively.

The results were further discussed and elaborated.

Key words : Aerobic Dance, Cardiovascular Productivity, Recovery Heart Rate, Blood Pressure, Flexibility, Body Weight

GİRİŞ

Günümüzde teknoloji, insanların hareket etme alışkanlıklarını büyük ölçüde azaltmıştır. Otomobiller, yürümeye olan gereksinimimizi aza indirmiş, ağır işleri bizim yerimize yapan makineler günlük hayattaki yerlerini almıştır. Bunun yanında televizyon ve bilgisayar gibi aygıtlar, uzun süre hareketsiz kalmamıza neden olmaktadır. Yapılan araştırmalar, en hareketsiz kişilerin bile, yaşamlarına, düzenli olarak kısa yürüyüşler yapmak gibi hafif egzersizler kattıklarında, sağlık açısından önemli yararlar kazanabileceklerini göstermektedir.

Bugün her yaşta insan, kendi yaşam koşullarına uygun biçimde ve düzeyde düzenli olarak bedensel egzersiz yapabilir ve buna herhangi bir yaşta başlayabilir.

Modern çağda spor, pek çok kişinin yaşam tarzı haline gelmelidir. "En küçük hareket bile hareketsizlikten daha iyidir" sözünden yola çıkılarak, sağlıklı, mutlu ve zinde yaşamak adına sporun en azından bir dalını hayatın içine sokmak gerekir. Ancak sporu bilinçli ve doğru olarak yapmak için en kritik noktayı oluşturmaktadır. Aslında, düzenli bedensel egzersizin, sağlıklı bir yaşamın en önemli parçalarından biri olduğu gerçeği, bugün herkesçe

bilinmektedir. Ancak, sağlıklı yaşam için yapılması gereken egzersizlerden söz edildiğinde, çoğu insanın aklına, yorucu ve yoğun egzersiz programları gelmektedir. Birçok insanın egzersizden uzak durmasının altında yatan nedenlerden biri de bu olabilir.

Genellikle ülkemizde insanlar sağlık için fiziksel aktivite yapma amacından daha ziyade ya birilerinin zoruyla ya da zayıflamak amacıyla spor yapmaktadırlar. İşte bu yüzden insanları spora teşvik etmek amacıyla, içinde müzik ve ritim olan, tempolu ve eğlenceli çeşitli fiziksel aktivitelerin (aerobik dans, step gibi) yaygın hale getirilmesi gerektiğini söyleyebiliriz. Çünkü tüm dünyada, bedensel hareket azlığı, gittikçe artan bir biçimde toplumların sağlığını tehdit etmektedir.

Yalnızca yüksek tansiyon, dünya nüfusunun % 20'sini etkilemektedir. Dünya Sağlık Örgütü'ne göre, bugün dünya nüfusunun %60'dan fazlası, sağlık sorunlarına yol açacak ölçüde, hareketsiz bir yaşam sürmektedir. "Bulaşıcı olmayan hastalıklar" olarak nitelendirilen kalp ve damar hastalıkları, şeker, yüksek tansiyon gibi sağlık sorunları, dünyanın birçok bölgesinde salgın gibi yayılmaktadır. Bu eğilim büyük ölçüde, hareket azlığına yol açan yaşam biçimlerinin

benimsenmesi, beslenme alışkanlıklarının değişmesi ve sigara kullanımının artmasına bağlı olmaktadır (25).

Aerobik egzersiz, büyük kas gruplarını düzenli bir biçimde ve aynı tempoyla kullanarak, soluk alıp verme hızını artıran, maksimum kalp atım sayısının %60-80'i ile 15–20 dakika ya da daha uzun bir periyotda yapılan egzersiz türüdür (hızlı yürümek, koşmak, bisiklete binmek, yüzmek, aerobik dans, kürek çekmek, paten kaymak vb.) (2) ve ACSM (American College of Sports Medicine) geniş kas gruplarının kullanıldığı her aktiviteyi devamlı olarak sürdürülebilir, doğal ritim olarak tanımlamaktadır. Aerobik egzersiz kalbe ve ciğerlere olan yüklenmeler ve onları dinlenimdeki durumdan daha fazla çalışmaya sevk eden bir egzersiz çeşididir (6).

Aerobik egzersizler düzenli bir şekilde devam ettirildiğinde ise sağlık açısından oldukça önemli yararları bulunmaktadır. Aerobik egzersizin içerdiği bu yararlar: *Daha verimli bir kalp*; her bir atımda daha fazla kan pompalayabilir, böylece kalbiniz dinlenimde veya egzersiz esnasında daha hızlı atmaya gereksinim duymaz. Güçlü bir kalbe sahip olmak daha sağlıklı ve uzun yaşamanıza yardım eder. *Kilo kaybı*; Kuvvet antrenmanı

ve sağlıklı bir diyetle birleştirilmiş aerobik egzersiz kilo düşmenize yardımcı olur. *Gelişmiş zihinsel sağlık*; Düzenli aerobik egzersiz vücudun doğal ağrı kesicisi olan endorfin salınımını düzenler. Endorfin stres, depresyon ve kaygıyı azaltır. *Gelişen bağışıklık sistemi*; Düzenli egzersiz yapan kişiler önemsiz virüslerle ilgili hastalıklara (soğuk, grip) daha az maruz kalırlar. Bu, aerobik egzersizlerin bağışıklık sisteminizi harekete geçirmesi ve vücudunuzun enfeksiyonlar ile savaşmaya hazır hale gelmesine yardımcı olması ile mümkün olabilmektedir. *Artan dayanma gücü*; Egzersiz aktivite sırasında ve sonrasında sizi kısa sürede yorgun düşürebilir. Fakat uzun süreli egzersizler sizin dayanma gücünüzü arttıracak ve aşırı yorgunluğu azaltacaktır. *Hastalıklarda azalma*; Ekstra kilolar kalp hastalığı, yüksek kan basıncı, felç, diyabet ve kanserin bazı çeşitleri gibi hastalıkların oluşmasına neden olur.

Kilo düştüğünde bu hastalıklardaki risk faktörü azalır. Ayrıca kilo düşmeye yardımcı olan yürüyüş gibi aerobik türdeki egzersizler osteoporoz ve komplikasyonlarının ortaya çıkmasındaki risk faktörlerini azaltır.

Yüzme, bisiklet ve havuz egzersizleri gibi düşük etkideki aerobik egzersizler, kireçlenme olsa bile eklemlerinize aşırı bir baskı yüklemeyen zinde kalmanıza, form tutmanıza yardımcı olabilir. *Artan yaşam aralığı*; İlk kez 1986'da, Harvard Alumni Health Study *New England Journal of Medicine* yayınlarında bilimsel olarak egzersiz ile artan yaşam süresinin bağlantılı olduğu kanıtlanmıştır. Daha sonraki araştırmalar bu bulguları desteklemiştir. *Gelişen kas sağlığı*; Aerobik egzersizler kaslardaki kapillerin gelişmesini uyarır. Bu vücudunuza daha verimli oksijen dağılımına yardım eder ve laktik asit gibi metabolik atık ürünlerin daha kolay vücuttan uzaklaştırılmasını sağlar. Kronik kas ağrısı ya da kronik sırt ağrılarında sahip iseniz bu ağrılarınızı azaltabilir (13). Ayrıca, bütün bunların yanında kendini daha enerjik ve zinde hissetme gibi psikolojik yararları da bulunmaktadır (17).

Kardiyovasküler verimlilikteki gelişme egzersizlerin şekli, sıklığı, süresi, yoğunluğu ve oranı ile ilişkili olup aerobik ve fiziksel çalışma kapasitesini geliştirmek için dans gibi aktiviteler önerilmektedir (12).

Toplum sağlığı uzmanları, bedensel egzersizin dünya nüfusunun sağlığını korumada ve iyileştirmede önemli rol oynayabileceğinin ve bu konuda atılması gereken birçok adım bulunduğunun altını çizmektedirler. Çözümün bir yönü, bedenimizi çalıştırmamızın yararlarının ortaya konulması ve insanların, bedensel egzersize yönelmelerini artıracak politikaları üretmektir (25).

Ekonomiye ve insan sağlığına olan katkıları göz önüne alındığında, tüm spor uzmanlarının, eğitimcilerin, hekimlerin her yaştaki insana egzersizi önermesi ve bir tedavi yöntemi olarak gereken önemi vermesi tedavi maliyetlerini düşürmeye ve sağlıklı bir toplum yaratmaya azımsanamayacak bir katkı sağlayacaktır. Bu çalışmada aerobik dans egzersizlerinin kardiyovasküler verimliliğe [fiziksel verimlilik indeksi (FVİ)] ve ayrıca toparlanma kalp atım hızı (TKAH), kan basıncı [sistolik kan basıncı (SB), diastolik kan basıncı (DB)], esneklik (ROM) ve vücut ağırlığı (VA) gibi fiziksel ve fizyolojik özelliklere etkisinin araştırılması amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırma, çalışmaya gönüllü olarak katılan 9 sağlıklı yetişkin bayan üzerinde yapılmıştır (yaş ort: 38.33±9.89, boy ort: 157.33±5.93,

vücut ağırlığı: 65.97±18.07).

Araştırma deneme modellerinden tek grup öntest-sontest model şeklinde dizayn edilmiştir.

Araştırma deseni: G₁ O_{1,1} X

O_{1,2}

Test aracı:

Diz eklemi hareket genişliği (derece) Whitehall marka goniometre ile, sistolik ve diastolik kan basınçları (mmHg) Mac-check marka (model 500) Japon Deluxe Aneroid Sphgmomanometer ile, fiziksel verimlilik indeksi Harward Basamak Testi ile belirlenmiştir.

Yaş (yıl), boy (cm.) ve vücut ağırlığı (kg.) ölçümleri çalışmanın başlangıcında standart ölçüm araçları kullanılarak yapılmıştır.

İşlem Yolu:

Aerobik dans egzersizi, sekiz hafta boyunca, haftada üç gün ve günde 60 dakika olmak üzere uygulanmıştır. Egzersiz protokolü 10 dakika ısınma, 35 dakika ana evre (aerobik dans), 15 dakika soğuma ve statik germe (her bir germe 10-15 sn) bölümlerinden oluşmuştur. Ön test ve son test ölçümleri sekiz haftalık periyodun ilk seansında ve son seansında benzer biçimde alınmıştır.

İlk ölçüm esneklik değerlerini belirlemeye yönelik olup, uygun bir ısınma periyodunun ardından (5 dk.)

bacak ekstansiyonunda (dominant bacakta) goniometre ile diz eklemi hareket genişliği olarak belirlenmiş ve derece cinsinden kaydedilmiştir (sıfıra yaklaştıkça artan değer).

İkinci ölçüm Harward Basamak Testi ile fiziksel verimlilik düzeylerini belirlemeye yönelik yapılmıştır. Test süresi 3 dakika, basamak yüksekliği 45 cm, basamak çıkıp-inme hızı dakikada 24, kalp atımının ölçülmesi için ise, 1 dakika dinlenmeden sonra 30 saniyelik tek bir sayım şeklindedir.

Egzersiz süresi x 100

Fiziksel verimlilik indeksi: -----

Toparlanma nabız x 5,6

Deneklerin sistolik ve diastolik kan basınçlarına ait değerler basamak testi protokolünün hemen ardından sağlık personeli (hemşire) tarafından alınmıştır.

İstatistiksel Analiz:

Verilerin analizinde betimsel istatistik (ortalama, standart sapma) ve Wilcoxon istatistiksel teknikleri kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi 0.05 olarak belirlenmiş ve analizler Windows için SPSS 14 programında yapılmıştır.

BULGULAR

Çalışmanın amacına uygun olarak, deneklerden elde edilen kardiyovasküler verimlilik (FVİ),

toparlanma kalp atım hızı (TKAH), esneklik (ROM), sistolik kan basıncı (SB), diastolik kan basıncı (DB) ve vücut ağırlığına (VA) ilişkin ön test

son test ölçüm değerleri Tablo 1’ de verilmiştir. Aşağıda grubun ön test son test değerleri arasındaki farkları gösteren tablo verilmiştir

Tablo 1. Grubun ön test- son test değerleri (ort ± SS)

Değişkenler	VA (kg)	ROM (derece)	TKAH (30sn)	SB (mmHg)	DB (mmHg)	FVİ
ön test	65.97 ± 18.07	26.77 ± 7.88	58.77 ± 5.97	10.11 ± 1.36	6.88 ± 1.05	36.72 ± 13.73
son test	64.75 ± 17.20	19.88 ± 5.71	53.55 ± 6.12	12.11 ± 1.53	7.00 ± 1.41	44.62 ± 13.61

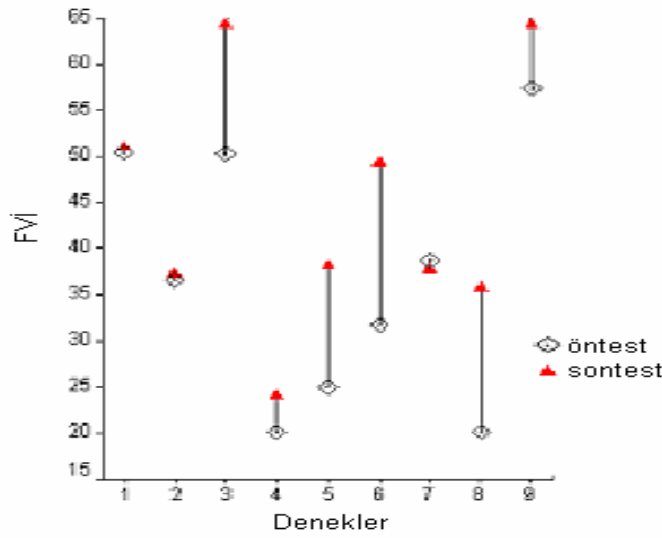
Tablo 2. Grubun ön test- son test değerleri arasındaki farklar (ort ± SS)

Değişkenler	Ön test	Son test	z değeri	p
VA (kg)	65.97 ± 18.07	64.75 ± 17.20	-2.201	0.02*
ROM (derece)	26.77 ± 7.88	19.88 ± 5.71	-2.521	0.01**
TKAH (30sn)	58.77 ± 5.97	53.55 ± 6.12	-2.255	0.02*
SB (mmHg)	10.11 ± 1.36	12.11 ± 1.53	-2.448	0.01**
DB (mmHg)	6.88 ± 1.05	7.00 ± 1.41	-0.447	0.66
FVİ	36.72 ± 13.73	44.62 ± 13.61	-2.310	0.02*

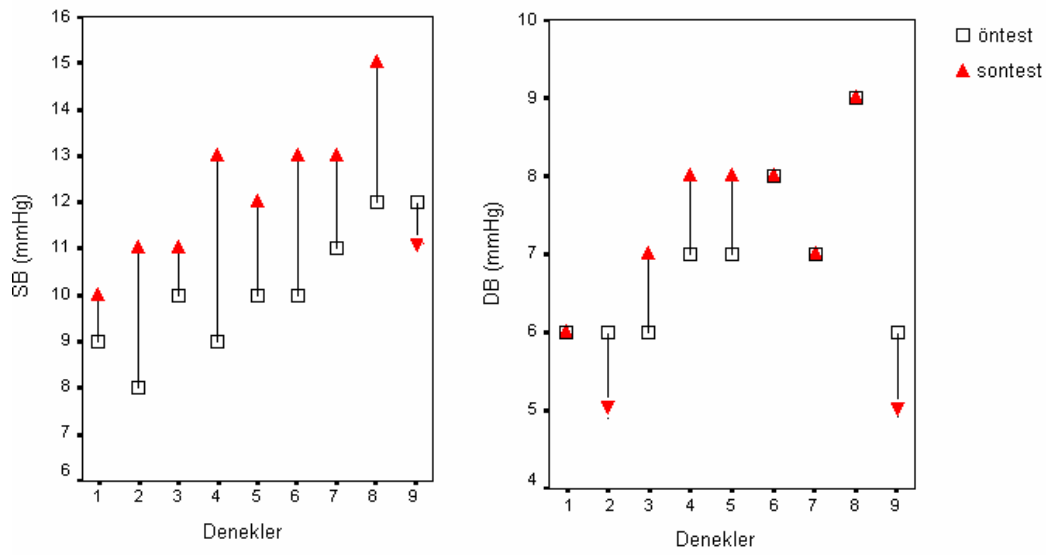
p< 0,05*, p< 0,01**

Yapılan istatistiksel analizler sonucu deneklerin öntest-son test değerleri arasındaki anlamlı farklılıkların; fiziksel verimlilik indeks değerleri arasında (z=-2.310, p<0.05) (Şekil.1), sistolik kan basınçları arasında (z=-2.448, p<0.01) (Şekil.2), topa lanma kalp atım sayıları arasında

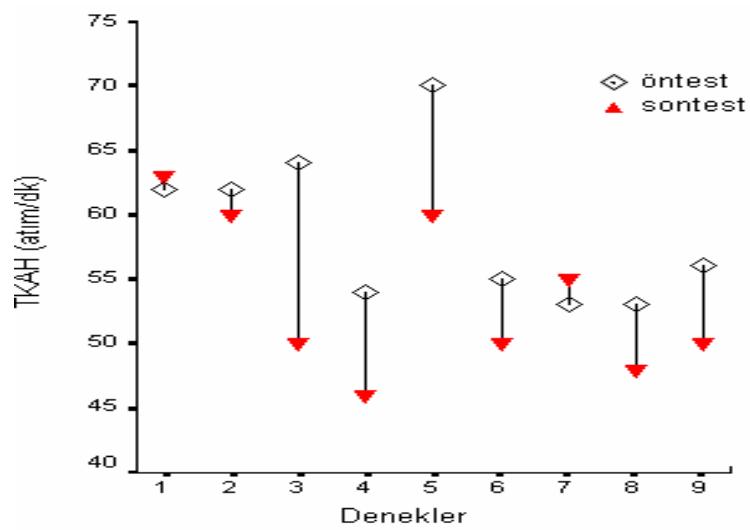
(z= -2.255, p<0.05) (Şekil.3), esneklik değerleri arasında (z= -2.521, p<0.01) ve vücut ağırlıkları arasında olduğu görülmüştür (z=-2.201, p<0.05). Diastolik kan basınçları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark saptanmamıştır (z=-0.447, p>0.05) (Şekil.2).



Şekil 1. Deneklerin fiziksel verimlilik indeksi değerleri



Şekil 2. Deneklerin sistolik ve diastolik kan basıncı değerleri



Şekil 3. Deneklerin toparlanma kalp atım değerleri

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışmada, yetişkin bayanlarda aerobik dans egzersizlerinin kardiyovasküler verimliliğe etkisi ve ayrıca kan basıncı, toparlanma kalp atımı, esneklik gelişimi ve vücut ağırlığı üzerindeki etkileri araştırılmıştır.

Sekiz haftalık çalışma sonucunda deneklerin fiziksel verimlilik (kardiyovasküler verimlilik) değerleri arasında anlamlı farklar ortaya çıkmıştır. Bu fark, ön testten son teste artışı yönündedir. Aynı zamanda deneklerin toparlanma kalp atım sayılarında da anlamlı bir fark ortaya çıkmış ve deneklerin toparlanmayı daha düşük kalp atımıyla gerçekleştirdikleri görülmüştür. Bu iki sonuç, kalbin daha ekonomik çalıştığını, dolayısı ile daha verimli hale geldiğini işaret etmektedir.

Fiziksel verimliliğine ilişkin bu bulgular literatür sonuçlarıyla benzerlikler göstermektedir. Benzer bir sonucu Kin (1996) sekiz haftalık step ve aerobik dans uygulamasının fiziksel uygunluk üzerine etkisini incelediği çalışmasında yaşları 19-28 arası 48 sedanter bayan üniversite öğrencisinin esneklik, kassal dayanıklılık ve kardiyovasküler dayanıklılıklarını çalışma öncesi ve sonrasında değerlendirmiş, sonuç

olarak her iki etkinliğin fiziksel uygunluğu geliştirmede etkili olduğunu ortaya koymuştur (11). Bir başka çalışmada Milburn ve Butts (1983) üniversiteli bayanlarda yedi haftalık koşu ve aerobik dans programının ortaya çıkardığı fizyolojik değişikliklerin karşılaştırmasını yaşları 18-29 arasında toplam 46 kişi üzerinde yapmışlardır (15 dansçı, 19 koşucu, 12 kontrol). Çalışma sonucunda her iki grubun maksVO₂, maksimum ventilasyon ve koşu zamanlarında anlamlı değişiklikler bulunmuştur. Bu çalışmadaki bir başka bulgu ise antrenman sonucunda maksimum KAH'nda anlamlı bir düşüş tespit edilmiştir (14). Garber ve arkadaşları (1992) Milburn'in çalışmasına benzer bir şekilde sekiz haftalık aerobik ve yürüyüş-jog egzersiz programlarının maksimum KAH değerlerinde düşüşe neden olduğunu bulmuşlardır (8). Adiputra ve arkadaşları (1996) ise, yaşları 17-19 arasında olan 60 genç bayan dansçı üzerinde yaptıkları bir çalışmada, dans aktivitelerinin kişilerde maksVO₂'yi geliştirdiğini, ayrıca bu aktivitelerin bayanlarda dinlenme kalp atım sayısını, kan basıncını ve vücut yağ yüzdesini düşürdüğünü bulmuşlardır (1). Thomsen ve Ballor (1991), 27

bayan üzerinde yaptıkları çalışmada denekleri aerobik kapasitelerine ve aerobik dans deneyimlerine göre gruplandırmışlar, aerobik dans aktivitesinin kalp atımına ve oksijen kullanımına etkisine bakmışlardır. Deneyimli aerobik dansçılar yüksek ve düşük aerobik kapasiteye sahip deneklerle karşılaştırılmış ve sonuç olarak, düşük aerobik kapasiteye sahip olan grubun diğer gruplara oranla (deneyimli aerobik dansçılar ve yüksek maksVO₂ sahip deneyimsiz aerobik dansçılar) egzersizi daha fazla maksimal kalp atımı ve oksijen tüketim yüzdesiyle tamamladıkları görülmüştür (23).

Bu çalışmalara bakıldığında elde ettiğimiz bulgular ile benzerlikler gösterdikleri görülmektedir. Bu etkiler, miyokardın gelişmesi ve böylece stroke volümünün artması ile yorumlanabilir.

Yaşlanma ile birlikte maksimal kalp atım sayısı doğal olarak azalır. Gelişen kardiovasküler verimlilik ile daha iyi kan dolaşımı daha düşük kalp atımı sayesinde gerçekleşir. Daha güçlü bir kalp ile kalbin her bir atımdaki pompaladığı kan miktarı artar (stroke volüm). Pompalanan kan miktarı daha büyük olduğu için kalp daha iyi gevşer. Böylece dinlenim ve submaksimal kalp atım sayısı düşer.

Toparlanma kalp atım sayısı ise antrenmanın sağladığı yararların bir göstergesi olarak kullanılır (19).

Aerobik egzersizler düzenli bir şekilde devam ettirildiğinde sağlık açısından oldukça önemli yararları bulunduğunu daha önce de belirtmiştik. Literatüre bakıldığında aerobik dans gibi düşük şiddetteki fiziksel aktivitelerin yararlarını gösteren çalışmalar oldukça fazladır. Shigematsu ve arkadaşları (2002) yaşlı bayanlardaki düşüklük belirtilerine aerobik dansın etkilerini araştırdıkları çalışmalar sonucunda yaşlı bayanlar için özel olarak dizayn edilecek aerobik egzersizlerin düşüklük risk faktörlerini önlemede, denge, hareketlilik ve çabukluk gibi özellikleri geliştirmede etkili olacağını belirtmişlerdir (20). Blessing ve arkadaşları (1987) ağırlık kullanarak yapılan sekiz haftalık aerobik dansın 28 üniversite öğrencisinin vücut kompozisyonu ve maksVO₂ değerleri üzerindeki etkilerini araştırmışlardır. Ağırlıklı ve ağırlıksız olmak üzere devam eden antrenman programı sonunda grupların maksVO₂ ve vücut kompozisyonları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bununla birlikte maksVO₂'deki önemli bir ilerleme; ağırlıklı grupta 37,7' den 42,6' ya,

ağırlıksız grupta 36,5'ten 41,9'a yükselmiştir (4).

Çalışmamız sonunda elde edilen bir diğer bulgu, deneklerin sistolik ve diastolik kan basınçlarına ilişkin öntest-sontest değerleridir. Deneklerin diastolik kan basınçları anlamlı bir değişiklik göstermezken, sistolik kan basınçları arasında anlamlı bir fark gözlenmiştir. Bu konuda Jette ve arkadaşları (1994) yaptıkları bir çalışmada, Kanada aerobik fitness testinden uyarlanan step testinin kan basıncına etkisine bakmışlardır. Denekler testin ilk beş basamağına kadar gelmiş daha sonra devam edememişlerdir. Ortalama kalp atımı ve sistolik kan basıncı egzersiz yoğunluğuyla birlikte doğrusal şekilde artarken, diastolik kan basınçları sabit kalmıştır. Sistolik kan basıncındaki bu artışın erkeklerde fiziksel fitness seviyelerinin düşük oluşu ve yaşlarından, bayanlarda ise daha çok kilolarından kaynaklandığı bildirilmiştir (10). Japonya'da yapılan bir araştırmada ise günlük egzersiz ve kan basıncındaki azalma ilişkisi, yaşları 32 ile 59 arasındaki 43 aşırı kilolu erkeğe on aylık egzersiz programı uygulanarak incelenmiştir. Sistolik ve diastolik kan basınçlarının vücut kompozisyonu ile ilişki olduğunu gösteren analizler, sistolik

kan basıncının iki ay, diastolik kan basıncının da üç ay sonunda azaldığını ve bu azalmanın çalışma sonuna kadar devam ettiğini, ayrıca vücut kompozisyonu, aerobik egzersiz seviyesi, kas kuvveti ve esneklik değerlerinde de anlamlı gelişimler olduğunu göstermiştir (15). Sistolik kan basıncındaki bu artışın, çalışmaya katılan deneklerin sedanter bir yapıya sahip olmaları ve ayrıca sekiz haftalık çalışmaya kardiyovasküler bir adaptasyonun neden olduğu söylenebilir.

Çalışmamızda ayrıca deneklerin vücut ağırlıklarında anlamlı şekilde bir azalma olduğu görülmüştür. Williams ve Morton (1986) 18–30 yaşları arasındaki 25 sedanter bayan üzerinde oniki haftalık (haftada 3 gün, 45 dk.) aerobik dans egzersiz programının kardiorespiratör ve vücut kompozisyonundaki değişimlerini incelemişlerdir. Çalışma sonunda deneklerin maksVO₂'sinde, maksimal kalp atımında ve maksimal koşu zamanında anlamlı gelişmeler kaydedilmiştir. Buna ilave olarak deney grubunun skinfold ölçümlerinde ve vücut yağ yüzdesindeki azalma ile birlikte yağsız vücut kütlesi ve kemik yoğunluğunda anlamlı bir artış olduğu görülmüştür (24). Shimamoto ve arkadaşlarının (1998) orta yaş obez

bayanlarda düşük şiddetli aerobik dansın etkilerini tespit etmek amacıyla yaptıkları çalışmada; yaş ortalamaları $50,9 \pm 6,7$ olan 60 Japon bayan üç ay boyunca diyet ve egzersiz içeren kilo verme programına alınmışlardır. Egzersizin etkilerini karşılaştırmak amacı ile denekler aerobik dans ve yürüyüş/bisiklet gruplarına ayrılmışlardır. Sonuç olarak her iki grupta da vücut kütlesi (3,1 ve 3,3 kg) ve yağ oranı (% 6,1 ve 5,3) anlamlı bir şekilde azalma gösterirken, serbest yağ kütlesi değişmemiştir. Bu bilgiler doğrultusunda orta yaş obez bayanlarda kilo verme ve aerobik gücün arttırılmasında düşük şiddetli aerobik dans ve bisiklet/yürüyüş egzersizleri önerilmiştir (21).

Bu araştırma sonuçları çalışmamız bulguları ile paralellikler göstermektedir. Vücut ağırlığındaki düşüşün, düşük şiddetteki aerobik egzersizlerin yağı enerji kaynağı olarak daha fazla kullandığından, egzersiz ve egzersiz sonrası bazal metabolizmadaki artışlardan kaynaklandığı söylenebilir. Çalışma bulgularımızdan biri de sekiz haftalık aerobik dans çalışmasına katılan bireylerin ön test son test esneklik değerleri arasındaki anlamlı farklılıktır. Bu fark esneklik değerlerinde olumlu yönde bir gelişim

olduğunu göstermektedir. Sporcular ve uzman kişilerce yüksek oranda kabul edilen germe egzersizlerinin sadece sportif performansı geliştirmekle kalmayıp, aynı zamanda genel sağlığı, kendini iyi hissetmeyi, vücut postürünü ve estetiği olumlu yönde etkilediği bildirilmiştir (22). Amerikan Sağlık Birliği, Beden Eğitimi Rekreasyon ve Dans Kurumu tarafından düşük şiddetteki aerobik dansın sedanter yaşlı bayanlardaki etkisini belirlemek amacıyla yapılan çalışmada yaşlı yetişkinler için önerilen tüm fonksiyonel fitness bileşenleri test edilmiş ve oniki haftalık düşük şiddetteki aerobik dans sonunda, grubun motor kontrol/koordinasyon dışında kardiyorespiratorda yanıklılık, kuvvet, çabukluk, esneklik, vücut yağı ve denge gibi tüm fonksiyonel fitness bileşenlerinde anlamlı bir gelişme olduğu görülmüştür (9).

Fakat literatürde sadece aerobik dans egzersizlerinin esneklik gelişimi üzerinde önemli bir katkı sağlamadığını gösteren çalışmalar da mevcut olup, bu çalışmalarda aerobik dans rutinlerine germe egzersizlerinin dâhil edilmesi gerektiği konusunda öneriler bulunmaktadır. Bobo ve Yarbrough (1999) uzun süreli dansın esneklik ve çabukluk üzerindeki

etkilerini araştırdığı çalışmasında, geçmişteki çalışmaların aerobik dansın kardiyorespiratör faydaları ortaya koyduğunu, ancak aerobik dansın çabukluk ve esneklik üzerindeki etkilerini ortaya koyan çalışmaların yetersizliğine değinmiştir. Toplam 54 deneyimli ve deneyimsiz aerobik dans öğreticisi üzerinde yaptığı çalışmada, aerobik dansın otur-eriş esnekliğini, gövde esnekliğini, dinamik rotasyon esnekliğini ve çabukluğu olumlu yönde pek geliştirmedeğini ve aerobik dans öğretmenlerinin genel bir esneklik-stretching aktivitelerine katılmaları gerektiğini önermişlerdir (5).

Yaşlılar için egzersizdeki yeni öneriler daha çok egzersizde harcanan zamanın toplam miktarı ile ilgilidir ve esneklik antrenmanının yaşlıların fitness ve eklem genişliğini korumanın bir yolu olduğu ilk kez dile getirilmektedir. Yaşlanmayla birlikte daha önemli olmaya başlayan egzersiz konusunda ACSM'nin yaptığı önerilerde, ana kas gruplarına yönelik haftada 2 ya da 3 kez stretching yapılması işaret edilmektedir (16). Edward (2000) tarafından yapılan bir çalışmada, 60-75 yaş arası sedanter (şişman ve kardiyovasküler seviyeleri düşük) yaşlıların kendilerinin iyi hissetmeleri yolundaki değişiklikler

altı aylık stretching programı ve haftada 3 kez yürüyüş programında incelenmiştir. Çalışma sonucunda stretching programının ya da aerobik egzersiz programının katılımcıların kendilerini iyi hissetmelerini sağlayacağı sonucuna varılmıştır (7). Bizim çalışmamızda elde edilen esneklik değerlerine ilişkin olumlu gelişimin ise, çalışma periyotlarının sonunda uyguladığımız soğuma devresinde yer alan statik germe egzersizlerinden kaynaklandığını söyleyebiliriz.

Düzenli fiziksel aktivitenin faydalarına ilişkin kanıtlar oldukça fazladır. Düzenli fiziksel aktivite koroner kalp hastalıkları, hipertansiyon, insülin yetmezliğine bağlı diyabet, osteoporoz, obezite, depresyon ve endişe, felç, bel sakatlıkları ve bazı kanser çeşitlerinin önüne geçilmesinde yardımcı olabilir. Kardiyovasküler hastalıklar ölümlere neden olmaktadır. Epidemiyolojik çalışmalar göstermiştir ki, yaş ve diğer risk faktörleri dışında erkek ve kadınlarda fiziksel aktivite ve koroner kalp hastalığı arasında ters ilişki bulunmaktadır. Bu mekanizma, risk faktörlerini azaltan fiziksel aktivite ve antrenmana fizyolojik adaptasyonlardan dolayı olabilmektedir (18).

Sağlıklı bir yaşam için yapılacak fiziksel aktivitenin aerobik fitnessi (kuvvet antrenmanı ve stretching) kapsamı gerekmektedir. ACSM, yetişkinlerin haftada üç ya da beş kez aerobik egzersiz (yürüyüş, bisiklet, yüzme vb.) yapmaları gerektiğine işaret etmektedir. Egzersize 5-10 dakikalık ısınma ile başlamak, egzersizi uygun bir şiddette devam ettirmek ve sonrasında 5-10 dakikalık soğuma bölümünde germeler yapmak oldukça önemlidir. Asıl hedef kilo düşmekse, haftanın 5 günü en az 30 dakikalık aerobik aktiviteye katılmak gerekmektedir (3). Araştırmacıların çoğu, stretching, kalistenik, kuvvet antrenmanı ve kardiyovasküler egzersizleri de içine alan dengeli bir fiziksel aktivite programında mutabık kalmaktadır. Bu kombinasyon kişisel durumlara göre değişebilmektedir. (16).

Çalışma bulguları göz önünde bulundurulduğunda sonuç olarak, sekiz haftalık aerobik dans egzersizlerinin orta yaş bayanlarda kardiyovasküler verimliliği geliştirdiği, aynı zamanda esneklik gelişimi ve kilo kontrolünde olumlu yönde etkiler sağladığı görülmüştür. Bu verilere dayalı olarak düzenli aerobik aktivitelerin antrenmanın devamlılık prensibine göre haftada üç

sıklıkla, her antrenman biriminde 60 dakika olmak üzere sekiz hafta ve üzeri uygulanmasında sağlık ve performans getirisi açısından faydalar sağlayacağı söylenebilir. Ayrıca, zaman içerisinde uygulamalarda antrenman modlarının çeşitliliğinin sağlanması (ip atlama, elastik bantlar, step, sağlık topları) uygulamalar açısından faydalar sağlayacaktır.

KAYNAKLAR

1. Adiputra N, Alex P, Sutjana DP, Tirtayasa K, Manuaba A. Balinese dance exercises improve the maximum aerobic capacity, **J Hum Ergol (Tokyo)**, 1996, 25 (1):25-9.
2. Balbach L. What is Aerobic Exercise and Why should I do it?, <http://k2.kirtland.cc.mi.us/~balbach/aeropr.htm>
3. Barb Michael and Optimal Lifestyles, Techniques/Strategies for Optimal Health <http://www.optimalifestyles.com/newsletter/GatewayPGANews-July2002>.
4. Blessing DL, GD Wilson, JR Puckett and HT Ford. The physiologic effects of eight weeks of aerobic dance with and without hand-held weights **American Journal of Sports Medicine**, Vol 15, Issue 5, 1987:508-510.
5. Bobo M, Yarbrough M. The effects of long-term aerobic dance on agility and flexibility, **J Sports Med Phys Fitness**, 1999, 39(2):165-8.
6. Doyle J.A. **Department of Kinesiology and Health at Georgia State University**, <http://www.gsu.edu/~wwwfit/aerobice.html>, 1998.
7. Edward M. Stretching/Toning, Aerobic Exercise Increase Older Adults' Self-Esteem, **Annals of Behavioral Medicine**, August 1., 2000.
8. Garber CE, McKinney JS, Carleton RA, Is aerobic dance an effective alternative to walk-jog exercise training?, **J Sports Med Phys Fitness**. 1992, 32(2):136-41.
9. Hopkins DR, B Murrach, WW Hoeger and RC Rhodes, Effect of low-impact aerobic dance on the functional fitness of elderly women, **The Gerontologist**. Vol 30, Issue 2, 1990:189-192.
10. Jette M, Sidney K, Landry F, Quenneville J, (). Blood pressure responses to a progressive step test in normotensive males and females, **Can J Appl Physiol**. 1994, 19(4):421-31.
11. Kin A, Koşar N, Tuncel F. 8 Haftalık Step ve Aerobik Dansın Üniversiteli Bayanların Fiziksel Uygunluğuna Etkisinin Karşılaştırılması, **Spor Bilimleri Dergisi**, 1996, Sayı 3.
12. Kirkendall DT, Calabrese LH. Physiological aspects of dance, **Clin Sports Med**. 1983, 2(3):525-37.

- 13.Laskowski Edward, (2003), Aerobic Exercise: Why and How, **Mayo Foundation for Medical Education and Research**. <http://www.mayoclinic.com>
- 14.Milburn S. ve NK Butts. A comparison of the training responses to aerobic dance and jogging in college females. **Med Sci Sports Exerc.** 1983, 15(6): 510-3.
- 15.Miyatake N, Takahashi K, Wada J, Nishikawa H, Morishita A, Suzuki H, Kunitomi M, Makino H, Kira S, Fujii M. Daily exercise lowers blood pressure and reduces visceral adipose tissue areas in overweight Japanese men, **Diabetes Res Clin Pract.** 2003, 62 (3): 149-57.
- 16.New Exercise Guidelines for the Elderly, (1999), **Powered by Professiona Planets.com**. http://www.dcdoctor.com/pages/rightpages_healthconditions/sportsinjuries/si_aging.html
- 17.Physical activity benefits health and wellbeing (2005), **Heart Foundation**, <http://www.betterhealth.vic.gov.au>
- 18.Sangenis P., A. Schneider, C. Oglesby, (1999), <Women in Sport Symposium, Contemporary issues for women in sport>, **5th IOC World Congress on Sport Sciences with the Annual Conference of Science and Medicine in Sport 1999**. Sydney 31 October -5 November
- 19.Scott O.R. (2002), Heart rate response to exercise, **American Fitness**, Issue: July-August.
- 20.Shigematsu R., Chang M, Yabushita N, Sakai T, Nakagaichi M, Nho H, Tanaka K. Dance-based aerobic exercise may improve indices of falling risk in older women, **Age Ageing.** 2002, 31(4):261-6.
- 21.Shimamoto H, Adachi Y, Takahashi M, Tanaka K. Low impact aerobic dance as a useful exercise mode for reducing body mass in mildly obese middle-aged women, **Appl Human Sci.** 1998, 17(3):109-14.
- 22.Stevens K. (1998), A theoretical overview of stretching and flexibility.(includes continuing education test)(Stretching into the 21st Century, part 1), **American Fitness**. Issue: Jan-Feb.
- 23.THOMSEN D, Ballor DL. Physiological responses during aerobic dance of individuals grouped by aerobic capacity and dance experience. **Res Q Exerc Sport.** 1991, 62(1):68-72.
- 24.Williams LD, Morton AR. Changes in selected cardiorespiratory responses to exercise and in body composition following a 12-week aerobic dance programme, **J Sports Sci.** 1986, 4(3):189-99.
- 25.Zülal A. Sağlık İçin Hareket, **Bilim ve Teknik Dergisi.** 2002, S:417, <http://www.denizce.com/hareketsaglik.asp>

AMATÖR VE PAF LİGİNDE OYNAYAN FUTBOLCULARIN KİŞİLİK TİPLERİ VE SÜREKLİ ÖFKE-ÖFKE İFADE TARZLARININ İNCELENMESİ*

Mustafa YILDIZ

Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Özet

Bu çalışmanın amacı, amatör ve paf liginde oynayan futbolcuların kişilik tipleri ile sürekli öfke-öfke ifade tarzlarının ilişkilerinin incelemesidir.

Çalışmaya, 2007–2008 futbol sezonunda Ankara, İstanbul, Trabzon, Erzurum, Muğla ve Konya şehirlerinde amatör ($X_{\text{yaş}} 21.7686 \pm 4.0410$) ve paf, liginde oynayan ($X_{\text{yaş}} 18.3478 \pm 1.7666$) 167 futbolcu katılmıştır.

Sporcuların sürekli öfke-öfke ifade tarzları The State-Trait Anger Scale ölçeği, kişilik tipleri Eysenck kişilik envanteri ile belirlenmiştir.

Elde edilen verilerin analizinde Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi (Multiple Linear Regression) testi kullanılmıştır.

Analizler, amatör ve paf ligi futbolcularının sürekli öfke-öfke ifade tarzları ile kişilik tiplerinin ilişkili olduğunu göstermiştir. Elde edilen sonuçlar, amatör ve paf ligi futbolcularının sürekli öfke-öfke ifade tarzları ile kişilik tipleri alt boyutlarından psikotizm, dışa dönük, nörotik ve yalan alt boyutları arasında anlamlı fark olduğunu ortaya koymuştur.

Anahtar Kelimeler: Amatör lig, Paf ligi, Futbolcu, Kişilik, Öfke

THE INVESTIGATION OF PERSONALITY TYPE AND TRAITH ANGER - TYPES OF EXPRESSIONS OF SOCCER PLAYERS WHO PLAY IN AMATEUR AND YOUTH SOCCER LEAGUES

ABSTRACT

The aim of this study was to investigate the relationship of personality types and continuous anger- anger expression styles of amateur and young soccer players.

167 amateur (21.7686 ± 4.0410 years old) and young soccer players (18.3478 ± 1.7666) playing in Ankara, Istanbul, Trabzon, Erzurum, Mugla and Konya cities at the 2007- 2008 soccer season were joint the study.

Continous anger- anger expression styles of players were measured with The State-Trait Anger Scale and personality types were measured with Eysenck Personality inventory.

Multiple Linear Regression Test was used for analysing datas.

The result of analysis shows that there was a relationship between continous anger-anger expression styles and personality types. In addition, there was a significant difference between physicotism, extrovert and false lower dimensions of continous anger-anger expression styles and personality types of the soccer players.

Key Words : Amateur League, PAF (Nominee to Pro Fotball) League, Soccer Players, Personality, Anger

* Bu çalışma, 2008 yılında Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsünde hazırlanan ve sunulan doktora tezinin bir bölümüdür.

GİRİŞ

Duygular içinde önemli bir yeri olan öfke genellikle aile, iş, sağlık ve yasal problemler nedeniyle ortaya çıkar. Öfke şiddeti ve sürekliliği bakımından değişkenlik gösteren ve genelde duygusal bir yükseliş ve hatalı bir davranışa maruz kalma gibi bir algı ile ilişkili olan negatif bir duygu durumudur¹.

İnsanların sık yaşadığı bir duygu olmasına rağmen, öfke ile ilgili yanlış anlamalar olduğunu belirterek öfkenin özelliklerin sıralamış; öfkenin planlanan değil, içsel bir duygu olduğunu, ancak çok farklı görünümde ortaya çıktığını, kişileri psikolojik uyarılmış durumda tutan, güçlendiren etkisi yanı sıra, insanları incitebilir duruma getirdiği, öfke duygusunun ortaya çıkardığı davranışsal tepkilerin öğrenilen tepkiler olduğunu ve bu nedenle değişebileceğini, ani ortaya çıkabilen bir duygu olduğunu, bastırılması kadar kontrolsüz ortaya konulmasının da sağlıklı olmadığı vurgulanmıştır².

Öfkeyle ilgili son yıllarda yapılan araştırmalar; biyolojik faktörler, ailesel özellikler, okul yapısı ve akran grupları³ ve genel anlamda kültürel, sosyal ve ekonomik faktörlerin öfke üzerinde etkili olduğunu vurgulamışlardır⁴.

Öfkeye neden olan diğer etkenler ise, rahatsız edici ve hoş olmayan uyaran, model alma, memnuniyetsizlik, kişisel haklara ve benliğe saygı gösterilmemesi ve benlik saygısının kaybolması, kabul edilen sosyal normların ihlal edilmesi şeklinde sıralanabilir¹.

Kişilik ise bireylerin doğuştan getirdiği özellikler ile sonradan, sosyalleşme süreci ile edindiği özelliklerinin toplamıdır. Doğuştan getirdiği özellikler, bireylerin karakterleridir. Karakter insanların doğuştan getirdiği ve zamanla değişmeyen özelliklerden oluşmaktadır. Karakter çoğu kez insanın kişiliğinde bulunan doğuştan var olan ve çevrenin tesiri ile kuvvetli olarak ortaya çıkan eğilimlerin tümüdür⁵.

Spielberger kişilik gibi sürekliliği olan özelliklerin çocukluk yıllarında geliştiğini ve yaşam boyunca kalıcı olduklarını hatırlatarak, ergenliğin başlarında hala kişilik özellikleri tamamen gelişmiş ve yerleşmiş değilken, öfkeyi azaltmaya yönelik müdahalelerin daha etkili olabileceğini ifade etmiştir⁶.

Psikolojide kişilik kapsamı en geniş olan kavramdır. Kişilik, bir insanın bütün ilgilerinin, tutumlarının,

yeteneklerinin, konuşma tarzının, dış görünüşünün ve çevresine uyum biçiminin özelliklerini içeren bir terimdir. Bununla birlikte, kişilik kendine özgü ve ahenkli bir bütündür. Öyle ki, bir insana ilişkin her nitelik, o insanı anlamada bize ipucu verir. Onun belleği, dış görünüşü, direnme süreci, sesi ve konuşma tarzı, tepki hızı, insanlara, doğaya ya da makinelere karşı ilgi duyması, sporculuğu vb. özelliklerinin tümü o insanın kişiliğini betimleme de önemlidir⁷.

Kiper'e göre, sosyal psikoloji alanında yapılan birçok araştırmalarda saldırgan davranışlar, deneysel bir ortamda gerçekleştirilirken; sportif ortam bu davranışların ortaya çıkarılmasında, doğal bir ortam olma özelliğine sahiptir. Çünkü öfke ve saldırganlığa neden olduğu düşünülen engellenme, spor içerisinde her zaman vardır. Rakibin amaca yönelik bir hareketi sürekli engellemeye çalışması söz konusudur. Sportif ortam, saldırgan davranışın model olarak alınması ve taklit edilmesi, daha doğru bir ifade ile öğrenilmesi içinde uygun bir ortamdır⁸.

Futbol günümüzde çok büyük kitleleri etkisi altına almıştır. Milyonlarca insanı bu denli etkileyen bir spor dalında futbolcuların öfkeli

davranışlarının taraftarları ne yönde etkileyeceği açıktır.

Spor alanlarına, tribünlere bazen de sokaklara kadar sıçrayan görmek istemediğimiz olumsuz olayların büyük bir çoğunluğu bu nedenle meydana gelmektedir.

Günümüzün en çok ilgi gören spor dallarından olan futbolda, futbolcuların öfkeli davranışlarının kontrol altına alınması ve azaltılmasında, şiddet ve saldırganlığı önlemede veya en aza indirmesinde bu çalışmanın sonuçları faydalı olabilir.

Ayrıca bu çalışma; paf ve amatör liglerdeki futbolcuların öfke düzeylerinin, kişiliklerini belirlemede etkili olup olmadığı sorusuna cevap aramıştır.

YÖNTEM

Araştırma Grubu:

Katılımcılar: Çalışma grubunu 2007–2008 futbol sezonunda Ankara, İstanbul, Trabzon, Erzurum, Muğla ve Konya şehirlerinde amatör ve paf liginde oynayan 167 futbolcu oluşturmaktadır.

Verilerin Toplama Araçları:

Sürekli Öfke – Öfke Tarz Ölçeği (SÖ-ÖTÖ):

Araştırmada bağımlı değişken olan sürekli öfke ve öfke tarzlarının belirlenmesi için, orijinali 1983 yılında

Spielberger tarafından geliştirilmiş olan The State - Trait Anger Scale (STAS) ve Türkçe uyarlaması 1994 yılında Özer tarafından yapılmış Sürekli Öfke – Öfke Tarz Ölçeği (SÖ-ÖTÖ) kullanılmıştır.

Ergen ve yetişkinlerde öfke ve öfke tarzlarının belirlenmesi amacı ile kullanılan ölçek toplam 34 maddeden ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutları; Sürekli Öfke (10 madde), Öfke İç (8 madde), Öfke Dış (8 madde) ve Öfke kontrol (8 madde) olarak geçmektedir.

Özer (1994) tarafından ölçüt bağımlı geçerlik ve yapı geçerliği çalışmaları yapılmıştır. Ölçüt bağlantılı geçerlik çalışmasında; Sürekli öfke ve Öfke tarz ölçeklerinin, Sürekli Kaygı, Depresif Sıfatlar Listesi ile Öfke Envanteri ile .01 ve .001 düzeyinde anlamlı korelasyonlar bulunmuştur. Ayrıca Sürekli Öfke ve Öfke Dışavurum ölçeği arasında ters ve yüksek bir korelasyon saptanmıştır.

Ölçeğin yapı geçerliği ise faktör analizi yöntemi ile yapılmıştır. Durumluk öfke alt boyutu dışında diğer boyutların faktör yapılarının orijinali ile paralel olduğu belirtilmiştir. Ölçeğin güvenilirliğinin belirlenmesi sırasında ise, iç tutarlığı belirlemek için Cronbach Alfa katsayısı hesaplanmış ve “Sürekli

öfke” boyutu için .79; “Öfke kontrol” boyutu için .84; “Öfke dış” boyutu için .78 ve “Öfke iç” boyutu için ise .62 bulunmuştur⁹.

Eysenck Kişilik Envanteri:

Bu araştırmada diğer bağımlı değişken olan; 1975 yılında Eysenck ve Eysenck tarafından geliştirilmiş 1983 yılında Bayar tarafından Türkçeye uyarlanmış Eysenck kişilik envanteri kullanılmıştır.

Eysenck Kişilik Envanteri zaman içerisinde sürekli yenilenmeye tabi tutulmuş ve Eysenck serisi içerisinde ilk defa EPI’de (L) denilen “yalan” ölçeğinin katıldığı görülmüş ve amacın sahte görünüm verme çabasında olan bazı deneklerin ortaya çıkarılması olduğu belirtilmiştir.

Eysenck Kişilik Envanteri on beş yaş ve üstü yaş grubuna uygulanan bir grup testidir. Zaman sınırlaması yoktur. 101 maddelik bir kâğıt-kalem testi olan Eysenck Kişilik Envanteri Psikotizm (P), Dışadönüklük (E), Nörotizm (N), Yalan (L) olmak üzere dört bölümden ibarettir.

Eysenck Kişilik Envanteri (EPQ) daha önce oluşturulan pek çok kişilik envanterinin geliştirilmiş halidir. Serinin en sonuncusu olan EPI’den farklı yeni bir ölçeğin ilave edilmiş olmasında ve diğer ölçekler üzerinde yapılan çalışmalarla görülen

gelişmelerin, bu ölçekte daha iyi sonuçlar vermesi beklenmektedir. Kullanılan EPQ; EPI'ya psikotizm ölçeğinin katılmasıyla oluşturulan en son ve en yeni halidir. Bir çok Avrupa ülkesinde suçlu olan ve suçlu olmayan gruplara uygulanmış olan Eysenck Kişilik Envanteri yolu ile başarılı sonuçlar elde edilmiştir. Testin basit bir dille formüle edilmiş olması testin kullanılım değerini artırmıştır¹⁰.

BULGULAR

Tablo 1: Paf Liginde Yer Alan Futbolcuların Sürekli Öfke ve Öfke Tarzlarının Kişilik Tiplerinden Psikotizm Alt Boyutunu Açıklama Gücü

	B	SH _B	β	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	-.94	3.81	-	-.25	.81	-	-
Sürekli öfke	-2.74	.10	-.05	-.26	.79	.18	-.04
Öfke iç alt	.431	.19	.37	2.31	.03	.44	.34
Öfke dış alt	.11	.16	.13	.68	.50	.30	.11
Öfke kontrol	-5.08	.10	-.08	-.52	.61	-.19	-.08

R=0.46 R²=0.21 F=2.68 p=0.045

Tablo 1 incelendiğinde; sürekli öfke ve öfke tarzları ile kişilik tiplerinden psikotizm alt boyutu arasında anlamlı anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (R=0,46, R²=0,21, F(df)=2,68, p<0,05) sürekli öfke ve öfke tarzlarının (sürekli öfke, öfke iç alt, öfke dış alt, öfke kontrol) kişilik tiplerinden psikotizm ölçeğindeki toplam varyansın %21'ini açıklamaktadır. Elde edilen F değeri sürekli öfke ve öfke tarzları bütün

Verilerin Toplanma Araçları: SÖ-ÖTÖ ve EPQ sporculara antrenmanlardan önce araştırmacılar tarafından uygulanmıştır.

Verilerin Analizi: Elde edilen verilerin analizinde regresyon analiz testi kullanılmıştır. Analizler, SPSS paket programında yapılmış ve anlamlılık düzeyi 0.05 olarak alınmıştır.

olarak psikotizm alt boyutunu anlamlı düzeyde açıkladığını göstermektedir. Standardize edilmiş regresyon katsayısı (β) göre yordayıcı değişkenlerin görelî önem sırası; öfke iç alt, öfke dış alt, öfke kontrol ve sürekli öfkedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde; sürekli öfke ve öfke tarzlarının sadece öfke iç alt boyutunun psikotizm üzerinde etkili bir açıklayıcı olduğu, sürekli

öfke, öfke dış alt, öfke kontrol alt boyutlarının ise psikotizm puanlarını

açıklamada anlamlı bir etkiye sahip olmadığı görülmüştür.

Tablo 2: Paf Liginde Yer Alan Futbolcuların Sürekli Öfke ve Öfke Tarzlarının Kişilik Tiplerinden Dışa Dönük Alt Boyutunu Açıklama Gücü

	B	SH _B	β	T	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	14.63	3.48	-	4.21	.000	-	-
Sürekli öfke	9.87	.09	.20	1.05	.30	.15	.16
Öfke iç alt	-.27		-.27	-1.57	.13	-.16	-.24
Öfke dış alt	5.11	.14	.07	.36	.72	.07	.06
Öfke kontrol	-1.49	.09	-.03	-.17	.87	-.02	-.03

R=0.28 R²=0.08 F=0.86 p=0.50

Tablo 2 incelendiğinde; sürekli öfke ve öfke tarzları ile dışa dönük kişilik özelliği alt boyut puanları arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmektedir (R=0,28, R²=0,08, F(df)=0,86, p>0,05) sürekli öfke ve öfke tarzlarının (sürekli öfke, öfke iç alt, öfke dış alt, öfke kontrol) kişilik

tiplerinden dışa dönük ölçeğindeki toplam varyansın %7.7'sini açıklamaktadır. Elde edilen F değeri sürekli öfke ve öfke tarzları bütün olarak dışa dönük alt boyutunu anlamlı düzeyde açıklamadığını göstermektedir.

Tablo 3: Paf Liginde Yer Alan Futbolcuların Sürekli Öfke ve Öfke Tarzlarının Kişilik Tiplerinden Nörotik Alt Boyutunu Açıklama Gücü

	B	SH _B	β	T	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	11.30	4.91		2.30	.03		
Sürekli öfke	.10	.13	.14	.76	.45	.13	.12
Öfke iç alt	.25	.24	.18	1.05	.30	.19	.16
Öfke dış alt	-.20	.20	-.20	-.997	.33	.02	-.15
Öfke kontrol	-.15	.13	-.18	-1.16	.25	-.21	-.18

R=0.29 R²=0.09 F=0.96 P=0.44

Tablo 3 incelendiğinde; sürekli öfke ve öfke tarzlarının ve kişilik tiplerinden nörotik alt boyutu arasında anlamlı düzeyde ilişkinin olmadığı görülmektedir (R=0,29, R²=0,09,

F(df)=0,96, p>0,05) sürekli öfke ve öfke tarzlarının (sürekli öfke, öfke iç alt, öfke dış alt, öfke kontrol) kişilik tiplerinden nörotik ölçeğindeki toplam varyansın %8.6'sını açıklamaktadır.

Elde edilen F değeri sürekli öfke ve öfke tarzları bütün olarak nörotik alt boyutunu anlamlı düzeyde açıklamadığını göstermektedir.

Tablo 4: Paf Liginde Yer Alan Futbolcuların Sürekli Öfke ve Öfke Tarzlarının Kişilik Tiplerinden Yalan Alt Boyutunu Açıklama Gücü

	B	SH _B	β	T	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	20.26	4.03		5.03	.000		
Sürekli öfke	2.22	.11	.00	.02	.98	-.14	.00
Öfke iç alt	-.35	.20	-.30	-1.76	.09	-.32	-.27
Öfke dış alt	-6.78	.17	-.08	-.41	.68	-.21	-.06
Öfke kontrol	-4.19	.10	-.06	-.40	.69	.034	-.06

R=0.34 R²=0.11 F=0.13 P=0.29

Tablo 4 incelendiğinde; sürekli öfke ve öfke tarzlarının ve kişilik tiplerinden yalan alt boyutu arasında anlamlı düzeyde ilişkinin olmadığı görülmektedir (R=0,34, R²=0,11, F(df)=0,13, p>0,05) sürekli öfke ve öfke tarzlarının (sürekli öfke, öfke iç

alt, öfke dış alt, öfke kontrol) kişilik tiplerinden yalan ölçeğindeki toplam varyansın %12.93'nü açıklamaktadır. Elde edilen 0,30 F değeri sürekli öfke ve öfke tarzları bütün olarak yalan alt boyutunu anlamlı düzeyde açıklamadığını göstermektedir

Tablo 5: Amatör Ligde Yer Alan Futbolcuların Sürekli Öfke ve Öfke Tarzlarının Kişilik Tiplerinden Psikotizm Alt Boyutunu Açıklama Gücü

	B	SH _B	β	T	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	5.36	2.91		1.84	.07		
Sürekli öfke	-8.36	.08	-.09	-.99	.32	.25	-.09
Öfke iç alt	.32	.14	.23	2.23	.03	.42	.20
Öfke dış alt	.45	.14	.32	3.18	.002	.50	.28
Öfke kontrol	-.39	.08	-.35	-4.61	.000	-.42	-.39

R=0.62 R²=0.39 F=17.86 P=0.000

Tablo 5 incelendiğinde; sürekli öfke ve öfke tarzlarının ve kişilik tiplerinden psikotizm alt boyutu arasında anlamlı düzeyde ilişkinin

olduğu görülmektedir (R=0,62, R²=0,39, F(df)=17,86 p<0,05) sürekli öfke ve öfke tarzlarının (sürekli öfke, öfke iç alt, öfke dış alt, öfke kontrol)

kişilik tiplerinden psikotizm ölçeğindeki toplam varyansın %38,1'ni açıklamaktadır. Elde edilen F değeri sürekli öfke ve öfke tarzlarının bütün olarak psikotizm alt boyutunu anlamlı düzeyde açıkladığını göstermektedir. Standardize edilmiş regresyon katsayısı (β) göre yordayıcı değişkenlerin görece önem sırası; öfke kontrol, öfke dış alt öfke iç alt ve sürekli öfkedir.

Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde; sürekli öfke ve öfke tarzlarının sadece öfke iç alt, öfke dış alt ve öfke kontrol alt boyutunun psikotizm üzerinde etkili bir açıklayıcı olduğu, sürekli öfke, alt boyutunun ise psikotizm puanlarını açıklamada anlamlı bir etkiye sahip olmadığı görülmüştür.

Tablo 6: Amatör Ligde Yer Alan Futbolcuların Sürekli Öfke ve Öfke Tarzlarının Kişilik Tiplerinden Dışa Dönük Alt Boyutunu Açıklama Gücü

	B	SH _B	β	T	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	8.39	2.45		3.43	.001		
Sürekli öfke	.11	.07	.15	1.50	.14	-.01	.14
Öfke iç alt	-4.94	.12	-.01	-.04	.97	-.08	-.00
Öfke dış alt	-.20	.12	-.19	-1.64	.10	-.20	-.15
Öfke kontrol	.28	.07	.35	3.95	.000	.36	.35

R=0.40 R²=0.16 F=5.63 P=0.000

Tablo 7: Amatör Ligde Yer Alan Futbolcuların Sürekli Öfke ve Öfke Tarzlarının Kişilik Tiplerinden Nörotik Alt Boyutunu Açıklama Gücü

	B	SH _B	β	T	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	4.82	2.81		1.72	.09		
Sürekli öfke	.18	.08	.23	2.17	.03	.30	.20
Öfke iç alt	.21	.14	.18	1.49	.14	.28	.14
Öfke dış alt	-3.92	.14	-.03	-.29	.78	.18	-.03
Öfke kontrol	4.36	.08	.05	.54	.59	-.01	.05

R=0.34 R²=0.12 F=3.75 P=0.007

Tablo 6 incelendiğinde; sürekli öfke ve öfke tarzlarının ve kişilik tiplerinden dışa dönük alt boyutu

arasında anlamlı düzeyde ilişkinin olduğu görülmektedir (R=0,40, R²=0,16, F(df)=5,63, p<0,05) sürekli

öfke ve öfke tarzlarının (sürekli öfke, öfke iç alt, öfke dış alt, öfke kontrol) kişilik tiplerinden dışa dönük ölçeğindeki toplam varyansın %16,3'nü açıklamaktadır. Elde edilen F değeri sürekli öfke ve öfke tarzlarının bütün olarak dışa dönük alt boyutunu anlamlı düzeyde açıkladığını göstermektedir. Standardize edilmiş regresyon katsayısı (β) göre yordayıcı değişkenlerin görece önem sırası; öfke kontrol, öfke dış alt, sürekli öfke ve öfke iç alttır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde; sürekli öfke ve öfke tarzlarının sadece öfke kontrol alt boyutunun dışa dönük üzerinde etkili bir açıklayıcı olduğu, sürekli öfke, öfke iç alt, öfke dış alt, boyutlarının ise dışa dönük puanlarını açıklamada anlamlı bir etkiye sahip olmadığı görülmüştür. Tablo 7 incelendiğinde; sürekli öfke ve öfke tarzlarının ve kişilik tiplerinden nörotik alt boyutu arasında anlamlı düzeyde ilişkinin

olduğu görülmektedir ($R=0,34$, $R^2=0,12$, $F(df)=3,75$, $p<0,05$) sürekli öfke ve öfke tarzlarının (sürekli öfke, öfke iç alt, öfke dış alt, öfke kontrol) kişilik tiplerinden nörotik ölçeğindeki toplam varyansın %11,5'ni açıklamaktadır. Elde edilen F değeri sürekli öfke ve öfke tarzlarının bütün olarak nörotik alt boyutunu anlamlı düzeyde açıkladığını göstermektedir. Standardize edilmiş regresyon katsayısı (β) göre yordayıcı değişkenlerin görece önem sırası; sürekli öfke, öfke iç alt, öfke kontrol ve öfke dış alttır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde; sürekli öfke ve öfke tarzlarının sadece sürekli öfke alt boyutunun nörotik alt boyutu üzerinde etkili bir açıklayıcı olduğu, öfke iç alt, öfke dış alt, öfke kontrol alt boyutlarının ise nörotik puanlarını açıklamada anlamlı bir etkiye sahip olmadığı görülmüştür

Tablo 8: Amatör Ligde Yer Alan Futbolcuların Sürekli Öfke ve Öfke Tarzlarının Kişilik Tiplerinden Yalan Alt Boyutunu Açıklama Gücü

	B	SH _B	β	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	11.23	2.36	-	4.76	.000	-	-
Sürekli öfke	4.10	.07	.06	.60	.55	-.19	.06
Öfke iç alt	-.18	.12	-.18	-1.53	.13	-.29	-.14
Öfke dış alt	-.19	.12	-.18	-1.65	.10	-.35	-.15
Öfke kontrol	.29	.07	.35	4.18	.000	.40	.36
R=0.49 R ² =0.24 F=9.26 P=0.000							

Tablo 8 incelendiğinde; sürekli öfke ve öfke tarzlarının ve kişilik tiplerinden yalan alt boyutu arasında anlamlı düzeyde ilişkinin olduğu görülmektedir ($R=0,49$, $R^2=0,24$, $F(df)=9,26$, $p<0,05$) sürekli öfke ve öfke tarzlarının (sürekli öfke, öfke iç alt, öfke dış alt, öfke kontrol) kişilik tiplerinden yalan ölçeğindeki toplam varyansın %24,2'sini açıklamaktadır. Elde edilen F değeri sürekli öfke ve öfke tarzlarının bütün olarak yalan alt boyutunu anlamlı düzeyde açıkladığını göstermektedir. Standardize edilmiş regresyon katsayısı (β) göre yordayıcı değişkenlerin görece önem sırası; öfke kontrol, , öfke iç alt, ve öfke dış alt ve sürekli öfkedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde; sürekli öfke ve öfke tarzlarının sadece öfke kontrol alt boyutunun yalan alt boyutu üzerinde etkili bir açıklayıcı olduğu, öfke iç alt, öfke dış alt ve sürekli öfke alt boyutlarının ise yalan puanlarını açıklamada anlamlı bir etkiye sahip olmadığı görülmüştür.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırmada paf ligi ve amatör ligde futbol oynayan sporcuların sürekli öfke ve öfke tarzları arasındaki

farklılaşma düzeyine bakılmıştır. Paf liginde yer alan futbolcuların, sürekli öfke ve öfke tarzları ile kişilik tiplerinden psikotizm alt boyutu arasında anlamlı düzeyde ilişkinin olduğu ve sürekli öfke ve öfke tarzları bütün olarak psikotizm alt boyutunu anlamlı düzeyde açıklamaktadır.

Diğer alt boyutlardan dışa dönük, nörotik ve yalan alt boyutunda ise anlamlı düzeyde bir fark olmadığı, sürekli öfke ve öfke tarzlarının bütün olarak dışa dönük, nörotik ve yalan alt boyutunu anlamlı düzeyde açıklamadığı görülmektedir. Amatör liglerde yer alan futbolcuların sürekli öfke ve öfke tarzlarının, kişilik tipleri alt boyutlarından psikotizm, dışa dönük, nörotik yalan alt boyutları arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Bu araştırma futbolcular üzerinde yapıldığı için takım sporu şeklinde algılanmalıdır. Takım sporlarında bireylerin özellikleri ve donanımları genel olarak takımı dolaylı veya doğrudan etkileyebilir. Beklenen başarı onların bu bireysel özelliklerinin takım ruhuna yansımaları ile ilgilidir. Özbaydar (1983), bireysel spor yapanların, takım sporu yapanlara göre

daha içe dönük, kapalı ve özgür düşünceli olduğunu vurgulamıştır¹⁰. Kızmaz'ın (2004) aktardığına göre¹² James ve Johnson (1983), bireysel spor yapan sporcuların daha gergin ve öfkeli olduğunu tepkisel özellik gösterdiklerini belirtmişlerdir¹³. Robazza, Bertolli ve Bortoli (2006), gerek takım gerekse bireysel sporda olsun tüm sporcuların öfke düzeylerini tetikleyen en önemli unsurun rekabet olgusu olduğunu vurgulaması¹⁴, öfkenin ne kadar karmaşık süreçler içerdiği ve tek bir boyutla açıklanamayacağı şeklinde yorumlanabilir. Araştırmacılara göre takım sporları yapan sporcuların kendi özellikleri ile birlikte takım arkadaşlarının bireysel farklılıklarının da dikkate aldıkları, çalıştırıcıların ve yöneticilerin de bir bütün oluşturarak sporcular üzerinde bir etki yaptığı ve daha çok bireysel değil takım içinde genel belirtilerin olması gerektiği bilincini geliştirme ve sorumluluk yükleme ile açıklanabilir.

Öfke, incindiğimiz, haklarımızın çiğnendiğinin, istek ve ihtiyaçlarımızın engellendiğinin ve bir şeyin doğru olmadığı konusunda verilen bir mesaj olarak tanımlanmaktadır¹⁵. Öfke, gerçek veya var sanılan bir engellenme, tehdit veya haksızlık karşısında oluşan, bilişler ile

ilgili ve rahatsız edici uyarıcıları ortadan kaldırmaya yönelik güçlü bir duygu olarak tanımlanmış ve basit bir sinirlilik veya kızgınlık halinden, yoğun hiddet durumuna kadar değişen duygusal bir durumdur¹⁶. Öfke duygusunun yol açtığı fizyolojik değişiklikler olarak kas geriliminin artması, kaşların çatılması, yumrukları sıkma, yüzün kızarması, titreme hissi, uyuşma hissi, tıkanma hissi, vücudun değişik bölgelerinde seğirmeler olması, terleme, kontrol kaybı, sıcaklık hissi, burundan soluma, dudakları ısırma, beynin zonklaması, baş ağrısı, hareketlerin hızlanması gibi değişiklikler sayılmaktadır¹⁷. Öfkenin bilişsel boyutu olarak algılama ve yorumlama biçimi de önemlidir. Yani davranışsal tepkilerin nedeni olayların kendisi ile ilgili olmaktan çok, bireyin olay ile ilgili kendi kafasında ürettiği anlam, yorum ve düşüncelerle, bunların kaynağını oluşturan inançlara bağlıdır. Özer (1989), bu düşünce yapılarını erken yaşlardan itibaren içinde yaşanan toplumsal deneyimlerden oluştuğunu vurgulamaktadır¹⁸. Bu nedenle öfke ve öfkenin ifadesi biyoloji ve kültürün, bilişsel yapının ve bedenin ortak etkilerinin sonucu olduğu şeklinde açıklanabilir. Avcı (2006), yaptığı bir çalışmada şiddet davranışı gösteren ergenlerin, aile

üyelerinin öfke düzeylerinin yüksek olduğunu vurgulamıştır¹⁹. Buna göre öfke düzeyinin, öfkeyi kontrol ve tolere edebilme becerisinin bireyin hem içsel ve hem de dışsal pek çok faktörlerden oluştuğu söylenebilir.

Futbolcuların genel yapıları olarak ve yaptıkları iş olarak statüleri ne olursa olsun benzer tutumlar sergiledikleri düşünülebilir. Bu açıdan bakıldığında gerek amatör lig oyuncularını olsun gerek paf ligi oyuncularını olsun verdikleri çabanın başarıya yönelik olması, beklentinin kazanmaya dönük olması gibi motive edici etmenlerden dolayı benzer davranış sergilemeleri ve öfkelerini benzer düzeyde kontrol edebilmeleri yaptıkları işin çok farklılık göstermemesi ve benzer süreçler yaşamaları ile açıklanabilir.

Elde edilen bulgular ışığında şu öneriler geliştirilebilir:

Futbolun bir takım oyunu olması ve popüler bir spor olmasından dolayı, sporcunun gerek öfke gerekse kişilik tiplerini davranışa dönüştürmede tercih ettiği stillerin, hem bireysel hem takımı, hem de seyirciyi doğrudan etkileyeceği için, öfkesini kontrol etmede ve davranışını ayarlama konusunda profesyonel kişilerden yardım alınmalıdır.

Bu araştırmada kullanılan ölçme araçları ve elde edilen bulguların, yeni araştırmalara ışık tutacağı umulmaktadır. Dolayısıyla farklı değişken ve boyutlarla yeni araştırmalar yapılabilir.

KAYNAKLAR

1. Vecchio, T, O'Lear, D, K, "Effectiveness of Anger Treatments for Specific Anger Problems: A Meta-Analytic Review", *Clinical Psychology Review*, 2004, 24(1), 15-34.
2. Balkaya, F. Çok Boyutlu Öfke Envanterinin Geliştirilmesi, Yüksek Lisans, Ankara, Ankara Üniversitesi, 2001.
3. Fryxell, D. Personal, Social and Family Characteristic of Anger Students, NY, Professional School Counseling, 2000, (4) 86.
4. Smith, DC, Furlong, MJ. Correlates of Anger, Hostility and Agression in Children and Adolescents, In M. J. Furlong ve D. C. Smith (Eds.), *Anger, Hostility and Agression: Assessment, Prevention and Intervention Strategies for Youth*, New York, 1998, 15-38.
5. Eren, E, Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi, İstanbul Beta Basım Yayım Dağıtım A. Ş, 2004, İstanbul.
6. Mahon, NE, Yarcheski, A, Yarcheski, TJ. Positive and Negative Outcomes of Anger in Farly Adolescents, *Research in Nursing and Health*, 2000, (10/2) 17-24.
7. Yanbastı, G. Kişilik Kuramları, İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi, 1990.
8. Kiper, İ. Saldırganlık Türlerinin Çeşitli Ekonomik, Sosyal ve Akademik Değişkenlerle İlişkisi, Yüksek Lisans, Ankara, 1984.
9. Özer, A, K. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ön Çalışması, *Türk Psikoloji Dergisi*, 1994, (9/31) 26-35.
10. Yazıcı, H. Karadeniz Teknik Üniversitesi Öğrencilerinin Kişilik Özelliklerinin Eysenck'in Kişilik Kuramına Dayalı Olarak Belirlenmesi, Yüksek Lisans, Trabzon, Karadeniz Teknik Üniversitesi, 1997.
11. Özbaydar, S. İnsan Davranışlarının Sınırları ve Spor Psikolojisi, İstanbul, Altın Kitaplar Yayınevi, 1983
12. Kızmaz, M. Bireysel ve Takım Sporunu Yapan Sporcuların Kişilik Özelliklerinin Karşılaştırılması, Yüksek Lisans, İstanbul, Marmara Üniversitesi, 2004.
13. James, W. and Johnson, Dw. The Relationship Between Attitudes Towards Social Interdependence And Psychological Health Within Three Criminal Populations. *Journal Of Social Psychology*, 221. 31-143. 1983.

14. Robazza, C., Bertollo, M. and Bortoli, L. Frequency and Direction of Competitive Anger in Contact Sports. *Journal of Sports Medicine And Physical Fitness* (2006). 46 (3): 501-508 SEP.
15. Lerner, H. Öfke Dansı, 5. Baskı, (Çeviri: Gül, S), İstanbul. Varlık Yayınları, 2004.
16. Balkaya, F. Şahin, H. N. Çok Boyutlu Öfke Ölçeği, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2003, (14/3) 192–202.
17. Kısaç, İ. Üniversite Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Sürekli Öfke ve Öfke İfade Düzeyleri, Doktora, Ankara, Hacettepe Üniversitesi, 1997.
18. Özer, A, K. Duygusal Gerilimlerle Baş Edebilme, İstanbul: Varlık Yayınları, 1989.
19. Avcı, R. Şiddet Davranışı Gösteren ve Göstermeyen Ergenlerin Ailelerinin Aile İşlevleri, Öfke ve Öfke İfade Tarzları Açısından İncelenmesi, Yüksek Lisans, Adana, Çukurova Üniversitesi, 2006.

20-40 YAŞ ARASI ÇALIŞAN VE ÇALIŞMAYAN KADINLARIN SPOR YAPMALARINI ETKİLEYEN BAZI FAKTÖRLERİN İNCELENMESİ(SİVAS İL MERKEZİ ÖRNEĞİ)

Gülşen Tatar*, Erdoğan Tozoğlu**, Zekai PEHLİVAN***

*Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, İstanbul

**Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi, Erzurum

*** Mersin Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Mersin

ÖZET

Bu araştırma; sağlıklı, sosyal ve kültürel alanda çağdaş bir toplum yaratmada kadınlarımızın spor yapmasının öneminden hareketle, çalışan ve çalışmayan kadınların spor yapma durumlarını araştırmak ve kadınlarımızın daha fazla spora yönelmesini sağlamak amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın örneklemini evreni temsil edecek şekilde Sivas il merkezinde yaşayan, 20-40 yaş arası özel-kamu kurum ve kuruluşlarında çalışan 122 ve çalışmayan 196 olmak üzere toplam 318 kadından oluşmuştur. Araştırmada veriler araştırmacı tarafından hazırlanan 34 sorudan oluşan anket formu aracılığı ile toplanmıştır. Araştırmada elde edilen verilerle ilgili istatistiksel işlemlerde SPSS (11.0 ver.) paket programı kullanılmıştır. Grupların frekans dağılımı arasındaki farklılığın önemli olup olmadığını açığa çıkarmak için X^2 (Chi-Square) istatistik tekniği uygulanmıştır. Araştırmada hata payı düzeyi $p < 0.05$ olarak alınmıştır. Birden fazla yanıt gerektiren sorularda frekans sıralaması yapılarak yüzde (%) tekniği kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre; kadınların %28,0'nun düzenli spor yaptığı, %36,8'inin düzensiz spor yaptığı, %35,2'sinin ise spor yapmadığı bulunmuştur. Araştırmaya katılan kadınların %38,4'ü çalışmakta ve %61,6'sı çalışmamaktadır. Çalışan kadınların ise %11,3'ünün düzenli spor yaptığı ve %10,4'ünün spor yapmadığı bulunmuştur. Kadınların spor konusunda bilinçlendirilerek, spor yapılabilir ortamları arttırmak koşuluyla sporun içine çekmeli ve düzenli spor yapma alışkanlığı topluma kazandırılmalıdır.

Anahtar Kelimeler: Spor, Kadın

THE STUDY OF FACTORS EFFECTING DOING SPORTS OF WORKING AND NONWORKING WOMEN AGED BETWEEN 20-40

ABSTRACT

The purpose of this research was to create a modern society related to the importance of women's sports activities in health, social and cultural fields. It was researched on non-working and working women at private or public institutions and organizations. The research samples represented in total 318 women between the ages of 20 and 40, 122 of whom work and 196 who are housewives. The data which was used in this research, consisted of 34 questions in the form of a questionnaire. The questionnaire was arranged through the expectations of women according to their marital status, whether they work or not, whether they do sport or not. Statistical processes on the data of the research were carried out by using the SPSS (11.0 data) packet program. The X^2 (Chi-Square) statistics technique was applied to bring out the difference among the frequency dispersion in the groups and find out if they are important or not. The error numerator level in this research was taken as $p < 0.05$. According to the finding of the research, it was found that 28% of the women did sport, 36.8% of women sometimes did sport and finally 35.2% of women didn't do sport. Of the women who participated in this research, 38.4% of them worked and 61.6% of them didn't work. It was found that 11.3% of the working women do sport and 10.4% do not. By analysing this proportion, we can see that women who work do more sport than who do not work. According to the research findings, it has been seen that the factors effecting women's sport life have great dimensions. Some of these factors had been found as the following. For example, working and non-working positions, education levels and their jobs, their parents and husband's education levels, their salaries, family structure, the family's interest in sport, the position of the sport places, the suitable social environment, the effects of the environment and the close-friends, their weight, time fact and the interest and willing in this topic. Women's duties and responsibilities also take great place on doing sport.

It must be supplied that by rendering them about sport and creating more sport places, they can be pulled inside sport more easily and efficiently.

Keywords: Sport, Women

Atabesbd 2009; 11 (3) : 28-41

GİRİŞ

Bir toplum içinde kadının spora katılımı, kadının o toplum içerisindeki genel statüsünün bir yansımasıdır. Dünya genelinde de kadının konumu ve kendisine biçilen roller düşünüldüğünde, spor içinde kadının sporcu özelliğinden önce cinsiyetiyle değerlendirildiği söylenebilir. Özellikle, 1970'lerin başından itibaren gelişen feminist akımla birlikte, kadın ve spor konusu ciddi olarak tartışılmaya başlanmıştır. Feministlerin çalışmaları ile ayrıca sportif faaliyetlerde erkek gücünün imtiyazı ve baskısının doğrulanması temel olarak ele alınmıştır. Spor çalışmalarında, feministler sporun erkek egemenliği altında bir endüstri olduğunu protesto eden analizler yapmaya başlamış, yarışmalarda kadınların katılımlarının kabul edilemeyen uygunsuzlukların olmadığı bir dünyayı tartışmışlardır (8,6).

Sporda kadının geçmişine baktığımızda sosyo-kültürel etkenlerin beraberinde kadınların fizyolojik olarak sporda başarılı olamayacağı görüşü fizyolojik ve psikolojik araştırmalarla açıklığa kavuşmuş; “Kadınların eskiden yarışmalara katılmamalarının veya az katılmalarının daha çok geleneksel bir takım etkenlerden ve toplumsal

baskılardan kaynaklandığı, fizyolojik hiçbir neden olmadığı ortaya çıkarılmıştır” (1).

Genel olarak Türkiye'nin çok yönlü bir toplum olması gibi, kadın gerçeğinin de birden çok yönü bulunmaktadır. Doğu'su ve Batı'sı ile çok farklılaşan, aile, eğitim, iş ve çalışma koşulları çok değişen Türkiye'de tüm insanlar için olduğu gibi kadın için de yaşanan gerçekler değişmektedir (12).

Gerçekte Türkiye gibi toplumsal gelişimi ve değişimi sürüp giden bir ülkede bir yandan çağdaş değerler ve yüksek yaşam standartları, öte yandan geleneksel değerler ve çok düşük yaşam düzeyleri bir arada varolabilmektedir. Bu durum tartışılan değerler, haklar, güvenceler sistemine de yansımaktadır. Bu nedenle bir yandan birincil insan hakları tartışılırken, kadın hakları tartışması da yapılabilmektedir. Ancak kadın hakları genişleyen, zenginleşen insan hakları içinde yer alsa da, bu haklar kadın sorununun yalnızca bir yüzüdür. Çünkü kadın-erkek eşitsizliğinin kökleri çok derinlerden gelmekte ve temelde cinsiyet ayrımının sergilenmesini gerektirmektedir (12).

Gerek cinsiyet ayrımı ve gerekse içinde yaşadığımız toplumun

değerleri, gelenekleri ve kadına yüklenen görev ve sorumluluklar, kadının spor olgusu içerisinde de yer almasını olumsuz yönde etkilemiş ve engellemiştir. Ülkemizde ve dünyada bunun birçok örneğini vermek mümkündür (6.9.13.14).

Modern olimpiyatların kurucusu olan Pierre de Coubertin spor dünyasında iyi bir yerde tutunmuş ve sık sık kadınların spora katılımlarına karşı konuşmuş ve şiddetli bir şekilde protesto etmiştir (6).

1900'lü yıllardan itibaren toplumsal değişmelerle birlikte kadınların spora katılımlarında bir artış gözlenmiştir. Kadının toplum içindeki yerinin değişmesi, teknolojik gelişmelerle birlikte bu teknolojiyi yakalayan ve uygulayan toplumlarda daha da belirginleşmiştir. Hem teknolojik hem de kadının toplum içindeki yerinin değişmesi kadınların da erkekler kadar spor yapabileceğini ortaya koymuştur (10).

Ülkemizde ise kadın, spora Cumhuriyet döneminde girme olanağı bulabilmiştir. Atatürk'ün kesin öneri ve hatta çabalarıyla başlayan bu atak, yapılan karşı çıkışlarla bir anlamda kadının daha geç spor alanlarına girmelerine neden olmuş ancak erkek sporcuların yakınları spor yapabilme

olanaklarına daha kolay kavuşmuşlardır (7).

Cumhuriyetten sonraki olumlu gelişmeler sonucu Türk kadınının ülke çapında spora katılımı her geçen yıl daha da artış göstermiş; son yıllarda ise sosyal, ekonomik, kültürel ve diğer birçok alanda gelişme ile ekonomik durumun, mesleki statünün, eğitim durumunun yükselmesi, kadınların boş zaman faaliyeti olarak sportif faaliyetleri daha çok tercih etmelerini sağlamıştır (5).

YÖNTEM

Bu araştırmanın amacı, Sivas il merkezinde yaşayan 20-40 yaş arasındaki çalışan ve çalışmayan bayanların spor yapmalarını etkileyen bazı faktörlerin araştırılmasıdır.

Araştırmanın örneklem grubu ise evreni temsil edecek biçimde; Sivas il merkezinde 20-40 yaş arası çalışan toplam 4092 kadının % 3'ü olan 122 ve çalışmayan 31175 kadının % 0,6'sı olan 196 olmak üzere toplam 318 kadından oluşmaktadır (2,11).

Araştırmada kullanılan veriler anket formu aracılığıyla toplanmıştır. Araştırmacı tarafından hazırlanan ve 34 sorudan oluşan anket formu; kadınların evli-bekar, bir işte çalışan ve çalışmayan, spor yapan-yapmayan ve spora katılımlarını engelleyen nedenler ile kadınların beklentilerine

yönelik verilerin toplanmasını sağlayacak nitelikte düzenlenmiş sorulardan oluşmaktadır.

Hazırlanan anket formunun işlerliği ve anlaşılabilirliği için 15 kadın üzerinde ön uygulama yapılmış, işlemeyen, anlaşılamayan sorular yeniden düzeltilmiştir. Bununla birlikte anketin geçerliğini sağlamada ayrıca uzman görüşü alınarak anket formu uygulamaya hazır hale getirilmiştir.

Örnekleme alınan 196 çalışmayan kadın ile görüşme yapabilmek için Sivas il merkezindeki mahalleler sosyo-ekonomik ve kültürel düzeyine göre üç gruba ayrılmıştır.

Araştırmada elde edilen verilerle ilgili istatistiksel işlemler SPSS for Windows 11.00 istatistik paket programı kullanılarak bilgisayarda yapılmıştır. Grupların frekans dağılımı arasındaki farklılığın önemli olup olmadığını açığa çıkarmak için X^2 (Chi-Square) istatistik tekniği uygulanmıştır. Araştırmada hata payı düzeyi $P < 0.05$ olarak alınmıştır. Birden fazla yanıt gerektiren sorularda frekans sıralaması yapılarak yüzde (%) tekniği kullanılmıştır.

BULGULAR

Araştırmaya katılan kadınların % 28,0'ı (n=89) spor yapıyor, % 36,8'i

(n=36,8) düzensiz spor yapıyor ve % 35,2'si (n=112) de spor yapmamaktadır. Araştırmaya katılan bekar kadınların % 11,3'ü “spor yaptığını”, % 15,7'si “düzensiz spor yaptığını” ve % 10,1'i ise “spor yapmadığını”; evli kadınların ise % 16,7'si “spor yaptığını”, % 21,1'i “düzensiz spor yaptığını” ve % 25,2'si ise “spor yapmadığını” bildirmişlerdir. % 37,1'i (n=118) bekar, (n=200) %62,9'u evlidir. %90,9'u (n=289) “il merkezinde”; %9,1'i (n=29) “köy veya kasaba merkezinde” yaşamının büyük bir bölümünü geçirdiğini, % 38,5'i çalışıyor olmalarının spor yapmaya olumlu, % 61,5'i ise olumsuz etkilerinin olduğunu belirtmişlerdir.

Araştırmaya katılan spor yapan kadınların yaptıkları spor etkinliklerinin sıralaması verilmiştir. Bu sıralamaya göre birinci sırada, “bireysel yürüyüş ve hafif koşu”, ikinci sırada “aerobik-cimnastik”, üçüncü sırada “yüzme”, dördüncü sırada “step” ve “tenis”, beşinci sırada “takım sporu” ve altıncı sırada ise “dış mekan etkinlikleri” olduğu; genelde kimlerle spor yaptıklarının sıralamasında ise birinci sırada, “arkadaşlarla”, ikinci sırada “tek başına”, üçüncü sırada “eş ile”, dördüncü sırada “ailece” ve beşinci sırada “çocuklarıyla” olduğu; genelde

nerede spor yaptıklarının sıralamasında ise; birinci sırada “açık alan”, ikinci sırada “ev”, üçüncü sırada “cimmastik-aerobik salonu”, dördüncü sırada ise “spor salonu” olduğu belirlenmiştir.

Spor yapan kadınların % 4,4’ü

“öğretmen”, %2,2’si “öğretim elemanı”, %2,5’i “serbest meslek” (avukat,doktor, mühendis, eczacı., vb.), bazen spor yapan kadınların %7,9’u “memur”, ve spor yapmayan kadınların ise %24,8’i “ev kadını” olarak bulunmuştur.

Tablo1. Araştırmaya Katılan Kadınların Spor Yapma Durumlarının Yaş Gruplarına Göre Dağılımı

	SPOR YAPMA DURUMU								X ²
	Evet		Düzensiz		Hayır		Toplam		
	n	%	n	%	N	%	n	%	
	Spor Yapan								10,143
20-25 Yaş	25	7,9	47	14,8	37	11,6	109	34,3	
26-30 Yaş	21	6,6	20	6,3	15	4,7	56	17,6	
31-35 Yaş	21	6,6	24	7,5	20	6,3	65	20,4	
36-40 Yaş	22	6,9	26	8,2	40	12,6	88	27,7	
Toplam	89	28,0	117	36,8	112	35,2	318	100,0	

Tablo 2: Araştırmaya Katılan Kadınların Spor Yapma Durumlarının Çalışıp, Çalışmama Durumlarına Göre Dağılımı;

	SPOR YAPMA DURUMU								X ²
	Evet		Düzensiz		Hayır		Toplam		
	N	%	n	%	n	%	n	%	
	Spor Yapan								6,295
Evet	36	11.3	53	16.7	33	10.4	122	38.4	
Hayır	53	16.7	64	20.1	79	24.8	196	61.6	
Toplam	89	28.0	117	36.8	112	35.2	318	100.0	

P>0,05 anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde; istatistiki olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Tablo 1’de araştırmaya katılan kadınların %34.3’ü “20-25 yaş”, %17.6’sı “26-30yaş”,%20.4’ü “31-35 yaş”, %27.7’si ise “36-40 yaş” grubunda olduğu görülmüştür. “Spor yapan” kadınların % 7.9’u, “düzensiz spor yaptığını” bildiren

kadınların % 14.8’i “20-25 yaş” grubu, “spor yapmayan” kadınların ise % 12.6’sı “36-40 yaş” grubu olduğu bulunmuştur. P>0,05 anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde; çalışma durumu dağılım açısından spor yapma durumu frekansları karşılaştırıldığında, istatistikî olarak gruplar arasındaki fark anlamlı bulunmuştur. İstatistikî olarak anlamlı bir farklılık

bulunmamıştır. Tablo 2’de araştırmaya katılan çalışan kadınların %11,3’ü “spor yaptığını”, %16,7’si “düzensiz spor yaptığını” ve %10,4’ü “spor yapmadığını” belirtmiştir. Çalışmayan kadınların ise %16,7’si “spor yaptığını”, % 20,1’i “düzensiz spor yaptığını” ve % 24,8’i “spor yapmadığını” belirtmiştir. $P>0,05$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde; Eğitim durumu dağılımı açısından spor yapma durumu frekansları karşılaştırıldığında, istatistikî olarak gruplar arasındaki

fark önemli bulunmuştur.

Tablo 3’de araştırmaya katılan kadınların %1,3’ü “okur-yazar olmadığını”, %14,8’i “ilkokul”, %8,5’i “ortaokul”, %39,9’u “lise”, %35,5’i “yüksekokul” mezunu olduğunu; “spor yapan” kadınların ise, % 10,4’ü “lise”, % 14,5’i “yüksekokul”; “düzensiz spor yapan” kadınların % 17,9’u “lise”, % 13,2’si yüksekokul, “spor yapmayan” kadınların ise % 11,6’sı “lise”, % 9,7’si “ilkokul” ve % 5.’inin “ortaokul” mezunu olduğunu belirtmiştir.

Tablo 3: Araştırmaya Katılan Kadınların Spor Yapma Durumlarının Eğitim Durumlarına Göre Dağılımı;

	SPOR YAPMA DURUMU								X ²
	Evet		Düzensiz Spor Yapan		Hayır		Toplam		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Okur-yazar değil	1	0.3	--	--	3	0.9	4	1.3	46,550
İlkokul	4	1.3	12	3.8	31	9.7	47	14.8	
Ortaokul	5	1.6	6	1.9	16	5.0	27	8.5	
Lise	33	10.4	57	17.9	37	11.6	127	39.9	
Yüksekokul	46	14.5	42	13.2	25	7.9	113	35.5	
Toplam	89	14.5	117	36.8	112	35.2	318	100.0	

Tablo 4: Araştırmaya Katılan Çalışan Kadınların Spor Yapma Durumlarının Aylık Gelir Seviyelerine Göre Dağılımı;

	SPOR YAPMA DURUMU								X ²
	Evet		Düzensiz Spor Yapan		Hayır		Toplam		
	N	%	n	%	n	%	n	%	
Düşük	5	4.0	28	23.0	14	11.5	47	38.5	14,677
Orta	18	14.8	16	13.1	13	10.6	47	38.5	
Yüksek	13	10.7	9	7.4	6	4.9	28	23.0	
Toplam	36	29.5	53	43.5	33	27.0	122	100.0	

P>0,05 anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde; aylık gelir seviyesi dağılımı açısından spor yapma durumu frekansları karşılaştırıldığında, istatistikî olarak gruplar arasındaki fark anlamlı bulunmuştur. Tablo 4’de araştırmaya katılan çalışan kadınlardan “spor yapanların” aylık gelir seviyesi

% 4’ü “ düşük”, % 14,8’i “orta” ve % 10,7’si”yüksek”, “düzensiz spor yapan” kadınların % 23’ü “düşük”, % 13,1’i “orta” ve % 7,4’ü “yüksek”, “spor yapmayan” kadınların ise % 11,5’i “düşük”, % 10,6’sı “orta” ve % 4,9’u “yüksek” gelir seviyesi olduğözlenmektedir

Tablo 5: Araştırmaya Katılan Kadınların Spor Yapma Durumlarının Aile Yapısına Göre Dağılımı;

	SPOR YAPMA DURUMU								X ²
	Evet		Düzensiz Spor Yapan		Hayır		Toplam		
	N	%	n	%	n	%	n	%	
Çekirdek Aile	84	26.4	98	30.8	93	29.2	275	86.5	6,629
Büyük Aile	5	1.6	19	6.0	19	6.0	43	13.5	
Toplam	89	28.0	117	36.8	112	35.2	318	100.0	

P>0,05 anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde; aile yapısı durumu dağılım açısından spor yapma durumu frekansları karşılaştırıldığında, istatistikî olarak gruplar arasındaki fark anlamlı bulunmuştur. Tablo 5’de araştırmaya katılan kadınların %86,5’inin “çekirdek aile”, %13,5’inin ise “büyük aile” yapısına

sahip olduğu bulunmuştur.“Çekirdek aile” yapısına sahip olan kadınların % 26,4’ü “ spor yaptığını”, % 30,8’i “Düzensiz spor yaptığını” ve % 29,2’si “spor yapmadığını”; “büyük aile” yapısına sahip kadınların ise, % 1,6’si “spor yaptığını”, % 6,0’ı “düzensiz spor yaptığını” ve % 6’sı “spor yapmadığını” belirtmiştir.

Tablo 6: Araştırmaya Katılan Kadınların Spor Yapma Durumlarının Çevrelerindeki Spor Tesislerinin Durumuna Göre Dağılımı;

	SPOR YAPMA DURUMU								X ²
	Evet		Düzensiz Spor Yapan		Hayır		Toplam		
	N	%	n	%	n	%	n	%	
Yeterli	27	8.5	26	8.2	20	6.3	73	23.0	23,160
Az Yeterli	21	6.6	26	8.2	7	2.2	54	17.0	
Yetersiz	41	12.9	65	20.4	85	26.7	191	60.1	
Toplam	89	28.0	117	36.8	112	35.2	318	100.0	

$P > 0,05$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde; çevrelerindeki spor tesislerinin durumu dağılım açısından spor yapma durumu frekansları karşılaştırıldığında, istatistikî olarak gruplar arasındaki fark anlamlı bulunmuştur. Tablo 6’da araştırmaya katılan kadınların % 23,0’i çevrelerindeki spor tesislerini “yeterli”, % 17,0’i “az yeterli”, ve % 60,1’i ise “yetersiz” bulmuştur. “Spor yapan” kadınların, % 8,5’i çevrelerindeki spor tesislerinin

“yeterli”, % 6,6’si “az yeterli ” ve % 12,9’u ise “yetersiz” olduğunu; “Düzensiz spor yapan” kadınların % 8,2’si çevrelerindeki spor tesislerinin “yeterli”, % 8,2’si “az yeterli” ve % 20,4’ü ise “yetersiz” olduğunu belirtmiştir. “Spor yapmayan” kadınların ise, % 6,3’ü çevrelerindeki spor tesislerinin “yeterli”, % 2,2’si “az yeterli” ve % 26,7’si ise “yetersiz” olduğunu belirtmiştir.

Tablo 7: Araştırmaya Katılan Kadınların Spor Yapma Durumlarının Ailenin Spor Yapma Durumuna Göre Dağılımı;

	SPOR YAPMA DURUMU								X ²
	Evet		Düzensiz Spor Yapan		Hayır		Toplam		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Evet	71	22.3	84	26.4	50	15.7	205	64.5	31,062
Hayır	18	5.7	33	10.4	62	19.5	113	35.5	
Toplam	89	28.0	117	36.8	112	35.2	318	100.0	

$P > 0,05$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde; ailenin spor yapma durumu dağılımı açısından kadınların spor yapma durumu frekansları karşılaştırıldığında, istatistikî olarak gruplar arasındaki fark anlamlı bulunmuştur. Araştırmaya katılan kadınlar % 64,5’i ailesinde spor yapan bireylerin olduğunu, % 35,5’i ise ailesinde spor yapan bireylerin olmadığını belirtmiştir.

Tablo 7’de “spor yapan” kadınların % 22,3’ü, “Düzensiz spor yapan” kadınların % 26,4’ü ve “spor yapmayan” kadınların ise, % 15,7’si ailelerinde spor yapanların olduğunu; “spor yapan” kadınların % 5,7’si, “Düzensiz spor yapan” kadınların % 10,4’ü ve “spor yapmayan” kadınların ise % 19,5’i ailelerinde spor yapanların olmadığını belirtmiştir. ($P < 0.05$).

Tablo 8: Araştırmaya Katılan ve Spor Yapan Kadınları Spor Yapmaya Yönelten Faktörlerin Sıralaması;

FAKTÖRLER	N	%
1. Sağlıklı olmak	164	79.6
2. Kilo vermek	107	51.9
3. Fiziksel görünümünü korumak	103	50.0
4. Günlük sıkıntılardan uzaklaşmak	77	37.4
5. Boş zamanları değerlendirmek	31	15.0
6. Sosyal çevre edinmek	10	4.8
7. İşi gereği	4	1.9
8. Diğer	1	0.4
Toplam	497	—

Not: Birden fazla seçenek işaretlendiği için yüzdeler n: 206 üzerinden alınmıştır.

Tablo 8’de araştırmaya katılan ve spor yaptığını bildiren kadınları spora yönelten faktörlerin sıralaması verilmiştir. Bu sıralamaya göre birinci sırada, “sağlıklı olmak”, ikinci sırada “kilo vermek”,

üçüncü sırada “fiziksel görünümünü korumak”, dördüncü sırada “günlük sıkıntılardan uzaklaşmak”, beşinci sırada ise “boş zamanları değerlendirmek” amacıyla spor yaptıkları bulunmuştur.

Tablo 9: Araştırmaya Katılan Kadınların Spor Yapmalarını Engelleyen Faktörlerin Sıralaması;

FAKTÖRLER	N	%
1. Boş zamanın olmaması	52	46.4
2. Çevrede yönlendirecek kimsenin olmaması	46	41.0
3. Ev işleri ve çocukların ihtiyaçları	44	39.2
4. Spor yapmaya ilgi duymama	347	33.0
5. Uygun tesis olmaması	21	18.7
6. Çevrenin bu tür etkinlikleri hoş karşılamaması	14	12.5
7. Maddi olanağın olmaması	12	10.7
8. Ailenin bu tür etkinliklere izin vermemesi	12	10.7
9. Sağlık durumunun uygun olmaması	10	0.8
10. Eşlerin izin vermemesi	6	0.5
11. Yaşın uygun olmaması	4	0.3
12. İnançlara, gelenek ve göreneklere ters düşmesi	2	0.1
Toplam	570	

Not: Birden fazla seçenek işaretlendiği için yüzdeler n: 112 üzerinden alınmıştır.

Tablo 9’da araştırmaya katılan ve spor yapmadığını bildiren kadınların spor yapmalarını engelleyen faktörlerin sıralaması verilmiştir. Bu sıralamaya göre birinci sırada, “boş zamanın olmaması”, ikinci sırada “çevrede

yönlendirecek kimsenin olmaması”, üçüncü sırada “ev işleri ve çocukların ihtiyaçları”, dördüncü sırada “spor yapmaya ilgi duymama”, beşinci sırada “uygun tesis olmaması”,

altıncı sırada “çevrenin bu tür etkinlikleri hoş karşılamaması” yedinci sırada “maddi olanağın olmaması” ve “ailenin bu tür etkinliklere izin vermemesi” sekizinci sırada “sağlık durumunun uygun olmaması”, dokuzuncu sırada

“eşlerinin izin vermemesi”, onuncu sırada “yaşın uygun olmaması”, ve onbirinci sırada ise “inançlara, gelenek ve göreneklere ters düşmesi” nedenleriyle spor yapmadıkları bulunmuştur.

Tablo 10: Araştırmaya Katılan Çalışan Kadınların Çalışıyor Olmasından Dolayı Spor Yapmalarını Etkileyen Olumlu Faktörlerin Sıralanması;

FAKTÖRLER	N	%
1. Arkadaş çevresinin spor yapıyor olması	26	55.3
2. Çalıştığı kuruma ait spor tesislerinin varlığı	19	40.2
3. Maddi olanakların elverişli olması	15	31.9
4. Diğer faktörler	8	17.0
5. İş yerinde spor organizasyonlarının düzenlenmesi	7	14.8
6. Amirlerin özendirir olması	3	0.6
Toplam	78	—

Not: Birden fazla seçenek işaretlendiği için n: 47 üzerinden alınmıştır.

Tablo 10’da araştırmaya katılan çalışan kadınların çalışıyor olmalarının spor yapmaya olumlu faktörlerin sıralaması verilmiştir. Bu sıralamaya göre çalışılan yerde “arkadaş çevresinin spor yapıyor olması” birinci sırada, “çalıştığı kuruma ait spor tesisinin varlığı”, ikinci sırada “maddi

olanakların elverişli olması”, üçüncü sırada işte sağlıklı, verimli ve düzenli olmak, iş stresinden uzaklaşmak gibi “diğer faktörler”, dördüncü sırada “iş yerinde spor organizasyonlarının düzenlenmesi”, beşinci sırada ve “amirlerin özendiriyor olması” ise altıncı sırada olduğu bulunmuştur.

Tablo 11: Araştırmaya Katılan Çalışan Kadınların Çalışıyor Olmasından Dolayı Spor Yapmalarını Etkileyen Olumsuz Faktörlerin Sıralanması;

FAKTÖRLER	N	%
1. Çok yoğun çalışma temposu	51	68.0
2. Çalışma dışında ev işlerine zaman ayırma	46	61.3
3. Çalışılan yere ait spor tesislerinin olmaması	24	32.0
4. Çocukların bakımı	22	29.3
5. Maddi olanağın olmaması	8	10.6
6. Arkadaş çevresinin olumsuz etkilemesi	6	8.0
Toplam	157	—

Not: Birden fazla seçenek işaretlendiği için yüzdeler n: 75 üzerinden alınmıştır.

Tablo 11’de araştırmaya katılan çalışan kadınların çalışıyor olmalarının spor yapmaya olumsuz faktörlerin sıralaması verilmiştir. Bu sıralamaya göre “çok yoğun çalışma temposu” birinci sırada, “çalışma dışında ev işlerine zaman ayırma”

ikinci sırada, “çalışılan yere ait spor tesislerinin olmaması” üçüncü sırada, “çocukların bakımı” dördüncü sırada, “maddi olanağın olmaması” beşinci sırada ve “arkadaş çevresinin olumsuz etkilemesi” altıncı sırada olduğu bulunmuştur.

Tablo 12: Araştırmaya Katılan Kadınların Spor Yapmak İçin Önemli Buldukları Faktörlerin Sıralaması;

FAKTÖRLER	N	%
1. Yaşanan sosyal çevrenin uygun olması	191	60.0
2. Zamanın uygunluğu	157	49.4
3. İlgı ve alışkanlıklar	144	45.3
4. Kişisel yetenek ve beceriler	61	19.2
5. Eğitim anlayışı	59	18.6
6. Tesis araç ve gereçlerin yeterli olması	55	17.3
7. Dünya görüşü	55	17.3
8. Ailenin tutum ve davranışı	51	16.0
9. Gelir seviyesi	33	10.3
Toplam	806	—

Not: Birden fazla seçenek işaretlendiği için yüzdeler n: 318 üzerinden alınmıştır.

Tablo 12’de araştırmaya katılan kadınların spor yapmak için en çok etkili buldukları faktörlerin sıralaması verilmiştir. Bu sıralamaya göre birinci sırada, “yaşanan sosyal çevrenin uygun olması”, ikinci sırada “zamanın uygunluğu”, üçüncü sırada “ilgi ve

alışkanlıklar”, dördüncü sırada “kişisel yetenek ve beceriler” beşinci sırada “eğitim anlayışı”, altıncı sırada “tesis araç ve gereçlerin yeterli olması” ve “dünya görüşü”, yedinci sırada “ailenin tutum ve davranışı”, sekizinci sırada ise “gelir seviyesi” olduğu bulunmuştur.

Tablo 13: Araştırmaya Katılan Spor Yapan Kadınların Spor Yapmadan Önceki Ve Sonraki Yaşamlarındaki Farklılıkların Sıralaması;

FARKLILIKLAR	N	%
1. Kendini daha sağlıklı hissetme	147	84.0
2. Psikolojik olarak daha huzurlu olma	104	59.4
3. Kilo verme	90	51.4
4. Kendine güvenin artması	56	32.0
5. Arkadaş çevresinin değişmesi	8	4.6
6. Çevreye karşı daha duyarlı olma	7	4.0
7. Olayları anlayış biçiminin değişimi	6	3.4
8. Aile ile çatışmaların azalması	4	2.3
Toplam	422	

Not: Birden fazla seçenek işaretlendiği için yüzdeler n: 175 üzerinden alınmıştır.

Tablo 13'te araştırmaya katılan spor yapan kadınların spor yapmadan önceki ve sonraki yaşamlarındaki farklılıkların sıralaması verilmiştir. Bu sıralamaya göre birinci sırada, “kendini daha sağlıklı hissetme”, ikinci sırada “psikolojik olarak daha huzurlu olma”, üçüncü sırada “kilo verme”, dördüncü sırada “kendine güvenin artması”, beşinci sırada “arkadaş çevresinin değişmesi”, altıncı sırada “çevreye karşı daha duyarlı olma”, yedinci sırada “olayları anlayış biçiminin değişmesi”, sekizinci sırada ise “aile ile çatışmaların azalması” olduğu bulunmuştur.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmaya katılan kadınların spor yapmalarında yaş önemli bir faktör değildir ($p>0.05$). Kadınların yaşları ilerledikçe gerek sağlıklı olma ve gerekse boş zamanlarını değerlendirme açısından daha fazla spor yaptıkları görülmektedir.

Çalışan kadınlar daha sosyal, çevresiyle etkileşim içinde, ekonomik özgürlüğe sahip oldukları için, çalışmayanlara oranla daha fazla spora katılmaktadırlar ($p<0.05$) (2).

Kadınların kendilerinin ve aile eğitim durumlarının, spor yapma yapmamaya etkisi ayrı ayrı incelenmiştir. Bu sonuçlara göre

eğitim seviyesi yüksek olan kadınların daha çok spor yaptığı, gruplar arasındaki farkın önemli bulunmuş olması da ($p<0.05$) kadınların eğitim seviyelerinin spora katılımlarında etkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca kadınların eğitim seviyelerine paralel olarak içinde buldukları meslek gruplarının da spora katılımlarında etkili olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar değerlendirildiğinde mesleki açıdan statüleri yüksek olan kadınların, daha çok spor yaptıkları ve ev kadınlarının meslek sahibi kadınlara göre daha az spor yaptıkları belirlenmiştir (4,15).

Ayrıca kadınların kendi eğitim seviyelerinin beraberinde annelerinin ve eşlerinin eğitim seviyeleri de spor yapma durumunu etkileyen önemli bir diğer faktör olarak bulunmuştur. Eğitimin önemi spor olgusunda da karşımıza çıkmakta ve spor yapma alışkanlığının eğitim sürecinde kazandırılıp, yaygınlaştırılması gerekmektedir.

Spor etkinlikleri kimi zaman serbest kimi zaman ise bir ücret karşılığı katılımı gerektiren etkinlikleri içermektedir. Belirli bir ücret karşılığı yapılan spor etkinliklerine maddi olanağı yeterli olan kadınlar daha çok katılmakta, gruplar arasındaki farkın önemli bulunmuş olması da ($p<0.05$)

çalışan kadınların aylık gelir seviyelerinin spora katılımlarında etkili olduğunu göstermektedir.

Kadınların sahip oldukları aile yapısı ve ayrıca ailenin spor yapma durumları da kadınların spora katılımlarında önemlidir ($p<0.05$). Büyük, geleneksel aileye göre hem üye sayısı, hem de işlevleri azalan çekirdek ailede kişiler daha bağımsızdır. Aile yapılarının farklılıklarından dolayı kadınların spor yapma durumları da sahip oldukları aile yapısına göre değişiklik göstermektedir (3).

Araştırmaya katılan, spor yapan ve yapmayan kadınlar spor yapmak için en önemli faktörlerin başında yaşanan sosyal çevrenin uygun olma durumunun geldiğini belirtmişlerdir. Birçok kadın yaşadıkları sosyal çevrenin uygun olmayışından dolayı istedikleri gibi spor yapamamaktadır (6).

Spor tesislerinin durumunun kadınların spor yapmalarında etkili olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$). Ayrıca araştırmaya katılan birçok kadın daha sağlıklı ve her zaman halkın kolaylıkla ulaşabileceği tesislerin olması gerektiğini belirtmiştir.

Bu oranlar analiz edildiğinde çalışan kadınların, çalışmayan kadınlara oranla daha fazla spor

yaptıkları görülmüştür. Spor yapan kadınları spor yapmaya yönelten etkenlerin başında sağlıklı olma amacının geldiği ve daha sonra ise kilo vermek, fiziksel görünümü korumak, günlük sıkıntılardan uzaklaşmak ve boş zamanları değerlendirmek gibi etkenlerin kadınları spora yönelttiği görülmüştür. Kadınların spor yapmasını engelleyen faktörlerin başında sırasıyla boş zamanın olmaması, çevrede yönlendirecek kimsenin olmaması, ev işleri ve çocukların bakımı, spor yapmaya ilgi duymama ve spor tesislerinin yetersiz olması, etkenler içinde yer almaktadır. Araştırma bulgularına göre kadınların spora katılımlarını etkileyen faktörlerin çok boyutlu olduğu görülmüştür. Kadınların bir işte çalışıp - çalışmama durumu, eğitim seviyeleri ve meslekleri, kadınların anne-baba ve eşlerinin eğitim seviyeleri, kadınların aylık gelir seviyeleri, aile yapısı, ailenin spora katılımı, spor tesislerinin durumu, yaşanan sosyal çevrenin uygun olması, yakın çevrenin ve arkadaş gruplarının etkisi, kadınların kilo durumları, zaman olgusu ve bu konudaki ilgi ve istekleri spora katılımlarında önemli etkileri olan faktörler olarak bulunmuştur. Kadının aile ve toplum içindeki görev ve sorumlulukları da spora katılımında

önemli rol oynamaktadır.

Araştırmaya katılan ve spor yapmayan kadınların spor yapmasını engelleyen faktörlerin başında boş zaman, çevrede yönlendirecek kimsenin olmaması, ev işleri, çocukların bakımı, spor yapmaya ilgi duymama ve spor tesislerinin yetersiz olması, etkenler içinde sırasıyla yer almaktadır. Ayrıca, eşlerin ve ailenin izin vermemesi, inançlar, gelenek ve görenekler de bu etkenler arasındadır. Kadınlara yüklenen görev ve sorumluluklar, çalışan kadının yoğun çalışma temposu dışında ev işlerine ve çocuklarına zaman ayırması, yine ev kadınlarının ağır görev ve sorumlulukları zaman sorununu ortaya çıkarmaktadır diyebiliriz (13,14).

Genelde kadının aile içindeki görevi ve toplumdaki sorumluluklarının aynı olması sebebiyle sporda yer almalarını etkileyen sebeplerde de paralellik görülmektedir. Kadının sosyal statüsü,

sosyal normlar ve geleneksel sebepler onun spor yapmasında etkili olabilmektedir (5).

KAYNAKLAR

- 1.Akgün N.; Egzersiz Fizyolojisi. 3. Baskı, Ankara: Gökçe Ofset Matbaacılık, 1989:219
- 2.DİE; Genel Nüfus Sayımı İdari Bölünüş. 1. Baskı, Ankara: Başbakanlık, DİE. Matbaası 1991.
- 3.Hasbrook AC, Greendorfer SL, McMullen JA.; Sociology of Sport. West Point: Leisure Press, 1981.
- 4.Heinemann K.; 'Einführung in Die Soziologie des Sports.' Auff-Schondorf: Hoffmann, 1990.
- 5.Hergüner G.; Kadınların Spor Yapmalarını Etkileyen Sosyo-Kültürel Faktörler. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 1993.
- 6.Mcpherson BD, Curtis JE, Loy JW.; The Social Significance of Sport. 1nd.Ed., Champaign, IL: Human Kinetics. 1989: 221-225.
- 7.Ok, S.; Sporda İlk Kadınlarımız. Türkiye Radyo Televizyon Kurumu Dergisi, 2000; Ocak (128):54-55.
- 8.Öztürk F.; Toplumsal Boyutlarıyla Spor. 1. Baskı, Ankara: Bağırhan Yayınevi, 1998.
- 9.Semyonov M.; Changing Roles of Women. Social Science Quarterly, 1981: 62,735-743.
- 10.Sevim Y.; Antrenman Bilgisi. 2. Baskı, Ankara: Tütübay Yayıncılık, 1997: 326-327.
- 11.Sümbüloğlu V.; Araştırma Yöntemleri. 1. Baskı, Ankara: Hatipoğlu Yayınevi, 1988.
- 12.Tekeli Ş, Koray M.; Devlet-Kadın-Siyaset. 1.Baskı, İstanbul: Anadolu Matbaa, 1991.
- 13.Theberge N, Curtis JE, Brown BA.; Studies in The Sociology of Sport. Fort Worth: Texas Christian University Press, 1982.
- 14.Westman SK.; Sport, Physical Training and Womenhood. Baltimore: Williams and Wilkins, 1939.
- 15.Yıldırım A.; Ankara Merkezde Bulunan Bayan Cimnastik Salonlarındaki Faaliyetlere Katılan Ev Kadınlarının Bazı Tutum ve Davranışlarına Bu Çalışmanın Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 1991

ÖZEL YETENEK SINAVLARINA KATILAN ÖĞRENCİLERİN KARAR VERME ve DÜŞÜNME STİLLERİNİN İNCELENMESİ*

Murat TEKİN¹ İlker ÖZMUTLU² S. Erim ERHAN³

¹Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

²Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

³Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

ÖZET

Bu çalışmanın amacı; özel yetenek sınavlarına katılan öğrencilerin karar verme ve düşünme stillerini belirleyebilmek. Çalışma grubunu; Atatürk üniversitesi ve Kafkas üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokulu özel yetenek sınavlarına katılan 453'ü erkek 247'si kız toplam 700 öğrenci oluşturmaktadır. Epstein ve Ark.(1996)¹ tarafından geliştirilen Türkçeye uyarlanması Buluş(2000)² tarafından yapılan rasyonel-yaşantısal düşünme stilleri ölçeği ve Scott ve Burce (1995)³ tarafından geliştirilen Taşdelen (2002)⁴ tarafından Türkçeye uyarlanan karar verme stilleri ölçeği araştırmaya katılan öğrencilere uygulanmıştır. Verilerin çözüm ve yorumlamasında t Testi, Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi (Multiple Linear Regression) kullanılarak anlamlılık P<0,05 alınmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde ve hesaplanmış değerlerin bulunmasında SPSS (Statistical package for social sciences) paket programı kullanılmıştır. Bu çalışmanın sonucunda; Özel yetenek sınavlarına katılan öğrencilerin karar verme ve düşünme stilleri bakımından cinsiyetler ve branşlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ayrıca ilişki düzeylerine baktığımızda; öğrencilerin düşünme stillerinin karar verme stillerinden rasyonel karar verme, sezgisel karar verme, bağımlı karar verme, kaçınan karar verme, anlık karar verme alt boyutları arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu ortaya çıkmıştır.

Anahtar Kelimeler: Özel Yetenek Sınavı, Karar Verme Stili, Düşünme Stili

INVESTIGATION THE THINKING AND DECISION MAKING STYLES OF THE STUDENT THAT PARTICIPATE SPECIAL ABILITY EXAMINATION

ABSTRACT

The aim of this study is to define the thinking and decision making styles of the student that participate special ability examination. The group of this search is composed of totally 700 students (453 male students and 247 female students) that participate the special ability examination of Atatürk and Kafkas University Physical Education and Sport Department. "Experiential and Rational Thinking Style Scale" which was developed by Epstein and others (1996)¹ and translated into Turkish by Buluş (2000)² and also "Decision Making Style Scale" which was developed by Scott and Burce (1995)³ and translated into Turkish by Taşdelen (2002)⁴ was executed to the participant students. In determining and comment the data, the meaningfulness was set at P< 0,05 by using t test and Multiple Linear Regression. SPSS (Statistical Package for Social Sciences) was used for analyzing the data and finding the calculated worth. As a result of this study, it wasn't found that there was a difference in significance between sexualities and branches in respect of the thinking and decision making styles of the student that participate special ability examination. Besides, when we looked at relation's levels, between the thinking styles of the students and students' subcategories of decision making style of the students which were the rational decision making, the intuitive decision making, the dependent decision making, the avoidant decision making and the spontaneous decision making were occurred to be a significance relation.

Keywords: Special Ability Examination, Decision Making Styles, Thinking Styles.

* Bu çalışma; 23-25 Ekim 2008 Yılında Yapılan 10. Uluslar Arası Spor Bilimleri Kongresinde Poster Bildiri Olarak Sunulmuştur.

GİRİŞ

Karar verme çeşitli olaylar hakkında göz önünde tutulan alternatiflerin seçiminde sadece bu alternatiflerin tanımlanmasını değil; aynı zamanda en uygun olanı hedeflerimiz, isteklerimiz, yaşam tarzımız, değerlerimiz vb. ile birlikte gerçekleştirir. Karar verme, seçenekler arasındaki uygun seçimi yaparken şüphe ve belirsizlikleri de yeterli bir şekilde azaltma süreci olarak tanımlanmaktadır. Bu tanım karar vermenin bilgi toplama fonksiyonu üzerinde yoğunlaşır. Burada belirsizlikleri elemekten çok azaltmak önemlidir. Çok az karar tam bir kesinlik içinde verilir. Çünkü tüm seçenekler hakkında tam bilgi toplama nadiren olasıdır.

Scott ve Bruce'a (1995)³ göre, davranışla ilgili terminolojinin tanımlamaları, ampirik araştırmalar ve ilk teoriler tarafından dört karar verme stili tanımlanmıştır:

1- Rasyonel karar verme stili, alternatiflerin mantıklı değerlendirildiği ve araştırıldığı;

2- Sezgisel karar verme stili önsezi ve duygulara güvenin yaşandığı;

3- Bağımlı karar verme stili, başkalarının öneri ve yönergelerinin değerlendirildiği;

4- Kaçınan karar verme stili; karar vermeden kaçınan eğiliminin yaşandığı yaklaşımlardır. Karar verme stili ölçeği geliştirme çalışmalarında, kendiliğinden- anlık karar verme stilini alan yazınına kazandırmışlardır. Bu stil; anında, düşünmeden alternatifleri değerlendirmeden hızlıca işleyen bir yaklaşımdır. Düşünme stili, Sternberg (1995)⁵ tarafından bireyin becerilerini kullanmada tercih ettiği yol, yöntem olarak tanımlanmıştır. Düşünme stili kendi içinde bir beceri değil, daha çok bir tercihtir. Dolayısıyla iyi ya da kötü şeklinde sıfatlandırılmaz. Ancak farklılıklarından söz edilebilir. Bu nedenle, içinde bulunulan duruma, karşılaşılan probleme bağlı olarak ve zaman içinde kullanılan düşünme stili değişebilir. Bir birey sadece bir düşünme stile bağlı kalmaz zaman durum ve içinde bulunan koşullara göre de düşünme stillerinde bir değişme söz konusudur. Değişik yaklaşımları benimseyen psikologlar temelde farklı ancak birbirleriyle etkileşim içinde olan iki tür düşünme stili öne sürmüşlerdir.

Bu stiller farklı kavramlarla adlandırılmıştır. Bunlardan biri sezgisel, yaşantısal, düşünsel-kavramsal-mantıksal, ve analitik-

rasyonel düşünme stilleridir^{1,2}. Her birey dünya ile ilişkisinde, onu algılamada, ideallerine ulaşmada ve sorunları çözmeye belirli yöntemler ve yaklaşımlar geliştirir. Bu süreçte birey, gerçeğin farklı yönlerine dikkat çeker, farklı türde verileri toplar, farklı şekilde verileri düzenler ve farklı yargısal sonuçlar çıkarır, farklı kararlara ulaşır ve bu kararları da farklı biçimlerde uygular^{6,2}.

Bu çalışmanın amacı; özel yetenek sınavlarına katılan öğrencilerin karar verme ve düşünme stillerini belirleyebilmek.

YÖNTEM

Araştırma Grubu

Atatürk üniversitesi ve Kafkas üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokulu özel yetenek sınavlarına katılan 453'ü erkek 247'si kız toplam 700 öğrenci oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Rasyonel-Yaşantısal Düşünme Stilleri Ölçeği ve Karar Verme Stilleri Ölçeği araştırmaya katılan öğrencilere uygulanmıştır.

Karar Verme Stilleri Ölçeği

Karar Verme Stilleri Ölçeği, bireylerin karar verme sürecinde sorunlara yaklaşırken kullandıkları karar verme stillerindeki bireysel farklılıkları ölçmek amacıyla Scott ve Bruce (1995)³ tarafından geliştirilen

Taşdelen (2002)⁴ tarafından Türkçeye uyarlanan Karar Verme Stili Ölçeği'nin 25 maddeli orijinal formu; rasyonel, sezgisel, bağımlı, kendiliğinden-anlık ve kaçınma karar verme stilleri ile beş alt boyut içeren bir yapı almıştır. Ölçek maddeleri; “kesinlikle katılmıyorum” (1), “katılmıyorum” (2), “kararsızım” (3), “katılıyorum” (4), “kesinlikle katılıyorum” (5) şeklinde sıralanan likert tipi 5'li bir dereceleme göre puanlanmaktadır.

Rasyonel-Yaşantısal Düşünme

Stilleri Ölçeği (RYDSÖ)

RYDSÖ, insanların bilgi işlemede kullandıkları sezgisel-yaşantısal ve analitik-rasyonel düşünme biçimlerinde gösterdikleri bireysel farklılıkları ölçmek amacıyla Epstein ve ark. (1996)¹ tarafından geliştirilmiştir. Buluş (2000)² tarafından Türkçeye uyarlanan Ölçeğin kuramsal temeli Bilişsel-Yaşantısal Benlik Kuramı'na dayanmaktadır. Kurama göre, insanlar birbirinden farklı ancak birbiriyle etkileşim içinde bulunan ve farklı süreçlerle işleyen iki tür bilgi işleme (rasyonel ve yaşantısal) sistemi kullanırlar¹.

RYDSÖ 31 madde ve iki alt ölçekten oluşmaktadır. Bunlardan biri rasyonel düşünmeyi ölçmektedir ve

Cacioppa ve Petty (1982)⁷ tarafından geliştirilen orijinal Biliş Gereksinimi (Need for Cognition) Ölçeği'nden (45 madde) alınan 19 madde ile hazırlanan kısa Biliş Gereksinimi Ölçeği'dir. Bu ölçek, orijinali gibi, bireylerin bilişsel aktivitelerden hoşlanma ve bunlara katılma veya hoşlanmama ve bunlardan kaçınan düzeylerini ölçmektedir.

Diğeri ise 12 maddeden oluşan Sezgisel inanç (Faith in Intuition) alt ölçeğidir ve bireylerin bilgi işlemede ve eylemlerde bulunmada duygularına ve ilk izlenimlerine güvenme düzeyini ölçmektedir.

Ölçek maddelerine, "tamamen yanlış"tan "tamamen doğru"ya uzanan 5'li bir dereceleme üzerinden cevap verilmektedir. Biliş gereksinimi alt ölçeğinin 1,2,4,5,6,7,9,10,11,13,15,16,18, 19. maddeleri tersten puanlanmaktadır. Sezgisel inanç alt ölçeğinin bütün maddeleri olumlu yönde ifade edildiğinden, puanlama tamamen yanlış (1), kısmen yanlış (2), tarafsızım (3), kısmen doğru (4), tamamen doğru (5) şeklinde yapılmaktadır

Verilerin Analizi

Verilerin çözüm ve yorumlamasında; cinsiyet ve branş değişkenine göre özel yetenek sınavlarına katılan öğrencilerin karar verme ve düşünme stillerini belirleyebilmek için t Testi, düşünme stilleri ile karar verme stilleri arasındaki ilişkiyi belirleyebilmek için de Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi (Multiple Linear Regression) kullanılarak anlamlılık $P < 0,05$ alınmıştır.

Verilerin değerlendirilmesinde ve hesaplanmış değerlerin bulunmasında SPSS (Statistical package for social sciences) paket programı kullanılmıştır.

BULGULAR

Düşünme ve karar verme stilleri İnsan davranışları üzerinde büyük etkiye sahiptir.

Bu çalışmada; özel yetenek sınavlarına katılan öğrencilerin karar verme ve düşünme stillerinin cinsiyet ve branş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini ve düşünme stilleri ile karar verme stilleri arasındaki ilişki belirleyebilmek için veriler analiz edilmiştir.

Tablo 1 Cinsiyet Değişkenine Göre Özel Yetenek Sınavlarına Katılan Öğrencilerin Karar Verme Stillerini Gösteren t Testi Sonuçları

		N	\bar{X}	Ss	t	P
Rasyonel karar verme	Erkek	453	19,3951	5,2953	0,175	0,861
	Kız	247	19,3239	4,8280		
Sezgisel karar verme	Erkek	453	13,8543	3,9690	-0,716	0,474
	Kız	247	14,0891	4,4466		
Bağımlı karar verme	Erkek	453	13,4415	3,7944	-0,074	0,941
	Kız	246	13,4634	3,5670		
Kaçınan karar verme	Erkek	453	13,4636	4,8574	-1,776	0,076
	Kız	247	14,1336	4,6041		
Anlık karar verme	Erkek	453	14,7086	5,8430	-0,380	0,704
	Kız	247	14,8704	4,4071		

Tablo 1’de görüldüğü gibi; rasyonel karar verme stilleri bakımından cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Sezgisel karar verme stilleri bakımından cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Bağımlı karar verme stilleri bakımından cinsiyetler arasında

anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Kaçınan karar verme stilleri bakımından cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Anlık karar verme stilleri bakımından cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 2 Cinsiyet Değişkenine Göre Özel Yetenek Sınavlarına Katılan Öğrencilerin Düşünme Stillerini Gösteren t Testi Sonuçları

		N	\bar{X}	Ss	t	P
Rasyonel düşünme	Erkek	449	42,2984	10,5665	-0,472	0,637
	Kız	245	42,6980	10,8120		
Sezgisel düşünme	Erkek	452	54,9425	11,3925	-0,764	0,445
	Kız	246	55,6057	10,1231		

Tablo 2’de görüldüğü gibi; rasyonel düşünme stilleri bakımından cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Sezgisel düşünme stilleri bakımından cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 3 Branş Değişkenine Göre Özel Yetenek Sınavlarına Katılan Öğrencilerin Karar Verme Stillerini Gösteren t Testi Sonuçları

		N	\bar{X}	Ss	t	P
Rasyonel karar verme	Takım sporları	476	19,5756	5,0091	1,547	0,122
	Bireysel sporlar	224	18,9330	5,3689		
Sezgisel karar verme	Takım sporları	476	13,8319	4,3326	-0,980	0,328
	Bireysel sporlar	224	14,1607	3,7044		
Bağımlı karar verme	Takım sporları	476	13,5819	3,6620	1,381	0,168
	Bireysel sporlar	223	13,1659	3,8137		
Kaçıngan karar verme	Takım sporları	476	13,6134	4,8151	-0,699	0,485
	Bireysel sporlar	224	13,8839	4,7004		
Anlık karar verme	Takım sporları	476	14,8908	5,6241	0,897	0,370
	Bireysel sporlar	224	14,5000	4,8131		

Tablo 3’de görüldüğü gibi; rasyonel karar verme stilleri bakımından branşlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Sezgisel karar verme stilleri bakımından branşlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Bağımlı karar verme stilleri

bakımından branşlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Kaçıngan karar verme stilleri bakımından branşlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Anlık karar verme stilleri bakımından branşlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 4 Branş Değişkenine Göre Özel Yetenek Sınavlarına Katılan Öğrencilerin Düşünme Stillerini Gösteren t Testi Sonuçları

		N	\bar{X}	Ss	t	P
Rasyonel düşünme	Takım sporları	473	42,0803	10,6819	-1,301	0,194
	Bireysel sporlar	221	43,2081	10,5573		
Sezgisel düşünme	Takım sporları	474	55,0000	10,9791	-0,618	0,537
	Bireysel sporlar	224	55,5491	10,9318		

Tablo 5 Özel Yetenek Sınavlarına Katılan Öğrencilerin Düşünme Stillerinin Karar Verme Stillerinden Rasyonel Karar Verme Alt Boyutunu Açıklama Gücü

	B	SHB	β	t	p	İkili -r-	Kısmi -r-
Sabit	10,686	1,594	-	6,703	0,000	-	-
Rasyonel düşünme	4,243	0,019	0,088	2,181	0,029	0,021	0,083
Sezgisel düşünme	0,125	0,019	0,266	6,568	0,000	0,230	0,243

R=0,243 R²=0,059 F=21,735 p=0,000

Tablo 4’de görüldüğü gibi; rasyonel düşünme stilleri bakımından branşlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Sezgisel düşünme stilleri bakımından branşlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 5 incelendiğinde; özel yetenek sınavlarına katılan öğrencilerin düşünme stilleri ile karar verme stillerinden rasyonel karar verme alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($R=0,243$ $R^2=0,059$ $F=21,735$ $P<0,05$). Özel yetenek sınavlarına katılan öğrencilerin düşünme stilleri ile rasyonel karar verme düzeyleri toplam varyansın %6’sını açıklamaktadır.

Yordayıcı değişkenlerle (Rasyonel düşünme ve Sezgisel Düşünme) bağımlı değişken puanları arasındaki ikili korelasyonları incelendiğinde; rasyonel karar verme

düzeyleri ile rasyonel düşünme arasında pozitif ve düşük düzeyde ($r = 0,02$) bir ilişkinin olduğu, sezgisel düşünme arasında da pozitif ve düşük düzeyde ($r=0,23$) bir ilişkinin olduğu görülmektedir.

Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde; rasyonel karar verme stillerinin rasyonel ve sezgisel düşünme stilleri üzerinde önemli (anlamlı) bir yordayıcı (açıklayıcı) olduğu görülmüştür.

Regresyon analizi sonuçlarına göre, Rasyonel Karar verme yordanmasına ilişkin regresyon eşitliği (matematiksel model) ise şöyledir; rasyonel karar verme= $10,686 +$ rasyonel düşünme= $4,243 +$ sezgisel düşünme= $0,125$

Tablo 6 Özel Yetenek Sınavlarına Katılan Öğrencilerin Düşünme Stillerinin Karar Verme Stillerinden Sezgisel Karar Verme Alt Boyutunu Açıklama Gücü

	B	SHB	β	t	p	İkili -r-	Kısmi -r-
Sabit	7,461	1,289	-	5,790	0,000	-	-
Rasyonel düşünme	1,932	0,016	0,050	1,229	0,219	0,061	0,047
Sezgisel düşünme	0,103	0,015	0,269	6,646	0,000	0,248	0,245

$R=0,254$ $R^2=0,064$ $F=23,453$ $p=0,000$

Tablo 6 incelendiğinde; özel yetenek sınavlarına katılan öğrencilerin düşünme stilleri ile karar verme stillerinden sezgisel karar

verme alt boyutu arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir ($R=0,254$ $R^2=0,064$ $F=23,453$ $P<0,05$). Özel yetenek sınavlarına

katılan öğrencilerin düşünme stilleri ile sezgisel karar verme düzeyleri toplam varyansın %6'sını açıklamaktadır.

Yordayıcı değişkenlerle (Rasyonel düşünme ve Sezgisel Düşünme) bağımlı değişken puanları arasındaki ikili korelasyonlar incelendiğinde; rasyonel karar verme düzeyleri ile rasyonel düşünme arasında pozitif ve düşük düzeyde ($r = 0,06$) bir ilişkinin olduğu, sezgisel düşünme arasında da pozitif ve düşük düzeyde ($r=0,25$) bir ilişkinin olduğu görülmektedir.

Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde; sezgisel karar verme stillerinin sezgisel düşünme stilleri üzerinde (anlamlı) bir yordayıcı (açıklayıcı) olduğu görülmüştür.

Tablo 7 Özel Yetenek Sınavlarına Katılan Öğrencilerin Düşünme Stillерinin Karar Verme Stillерinden Bağımlı Karar Verme Alt Boyutunu Açıklama Gücü

	B	SHB	β	T	p	İkili -r-	Kısmi -r-
Sabit	12,937	1,143	-	11,314	0,000	-	-
Rasyonel düşünme	6,267	0,014	-0,180	-4,495	0,000	-0,249	-0,169
Sezgisel düşünme	5,765	0,014	0,168	4,208	0,000	0,242	0,158

$R=0,292$ $R^2=0,086$ $F=32,214$ $p=0,000$

Yordayıcı değişkenlerle (Rasyonel düşünme ve Sezgisel Düşünme) bağımlı değişken puanları arasındaki ikili korelasyonlar incelendiğinde; rasyonel karar verme düzeyleri ile rasyonel düşünme

Regresyon analizi sonuçlarına göre, sezgisel Karar verme yordanmasına ilişkin regresyon eşitliği (matematiksel model) ise şöyledir; sezgisel karar verme= $7,461 +$ rasyonel düşünme= $1,932 +$ sezgisel düşünme= $0,103$

Tablo 7 incelendiğinde; özel yetenek sınavlarına katılan öğrencilerin düşünme stilleri ile karar verme stillerinden bağımlı karar verme alt boyutu arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir ($R=0,292$ $R^2=0,086$ $F=32,214$ $P<0,05$). Özel yetenek sınavlarına katılan öğrencilerin düşünme stilleri ile bağımlı karar verme düzeyleri toplam varyansın %9'nu açıklamaktadır.

arasında negatif ve düşük düzeyde ($r = 0,25$) bir ilişkinin olduğu, sezgisel düşünme arasında da pozitif ve düşük düzeyde ($r=0,24$) bir ilişkinin olduğu görülmektedir.

Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde; bağımlı karar verme stillerinin rasyonel ve sezgisel düşünme stilleri üzerinde (anlamli) bir yordayıcı (açıklayıcı) olduğu görülmüştür.

Regresyon analizi sonuçlarına göre, bağımlı Karar verme yordanmasına ilişkin regresyon eşitliği (matematiksel model) ise şöyledir; bağımlı karar verme=12,937 + rasyonel düşünme=6,267 + sezgisel düşünme=5,765

Tablo 8 Özel Yetenek Sınavlarına Katılan Öğrencilerin Düşünme Stillerinin Karar Verme Stillerinden Kaçınan Karar Verme Alt Boyutunu Açıklama Gücü

	B	SHB	β	T	p	İkili -r-	Kısmi -r-
Sabit	21,138	1,380	-	15,321	0,000	-	-
Rasyonel düşünme	0,192	0,017	0,429	11,435	0,000	0,441	0,399
Sezgisel düşünme	1,318	0,017	0,030	0,797	0,426	0,206	0,030

R=0,442 R²=0,195 F=83,614 p=0,000

Yordayıcı değişkenlerle (Rasyonel düşünme ve Sezgisel Düşünme) bağımlı değişken puanları arasındaki ikili korelasyonlar incelendiğinde; rasyonel karar verme düzeyleri ile rasyonel düşünme arasında pozitif ve orta düzeyde (r = 0,44) bir ilişkinin olduğu, görülmektedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde;

Tablo 8 incelendiğinde; özel yetenek sınavlarına katılan öğrencilerin düşünme stilleri ile karar verme stillerinden kaçınan karar verme alt boyutu arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir (R=0,442 R²=0,195 F=83,614 P<0,05). Özel yetenek sınavlarına katılan öğrencilerin düşünme stilleri ile kaçınan karar verme düzeyleri toplam varyansın %20'sini açıklamaktadır.

kaçınan karar verme stillerinin rasyonel düşünme stilleri üzerinde (anlamli) bir yordayıcı (açıklayıcı) olduğu görülmüştür. Regresyon analizi sonuçlarına göre, kaçınan Karar verme yordanmasına ilişkin regresyon eşitliği (matematiksel model) ise şöyledir; kaçınan karar verme=21,138 + rasyonel düşünme =0,192 + sezgisel düşünme=1,318

Tablo 9 Özel Yetenek Sınavlarına Katılan Öğrencilerin Düşünme Stillерinin Karar Verme Stillерinden Anlık Karar Verme Alt Boyutunu Açıklama Gücü

	B	SHB	β	t	p	İkili -r-	Kısmi -r-
Sabit	19,697	1,572	-	12,531	0,000	-	-
Rasyonel düşünme	0,153	0,019	0,313	7,956	0,000	0,336	0,290
Sezgisel düşünme	2,713	0,019	0,057	1,441	0,150	0,185	0,055

R=0,340 R²=0,115 F=45,032 p=0,000

Tablo 9 incelendiğinde; özel yetenek sınavlarına katılan öğrencilerin düşünme stilleri ile karar verme stillerinden anlık karar verme alt boyutu arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir (R=0,340 R²=0,115 F=45,032 P<0,05). Özel yetenek sınavlarına katılan öğrencilerin düşünme stilleri ile anlık karar verme düzeyleri toplam varyansın %12'sini açıklamaktadır.

Yordayıcı değişkenlerle (Rasyonel düşünme ve Sezgisel Düşünme) bağımlı değişken puanları arasındaki ikili korelasyonlar incelendiğinde; rasyonel karar verme düzeyleri ile rasyonel düşünme arasında pozitif ve orta düzeyde (r = 0,34) bir ilişkinin olduğu, görülmektedir.

Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde; anlık karar verme stillerinin rasyonel düşünme stilleri üzerinde (anlamlı) bir yordayıcı (açıklayıcı) olduğu görülmüştür.

Regresyon analizi sonuçlarına göre, Anlık Karar verme yordanmasına ilişkin regresyon eşitliği (matematiksel model) ise şöyledir; anlık karar verme=19,697 + rasyonel düşünme=0,153 + sezgisel düşünme=2,713

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışma ile özel yetenek sınavlarına katılan öğrencilerin karar verme ve düşünme stilleri incelenmiştir. Çalışma ile ulaşılan sonuçlar ve üzerinde yapılan açıklamalar aşağıda sunulmuştur.

Karar verme stilleri bakımından (rasyonel karar verme, sezgisel karar verme, bağımlı karar verme, kaçınan karar verme, anlık karar verme) cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (p>0,05). Bu sonuçlar bize; özel yetenek sınavlarına katılan öğrencilerin Karar verme sürecinde bireysel farklılıklar, karar hızı ile toplanan ve değerlendirilen bilgi miktarları arasında herhangi bir farklılığın olmadığını göstermektedir. Bu sonuç; Oğuz (2009)⁸, Kuzgun

(1992)⁹, Tiryaki (1997)¹⁰, Sinangil (1992)¹¹, Taşdelen (2001)¹², Thunholm (2004)¹³, Mann ve Arkadaşları (1998)¹⁴'in yaptığı çalışmayla paralellik göstermektedir.

Düşünme stilleri bakımından (rasyonel düşünme stilleri, sezgisel düşünme stilleri) cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Bu sonuçlar bize; cinsiyet değişkenine göre; özel yetenek sınavına katılan öğrencilerin içinde buldukları durumlara göre, problemlere bağlı olarak düşünme stillerinde bir değişme olmadığını göstermektedir. Ayrıca; bireyin çevreden aldığı uyaranları düzenleme, işleme ve yorumlama süreci üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Bu sonuç; Zhang (1999)¹⁵, Zhang (2004)¹⁶, Thunholm (2004)¹⁷, Grigarenko and Stenberg (1997)¹⁸, Shiloh and et all (2001)¹⁹'nin yaptığı çalışmayla paralellik göstermektedir.

Karar verme stilleri (rasyonel karar verme sezgisel karar verme bağımlı karar verme kaçınan karar verme anlık karar verme) bakımından branşlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Bu sonuçlar bize; branş değişkenine göre; özel yetenek sınavına katılan öğrencilerin, karar vermede temel düşünme sürecini kullanmada, konu ile ilgili ihtiyaç

duyulan bilgilerin toplanmasında ve konuya uygun alternatif yaklaşımların avantajlarının ve dezavantajların karşılaştırılmasında herhangi farklılığa sahip olmadığını göstermektedir.

Branş değişkeni ile düşünme stilleri (rasyonel düşünme stilleri, sezgisel düşünme stilleri) arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Bu sonuçlar bize; branş değişkenine göre; özel yetenek sınavına katılan öğrencilerin düşünme stillerinin benzer görünümde olduğunu göstermektedir.

Özel yetenek sınavlarına katılan öğrencilerin düşünme stilleri ile karar verme stillerinden rasyonel karar verme alt boyutu arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur ($P<0,05$). Özel yetenek sınavlarına katılan öğrencilerin düşünme stilleri ile rasyonel karar verme düzeyleri toplam varyansın %6'sını açıklamaktadır.

Bu sonuçlar bize; öğrencilerin rasyonel karar verme düzeylerinin % 6 düzeyinde düşünme stillerinden kaynaklandığını göstermektedir. Yordayıcı değişkenlerle (Rasyonel düşünme ve Sezgisel Düşünme) bağımlı değişken puanları arasındaki ikili korelasyonları incelendiğinde; rasyonel karar verme düzeyleri ile rasyonel düşünme arasında pozitif ve düşük düzeyde ($r = 0,02$) bir ilişkinin

olduğu, sezgisel düşünme arasında da pozitif ve düşük düzeyde ($r=0,23$) bir ilişkinin olduğu görülmektedir.

Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde; rasyonel karar verme stillerinin rasyonel ve sezgisel düşünme stilleri üzerinde önemli (anlamlı) bir yordayıcı (açıklayıcı) olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar bize; özel yetenek sınavına katılan öğrencilerin, sistematik değerlendirme ve mantıksal düşünme stratejilerini kullanarak mantıksal çağrışımlar kurduğunu göstermektedir. Bu bulgu; Özmutlu ve Arkadaşları (2008)²⁰, Bernardo ve Arkadaşları (2002)²¹'nin çalışmasıyla paralellik göstermektedir.

Özel yetenek sınavlarına katılan öğrencilerin düşünme stilleri ile karar verme stillerinden sezgisel karar verme alt boyutu arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur ($P<0,05$). Özel yetenek sınavlarına katılan öğrencilerin düşünme stilleri ile sezgisel karar verme düzeyleri toplam varyansın %6'sını açıklamaktadır. Bu sonuçlar bize; öğrencilerin sezgisel karar verme düzeylerinin % 6 düzeyinde düşünme stillerinden kaynaklandığını göstermektedir.

Yordayıcı değişkenlerle (Rasyonel düşünme ve Sezgisel

Düşünme) bağımlı değişken puanları arasındaki ikili korelasyonlar incelendiğinde; rasyonel karar verme düzeyleri ile rasyonel düşünme arasında pozitif ve düşük düzeyde ($r = 0,06$) bir ilişkinin olduğu, sezgisel düşünme arasında da pozitif ve düşük düzeyde ($r=0,25$) bir ilişkinin olduğu görülmektedir.

Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde; sezgisel karar verme stillerinin sezgisel düşünme stilleri üzerinde (anlamlı) bir yordayıcı (açıklayıcı) olduğu görülmüştür. bu sonuçlar bize; özel yetenek sınavına katılan öğrencilerin sistematik araştırma ve bilgi işlemeden çok, bilgi akışındaki ayrıntılara dikkat ettikleri ve karar verirken duygularına ve önsezilerine güvenerek hareket ettiklerini göstermektedir. Bu sonuç Covin and et all (2001)²², Scott and Buruce (1995)³, Buluş (2000)², Tekin ve Taşğın (2009)²³, Tinsley, and et all (2002)²⁴'nin yaptığı çalışmayla paralellik göstermektedir.

Özel yetenek sınavlarına katılan öğrencilerin düşünme stilleri ile karar verme stillerinden bağımlı karar verme alt boyutu arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur ($P<0,05$). Özel yetenek sınavlarına katılan öğrencilerin

düşünme stilleri ile bağımlı karar verme düzeyleri toplam varyansın %9'nu açıklamaktadır. Bu sonuçlar bize; öğrencilerin bağımlı karar verme düzeylerinin % 9 düzeyinde düşünme stillerinden kaynaklandığını göstermektedir. Yordayıcı değişkenlerle (Rasyonel düşünme ve Sezgisel Düşünme) bağımlı değişken puanları arasındaki ikili korelasyonlar incelendiğinde; rasyonel karar verme düzeyleri ile rasyonel düşünme arasında negatif ve düşük düzeyde ($r = 0,25$) bir ilişkinin olduğu, sezgisel düşünme arasında da pozitif ve düşük düzeyde ($r=0,24$) bir ilişkinin olduğu görülmektedir.

Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde; bağımlı karar verme stillerinin rasyonel ve sezgisel düşünme stilleri üzerinde (anlamli) bir yordayıcı (açıklayıcı) olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar bize; bağımlı karar verme düzeyine sahip öğrencilerin önemli bir karar vermeden önce diğer insanların tavsiye ve rehberliğine başvurarak duyguları tarafından yönlendirildiğini göstermektedir.

Özel yetenek sınavlarına katılan öğrencilerin düşünme stilleri ile karar verme stillerinden kaçınan karar verme alt boyutu arasında

anlamli bir ilişkinin olduğu bulunmuştur ($P<0,05$). Özel yetenek sınavlarına katılan öğrencilerin düşünme stilleri ile kaçınan karar verme düzeyleri toplam varyansın %20'sini açıklamaktadır.

Bu sonuçlar bize; öğrencilerin kaçınan karar verme düzeylerinin % 20 düzeyinde düşünme stillerinden kaynaklandığını göstermektedir. Yordayıcı değişkenlerle (Rasyonel düşünme ve Sezgisel Düşünme) bağımlı değişken puanları arasındaki ikili korelasyonlar incelendiğinde; rasyonel karar verme düzeyleri ile rasyonel düşünme arasında pozitif ve orta düzeyde ($r = 0,44$) bir ilişkinin olduğu, görülmektedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde; kaçınan karar verme stillerinin rasyonel düşünme stilleri üzerinde (anlamli) bir yordayıcı (açıklayıcı) olduğu görülmüştür.

Bu sonuçlar bize; Özel yetenek sınavına katılan öğrencilerin; mümkün olan her durumda karar vermekten kaçtığı sonucunu ortaya çıkarmaktadır.

Özel yetenek sınavlarına katılan öğrencilerin düşünme stilleri ile karar verme stillerinden anlık karar verme alt boyutu arasında anlamli bir ilişkinin olduğu bulunmuştur ($P<0,05$).

Özel yetenek sınavlarına katılan öğrencilerin düşünme stilleri ile anlık karar verme düzeyleri toplam varyansın %12'sini açıklamaktadır. Bu sonuçlar bize; öğrencilerin anlık karar verme düzeylerinin % 12 düzeyinde düşünme stillerinden kaynaklandığını göstermektedir.

Yordayıcı değişkenlerle (Rasyonel düşünme ve Sezgisel Düşünme) bağımlı değişken puanları arasındaki ikili korelasyonlar incelendiğinde; rasyonel karar verme düzeyleri ile rasyonel düşünme arasında pozitif ve orta düzeyde ($r = 0,34$) bir ilişkinin olduğu, görülmektedir.

Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde; anlık karar verme stillerinin rasyonel düşünme stilleri üzerinde (anlamli) bir yordayıcı (açıklayıcı) olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar bize; özel yetenek sınavına katılan öğrencilerin mümkün olduğunca kısa sürede işlem yaptıkları sonucu ortaya çıkmaktadır.

Bu çalışmanın sonucunda; özel yetenek sınavlarına katılan öğrencilerin karar verme ve düşünme stilleri bakımından cinsiyetler ve branşlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ayrıca; ilişki düzeylerine baktığımızda düşünme

stillerinin karar verme stillerinden rasyonel karar verme, sezgisel karar verme, bağımlı karar verme, kaçınan karar verme ve anlık karar verme alt boyutları arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu ortaya çıkmıştır. Bulgular bir bütün olarak düşünüldüğünde; düşünme stillerinin kişilik, uyum ve başa çıkma, mantıklı değerlendirme, başkalarının öneri ve yönergelerini anında değerlendirme, önsezi ve duygularına güvende etkili olduğu görülmektedir. Bu çalışma; eğitimcilerin, öğretmen adaylarının düşünme ve karar verme stilleri gibi bilişsel süreçlerin eğitim ortamlarında uygun yöntem ve teknikler seçebilmelerinde aydınlatıcı bilgiler sağlayacağı düşünüldüğü için önem arz etmektedir.

KAYNAKLAR

- 1- Epstein,S.; Rosemary, P. ; Denes , V.R and Harriet, H Individual Differences In Intuitive Experiential and Analytical Rational Thinking Styles. Journal of Personlity and Social Psychology. Volume 63(4), 553-554 October 1996
- 2- Buluş, M. Öğretmen Adaylarında Yükleme Karmaşıklığı düşünme Stilleri ve Bilişsel Tutarlılık Tercihinin Bazı Psiko-Sosyal Özellikler Çerçevesinde incelenmesi. Dokuz Eylül Üniversitesi Yayınlanmamış Doktora Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü İzmir, 2000
- 3- Scott, S., G. and Bruce, R. A. Decision Making Style, The Development And Of A New Measure. Educational and Psychological Measurement. Vol.55 No.5. 818-831. March 1995
- 4- Taşdelen, A. Öğretmen Adaylarının Bazı Psiko Sosyal Değişkenlere Göre Karar Verme Stilleri Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi Yıl:2001 Sayı:10 s.40-52
- 5- Sternberg, R.J. In Search Of The Human Mind. Orlando, US: Harcourt Brace, 1995.
- 6- Parlette, N. and Rae, R. Thinking About Thinking: Thinking Styles of People Assosiation Management. Volume 45(3),. 361-367. January 199

- 7- Cacioppa, J., and R. Petty, eds . Social Psychophysiology. New York: Guilford. 1982
- 8- Oğuz, E. İlköğretim Okulu Yöneticilerinin Karar Verme Stilleri, Mayıs 2009 Cilt:17 No:2 Kastamonu Eğitim Dergisi 415-426
- 9- Kuzgun, Y. Karar Stratejileri Ölçeği: Geliştirilmesi ve Standardizasyonu. VII. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları, Türk Psikologlar Derneği, Ankara, 1992
- 10- Tiryaki, M. G. Üniversite Öğrencilerinin Karar Verme Davranışlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Hacettepe Üniversitesi Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 1998
- 11- Sinangil, H. K. Yönetici Adaylarında Karar Verme ile Kaygı ilişkileri. VII. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları. Türk Psikologlar Derneği, Ankara, 171-177. 1992
- 12- Taşdelen, A. Öğretmen Adaylarının Farklı Psiko Sosyal Değişkenlere Göre Karar Verme Stilleri. Dokuz Eylül Üniversitesi Yayınlanmamış Doktora Tezi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İzmir, 2002
- 13- Thunholm, P. Decision Making Style: Habit, Style Or Both? Personality And Individual Differences, Volume 36, Issue 4, 931-944, March 2004
- 14- Mann, L., Radford, M., Burnett, P., Ford, S., Bond, M., Leung, K., Nakamura, H., Vaughan, G. and Yang, K. S. Cross-cultural Differences in Self-reported Decision-making Style and Confidence". International Journal of Psychology. 33 (5), 325-335. October 1998.
- 15- Zhang, L.F. Further Cross-Cultural Validation of The Mental Self- Government. The Journal of Psychology, Volume 133, 165-181 December 1999
- 16- Zhang, L.F. Do university students' thinking styles matter in their preferred teaching approaches?. Personality and Individual Differences, Volume 37, Issue 8, 1551-1564 December 2004
- 17- Grigorenko, E.L and Stenberg, R.J. Styles of Thinking on Performance In Managment Education. Exceptional Children. Vol. 63 (4), 36-45 July 1997
- 18- Shiloh, S., Koren, S. and Zakay, D. Individual differences in compensatory decision making styles and need for closure as correlates of subjective decision complexity and difficulty. Personality and Individual Differences, Volume 30, Issue 4, 699- 710, March 2001.
- 19- Özmutlu, İ., Tekin, M. ve Arslanoğlu, E. Kayak Antrenörlerinin Çeşitli Değişkenlere Göre Karar Verme Ve Düşünme Stillерinin İncelenmesi. I. Dünya Adli Bilimler ve Spor Kongresi 27-30 Kasım 2008, Gazi Üniversitesi Ankara.
- 20- Bernardo, A. B. I.; Zhang, L. F., and Callueng, C.M. Thinking styles and academic achievement among Filipino students. The Journal of Genetic Psychology, 163 2, 149- 163. 2002.
- 21- Covin, J., G., Slevin, D. P. and Heeley, . B. Strategic decision making in an intuitive vs. technocratic mode: structural and environmental considerations. Journal of Business Research, Volume 52, Issue 1, 51-67 January 2001
- 22- Tekin, M ve Taşğın, Ö. Kick Boks Antrenörlerinin Karar Verme ve Düşünme Stillерinin İncelenmesi, Türkiye Kick Boks Federasyonu Spor Bilimleri Dergisi, Cilt:2, Sayı:1, Temmuz, 2009 s:11-27
- 23- Tinsley, H.E.A., Diana, J.T. & James R. Psychological Type, Decision- Making Style, And Reactions To Structured Career Interventions. Journal Of Carreer Assessment. 10, 2: 258- 280. 2002

DOĞU ANADOLU BÖLGESİ İLKÖĞRETİM VE ORTAÖĞRETİM OKULLARINDA BEDEN EĞİTİMİ DERSİ İÇİN GEREKEN TESİS ARAÇ-GEREÇ DURUMLARI İLE ÖĞRENCİLERİN BEDEN EĞİTİMİ DERSİNE İLİŞKİN TUTUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİLER

¹Süleyman Erim ERHAN

²Kemal TAMER

¹ Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Erzurum

² Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Ankara

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, Doğu Anadolu Bölgesi'ndeki il merkezlerinde bulunan ilköğretim ve ortaöğretim okullarında beden eğitimi dersi için gereken tesis araç-gereç durumları ile öğrencilerin beden eğitimi dersine ilişkin tutumları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmanın evrenini, 2008–2009 eğitim-öğretim yılında Doğu Anadolu Bölgesi'nde faaliyet gösteren 522 ilköğretim ve ortaöğretim okulu ve bu okullarda öğrenim gören 216000 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise Doğu Anadolu Bölgesi'nde bulunan (Ağrı, Erzincan, Ardahan, Bingöl, Elazığ, Muş, Malatya, Erzurum, Kars, Iğdır) illerin şehir merkezlerinde bulunan 277 ilköğretim ve ortaöğretim okulu ve bu okullarda öğrenim gören 5825 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada verilerin toplanmasında iki farklı veri toplama aracından yararlanılmıştır. Bunlar; beden eğitimi dersine karşın tutum anketi ve okul araç gereç belirleme formudur. Bu gruplara uygulanan anketlerden oluşan veriler SPSS for Windows 12.00 istatistik programında değerlendirilmiştir. İstatistiksel işlem olarak “Ki-kare, Pearson Momentler Çarpımı, Korelasyon, Tek Yönlü Varyans, LSD Post Hoc Testi” analizlerini kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel analizi ve yorumlarında $p=0.05$ anlamlılık düzeyi dikkate alınmıştır. Araştırmada; il merkezlerindeki okullarda spor malzemelerinin ve spor salonlarının yetersiz olduğu, buna rağmen bölgenin sosyo-kültürel şartları göz önüne alındığında beden eğitimi ve spor derslerine öğrencilerin tutumlarının ve kız öğrencilerin katılımının yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Beden Eğitimi, Doğu Anadolu Bölgesi, Öğrenci Tutumları.

THE RELATION BETWEEN FACILITIES AND EQUIPMENTS FOR THE COURSE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS AND STUDENTS' ATTITUDES TOWARDS THE COURSE PRIMARY AND SECONDARY SCHOOLS IN EASTERN ANATOLIA

ABSTRACT

It has been aimed to examine the relation between facilities and equipments for the course of physical education and sports and students' attitudes towards the course primary and secondary schools in eastern anatolia. The universe of the survey consists of 522 physical education teachers who work at primary and secondary schools in Eastern Anatolian city-centers in 2008-2009 and 216.000 students in these schools. The sampling of the survey includes schools (277) and students (5825) at the schools in Eastern Anatolian city-centers (Ağrı, Erzincan, Ardahan, Bingöl, Elazığ, Muş, Malatya, Erzurum, Kars, Iğdır). It has been benefited from three different data gathering instruments for the acquisition of the data. These instruments are the form of designation of teachers problems, the questionnaire of attitude toward physical education lesson, and the form of designation of school equipments. The data obtained from questionnaires applied on the groups has been evaluated by SPSS for Windows statistic programme. Statistical test were used analysis of chi-square, one-way variance, the test of LSD Post Hoc. The significance level of $p=0.05$ is taken into consideration during the statistical analysis and interpretation of the data. According to results of the study: the schools in the city-centers had insufficient sport equipments and gyms, although there was unfavourable socio-cultural conditio it has been observed that the students have a higher level of ambition fort he course moreover female students attended the course of a high percentage.

Key Words : Physical Education, Eastern Anatolian Region, Student's attitudes.

GİRİŞ

Beden eğitimi, kişinin bedensel ve fiziksel gelişimini sağlamak, günlük yaşama ve iş hayatının koşullarına hazırlanmak, ulusal bilinç ve yurttaşlık duygularını kuvvetlendirmek amacıyla yapılan düzenli, kuramlı çalışmalarının tümüdür¹.

Beden eğitimi iki taraflı bir madalyon gibidir. Bir yüzünde; kuvvet, dayanıklılık, iyi duruş, esneklik, denge ve sinir kas becerileri gibi gelişim ve devamlılığı sağlayan fiziksel özelliği; diğer yüzünde ise bütün bu özellikleri kazanmış olan insanın davranışlarında meydana gelen, kendi kendini anlama, istekli olma, sosyal ve heyecansal kalitelerinde gelişme ve bütün bunların verdiği mutluluk gibi değişiklikler ve ruh sağlığı bulunmaktadır². Modern eğitim tekniklerine uygun olarak; ilköğretim okulları, lise ve dengi okullar için beden eğitimi, eğitim programları hazırlanmış bu ilk hazırlık Talim Terbiye Kurulu Başkanlığı'nca 4.12.1987 tarih 232 sayılı kararla yürürlüğe konmuş, daha sonra 30.09.1997 tarih ve 6242 sayılı emri ile yeni düzenlemelerle birlikte yeniden yayınlanmış ve öğretim kurumlarında uygulanmasına

geçilmiştir. Yeni programlar ile derslerin çok daha verimli ve etkili olması amaçlanmıştır"³. Bu programlar ve daha önceden hazırlanmış olan programlar dikkatle incelendiğinde şu hususlar gayet açık bir şekilde görülmektedir;

- Beden Eğitimi dersi uygulamaları için uygun bir alana ihtiyaç vardır,
- Dersin işlenmesi sırasında konu gereği çeşitli alet ve malzemeye,
- Dersi işleyecek branş öğretmenine,
- Ders için gerekli giysiye,
- Öğrenciye ihtiyaç duyulmaktadır.

Bu beş husustan herhangi birisinin eksikliği halinde dersin amaç ve hedeflerine ulaşmasında eksik kalacağı ve istenilen verimin alınamayacağı kaçınılmaz bir gerçek olarak dikkat çekmektedir.

Araç gereç öğretim programının amaçlarına ulaşmada öğretim süreçleri öğesinin önemli bir boyutudur. Beden Eğitimi dersinin gerçekleşmesinde ve amaçlara ulaşmada araç gereç önemli bir unsurdur. Bir okulun zengin araç gerece sahip olması öğrenciler üzerinde olumlu ve istek dolu bir hava yaratır. Dersin zevkli ve kolay öğrenilebilir bir hale sokar. Bir ölçü olarak kabul edilebilirse; mahalli, bölgesel yarışmalar ve Türkiye Birincilikleri'ne katılan okullar

incelendiğinde, bu okulların spor salonlarının olduğu beden eğitimi için gerekli tesis, araç-gereç ve malzemeye sahip olduğu, mesleğini seven beden eğitimi öğretmenlerinin görev yaptığı, okul yönetiminin ve diğer branş öğretmenlerinin beden eğitimini desteklediği hatta yardımcı oldukları gözlemlenmiştir.

Bu unsurlar bir araya geldiği zaman beden eğitimi ve spora destek açısından önem arz etmektedir⁴. Bu bilgiler ışığında Doğu Anadolu Bölgesi'ndeki il merkezlerinde bulunan ilköğretim ve ortaöğretim okullarında beden eğitimi dersi için gerekli alt yapı, malzeme durumu, öğrencilerin beden eğitimi dersine ilişkin tutumlarının nasıl olduğu ve tesis araç-gereç durumları ile öğrencilerin beden eğitimi dersine ilişkin tutumları arasındaki ilişki incelemektir.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Çalışma betimsel nitelikte olup tarama modelindedir. Tarama modelleri, geniş grupları içeren evrenden seçilmiş bir örneklem grup üzerinde yapılan geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle incelemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne,

kendi koşulları içinde ve var olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Onları, herhangi bir şekilde değiştirme, etkileme çabası gösterilmez. Bilinmek istenen şey vardır ve oradadır. Önemli olan, onu uygun bir biçimde gözleyip belirleyebilmektir. Durum tespiti için araştırmacı tarafından anket kullanılacaktır. Anket araştırmacı tarafından uygulanacağından uygulama sırasında karşılaşılabilecek sorular cevaplandırılabilir⁵.

Araştırmanın Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, 2008–2009 eğitim-öğretim yılında Doğu Anadolu Bölgesi il merkezlerinde faaliyet gösteren, Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı 522 ilköğretim ve ortaöğretim okulu ve bu okullarda öğrenim gören 216000 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın çalışma evreninin tamamına ulaşmanın ekonomik olanaklar ve zaman açısından mümkün olmadığı düşünüldükten evren içerisinden evreni temsil edecek örneklem seçme yoluna gidilmiştir. Örneklem için, rastgele örnekleme tekniği kullanılmıştır.

Bu teknikle örneklemin evreni temsil etmesi ve sonuçlara etki edeceği düşünülen faktörlerin mümkün olduğu kadar kontrol altında tutulması amaçlanmaktadır⁶.

Araştırmanın örneklemini Ağrı ilinde, 32 okul, 645 öğrenci, Erzincan ilinde, 42 okul, 850 öğrenci, Ardahan ilinde, 7 okul, 140 öğrenci, Bingöl ilinde, 28 okul, 562 öğrenci, Elazığ ilinde, 22 okul, 590 öğrenci, Muş ilinde, 17 okul, 340 öğrenci, Malatya ilinde, 40 okul, 813 öğrenci, Erzurum ilinde, 49 okul, 1101 öğrenci, Kars ilinde, 15 okul, 280 öğrenci, Iğdır ilinde, 25 okul, 504 öğrenci olmak üzere toplam 10 il, 277 okul ve 5825 öğrenciyi ulaşılmıştır.

Veri Toplama Tekniği

Araştırmada verilerin toplanmasında iki farklı veri toplama aracından yararlanılmıştır. Bunlar:

Beden Eğitimi Dersine Karşı Tutum Anketi

Öğrencilerin tutumlarının ölçülmesi için Demirhan ve Altay (2001) tarafından geliştirilen, ilk ve orta öğretim öğrencileri üzerinde kullanılan, 12'si olumlu, 12'si olumsuz olmak üzere toplam 24 maddeden oluşan Beden Eğitimi ve Spor Tutum Ölçeği kullanılmıştır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 24, en yüksek puan 120'dir. Ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı 0,93, araştırma grubuna benzer 30 kişiye ikinci kez uygulama sonucu elde edilen test-tekrar test korelasyon katsayısı 0,85'tir. Ölçüt geçerliliği için

kullanılan ve Pehlivan (1998) tarafından geliştirilen tutum ölçeğinin benzer 34 kişilik gruba uygulanmasıyla elde edilen korelasyon katsayısı da 0.83 olarak hesaplanmıştır.

Okul Araç Gereç Belirleme Formu

Beden eğitimi dersinde gerekli olan araç-gereç ile ilgili anketi oluşturulmadan önce on Beden Eğitimi öğretmenine ders müfredatına ve egzersiz programına göre hangi spor malzemelerine ihtiyaç duydukları sorulmuş verdikleri cevaba dayanarak anket maddeleri hazırlanmıştır. Anket 47 malzemenin ve bu malzemelerin bulunma derecesini işaretleyecekleri iki ayrı seçenektен oluşmuştur.

Bu seçenekler eğer o malzemenin olma durumuna göre "Var" (1 puan), "Yok" (0 puan) olarak belirlenmiştir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 47 ve en düşük puan 0 olmaktadır. Yüksek puanlar yeterince malzemenin olduğunu göstermektedir.

Verilerin Analizi

Verilerin istatistiksel analizinde dört farklı istatistiksel işlem uygulanmıştır. Bu işlemler bilgisayarda SPSS for Windows 12.00 istatistik paket programında yapılmıştır. Bu işlemler şunlardır:

- Ki-kare analizi: İllerin malzeme durumunun karşılaştırılmasında.

- Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi: Öğrencilerin beden eğitimi dersine karşın tutumları ile okuldaki malzeme durumu arasında ilişki

- Tek Yönlü Varyans analizi (ANOVA): Tutumların karşılaştırılmasında.

- LSD Post Hoc testi (Least Significant Difference): Tek yönlü varyans analizinden çıkan farkın kaynağını belirlemek amacıyla kullanılmıştır.

Anlamlılık düzeyi $p=0.05$ olarak belirlenmiştir.

BULGULAR

İlköğretim ve ortaöğretim okullarının beden eğitimi dersi için

yıllık plana göre olması gereken en az malzeme olan 20 temel malzemeye sahip olma durumuna göre değerlendirilmiştir. Bu değerlendirme sonucunda bu 20 temel malzemeye sahip olan okullar “var” ve 20 temel malzemenin altında malzemeye sahip olan okullar “yok” olarak değerlendirilmiştir. Bu değerlendirme sonucuna göre, Doğu Anadolu Bölgesi’nden araştırmanın örnekleme alınan illerin ilköğretim ve ortaöğretim okullarının beden eğitimi dersi için gerekli olan en az malzeme durumu açısından aralarında fark olup olmadığını anlamak amacıyla ki-kare analizi uygulanmıştır (Tablo 1).

Tablo1. Doğu Anadolu Bölgesi İlköğretim ve Ortaöğretim Okullarının Beden Eğitimi Dersi İçin Gerekli Olan En Az Malzemeye Sahip Olup Olmama Durumuna Göre Dağılımı

Okul		Temel Malzeme Durumu		Toplam
		Yok	Var	
Ağrı	n	23	9	32
	%	71,9	28,1	
Erzincan	n	17	19	36
	%	47,2	52,8	
Ardahan	n	4	3	7
	%	57,1	42,9	
Bingöl	n	24	4	28
	%	85,7	14,3	
Elazığ	n	11	11	22
	%	50,0	50,0	
Muş	n	14	3	17
	%	82,4	17,6	
Malatya	n	7	33	40
	%	17,5	82,5	
Erzurum	n	12	37	49
	%	24,5	75,5	
Kars	n	9	7	16
	%	56,3	43,8	
İğdır	n	22	3	25
	%	88,0	12,0	
Toplam	N	143	129	272
	%	52,6	47,4	
S.d.=9		$\chi^2=71,597$	$p<0,05$	

Tablo 1 incelendiğinde, Doğu Anadolu Bölgesi'nden araştırmının örnekleme alınan illerin ilköğretim ve ortaöğretim okullarının beden eğitimi dersi için gerekli olan en az malzeme durumu açısından aralarındaki farklara ilişkin ki-kare değeri 71,597 olarak $p < 0.05$ önem düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Bu bulgu, illerdeki okulların beden eğitimi dersi için gerekli olan en az malzeme durumu açısından aralarında fark olduğunu göstermektedir. Tablo incelenmeye devam edildiğinde, Iğdır ile Bingöl illerindeki okullar malzeme durumu bakımından en yetersiz iller olarak görülürken Malatya ve Erzurum illerindeki okulların beden eğitimi

dersi için gerekli olan en az malzeme durumu açısından, diğer illerdeki okullara göre daha yeterli olduğu görülmektedir. Genel duruma bakıldığında, Doğu Anadolu Bölgesi'ndeki okulların % 47'sinin beden eğitimi dersi için gerekli olan en az malzemeye sahip olduğu % 53'ünün sahip olmadığı görülmektedir.

Farklı illerdeki okullardaki öğrencilerin beden eğitimi dersine ilişkin tutumları açısından aralarındaki farkların anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla Tek Yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır (Tablo 2).

Tablo 2. Farklı İllerdeki Okullardaki Öğrencilerin Beden Eğitimi Dersine İlişkin Tutumları Açısından Farklarla İlgili Bulgular

İller	N	Aritmetik ortalama	Standart sapma	F	P
Ağrı	645	99,0589	14,78131	10,678	0,000
Erzincan	848	97,2123	17,27463		
Ardahan	140	97,9214	16,13257		
Bingöl	563	97,3659	14,79231		
Elazığ	589	101,1341	14,98721		
Muş	340	101,6912	13,55254		
Malatya	814	98,2334	14,14821		
Erzurum	1079	101,5968	13,26593		
Kars	300	102,9767	14,17058		
Iğdır	504	98,8135	13,08380		

Tablo 2 incelediğinde illerde bulunan okullardaki öğrencilerin beden eğitimi dersine ilişkin tutumları açısından aralarındaki farklara ilişkin varyans

analizi sonucu F değeri 10,678 olarak $p < 0.05$ önem düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Bu bulgu illerde bulunan okullardaki öğrencilerin beden eğitimi

dersine ilişkin tutumları açısından aralarındaki farkların farkın anlamlı olduğunu göstermektedir. Bu hangi illerdeki öğrencilerden

kaynaklandığını anlamak amacıyla LSD Post Hoc testi uygulanmıştır (Tablo 3).

Tablo 3. İllerdeki Öğrencilerin Tutumları Arasındaki Farklara İlişkin Bulgular

(I) İLLER	(J) İLLER	Ortalamalararası fark (I-J)	p
Ağrı	Erzincan	1,8467(*)	,016
	Bingöl	1,6930(*)	,045
Elazığ	Ağrı	2,0752(*)	,013
	Erzincan	3,9219(*)	,000
	Ardahan	3,2127(*)	,020
	Bingöl	3,7682(*)	,000
	Malatya	2,9007(*)	,000
	Iğdır	2,3206(*)	,009
Muş	Ağrı	2,6323(*)	,007
	Erzincan	4,4789(*)	,000
	Ardahan	3,7697(*)	,010
	Bingöl	4,3253(*)	,000
	Malatya	3,4578(*)	,000
	Iğdır	2,8777(*)	,005
Erzurum	Ağrı	2,5379(*)	,000
	Erzincan	4,3846(*)	,000
	Ardahan	3,6754(*)	,005
	Bingöl	4,2310(*)	,000
	Malatya	3,3634(*)	,000
	Iğdır	2,7834(*)	,000
Kars	Ağrı	3,9178(*)	,000
	Erzincan	5,7644(*)	,000
	Ardahan	5,0552(*)	,001
	Bingöl	5,6108(*)	,000
	Malatya	4,7433(*)	,000
	Iğdır	4,1632(*)	,000

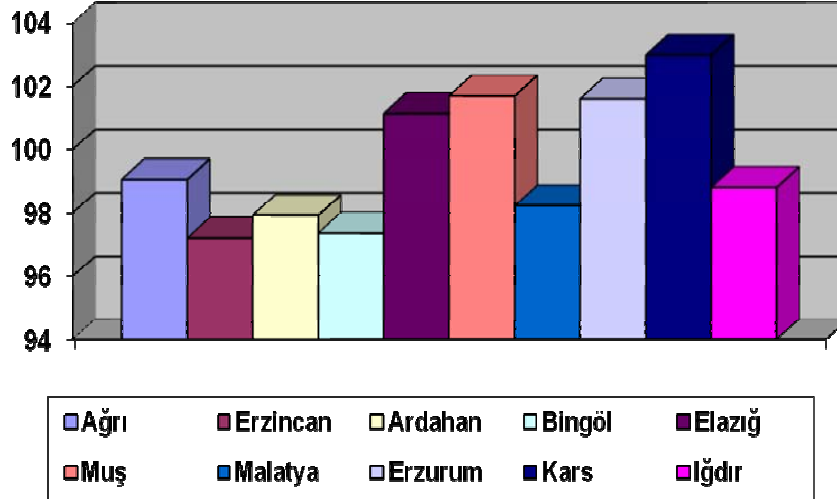
Tablo 3’de Doğu Anadolu Bölgesi’ndeki öğrencilerin beden eğitimi dersine karşın tutumları incelendiğinde, Ağrı ilindeki öğrencilerin; Erzincan ve Bingöl illerine, Elazığ ilindeki öğrencilerin Ağrı, Erzincan, Ardahan, Bingöl, Malatya ve Iğdır illerine, Kars, Muş ve Erzurum illerindeki öğrencilerin Ağrı, Erzincan, Ardahan, Bingöl, Malatya, Iğdır illerine göre daha olumlu tutum

sergiledikleri tespit edilmiştir. Doğu Anadolu bölgesinde farklı illerdeki öğrencilerin beden eğitimi dersine karşın tutumları ile okuldaki malzeme durumu arasında ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla korelasyon analizi uygulanmış olup korelasyon değeri $r=0,38$ olarak $p<0.05$ önem düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Bu bulgu öğrencilerin beden eğitimi dersine karşın tutumları ile okuldaki

malzeme durumu arasında ilişki olduğunu göstermektedir. Sonuç olarak, okuldaki malzeme durumu

arttıkça öğrencilerin beden eğitimi dersine karşı tutumlarının da arttığı söylenebilir.

Grafik 1. Farklı illerdeki okullardaki öğrencilerin beden eğitimi dersine ilişkin tutumları



TARTIŞMA

Öğretim süreci içinde belirlenen amaç ve hedeflere ulaşmanın önemli bir boyutu olan malzeme, araç-gereç kullanımı gibi unsurlar, özellikle beden eğitimi dersi söz konusu olunca ayrı bir önem arz etmektedir. Eğitim kurumunun beden eğitimi dersi için gerekli olan malzemeye sahip olması hem öğretmenin hem öğrencinin motivasyonu açısından önemlidir.

Beden eğitimi ders araçlarının maliyetinin yüksek oluşu ve spor kolu bütçelerinin yetersizliği malzeme yetersizliğinin önemli sebepleri arasındadır. Fakat öğretmenlerin Beden eğitimi dersinde konusuna

yardımcı olabilecek araçların seçimi ve çeşitliliğinde onun teknoloji alanında sahip olduğu davranışların niteliğinin önemi yadsınamaz⁷. Bu çerçevede Doğu Anadolu Bölgesi'nden araştırmanın örnekleme alınan illerin il merkezlerindeki ilköğretim ve ortaöğretim okullarının beden eğitimi dersi için gerekli olan malzeme durumu açısından yetersiz olduğunu göstermiştir. Koçyiğit ve Öztürk (1992) tarafından yapılan bir çalışmada da ilköğretimin birinci kademesinde malzemenin yetersiz olduğu ve bu yüzden dersin amaçlarına uygun yürütülemediği tespit edilmiştir⁸.

Spora katılımda tesis ve malzemelerin önemi inkâr edilmez ⁹. Sporun sağlıklı ve amacına uygun yapılabilmesi için gerekli olan spor tesislerinin yetersizliği Beden Eğitimi derslerinin amacına uygun bir şekilde gerçekleşmesini engellemektedir. Demirhan ve arkadaşları (2002) ilköğretim okulları, lise ve dengi okullarında beden eğitimi dersinin amaçlarına ulaşılma düzeyi ile ilgili yaptıkları bir araştırmada spor alanın yetersizliği, hedeflenen amaçlara ulaşamamasında birinci etken olarak belirtilmiştir ¹⁰. Aynı şekilde Salman ve arkadaşlarının (2005) yaptıkları bir araştırmada, öğretmenlerin % 84,3'ü ders verimliliğinin, öğrenci katılımının spor salonu ve benzeri tesislerin yetersizliğine bağlı olarak kış aylarında düştüğünü belirtmektedir ¹¹.

Başoğlu'nun (1995) beden eğitimi ve spor öğretmenleri ile ilgili yaptığı bir araştırmada da benzer sonuçlara ulaştığı görülmüştür ¹². Özşaker ve Orhun'un (2005) devlet okullarında yaptığı araştırmada da beden eğitimi derslerinde amaca ulaşamamasında malzeme yetersizliği özellikle vurgulanmıştır ¹³. Yapılan bu araştırmanın sonuçları da benzer sonuçları doğrulamaktadır. Beden eğitimi dersi için gerekli olan en az malzeme durumu açısından

illerin aralarında farklar bulunmuştur. İllerdeki okulların beden eğitimi dersi için gerekli olan malzeme durumu bakımından yetersiz olduğu belirlenmiştir. Çalışmanın diğer bir sonucu ise, Doğu Anadolu Bölgesi il merkezlerinde beden eğitimi dersinin işlenebilirliği için gerekli olan temel malzemenin eksikliğine rağmen, öğrencilerin beden eğitimi dersine ilişkin tutumlarının genel olarak olumlu oluşudur. Güllü ve Korucu (2005) ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin beden eğitimi derslerine ilişkin görüşlerini inceledikleri araştırma sonuçlarında, öğrencilerin beden eğitimi dersine ilişkin tutumlarının genel olarak olumlu olduğu ifade edilmiştir ¹⁴. Taşmektepligil, Yılmaz, İmamoğlu ve Kılıcıgil (2006) yaptıkları çalışmada, genelde öğrenciler beden eğitimi dersini sevmekte olduğunu bulmuştur ¹⁵. Erkmen ve arkadaşları (2006) özel ilköğretim okullarında öğrenim gören öğrencilerin çeşitli değişkenlere göre beden eğitim dersi hakkındaki tutumlarını belirlemeye yönelik yapmış oldukları çalışmada, özel ilköğretim okullarında uygulanan beden eğitimi ve spor derslerinin öğrenciler açısından önemli ve öğrencilerin bu derse karşı tutum ve görüşlerinin olumlu olduğunu

belirtmişlerdir ¹⁶. Harriet, Richard ve Tokie (2006) çalışmasında, Japon ve İngiliz Öğrencilerin beden eğitime karşı tutumları araştırmış ve çalışmanın sonucunda; her iki ülkenin öğrencilerinin de beden eğitimi dersine karşı olumlu tutum sergiledikleri tespit edilmiştir ¹⁷.

Sonuç olarak Doğu Anadolu Bölgesi il merkezlerindeki okulların tesis ve temel malzeme durumunda genel olarak yetersizlikler olduğu görülmüş yalnız bu eksikliklere rağmen bölgede öğrenim gören öğrencilerin beden eğitimi dersine ilişkin tutumlarının olumlu olduğu gözlemlenmiştir.

KAYNAKLAR

- 1.Yamaner, F. Beden Eğitimi ve Sporda Temel İlkeler, Bursa: Ekin Yayınevi, 2001.
2. Harmandar, İ. H. Beden Eğitimi ve Spor'da Özel Öğretim Yöntemleri, Ankara. Nobel Yayın Dağıtım, 2004.
3. Özener, R. Beden Eğitiminde Tesis, Araç ve Gereçlerin Yeri ve Önemi. Orta Öğretim Kurumlarında Beden Eğitimi ve Sorunları, Ankara, 1988.
4. Sertbas, K. Demirdizen, A. Taskıran, Y. İzmit Örneğinde Semt Sahalarının Beden Eğitimi ve Spor Dersleri İçin Kullanımı. U. Ü. II. Ulusal Beden Eğitimi ve Spor öğretmenliği Sempozyumu, 21-23 Aralık, Bursa, 2001.
5. Karasar, N. Bilimsel Araştırma Yöntemi, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 1999.
6. Erdoğan, İ. SPSS Kullanım Örnekleri İle Araştırma Dizayn ve İstatistik Yöntemleri, Ankara: Büro Tek Ofset Matbaası, 1998.

7. Engin, A. Öğretim Teknolojisi İletişim, Ankara: 2. Baskı, Arı Yayıncılık, 1988.
8. Koçyiğit, F. Öztürk, F. İlkokul ve İlköğretim Okullarında Beden Eğitimi Dersi Uygulama Sorunu. I. Eğitim Kurumlarında Beden Eğitimi ve Spor II. Ulusal Sempozyumu, Milli Eğitim Basımevi, Ankara, 1992.
9. Çam, M. Üst Düzey Spor Yapanların Spora Yönelmelerinde İlk ve Orta Öğretim Kurumlarının Etkisi, Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 1995.
10. Demirhan, G. Çoskun, H. Altay, F. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Niteliklerine İlişkin Görüşler, Eğitim ve Bilim, Cilt: 27, Ankara, 2000.
11. Salman, M. N. Çalgın, E. R. Salman, S. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Mesleki Sorunlarının Cinsiyet Faktörü Açısından Değerlendirilmesi, Editör: GÜLTEKİN, O. 4. Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Sempozyumu, Burfaş Ofset Tesisleri, Bursa, 2005.
12. Başoğlu, B. Ankara İli Devlet Liselerinde Görev Yapan Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Mesleki Sorunları Üzerine Bir Araştırma, Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 1995.
13. Özşaker, M. Orhun, A. İlköğretim Okullarında Beden Eğitimi Dersinin Amaç ve İçeriğine İlişkin Sorunlar. U. Ü. 4. Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Sempozyumu, 10-11 Haziran, Bursa, 2005.
14. Güllü, M., Korucu, G. İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Beden Eğitimi Derslerine İlişkin Görüşlerinin İncelenmesi, 4. Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Sempozyumu, 10-11 Haziran, Bursa: Burfaş Ofset Tesisleri, 2005.
15. Taşmektepligil, Y. Yılmaz, Ç. İmamoğlu, O. Kılıçgil, E. İlköğretim Okullarında Beden Eğitimi Ders Hedeflerinin Gerçekleşme Düzeyi, Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2006, 4,139-147, Ankara, 2006.
16. Erkmen, G., Tekin, M., Taşgın, Ö. Özel İlköğretim Okullarında Öğrenim Gören Öğrencilerin Çeşitli Değişkenlere Göre Beden Eğitimi Dersi Hakkındaki Tutum ve Görüşleri. 9. Uluslar Arası Spor Bilimleri Kongresi, 3-5 Kasım, Nobel Yayın Dağıtım Muğla Üniversitesi. Muğla, 2006.
17. Harriet D, Richard B. and Tokie I. Japanese and English School Students' Views of Physical Education: A Comparative Study. International Journal of Sport and Health Science, Vol. 4 pp.74-85, 2006.