

BEDEN EğİTİMİ SPOR SAğLIK VE EFOR DERęİSİ

Geliş Tarihi/Received:10.07. 2024 Kabul Tarihi/ Accepted:25.08. 2024

ÖğRENCİ KABULÜ FARKLI OLAN LİSELERDEKİ ÖğRENCİLERİN SPORTMENLİK TUTUMLARININ İNCELENMESİ

Battal ASLAN¹: (Millî Eğitim Bakanlığı, battalaslan13@hotmail.com)

Alper KARADAę²: (Muş Alparslan Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, akaradag1973@gmail.com)

Muhammed Ömer ERTUTAR³: (Millî Eğitim Bakanlığı, omer.ertutar@hotmail.com)

Esra ASLAN⁴: (Millî Eğitim Bakanlığı, esraaslan23@gmail.com)

ÖZET

Bu çalışmanın amacı öğrenci kabulü farklı olan liselerde öğrenim gören öğrencilerin sportmenlik yönelimi tutumlarını incelemektir. Çalışmaya Elazığ İl'inde bulunan fen lisesi, güzel sanatlar lisesi ve spor lisesinden 247 erkek ve 193 kız ergen olmak üzere toplam 440 öğrenci gönüllü olarak katıldı. Elde edilen verilerin istatistiksel analizinde betimsel değerlendirmeler ile birlikte iki grubun karşılaştırılmasında t-testi, üç ve üzeri grupların karşılaştırılmasında one way anova testi kullanıldı ve anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edildi. Verilerin normallik dağılım testine göre iki değer arasındaki ilişki düzeyi pearson veya spearman rank korelasyon katsayılarına bakılarak incelendi. Farklılıkların tespitinde katılımcıların birinci sınıftan başlayarak dördüncü sınıfa kadar olan dört yıllık lise eğitimi süreleri dikkate alındığında fen lisesi ve güzel sanatlar lisesi öğrencilerinin genellikle sportmenlik tutumlarının değişmediği (Tablo 2, 3) ($p > 0,05$), buna karşılık spor lisesi öğrencilerinin olumlu ve anlamlı yönde sportmenlik yönelimlerini yükselttikleri tespit edildi (Tablo 4) ($p < 0,05$). Sonuç olarak üç lise içerisinde spor lisesi öğrencilerinin sportmenlik yönelimlerinin hem müfredattan kaynaklı formal hem de doğal olarak sporun içinde olmalarından kaynaklı informal bir şekilde diğer liselere göre daha yüksek olduğu görüldü. Çalışma daha farklı müfredatı bulunan liseler katılarak çeşitlendirilebilir.

Anahtar Kelimeler: Sportmenlik, Eğitim, Müfredat

INVESTIGATION OF SPORTSMANSHIP ATTITUDES OF STUDENTS IN HIGH SCHOOLS WITH DIFFERENT STUDENT ADMISSIONS

ABSTRACT

The purpose of this study is to examine the sportsmanship orientation attitudes of students studying in high schools with different student acceptance. A total of 440 students, 247 male and 193 female adolescents from a science high school, a fine arts high school and a sports high school in Elazığ province, participated in the study voluntarily. In the statistical analysis of the obtained data, descriptive evaluations were used together with the t-test for comparing two groups, and one way anova test for comparing three or more groups, and the significance level was accepted as $p < 0.05$. According to the normality distribution test of the data, the level of relationship between two values was examined by looking at the Pearson or Spearman rank correlation coefficients. When the participants' four-year high school education period from the first grade to the fourth grade was taken into consideration in determining the differences, it was determined that the sportsmanship attitudes of the science high school and fine arts high school students generally did not change (Table 2, 3) ($p > 0.05$), whereas the sports high school students increased their sportsmanship orientations in a positive and significant way (Table 4) ($p < 0.05$). As a result, it was seen that the sportsmanship orientations of the sports high school students among the three high schools were higher than the other high schools, both formally due to the curriculum and informally due to being naturally involved in sports. The study can be diversified by participating in high schools with different curricula.

Keywords: Sportsmanship, Education, Curriculum

1. GİRİŞ

Eğitim öğretimi de kapsayan geniş bir kavramdır. Bireyin zihinsel, bedensel, duygusal, toplumsal becerilerinin, davranışlarının en uygun ya da istenilen düzeyde geliştirilmesi sürecine eğitim denir (Akyüz, 2012). Ayrıca eğitime kişiye bilgi, beceri, alışkanlık ve tutum kazandırma süreci de denilebilir (Demirci, 2011). Hayat boyu süren eğitim tesadüfi veya planlı bir şekilde olabilir (Akyüz, 2012). Eğitimsel faaliyetlerin verildiği yerler günümüzde okul olarak adlandırılmaktadır (Başaran ve ark. 2020). Türkiye’de öğrencilerin ilk eğitim kurumu anaokuludur. Millî Eğitim Bakanlığı Okul Öncesi Eğitim ve İlköğretim Kurumları Yönetmeliği’ne göre ilkokulların birinci sınıfına, kayıtların yapıldığı yılın Eylül ayı sonu itibarıyla 66 ayını dolduran çocukların kaydı yapılır. Gelişim yönünden ilkokula hazır olduğu anlaşılan 60-66 ay arası çocuklardan, velisinin yazılı isteği bulunanlar da ilkokul birinci sınıfa kaydedilir. Yaşça kayıt hakkını elde eden, ancak bedenen veya zihnen yeterince gelişmemiş olup okula uyum sağlayamayan 66 ay ve üzeri çocuklar da Kasım ayı sonuna kadar sağlık kurumlarından verilen bedenen veya zihnen gelişmemiş tıbbi tanımlı rapor üzerine okul öncesi eğitime yönlendirilebilir veya kayıtları bir yıl ertelenebilir (MEB, 2014).

Spor liseleri, spor alanında öğrencilerin temel bilgi ve beceriler kazanmaları için yetenekleri doğrultusunda eğitim görmelerini ve başarılı sporcular olarak yetiştirilmelerini, alanı ile ilgili dünyadaki gelişmeleri dikkate alarak Türk sporunu geliştirecek ve temsil edebilecek gençler olarak yetiştirmelerini, iş birliği içinde takım ruhu ile hareket etmelerini, spor disiplini ve centilmenliğini özümsemiş, örnek bireyler olarak yetiştirmelerini, sporla ilgili yükseköğretim programlarına hazırlanmalarını ve bu alanda bireylerin yeteneklerini sağlamak için kurulmuş liselerdir (MEB Spor Liseleri Mevzuatı 2005).

Fen Liseleri, matematik ve fen bilimlerinde yeterli olan öğrenciler için olan özel ya da devlet okullarıdır (Ayverdi, 2018). Türkiye’de Fen liseleri fen ve matematik alanında akademik anlamda başarılı öğrencilerin belirlenmesi ve belirlenen bu öğrencilerin bilim insanı olarak yetiştirmelerini sağlamak için kurulmuştur (Özoğlu, 1977). Özellikle bu okullarda öğrenciler matematik ve fen alanlarına yoğunlaşmaktadır. Türkiye’de uygulanan ortaöğretime geçiş sistemlerinde öğrenciler, sekizinci sınıf sonundaki başarı durumlarına göre okul ayrımına tabi tutulmaktadır. Okul ayrımı sonucunda en yüksek akademik başarıyı gösteren öğrenciler geleneksel olarak fen liselerini tercih etmektedirler (Suna vd., 2020).

Güzel Sanatlar Liseleri özellikle tiyatro, resim ve müzik gibi yetenek üzerine eğitim veren ortaöğretim kurumlarıdır. Bu liselerde eğitim almak için öğrencilerin ortaokuldan mezun olurken ilgili alanların yetenek sınavına girmeleri gerekmektedir (Topakalak, 2013).

Beden eğitimi okul programları içerisinde hareket beceri öğretiminin ön planda tutulduğu bir ders olarak bilinse de, ders etkinlikleri ve program kazanımları incelendiğinde öğrencilerin sosyal gelişimlerini geliştirici ve destekleyici yönünün de oldukça önemli olduğu görülmüştür (Kayışoğlu ve ark. 2015). Ülkemizde hali hazırda uygulanan orta öğretim beden eğitimi dersi programının öğrenme alanlarından birisi “aktif ve sağlıklı hayat” olarak tanımlanmış, alt öğrenme alanlarından birisi olan “spor bilinci ve organizasyonlar” içeriği de “spor ahlakı-sporda erdemlilik-adil oyun, sporda dürüst olmanın gerekliliği” şeklinde oluşturulmuştur (MEB, 2018).

Beden eğitimi ve spor dersleri; paylaşım, kural bilinci oluşturma, hoşgörü, adalet, yardım severlik gibi bazı insani değerlerin içselleştirilmesinde önemli etkiye sahip olmuştur (Gümüş ve ark. 2016). Spor ortamında sergilenen bu gibi davranış durumları sportmenlik davranışı olarak ifade edilir ve sportmenlik iyi bir vatandaş olmada da etkilidir (Kayışoğlu ve ark. 2015). Bundan dolayı beden eğitimi ve spor programının en önemli bölümünü oluşturan öğrencilerin sosyal becerilerinin bir göstergesi olarak kabul edilen sportmenlik düzeylerinin belirlenmesi bu ders için önemlidir (Acar ve ark. 2019). Buna bağlı olarak araştırmanın amacı Elazığ ilindeki öğrenci kabulü farklı olan liselerde öğrenim gören öğrencilerin sportmenlik yönelimi tutumlarını incelemektir.

2. YÖNTEM VE UYGULAMA

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada kullanılan model betimleyici ilişkisel tarama modelidir. Betimsel istatistik, bir örneklem grubu ya da evrenin tamamında gözlem metodunu kullanarak elde ettiği verileri kullanır ve araştırmaya katılan bireylerin ya da objelerin özelliklerini betimlemeyi amaçlar (Büyüköztürk, 2010). Bundan dolayı çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanıldı.

2.2. Evren Ve Örneklem

Çalışmanın evrenini Elazığ il merkezinde bulunan okula kabul şekilleri farklı olan üç farklı lisede (Kaya Karakaya Spor Lisesi, Kaya Karakaya Güzel Sanatlar Lisesi, Cemil Meriç Fen Lisesi) öğrenim gören 855 (475 erkek-380 kadın) öğrenci, örneklemini ise bu liselerde okuyan 247 erkek 193 kız ergen toplam 440 gönüllü öğrenci oluşturdu.

2.3. Verilerin Toplanması

Çalışmanın verileri, öğrencilere Vallerand ve arkadaşlarının (1997) geliştirdiği Balçıkankılı (2009) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan “Çok Boyutlu Sportmenlik Yönelimi Ölçeği” ve katılımcıların bazı kişisel bilgilerine ulaşabilmek için araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formuna verdikleri cevaplardan elde edildi.

2.4. Verilerin Analizi

Lise öğrencilerinin Beden Eğitimi ve sporun sportmenlik davranışlara etkisini belirlemeyi amaçlayan bu çalışmada toplanan verilerin analiz edilmesinde; betimsel istatistik dağılımında normal olmasından dolayı Independent Seample T testi ve One Way Anova testi kullanıldı. Test analizleri SPSS 23.0 paket programı kullanılarak gerçekleştirildi.

BULGULAR

Tablo 1. Çalışmaya Katılan Liselerin 9. ve 12. Sınıf Öğrencilerinin Sportmenlik Yönelimi Tutumlarının Karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Sınıf	n	%	x	ss	p
Toplam	9	137	60,62	73,394	14,042	,150
	12	89	39,38	76,191	14,514	
Sosyal Normlara Uyum	9	137	60,62	18,956	4,007	,060
	12	89	39,38	20,000	4,147	
Kurallar ve Yönetime Saygı	9	137	60,62	18,226	3,927	,123
	12	89	39,38	19,078	4,213	
Sporda Sorumluluklara Bağlılık	9	137	60,62	18,372	3,988	,330
	12	89	39,38	18,910	4,144	
Rakibe Saygı	9	137	60,62	17,839	4,500	,555
	12	89	39,38	18,202	4,513	

Tablo 2. Fen Lisesi Öğrencilerinin Sınıflar Düzeyinde Sportmenlik Yönelimi Tutumlarının İncelenmesi.

Alt Boyutlar	Sınıf	n	%	\bar{x}	ss	p
Sosyal Normlara Uyum	9.Sınıf	43	28,10	18,232	4,653	,017*
	10.Sınıf	29	18,95	19,827	4,027	
	11.Sınıf	48	31,37	20,562	2,789	
	12.Sınıf	33	21,57	20,272	2,753	
	Toplam	153	100,00	19,705	3,727	
Kurallar ve Yönetime Saygı	9.Sınıf	43	28,10	18,348	3,435	,527
	10.Sınıf	29	18,95	19,069	3,272	
	11.Sınıf	48	31,37	18,812	2,958	
	12.Sınıf	33	21,57	19,454	3,580	

	Toplam	153	100,00	18,869	3,286	
Sporda Sorumluluklara Bağlılık	9.Sınıf	43	28,10	17,767	4,481	,537
	10.Sınıf	29	18,95	18,931	3,614	
	11.Sınıf	48	31,37	18,541	3,141	
	12.Sınıf	33	21,57	17,909	3,810	
	Toplam	153	100,00	18,261	3,778	
Rakibe Saygı	9.Sınıf	43	28,10	17,604	5,301	,467
	10.Sınıf	29	18,95	18,793	3,320	
	11.Sınıf	48	31,37	18,791	2,953	
	12.Sınıf	33	21,57	17,969	4,340	
	Toplam	153	100,00	18,281	4,091	
Toplam	9.Sınıf	43	28,10	71,953	15,162	,240
	10.Sınıf	29	18,95	76,620	11,647	
	11.Sınıf	48	31,37	76,708	8,977	
	12.Sınıf	33	21,57	75,606	12,062	
	Toplam	153	100,00	75,117	12,173	

Tablo 3. Güzel Sanatlar Lisesi Öğrencilerinin Sınıflar Düzeyinde Sportmenlik Yönelimi Tutumlarının İncelenmesi.

Alt Boyutlar	Sınıf	n	%	\bar{x}	ss	p
Sosyal Normlara Uyum	9.Sınıf	46	34,59	19,130	3,562	,664
	10.Sınıf	36	27,07	19,444	3,193	
	11.Sınıf	20	15,04	17,750	4,919	
	12.Sınıf	31	23,30	20,871	3,748	
	Toplam	133	100,00	19,413	3,827	
Kurallar ve Yönetime Saygı	9.Sınıf	46	34,59	18,543	4,031	,309
	10.Sınıf	36	27,07	17,805	3,178	
	11.Sınıf	20	15,04	17,950	4,006	
	12.Sınıf	31	23,30	19,548	4,249	
	Toplam	133	100,00	18,488	3,882	
Sporda Sorumluluklara Bağlılık	9.Sınıf	46	34,59	18,630	3,241	,613
	10.Sınıf	36	27,07	18,861	2,889	
	11.Sınıf	20	15,04	17,550	4,260	
	12.Sınıf	31	23,30	21,064	3,444	
	Toplam	133	100,00	19,097	3,530	
Rakibe Saygı	9.Sınıf	46	34,59	17,782	3,632	,204
	10.Sınıf	36	27,07	16,750	3,017	
	11.Sınıf	20	15,04	17,600	3,830	
	12.Sınıf	31	23,30	20,064	3,723	
	Toplam	133	100,00	18,007	3,693	
Toplam	9.Sınıf	46	34,59	74,087	11,824	,462
	10.Sınıf	36	27,07	72,861	10,406	
	11.Sınıf	20	15,04	70,850	15,270	
	12.Sınıf	31	23,30	81,548	13,012	
	Toplam	133	100,00	75,007	12,753	

Tablo 4. Spor Lisesi Öğrencilerinin Sınıflar Düzeyinde Sportmenlik Yönelimi Tutumlarının İncelenmesi.

Alt Boyutlar	Sınıf	n	%	\bar{x}	ss	p
Sosyal Normlara Uyum	9.Sınıf	46	34,59	19,130	3,562	,034*
	10.Sınıf	36	27,07	19,444	3,193	
	11.Sınıf	20	15,04	17,750	4,919	
	12.Sınıf	31	23,30	20,871	3,748	
	Toplam	133	100,00	19,413	3,827	
Kurallar ve Yönetime Saygı	9.Sınıf	46	34,59	18,543	4,031	,284
	10.Sınıf	36	27,07	17,805	3,178	
	11.Sınıf	20	15,04	17,950	4,006	
	12.Sınıf	31	23,30	19,548	4,249	
	Toplam	133	100,00	18,488	3,882	
Sporda Sorumluluklara Bağlılık	9.Sınıf	46	34,59	18,630	3,241	,002*
	10.Sınıf	36	27,07	18,861	2,889	
	11.Sınıf	20	15,04	17,550	4,260	
	12.Sınıf	31	23,30	21,064	3,444	
	Toplam	133	100,00	19,097	3,530	
Rakibe Saygı	9.Sınıf	46	34,59	17,782	3,632	,002*
	10.Sınıf	36	27,07	16,750	3,017	
	11.Sınıf	20	15,04	17,600	3,830	
	12.Sınıf	31	23,30	20,064	3,723	
	Toplam	133	100,00	18,007	3,693	
Toplam	9.Sınıf	46	34,59	74,087	11,824	,008*
	10.Sınıf	36	27,07	72,861	10,406	
	11.Sınıf	20	15,04	70,850	15,270	
	12.Sınıf	31	23,30	81,548	13,012	
	Toplam	133	100,00	75,007	12,753	

Tablo 5. Farklı Liselerdeki 9. Sınıf Öğrencilerinin Sportmenlik Yönelimi Tutumlarının İncelenmesi.

Alt Boyutlar	Okul	n	%	\bar{x}	ss	p
Sosyal Normlara Uyum	Fen Lisesi	43	31,38	18,232	4,653	,338
	Güzel Sanatlar Lisesi	48	35,04	19,437	3,769	
	Spor Lisesi	46	33,58	19,130	3,562	
	Toplam	137	100,00	18,956	4,007	
Kurallar ve Yönetime Saygı	Fen Lisesi	43	31,38	18,348	3,435	,649
	Güzel Sanatlar Lisesi	48	35,04	17,812	4,270	
	Spor Lisesi	46	33,58	18,543	4,031	
	Toplam	137	100,00	18,226	3,927	
Sporda Sorumluluklara Bağlılık	Fen Lisesi	43	31,38	17,767	4,481	,489
	Güzel Sanatlar Lisesi	48	35,04	18,666	4,188	
	Spor Lisesi	46	33,58	18,630	3,241	
	Toplam	137	100,00	18,372	3,988	
Rakibe Saygı	Fen Lisesi	43	31,38	17,604	5,301	,867
	Güzel Sanatlar Lisesi	48	35,04	18,104	4,553	
	Spor Lisesi	46	33,58	17,782	3,632	
	Toplam	137	100,00	17,839	4,500	
Toplam	Fen Lisesi	43	31,38	71,953	15,162	,772
	Güzel Sanatlar Lisesi	48	35,04	74,020	15,117	
	Spor Lisesi	46	33,58	74,087	11,824	
	Toplam	137	100,00	73,394	14,042	

Tablo 6. Farklı Liselerdeki 12. Sınıf Öğrencilerinin Sportmenlik Yönelimi Tutumlarının İncelenmesi.

Alt Boyutlar	Okul	n	%	\bar{x}	ss	p
Sosyal Normlara Uyum	Fen Lisesi	33	37,08	20,272	2,753	,103
	Güzel Sanatlar Lisesi	25	28,09	18,560	5,672	
	Spor Lisesi	31	34,83	20,871	3,748	
	Toplam	89	100,00	20,000	4,147	
Kurallar ve Yönetime Saygı	Fen Lisesi	33	37,08	19,454	3,580	,322
	Güzel Sanatlar Lisesi	25	28,09	18,000	4,873	
	Spor Lisesi	31	34,83	19,548	4,249	
	Toplam	89	100,00	19,078	4,213	
Sporda Sorumluluklara Bağlılık	Fen Lisesi	33	37,08	17,909	3,810	,001*
	Güzel Sanatlar Lisesi	25	28,09	17,560	4,416	
	Spor Lisesi	31	34,83	21,064	3,444	
	Toplam	89	100,00	18,910	4,144	
Rakibe Saygı	Fen Lisesi	33	37,08	17,969	4,340	,005*
	Güzel Sanatlar Lisesi	25	28,09	16,200	4,847	
	Spor Lisesi	31	34,83	20,064	3,723	
	Toplam	89	100,00	18,202	4,513	
Toplam	Fen Lisesi	33	37,08	75,606	12,062	,014*
	Güzel Sanatlar Lisesi	25	28,09	70,320	17,126	
	Spor Lisesi	31	34,83	81,548	13,012	
	Toplam	89	100,00	76,191	14,514	

Tablo 7. Cinsiyet değişkenine göre öğrencilerin Sportmenlik Yönelimi Tutumlarının İncelenmesi.

Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	%	\bar{x}	ss	p
Sosyal Normlara Uyum	Kadın	193	43,86	19,849	3,560	,033*
	Erkek	247	56,14	19,032	4,276	
Kurallar ve Yönetime Saygı	Kadın	193	43,86	18,772	3,477	,365
	Erkek	247	56,14	18,437	4,107	
Sporda Sorumluluklara Bağlılık	Kadın	193	43,86	18,559	4,042	,889
	Erkek	247	56,14	18,506	3,931	
Rakibe Saygı	Kadın	193	43,86	18,243	3,987	,349
	Erkek	247	56,14	17,870	4,237	
Toplam	Kadın	193	43,86	75,424	12,493	,228
	Erkek	247	56,14	73,846	14,422	

Tablo 8. Branş değişkenine göre öğrencilerin Sportmenlik Yönelimi Tutumlarının İncelenmesi.

Alt Boyutlar	Branş	n	%	\bar{x}	ss	P
Sosyal Normlara Uyum	Bireysel	136	31,26	19,227	4,332	,487
	Takım	299	68,74	19,515	3,823	
Kurallar ve Yönetime Saygı	Bireysel	136	31,26	18,367	4,103	,412
	Takım	299	68,74	18,695	3,743	
Sporda Sorumluluklara Bağlılık	Bireysel	136	31,26	18,345	4,213	,435
	Takım	299	68,74	18,665	3,842	
Rakibe Saygı	Bireysel	136	31,26	17,794	4,330	,348
	Takım	299	68,74	18,194	4,017	

Toplam	Bireysel	136	31,26	73,735	14,322	,343
	Takım	299	68,74	75,070	13,241	

TARTIŞMA

Variş, öğrenmeyi bireyin yaşam süresi içinde her an var olan bir olgu bir süreç olarak ifade etmiş ve öğrenmenin gelişi güzellikten kurtarılarak bir sisteme bağlanması gerektiğini vurgulamıştır (Variş, 1991). Öğrenci kabulü farklı yöntemler ile olan lise öğrencilerinin katılımı ile gerçekleştirilen bu çalışmada sportmenlik yönelimi tutumunun okul türüne veya okulların ağırlıklı müfredat programına göre farklılık göstermediği tespit edildi (Tablo 1).

Kayısoğlu ve arkadaşları yapmış oldukları araştırmada ortaokul öğrencilerinin sportmenlik davranışları sergileme açısından sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığını beyan etmişlerdir. Bu sonucun ortaokul düzeyinde henüz farklılaşmayan müfredattan kaynaklanabileceği söylenebilir (Kayısoğlu vd., 2015). Öğrenciler cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde sosyal normlara uyum alt boyutunda kadınların lehine anlamlı bir farklılık görülmekte olup diğer alt boyutlar ve toplamda herhangi bir fark bulunamamasına rağmen kadın katılımcıların puanlarının yüksek olduğu gözlemlendi (Tablo 7). Yiğit, Doğu Anadolu bölgesindeki spor liselerindeki öğrencilere yapmış olduğu çalışmada cinsiyet değişkenine göre sosyal normlara uyum, kurallara ve yönetime saygı, sporda sorumluluklara bağlılık ve rakibe saygı alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu ve bu farklılıkların erkek öğrenciler lehine olduğu belirtmiştir (Yiğit, 2021). Kilci ve arkadaşları, BESYO öğrencilerine yaptıkları çalışmada cinsiyet değişkeninde kadınlar lehine anlamlı bir fark bulmuşlardır (Kilci vd., 2018).

Branş değişkenine göre öğrencilerin sportmenlik tutumları incelendiğinde branşlar arasında herhangi anlamlı bir fark bulunamadı (Tablo 13). Bütün alt boyutlar ve toplamda takım sporundaki bireylerin ortalamaları daha yüksek gözlemlendi. Yiğit, Doğu Anadolu bölgesindeki spor liselerindeki öğrencilere yapmış olduğu çalışmada spor branş değişkenine göre bireysel spor yapan öğrenciler lehine kurallara ve yönetime saygı ve sporda sorumluluklara bağlılık alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğunu belirtmiştir (Yiğit, 2021). Kilci ve ark. BESYO öğrencilerine yaptıkları çalışmada branş değişkenine göre anlamlı bir fark bulamamışlardır (Kilci vd., 2018).

Fen lisesi öğrencilerinin kendi içinde puanlarına bakıldığında sadece sosyal normlara uyum alt boyutunda anlamlı bir fark bulunmuş, diğer alt boyutlar ve toplamda herhangi bir fark bulunamadı (Tablo 2). Konar ve arkadaşları fen lisesi öğrencileri üzerinde yapmış oldukları çalışmalarında çeşitli psikolojik sebeplerden dolayı fiziksel aktivitelere katılımlarının düşük

olduğunu bunun yanında 12. Sınıfa gelindiğinde ise sınav kaygısından ve sınav hazırlıklarından dolayı yeterince fiziksel aktivitelere katılmadıklarını beyan etmişlerdir (Konar vd., 2023). Bu durum göz önüne alındığında fen lisesi öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri düşünüldüğünde bunun normal olduğu düşünülebilir. Güzel sanatlar lisesi öğrencilerinin sportmenlik yönelimi tutumları bütün alt boyutlarda ve toplamda fark bulunamadı (Tablo 3). Güzel sanatlar lisesi öğrencilerinin bu üç lise aynı anda göz önüne alındığında spor kavramıyla daha uzak bir profilde oldukları düşünülebilir. Spor lisesi öğrencilerinin sportmenlik yönelimi tutumları incelendiğinde kurallar ve yönetime saygı alt boyutu hariç bütün alt boyutlarda ve toplamda anlamlı bir fark bulundu (Tablo 4).

Sportmenlik yönelimi tutumu müfredatı farklı olan Spor Lisesi, Güzel sanatlar lisesi ve Fen Lisesinin henüz 9. sınıf öğrencilerinde benzer seyrederken (Tablo 5), sportmenlik yönelimi tutumunun Fen Lisesi ve Güzel sanatlar lisesi öğrencilerine nazaran Spor Lisesinin 12. sınıf öğrencileri arasında daha anlamlı bir değişime uğramasının (Tablo 6) temelinde yine müfredat kavramının olabileceği savını öne çıkarır niteliktedir.

Saygılı ve arkadaşları 14 yaş ortalamasına sahip öğrencilere yapmış oldukları çalışmalarında spor yapan öğrencilerin hem olumlu kişilik özellikleri bakımından hem de akademik başarı açısından spor yapmayan öğrencilere göre daha olumlu davranışlar sergilediklerini beyan etmişlerdir (Saygılı vd., 2015). Kulin ve arkadaşları Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu (BESYO) ve Güzel Sanatlar Fakültesi (GSF) öğrencilerinin sportmenlik yönelimi tutum puanlarının alt sınıfta benzer iken, üst sınıfa gelindikçe BESYO öğrencilerinin lehine olumlu ve anlamlı bir şekilde değiştiğini rapor etmişlerdir (Kulin vd., 2019).

Spor Lisesi öğrencilerinin kendi içerisinde 9.ve 12. sınıfları karşılaştırıldığında yine sadece kurallara ve yönetime saygı alt boyutu hariç olumlu bir fark gözlemlendi (Tablo 4). Hem spor lisesinin 9. ve 12. sınıf öğrencilerinin hem de müfredatı farklı olan liselerin 12. sınıf öğrencilerinin sportmenlik yönelimi tutumlarının farklılık arz etmesine bazen müfredattan bazen de müfredattan bağımsız olarak Spor Lisesi öğrencilerinin lise eğitimleri boyunca sportif anlamdaki organizasyonlara gerek sporcu, gerek taraftar, gerek hakem ve gerekse teknik eleman olarak iştirak etmelerinin de katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bunun yanında diğer alt boyutlarda ve toplamda yaşla beraber olgunlaşma, tecrübe ve görülen dersler göz önüne alındığında anlamlı farkın çıkması muhtemeldir. Ayrıca Spor Lisesi öğrencilerinin müfredat kapsamında 11. sınıfta gördükleri “Spor Psikolojisi ve Sosyolojisi” dersindeki “Sporda Centilmenlik” konusu, söz konusu öğrencilerin sportmenlik veya fair play’e bakış açılarına

derinlik kazandırarak bu kavramlar ile ilgili algılarını olumlu bir şekilde dönüştürmeye etki edebilecek önemli bir unsur olarak gözükmektedir.

SONUÇ

Sonuç olarak müfredatları birbirinden farklı Fen Lisesi, Güzel sanatlar lisesi ve Spor lisesi öğrencilerinin sportmenlik yönelimi tutumları 9. sınıflarda benzer iken 12. sınıflarda sosyal normlara uyum ve kurallar ve yönetime saygı alt boyutları hariç Spor Lisesi öğrencilerinin lehine olumlu ve anlamlı bir değişimin olduğu tespit edildi. Öğrenci kabulü veya müfredatı farklı olan eğitim - öğretim kurumlarına dâhil olan bireylerin müfredattan kaynaklı eğitim – öğretim süreçleri sadece formal anlamda değil informal anlamda da değişiklik arz edeceği düşünülmektedir. Bu bağlamda spor lisesi öğrencilerinin günlük hayatta ister yüz yüze isterse sosyal medya üzerinden paylaşımlarının ve sohbet konularının sportif içerikli olma sıklığı da sportmenlik veya fair play algıları üzerinde olumlu-olumsuz değişime neden olabileceği düşünülmektedir. Aynı zamanda bireyin farklı üretim veya iş kollarında yetişmesine aracılık eden eğitim-öğretim faaliyetleri bir taraftan da toplumun ve evrensel değerlerin kuşaktan kuşağa aktarılmasına imkân sağlayan birey ve toplumu değiştirme-geliştirme gücüne sahip dinamik bir süreçtir. Bu doğrultuda sportmenlik anlayışının eğitim-öğretim süreci içerisinde müfredata dâhil edilmesi, bireylerin dolayısıyla toplumun fanatizm yönündeki reflekslerinin törpülenmesine büyük ölçüde muhtemel bir zemin hazırlayacağı düşünülmektedir. Çalışmaya farklı müfredatı olan liseler dâhil edilerek geliştirilebilir.

KAYNAKÇA

1. Akyüz, Y (2012). Türk Eğitim Tarihi. Ankara: Pegem Akademi
2. Balçıkınlı, S. G. (2009). Profesyonel Futbolcuların Fair Playe Yönelik Davranışları İle Empatik Eğilim Düzeyleri Arasındaki İlişki, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.
3. Büyüköztürk, Ş. (2010). Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
4. Demirci, Fettahoğlu, S. (2011). *Eğitim ve Verimlilik*, Bilim ve Aklın Aydınlığında Eğitim, S. 141, Kasım 2011, ss.14-21.
5. Gürpınar, B., & Kurşun, S. (2013). Basketbolcuların ve Futbolcuların Sportmenlik Yönelimleri. *Mediterranean Journal of Humanities*, III/1, 2013, 171-176.
6. Karafil, A. Y., Emrah, A. T. A. Y., Mehmet, U. L. A. Ş., & Melek, C. (2017). Spora Katılımın Beden Eğitimi Dersi Sportmenlik Davranışları Üzerine Etkisinin Araştırılması. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(2), 1-11.
7. Kilci, A.K, Göktaş, Z., & Özdayı, N. (2018). Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Sportmenliğe Yönelik Tutumlarının İncelenmesi. Uluslararası 1. Herkes İçin Spor Ve Wellness Kongresi, 311-315.
8. Kulin, D. (2018) “Yetenek Sınavı ile Öğrenci Kabulü Yapan ve Farklı Müfredatları olan Üniversite Lisans Programlarındaki Öğrencilerin Sportmenlik Yönelimi Tutumlarının İncelenmesi (Batman Üniversitesi Örneği).
9. MEB. (2005). Spor Liseleri Mevzuatı 2005.
10. MEB. (2008). Öğretmen Yeterlikleri, Öğretmenlik Mesleği Genel Ve Özel Alan Yeterlikleri. Ankara: Devlet Kitaplar Müdürlüğü.
11. MEB. (2013). 1739 sayılı Milli Eğitim Temel Kanunu, 2013.
12. MEB. (2018) Ortaöğretim Beden Eğitimi Öğretim Programı, 2018.
13. Millî Eğitim Bakanlığı Okul Öncesi Eğitim Ve İlköğretim Kurumları Yönetmeliği. (2014, 26 Temmuz). Resmi Gazete (Sayı: 29072). Erişim adresi: mevzuat.meb.gov. tr/dosyalar/1703.pdf
14. Saygılı, G., Atay, E., Eraslan, M.,& Hekim, M. (2015). Düzenli Olarak Spor Yapan Ve Yapmayan Öğrencilerin Kişilik Özellikleri İle Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23(1), 161-170.
15. Tavşancıl, E. (2002). Tutumların Ölçülmesi ve SPSS ile Veri Analizi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
16. Varış, F. (1991). Eğitim Bilimine Giriş. Ankara :A.Ü. Eğitim Fakültesi Yayını.
17. Başaran, M., Doğan, E., Karaoğlu, E., & Şahin, E. (2020). Koronavirüs (Covid-19) pandemi sürecinin getirisi olan uzaktan eğitimin etkililiği üzerine bir çalışma. *Academia Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 368-397.
18. Ayverdi, L. (2018). Özel yetenekli öğrencilerin fen eğitiminde teknoloji, mühendislik ve matematiğin kullanımı: FeTeMM yaklaşımı.
19. Kayışoğlu, N. B., Altınkök, M., Temel, C., & Yüksel, Y. (2015). Ortaokul Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersi Sportmenlik Davranışlarının İncelenmesi: Karabük İli Örneği. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 1(3), 865-874.
20. Topalak, Ş. (2013). Güzel sanatlar lisesi çalgı eğitimi/öğretiminde karşılaşılan sorunların incelenmesi. *SED-Sanat Eğitimi Dergisi*, 1(2), 114-129.

21. Gümüş, H., Saraçlı, S., Karakullukçu, Ö. F., Doğanay, G., & Kurtipek, S. (2016). Ortaöğretim öğrencilerinde fair play kavramı. *International Journal of Sport Culture and Science*, 4(Special Issue 2), 430-438.
22. Acar, H., Genç, S., Tutkun, E., & Genç, A. (2019). Lise öğrencilerinde beden eğitimi ve spor dersinin sportmenlik davranışlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi (MUŞ İLİ ÖRNEĞİ). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(1-A), 23-29.
23. Özbey, S., & Alisinanoğlu, F. (2009). Okul öncesi eğitim kurumuna devam eden 60–72 aylık çocukların problem davranışlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *The Journal of International Social Research*, 2(6).
24. Yigit, C. (2021). *Spor lisesi öğrencilerinin sportmenlik yönelimlerinin incelenmesi (Doğu Anadolu Bölgesi Örneği)* (Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
25. Konar, N., Örsek, Ş. E., & Kurtoğlu, A. (2023). Fen Lisesi Öğrencilerinin Farklı Değişkenlere Göre Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi.
26. Özoğlu, S. Ç. (1977). Eğitim sistemimizde Ankara Fen Lisesi uygulamasının değerlendirilmesine ilişkin bir araştırma. *Eğitim ve Bilim*, 2(7), 7–18
27. Suna, H. E., Gür, B. S., Gelbal, S., & Özer, M. (2020). Fen lisesi öğrencilerinin sosyoekonomik arkaplanı ve yükseköğretime geçişteki tercihleri. *Yükseköğretim Dergisi*, 10(3), 356-370.



BEDEN EĞİTİMİ SPOR SAĞLIK VE EFOR DERGİSİ

Geliş Tarihi/Received:12.07. 2024 Kabul Tarihi/ Accepted:28.08. 2024

SPORUN SAVAŞÇI SINIFI SAMURAYLAR VE BİR ETİK DEĞERLER BÜTÜNÜ OLARAK BUŞİDO

Serhat POLAT¹: (İnönü Üniversitesi, spolat2344@gmail.com)

Şükrü BİNGÖL²: (Hakkâri Üniversitesi, sukrubingol@hakkari.edu.tr)

İsmail ÖNER³: (ORCID ID: 0000-0003-0332-2139 smailoner1@gmail.com)

Gökhan SABANCI⁴: (gokhansabanci88@hotmail.com)

ÖZET

Neredeyse her şeyin bir tüketim ve kazanç malzemesine dönüştüğü günümüzde sportif faaliyetler de endüstriyelleşme sürecine girmiştir. Bu süreç sporu bir ticari meta konumuna getirmekle birlikte bazı önemli hususları da sebep olmuştur. Bu avantajların başlıcalarını kaliteli spor tesisleri, profesyonel idarecilik ve evrenselleşme yolunda katedilen devasa mesafeler olarak belirtebiliriz. Spor kendi başına bir bilim dalına dönüşmüş ve sporcular da bu bilim dalının profesyonel birer sanatçı ve yöneticileri olarak yeni ve güçlü bir toplumsal ve evrensel role bürünmüşlerdir. Daha geçen yüzyıla kadar bu durum hiç de böyle değildi. Spor, tarihin çok eski evrelerinden beri askerlik sanatına ait pratik bir bilgi olarak varlığını bu sınıfa özel ve gizli bir hazineymiş gibi sürdürmekteydi. Sporun mu askerlik mesleğini doğurduğu yoksa askerlik mesleğinin mi sporu doğurduğu net yanıt verilemeyecek bir sorudur ama birbirinden ayrılamayacak derecede bütünleştiği yalın bir gerçekliktir. Tüm dünyada bu böyle olmakla birlikte Avrupa ve Japonya'da bu savaşçı sporcular sadece ayrı bir sınıf oluşturmakla kalmayıp, kendileri içinde ahlaki birtakım normaler, daha doğrusu bir nevi anayasa oluşturmuşlardı. Bu çalışma, savaş sporlarının en önemli iki ekolü olan samuraylar ve şövalyeler üzerinde durmayı ve Buşido ile Şövalyelik Yasalarını incelemeyi amaçlamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Samuray, Buşido, Askeri Sporlar, Şövalyelik

ABSTRACT

In today's world, where almost everything has become a material of consumption and profit, sportive activities also entered the process of industrialization. This process has turned sport into a commercial commodity, but it has also led to some important advantages. The main advantages are quality sports facilities, professional management and the huge distances covered on the road to universalization. Sport has become a science in its own right and athletes have assumed a new and powerful social and universal role as professional artists and managers of this science. This was not the case at all until the last century. Since the very early stages of history, sports had existed as a practical knowledge belonging to the art of military service, as if it were a special and secret treasure for this class. Whether sports gave birth to the military profession or whether the military profession gave birth to sports is a question that cannot be answered clearly, but it is a simple reality that they are inseparably integrated. Although this was the case all over the world, in Europe and Japan, these warrior athletes not only formed a separate class, but also established a set of moral norms, or rather a constitution of sorts. This study aims to focus on two of the most important schools of combat sports, the samurai and the knights, and to examine the Laws of Bushido and Chivalry.

Keywords: Samurai, Bushido, Military Sports, Chivalry

GİRİŞ

Elbette, bahsi geçen inanç sistemlerinin Japon halkının kültürel değerlerinin oluşumuna etkisi olmuştur fakat asıl dikkat edilmesi gereken husus, bu milleti oluşturan bireylerin genel anlamda sahip olduğu ayrıntıcı zihniyettir. Yani, normalde her gün tekrarlana tekrarlana sıradanlaşan eylemlerin her bir bu millette ayrı bir Yol, ayrı bir sanat olarak ele alınmış ve büyük bir ciddiyet ve saygıyla icra edilmiştir. Yol (Do) öylesine bir sözcük değildir. Yol; topluma yararlı olmak adına bir alanda uzmanlaşabilmenin ve o alanın ustası olarak halk içerisinde onurlu bir yaşam sürebilmenin ve ardından saygı duyulan bir ad bırakabilmenin tek yoludur. İşte, yaşama dair hemen hemen her ayrıntıyı böylesi bir ciddiyetle ele alan bir toplumda elbette ki resim, şiir, güzel yazı, ağaç budama, kılıç yapma, bahçe düzenleme ve hatta çay yapma ve kâğıt katlama bile eşsiz ve saygıdeğer birer Yol'a dönüşecektir. Böylesi bir ciddiyetle Yol'a dönüştürülmüş bu ayrıntıların o Yol'a ışık tutacak birtakım ilkelerden mahrum kalması elbette düşünülemez. Böylece her Yol kendi ilkelerini oluşturmuş, bu ilkeler üzerinde yükselmiş ve bu ilkeler o Yol'un takipçileri için bir kılavuz ve yaşam felsefesine dönüşmüştür. Tabii, bundan nasibini savaşçı sınıfı yani Samuraylar da almıştır (1).

1-Samuray Sınıfı ve Buşido

Japon milletinin spora verdiği önem o kadar yüksektir ki, birçok spor dalının oluşmasına öncülük etmişlerdir. Bunlardan özellikle Judo, Karate, Aikido, Sumo Güreşi ve Kendo gibi branşlar dünya çapında ciddi bir popülarite kazanmışlardır. Bu spor dallarının tamamı askeri sporlar statüsünde olup, savaşçı yeteneklerin kazanılması ve keskinleştirilmesi amacıyla geliştirilmişlerdir (2). Günümüzde *bootcamp* olarak adlandırılan askeri sporlar, temelde sert bir disiplin çerçevesinde bazı spesifik yetenekleri kazanmak amacıyla periyodik olarak tekrarlanan bir takım sportif faaliyetlerdir. Bu idmanlar en az bağlı buldukları disiplin kadar sert ve ağırdırlar ve sağlıklı bir yaşam sunmaktan ziyade sağlam ve dayanıklı bedenlere sahip savaş makineleri yaratmak içindirler (3). Bu askeri amaçlı sportif faaliyetler her millette olduğu gibi Japonlarda da gayet fazla önemsenmiş ve nihayetinde Japon tarihine ve kültürüne damgasını vuran elit bir savaşçı sınıf meydana getirmiştir.

Bushido 武士道, kelime anlamı olarak "savaşçının yolu" demektir. Japonca iki kanjiden oluşmaktadır. Bushi; asker, savaşçı ve do; yol anlamlarındadır. Bushido kavramı ve onun erdemlerini içeren Bushido Kodu, genellikle efsanevi Japon savaşçıları olan Japon Samuraylarının (侍) yaşam tarzı ya da yaşam kodları olarak tanımlanmaktadır. Bushido; savaşçının yolu, samurayın yolu, samurayın yaşam tarzı, samurayın hayat kodu olarak

tanımlanmaktadır (4). Samuraylar sadece Japon tarihi ve kültürü açısından değil, belki de tüm dünyadaki askeri amaçlı spor anlayışının oluşturmak istediği savaşçı sınıfının zirve örneğidir. Sporun savaşçı ruhunu temsil eden bu anlayış, katı bir ölüm makinasından ziyade içine ruh üflenmiş ve belirli birtakım erdemlerle donatılmış dingin ama hızlı, keskin ama merhametli bir özel birliğin oluşmasını sağlamıştır. Bu erdemler, tabir-i caizse böylesine tehlikeli ve keskin kılıçlara resmen şık ve ruhani bir kın görevini üstlenmiştir. Bu ruhani erdemler önceleri sadece Japon askeri sporlarının ruhu olmakla birlikte zaman içerisinde bir tür askeri spor dini kimliğine bürünmüş ve zamanla tüm Japon toplumsal sınıflarına sirayet etmiştir (5).

Tüm sahip olduğu sermayesi cesareti, canı ve edindiği savaş yetenekleri olan Samuraylar için savaşçılık sadece kaba güce dayalı bir vurdu-kırdı eylemi olmaktan ziyade içi etik değerlerle doldurulmuş saygın bir Yol ve bir yaşam tarzıdır. Her Yol'da olduğu gibi burada da üzerine tüm bir yaşamı inşa edecek derinlikte ve geçerlilikte olan değerler ve erdemler vardır. İşte bu değerler ve erdemlerdir ki bir Samurayı salt bir savaş makinesi olmaktan çıkarıp onu doğruluk ve şeref için her an kınından çekilmeye hazır keskin bir kılıca dönüştürmüştür. Bir savaşçıya saygınlık getirecek tüm malzemeleri hamuruna katmış ve onu toplum içerisinde yüksek bir yere getirmiştir. Böylesine kontrol edilmesi güç bir kitleyi, tabir-i caizse kıvama getiren bu ahlak ilkeler belli bir süre sonra tüm Japon milletine mal olmuş ve söz konusu savaşçı sınıf ortadan kalkınca dahi varlığını devam ettirebilmiştir. Kısacası Buşido, Japon milletinin ruhuna bir yol haritası olarak sinmiş ve ilkeleriyle bir ulusal ahlak okuluna dönüşmüştür. Yazılı olmayan, kısa ve özlü ilkeleriyle günümüzde bile Japon karakterini biçimlendirmeye devam eden bu ilkeler bazı kaynaklarda 7 bazı kaynaklarda ise 8 adettir. Bunlar;

1. **Doğruluk ve Adalet:** Yol'un esası ve ilk adımı. Bu, her daim ve her yerde tüm eylemlerin doğruluğa hizmet etmesi ve bu çizgiden hiç ayrılmaması anlamına gelir. Birey bu aşamada tüm sözleri, eylemleri ve düşüncelerinde doğruluğu hedefler ve doğruluğu hatırlıdan bir an olsun çıkarmaz. Kendisini tümüyle doğruluğa adanmış olan birey, neyin doğru olduğunu vicdanî adalet duygusundan alır ve bu esasa göre doğru ve adil olmaya çabalar. Yanlış veya adaletsiz olan herhangi bir unsurla karşılaşırsa mutlak surette bu adaletsizliğin önüne geçmeye çalışır çünkü doğruluk veya adalet bireysel bir erdem değildir. Yol'a ait hiçbir ilke bireyselliğe hizmet etmez, asıl gaye; kendi ruhunu eğitirken topluma da ışık tutabilmektir. Doğruluk ve adalet kendi başına yaşanmaz, o toplumsal bir meseledir ve Yol'a giren de bu noktadaki sorumluluğu kavrar ve kabul

eder. Kabul eder ama toplumsal anlamda doğru ve adil olabilmek, yanlış olana ve adaletsizliğe karşı çıkabilmek için tüm korkularından arınmış olması gerekmektedir.

2. **Cesaret:** Tam tersi korkaklık demektir. Korkaklık ise ölüm, acı çekme ve kaybetme ihtimali gibi unsurlardan beslenir. Kişiyi kabuğuna mahkûm eder, korkaklık çukuruna yuvarlanmış bir ruh ne herhangi bir erdemi açıkça savunabilir ne de herhangi bir haksızlığa karşı ayağa kalkıp itiraz edebilir. Yaşam, sadece cesurların kazanabildiği bir oyundur. İleriye atılmaktan korkmayan, inançları, düşünceleri ve hedefleri uğruna her şeyi göze alabilenlerin söz sahibi olduğu bir oyun. Bu kokuşmuş duygudan kurtulmanın tek yolu ise; ölümü, acı çekmeyi ve kaybetme ihtimalini tüm yönleriyle kabullenmek ve bunlara hazır olmaktan geçer. Bu kabulleniş “sıfır duygu eşiğidir” ve artık bireyin korkmasını gerektirecek hiçbir neden kalmamıştır.
3. **Merhamet:** Yüksek bir cesaret ve savaşçılık yetenekleriyle donanmış birey her ne kadar adalete olan inancı sayesinde doğruluk yoluna girmiş olsa da yine de böylesi bir gücün kendisinden zayıf olanları ezmemesi için başka bir erdeme daha ihtiyacı vardır; Merhamet. Yani, kendisinden zayıf olan insanlara, hayvanlara ve tüm doğaya karşı zulüm etmekten kendisini alıkoyacak erdem. Yalnız, Buşido yaşam sanatçısı her konuda olduğu gibi bu konuda da yüksek bir farkındalıkla bu yüce erdemi kendisine çok benzeyen acıma duygusundan ayırır ve acımayla merhametin aynı şeyler olmadığını bilir. Zira merhametin vicdanî adaletten beslendiğini fakat acımanın ise genel olarak dışsal unsurlar yoluyla duygu sömürüsüne dayandığını görür ve bunun aldaticı bir tuzak olduğunu fark eder. İyi bir Yol ustası veya takipçisi aynı zamanda son derece uyanık olmak zorundadır çünkü en ufak bir gevşeme veya dalgınlık ölümle ya da kandırılmakla sonuçlanabilir. Her ne kadar birey ölümü kabullenmiş olsa da, boşu boşuna bir ölüm veya aptal yerine konulmak asla kabul edilebilir bir durum olamaz.
4. **Nezaket:** Elbette ki adil, cesur ve merhametli birisi kaba olamaz çünkü böylesi bir insan iyi bir insandır ve iyi insanlar nezaketli olur. Nezaket şefkatle ilintilidir. Yapmacılıktan uzak tamamen doğal bir nezaket. Bunu yaparken asla aşırıya kaçmaz çünkü Yol’cu tüm aşırılıklara olduğu gibi aşırı nezakete de karşıdır. Bunun hiçbir şekilde yalakalık veya zayıflık işareti olarak algılanmasını istemez.
5. **Şeref:** Buşido felsefesinin kalbi burasıdır. Kişi her şeyi buraya varmak için yapmıştır ve bu her şeyden önemlidir. Bir ömür şerefli bir yaşam sürmek isteyen birey, her an bu amaca hizmet eder ve herhangi bir şeyin buna gölge düşürmesini asla kabullenemez. Şerefının kirlenmesindenense hiç tereddüt etmeden ölümü kabullenir çünkü şeref bir

insanın sahip olabileceği en büyük özellik ve bırakabileceği en zengin mirastır. Bu asla akıldan çıkarılmamalı ve her hareket, her söz bu amaca hizmet etmelidir.

- 6. Samimiyet:** Birey tüm yaptıklarını ve söylediklerini kesin bir içtenlikle yapmalıdır. Yapmacık olmamalı ve eylemelerindeki tüm sorumluluğu alabilmelidir. Olduğundan farklı davranmak bir şahsiyet sorunudur ve bir Buşido takipçisi bunu asla kabullenemez çünkü o, başta kendisine olmak üzere her an herkese karşı içten olma ilkesini benimsemiştir. En büyük ödev, kişinin kendisine karşı dürüst olabilmesi ve bu dürüstlüğü büyük bir içtenlikle herkese karşı da aynı şekilde gösterebilmesidir.
- 7. Görev Bilinci ve Sadakat:** An itibarıyla her ne yapılıyorsa, yapılan işin yüksek bir görev bilinci ve ciddiyetiyle en iyi şekilde yapılması gerekir. Kusursuz olmalıdır, en iyisi olmalıdır çünkü kişinin yaptığı iş kişinin şerefidir ve bir Buşido takipçisi asla çürük bir iş yaparak şerefine leke sürmez. Yapılan işe karşı duyulan bu yüksek görev bilinci sadakatsizlikle ele alınır ve hiç usanmadan sürdürülür. Görevine karşı sadakatsizlik bir ihanet biçimi olarak algılanır ve ihanet gibi alçakça bir özellik, bir Buşido takipçisi için tiksiniyecek bir şeydir, daha açık bir tabirle şerefsizlik demektir ve ihanetin bedeli canla ödenir (6).

Yukarıda kısaca ele alınan ama aslında her biri muazzam derinlikteki esaslar, önceleri Samuray sınıfının gizli hazinesi olarak kalmış fakat bu sınıfın ortadan kaldırılmasıyla birlikte tüm Japon milletinin etik değerine dönüşerek, hayranlık ve saygı duyulan Japon karakterinin şekillenmesinde başrolü oynamıştır. Bu yedi ilkeye bazı yerlerde Disiplin ilkesi de eklenerek sekize çıktığı görülmektedir. Disiplin olmadan hiçbir ilkenin pratik edilemeyeceği gerçeği üzerinden gidecek olursak, disiplin unsurunun Buşido için olmazsa olmaz olduğunu rahatlıkla kabul edebiliriz. Zaten disiplinli oluşlarıyla da bilinen Japon milletinin bu etik değerlerine, disiplin faktörünü de dâhil ederek kabul etmemizde hiçbir sakınca yoktur (7).

2-Şövalye Sınıfı ve Şövalyelik Yasaları

Yapısı itibarıyla kadife eldiven içerisinde oldukça sert demir yumruklar yetiştiren spor, sadece feodal Japonya'da değil, aynı zamanda başka coğrafyalarda da elit savaşçı sınıfları oluşturmuştur. Oldukça sert ve disiplinli bir takım savunma ve saldırı egzersizleri vasıtasıyla birer savaş sanatçısına dönüşen bu bireyler, savaşa dair her alanda tam bir profesyonel oluyorlardı. Dünyanın askerler tarafından yönetildiği uzun bin yıllar boyunca spor askerliğin temel unsuru olarak, kışlalarda kaldı ve bir askerin fiziksel anlamdaki

yeterliliği için kullanıldı. Tıpkı tüm bilimlerin zamanla felsefeden koparak bağımsız birer bilim dallarına dönüşmesi gibi, spor da ancak yakın zamanlarda kışladan çıkarak askerlik mesleğinden bağımsız bir disiplin ve bilim dalına dönüşmüştür. Bu dönüşümün öncesinde, çoğu zaman askeri bir sır gibi gizlenen savaş sporları ancak seçilen bireylere öğretilmekteydi. Tabii, bu bireyler yalnızca savaş sporları egzersizleriyle çelikleşmiyor, aynı zamanda bir takım ahlak kodlarıyla da ruhsal anlamda destekleniyorlardı. Avrupa’da ki şövalyelik sınıfı bu anlamda verilebilecek en güçlü örneklerden birini teşkil etmektedir. Zira şövalyeler de tıpkı samuraylar gibi birtakım normlara bağlı özel bir askeri sınıf konumundaydı. Bir şövalye her gün saatlerce süren idmanlarla bedensel anlamda güçlenirken, bağlı bulunduğu ahlaki değerler vasıtasıyla da ruhen güçlendirilmekteydi. Şövalyeliğin bu ahlaki değerleri “Şövalyelik Yasaları” olarak adlandırılmış ve tıpkı Buşido gibi onur, cömertlik, cesaret, ülkeye ve efendisine ölümüne sadakat, yoksulları ve zayıfları korumak gibi önemli birtakım toplumsal unsurları içermekteydi. Orta çağ Avrupası’nı hemen hemen her alanda domine eden bu askeri sınıf, kendi içerisinde bağımsız bir hiyerarşiye ve İncil’den süzülüp gelen yasalara uymaktaydı. Kendilerine ait kaleleri ve şatoları vardı ve bu kalelerde herkesten gizlenen özel birtakım ayinleri, ritüelleri mevcuttu. Ayrıca, bu seçkin askeri sınıfın uygulamış olduğu idmanlarla birlikte, silahlı ve öğretilen silahsız dövüş sanatları da sadece bu sınıfa ait bir sır olarak gizlenmekteydi. Tüm Avrupa’da kendilerinden korkulduğu kadar, saygı duyulan ve özenilen bir sınıf olan şövalyeler, her an savaşa hazır bir şekilde eğitilip yetiştirilmekteydi. Günde 4-5 saat boyunca yapılan idmanlar vasıtasıyla en az kılıçları kadar sert ve keskin bir hale gelen bu savaşçı sınıf, tüm Avrupalı gençlerin idolü ve kahramanlarıydı (8).

YÖNTEM

Bu çalışmada nitel ve literatür araştırma yöntemi uygulanmış olup, savunma ve saldırı odaklı bedensel idmanlar yoluyla elit birer savaşçıya dönüşen samuraylar ve şövalyelere odaklanılmıştır. Elit bir savaşçı sınıfından ziyade buldukları coğrafyalarda ciddi bir siyasi etken olarak tarihsel süreç içerisinde etkin rol oynayan bu iki sınıf ve onlara ait ahlak kodları değişik boyutları kıyaslanıp ele alınmıştır.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Tüm bu benzerliklere rağmen aralarında çok ciddi birtakım farklılıklar bulunan bu iki sporcu-savaşçı ekol, birbirinden bağımsız ve habersiz bir şekilde dünyanın her iki ucunda birer profesyonel askeri sınıf oluşturmuşlardı. Aralarındaki farklar yalnızca uygulanan

idmanlarla sınırlı değildi fakat bunlar da bir farklılık olarak ele alınabilecek düzeydeydi. Zira kaligrafi, şiir, çiçek ve ağaç budama, bahçe düzenleme ve daha birçok ince estetiğe dayalı alanlarda şövalyeler samuraylara kıyasla ve amiyane tabirle çok daha kaba ve yüzeysel kalmaktaydılar. Bu estetik kavramlara ek olarak özellikle silahsız dövüş sanatlarının yakın ve uzak dövüş alanlarında samuraylar çok daha etkili olmakla birlikte, judo ve karate gibi birçok dövüş sanatının doğmasında veya gelişmesinde birebir etkin rol oynamışlardır (9). Yamamoto'ya göre bu teknik farklılıklara ek olarak, bağlı buldukları ahlaki yasalar alanında da samuraylar daha özgün bir konsept oluşturmuşlardır (10). Her ne kadar takip edilen ve uyulan ilkeler birbirine benzer veya bazen aynı olsa da aynı kaynaktan beslenmemekteydi. Buşido, sadece bir kendi bir kavram başına olmakla zaten yeterli bir aşama kaydetmiş olmasına rağmen, şövalyelerin ahlaki kodları hiçbir zaman farklı bir isimle kendi başına anılır bir kod oluşturamamıştır. Bunun temel sebebi olarak Japon zihniyetinin hemen her konuyu bağımsız bir sanat ve ekol ciddiyetiyle ele alan bakış açısı olduğunu söylemek mümkün olabilir. Tüm bunlara ek olarak, Buşido'nun basit ama etkili kuralları herhangi bir dinsel kaynaktan beslenmekten ziyade tamamen Japon felsefesi ve kültürüne ait değerlerden can suyunu almaktaydı. Buna rağmen Takeda'nın da belirttiği gibi Şövalyelik Yasaları olarak adlandırılan kurallar tamamen İncil kaynaklı idi ve şövalyeler kendilerini her daim kilisenin ve papalığın birer koruyucusu olarak gördüklerinden dinsel bir askeri sınıf hüviyetinde idiler (11). Oysa samuraylar sadece ahlaki normlar açısından değil, konum olarak da hiçbir zaman dinsel bir kimliğe bürünmemişlerdir (12).

Tüm bu elde edilen veriler ışığında Buşido'nun, sporcu-savaşçı bir sınıf tarafından oluşturulduğunu ve tamamen özgün bir ahlaki norm olarak değerlendirilebileceğini kabul edebiliriz.

Buna ek olarak bazı spor dallarının doğuş ve gelişiminde etkin olduğunu belirtebiliriz.

Ayrıca, şövalyelik dinsel bir kimliğe sahip olmakla birlikte, samurayların herhangi bir inancın silahlı gücü olmaması hasebiyle samurayları ve Buşido etik kodlarının laik bir kimliğe sahip olduklarını ifade edebiliriz.

Sonuç olarak, bu değerlerin evrensel olması ve etkili bir terbiye metoduna sahip olmasından dolayı halen Japon halkının eğitiminde çok etkili olduğunu söyleyebiliriz.

KAYNAKLAR

1. Earhart, Byron H. (1974), Japanese Religion: Unity and Diversity, California: Dickenson Publishing Company.
2. https://www.tr.emb-japan.go.jp/itpr_tr/00_000133.html#:~:text=Judo%2C%20Kendo%2C%20Karate%20ve%20di%C4%9Fer,boarding%20ise%20k%C4%B1%C5%9F%C4%B1n%20pop%C3%BClerlik%20kazanmaktad%C4%B1r.
3. <https://www.goarmy.com/army-life/basic-training>
4. <https://www.aikidobozdogan.com/post/bushido>
5. Archer, Joshua (2008). Understanding Samurai Disloyalty, New Voices, volume: 2, 80-102.
6. Nitobé, Inazo (2004). Bushido: The Soul of Japan. <http://www.gutenberg.org>
7. Ikegami E., (1995) , The Taming of the Samurai: Honorific Individualism and the Making of Modern Japan, Cambridge, Mass.: Harvard University Press.
8. Peter Bander van Duren (1995), Orders of Knighthood and Merit: The Pontifical, Religious and Secularised Catholic-founded Orders and their relationship to the Apostolic See, Colin Smythe.
9. Takeda K., (1961) , “Kyoikusha tositeno Nitobe Inazo: Nitobe Inazo no Kenkyu 1 [Nitobe Inazo as an Educator: The Study of Nitobe Inazo 1] ,” Kyoiku Kenkyu 7, Tokyo: Kokusai Kirisutokyo Daigaku,1961.
10. Yamamoto, Shimpei (2019), The Social Possibilities of Economic Bushido Inazo Nitobe’s Bushido: The Soul of Japan and its Application to Modern Society, North Star Theses (short) No. 17 (Tomatografia No. 55).
11. Takeda, Shutaro (2021), Chivalry and Bushido, the Samurai Code, Preprints (www.preprints.org).
12. Gunnar Boalt, Robert Erikson, Harry Gluck, Herman Lantz (1971), The European Orders of Chivalry, P A Norstedt & Soners forlag Stockholm.

BEDEN EĞİTİMİ SPOR SAĞLIK VE EFOR DERGİSİ

Geliş Tarihi/Received:09.07. 2024 Kabul Tarihi/ Accepted:28.08. 2024

HASTANE ÇALIŞANLARININ FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİNİN ARAŞTIRILMASI (GİRESUN ÖRNEKLEMİ)

Şevki KOLUKISA¹: (Giresun Üniversitesi, sevki.kolukisa@giresun.edu.tr)

Hüseyin YILDIZ²: (Giresun Üniversitesi, huseyin.yildiz@giresun.edu.tr)

Beytullah DÖNMEZ³: (Giresun Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi beytullah.donmez@giresun.edu.tr)

ÖZET

Teknolojide yaşanan gelişmeler, günden güne hayatın her evresinin odak noktasına bilişim teknolojilerini yerleştirmiştir. Teknolojik gelişmeler insanların yaşantılarından alışkanlıklarına kadar birçok alanda etkisini göstererek yeni bir değişim sürecini beraberinde getirmiştir. Bu bağlamda, günlük hayattan iş hayatına kadar hemen her alanda insanların yeni alışkanlıklarından veya zorunluluklarından söz edilebilir. Hizmet sektörünün en önemli göstergesi olan sağlık sektörünün hızlı bir değişim ve inovasyon içinde olması nedeniyle tabiatı gereği teknolojik gelişmeleri yakından takip etmek durumundadır. Yoğun teknoloji ve kişisel becerileri kullanan sağlık çalışanları dinamik fiziksel bir yapıya sahip olmalıdırlar. Dolayısıyla sağlık çalışanların fiziksel aktivite düzeylerinin yeterli düzeyde olup olmadığının araştırılması bu araştırmanın en temel amacıdır. Giresun İli Merkezindeki üç farklı sağlık kurumunda yürütülen bu araştırma, tarama modelinde hazırlanmıştır. Araştırma Ağustos ve Aralık 2021 tarihleri arasında sağlık kurumlarında çalışanlara anket uygulanmak suretiyle veriler toplanmıştır. Elde edilen veriler SPSS (22.0) paket programı aracılığıyla analiz edilmiştir. Sağlık çalışanlarının sorulara verdiği cevapların seçilme sıklığı ve yüzdeleri belirlenmiştir. Katılımcıların tanıtıcı özelliklerinin, fiziksel aktivite yapma sürelerine ve düzeylerine göre farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek amacıyla ki-kare analizi kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda, sağlık çalışanlarının ağır fiziksel aktivite yapmaları ile orta düzey fiziksel aktivite yapmalarının yetersiz olduğu belirlenirken, sağlık çalışanlarının yürüyüş yapma durumlarının nispeten yeterli düzeyde olduğu görülmüştür. Sağlık çalışanlarının büyük kısmının oturarak çalıştığı buna rağmen yürüyüş düzeylerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu belirlenmiştir. Sağlık çalışanlarının, çalıştıkları kurum açısından ağır fiziksel aktivite yapma durumlarının farklılık göstermediği görülürken, çalışılan kurumla yürüyüş yapma düzeyleri arasında bir farklılığın olduğu belirlenmiştir. Büyük kısmını kadınların oluşturduğu katılımcıların ev işlerini yapma durumunun orta düzey fiziksel aktivite yapmak açısından cinsiyete göre farklılığı belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel aktivite, Sağlık kurumları, Sağlık

ABSTRACT

Thanks to the developments in technology, information Technologies have become the focal point of every stage of life day by day. Technological developments have brought about a new process of change by showing its effect in many areas from people's lives to their habits. In that context, new habits or obligations of people can be mentioned in almost every field from daily life to business life. The health sector, which is the most important indicator of the service sector, has to follow the technological developments closely due to its nature. Therefore, the main aim of this study is to investigate whether the physical activity levels of health workers are sufficient or not. This research, which was carried out in three different health institutions in Giresun, was prepared in the scanning model. In the research, data were collected by applying a questionnaire to the employees in health institutions between August and December 2021. The obtained data were analyzed using the SPSS (22.0) package program. The frequency and percentages of the answers given by the health workers to the questions were determined. Chi-square analysis was used to determine whether the descriptive characteristics of the participants differ according to the duration and level of physical activity. As a result of the analyzes made, it was determined that the heavy physical activity and moderate physical activity of the health care workers were insufficient, while their walking activities was found to be at a relatively sufficient level. Although most of the health workers work sitting down, it was determined that their walking activities were at an acceptable level. It has been determined that there is no difference in the heavy physical activity of the health workers according to the different institutions they work in, but there is a difference between the levels of walking activities. It has been observed that among those who do moderate physical activity, the household chores of the participants differ according to gender and the majority of them are women.

Keywords: Physicalactivity, Hospital, Health

GİRİŞ

Teknolojide yaşanan gelişmeler, insanların hareketsiz yaşam sürmesine zemin hazırlamıştır. Günden güne artan hareketsiz yaşam günümüzde hemen her toplumun gündeminde yerini almıştır. Yoğun iş ve hayat temposuyla spor yapmaya fazla vakit ayıramayan sağlık çalışanlarının günlük fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi oldukça önemlidir. Düzenli fiziksel aktivitenin obeziteden, tansiyona, diyabet ve kalp damar hastalıklarına kadar birçok hastalığın önlenmesinde önemli bir etkidir. Bu noktada fiziksel aktivitenin yalnızca fiziksel sağlığa etkilemesinin olduğu söylenemez, nitekim ruh ve zihinsel sağlığa da birçok olumlu etkisi bulunmaktadır. Fiziksel aktivite, enerji harcamak suretiyle vücudun hareketli hale gelmesi olarak tanımlanan uluslararası bir terimdir.

Bu çalışmanın en temel amacı Giresun ilinde sağlık çalışanlarının fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesidir. Bu yönüyle çalışmanın alinyazıma katkı sağlaması öngörülmektedir. Bu çalışmanın gerek oldukça önemli olan fiziksel aktivite düzeyini araştırması gerekse sağlık çalışanlarını konu edinmesi çalışmayı önemli kılmaktadır.

Fiziksel Aktivite

Günlük yaşamımızda kas ve eklemlerimizi kullanarak enerji harcanmasını içeren, kalp ve solunum hızını artıran, farklı şiddetlerde yapılabilen, yorgunlukla sonuçlanan aktiviteler fiziksel aktivite olarak tanımlanmaktadır (Baltacı, 2008)

İnsani işlevlerin temelinde fiziksel aktivitenin olduğu ve aktif yaşam tarzı ve sağlık üzerine önemli etkilerinin olduğunu söylemek mümkündür. Yapılan araştırmalara göre fiziksel aktivitenin kişiler üzerinde sosyal, ruhsal veya fiziksel sağlığına dair olumlu etkilerinin olduğunu göstermektedir (Sağlık Bakanlığı, 2014., Aktif Yaşam Derneği, 2010). Dolayısıyla fiziksel aktivite açısından aktif olan kişilerin, kronik kalp hastalıklarına, inmelere, obeziteye ve kansere karşı daha dirençli oldukları ve düşük risk grubu arasında yer aldıkları ifade edilmektedir. Buradan hareketle insanların yaşantısında fiziksel aktivite olarak tanımlanan yaşam tarzını ön plana çıkartması durumunda, yaşam tarzından kaynaklanan hastalıklarla mücadele için atılan ilk adım gerçekleşmiş olacaktır. Dünya sağlık örgütü kişilerin günlük 45-60 dakikalık fiziksel aktivite yapmasını önermektedir (Dünya Sağlık Örgütü, 2010).

Fiziksel Aktivitenin Önemi

İnsanoğlunun gerek ruhsal gerekse fiziksel sağlığını korumasında fiziksel aktivitenin oldukça önemli bir yere sahip olduğu ifade edilmişti. Fiziksel aktivite düzeyleri yüksek olan bireylerin, hayatını devam ettirmesinde daha pozitif oldukları yönünde bir çıkarımda bulunmak

mümkündür. Dolayısıyla fizik ve ruh sağlığının birbiriyle yakın bir ilişki içinde olduğunu söylemek mümkündür. Fiziksel aktivitenin sağlıklı beslenmeyle birlikte yapılması durumunda birçok hastalığa karşı koruma sağladığını gösteren çalışmalara rastlamak mümkündür (Şahbaz ve ark.,2020). Fiziksel aktivite sürekli ve düzenli yapılırsa, vücuttaki yağ-karbonhidrat metabolizmasına iyileşme sağlayacağından insulin direncinde ve kan lipid seviyesinde iyileşme, kas kitlesinde artış, yağ oranında azalma oksijen tüketiminde artış, düşük kalp atımı ve tansiyon, mortalite ve morbiditide azalma, mental sağlığı geliştirir ve anksiyete/depresyonu azaltır, Kendine güveni artırır, davranış, disiplin ve sorumlulukları geliştirir, sağlıklı kemik, kas ve eklem yapısının oluşturulmasına ve devam ettirilmesine yardımcı olur, kilo kontrolüne bireylerin yaşam kalitesinde iyileşme sağlar (Kolukısa ve Çalcalı,2021).

Çocukluk veya gençlik döneminde fiziksel aktivite düzeyinin yüksek olması durumunda, bireyin sağlıklı büyüme ve gelişmesine katkı sağlayacaktır. Bireyi bir takım kötü alışkanlıklardan uzak tutarak, sosyalleşmesine katkı sağlayacaktır. Kronik hastalıkların oluşumunu engelleyerek tedavi edilmesinde aktif rol alarak yaşam kalitesinin artırılmasında katkı sağlamaktadır (Ekici, 2022). İnsanlar hayatlarındaki ufak değişikliklerle fiziksel aktivite düzeylerini olumlu yönde geliştirmeleri mümkündür.

Fiziksel aktivitenin zihinsel gelişim için de önemi büyüktür. Fiziksel aktivite sonucunda vücutta kan dolaşımı hızlanmakta, organlara giden kan miktarının artmasını sağlaması dolayısıyla kandaki oksijen miktarını artırmak suretiyle hormon salgıları etkilenmektedir. Böylelikle fiziksel aktivitenin ruh sağlığı açısından etkisi söylenebilir (Zorba ve Saygın, 2009).

Fiziksel Aktivite ve Sağlık

Canlıların hayattaki en önemli ve değerli olan varlıklarının sağlık olduğu tartışmasız bir gerçektir. Bu noktada sağlık yalnızca hastalıklardan korunmak olarak değerlendirilmemektedir. Ayrıca beden ve ruhen de sağlıklı olmak, hastalığa yakalanınca kurtulmaktan ziyade hastalığa yakalanmamak için gerekli önlemleri almanın tamamı olarak ele almak gerekmektedir. Nitekim WHO (Dünya Sağlık Organizasyonu) sağlığın tanımını yaparken; sağlığı yalnızca hastalık veya bakteriden korunmak değil, bedenin, ruhun ve toplumsal refahını bir bütün olarak değerlendirmektedir (WHO, 2022).

İnsanoğlunun sağlığına etki eden birçok etkenden söz etmek mümkündür. Bu etkenler, yaşam biçimi, sağlık hizmetleri, kalıtım ve çevresel etkenler olarak ifade edilmektedir (Kavuncubaşı, 2010). Fiziksel aktivite insanın yaşam döngüsünde dinamik olmak için önemli bir yere sahip olup

hareketsiz bir yaşam obezitenin ve bağışıklık sistem hastalıklarının artmasının en önemli nedenlerinden birisi olarak kabul edilmektedir (Kolukısa ve Eyipınar, 2021).

Fiziksel aktivitenin, beden sağlığı ve ruh sağlığı ile gelecekteki yaşantımız üzerinde olumlu etkileri olup sağlıklı bir yaşam için orta şiddetten yüksek şiddete doğru yapılan egzersizlerin, mortalite riskini azalttığı belirtilmektedir. Çeşitli araştırmalarda gözlenen ve çıkan sonuçlarda obeziteden kaynaklı kardio-vasküler hastalıklar, Tip 2 diyabet ve kanser gibi nedenlerden meydana gelen ölümlerin fiziksel aktivite ile azaldığı gözlenmiştir. Ülkemizde ise, hareketli yaşam ile önlenebilecek hastalıklar obezite, diyabet, iş stresinin azaltılması, kalp damar hastalıkları, hipertansiyon, kas iskelet hastalıkları gibi hastalıkların önlenmesinde etkili olan ve kişinin sağlıklı yaşam kriterlerini yükselten düzenli yapılan fiziksel aktivitelerdir. Mutlu bir hayat sürmenin temelinde fiziksel aktivitelerin yattığını söylemek mümkündür. Nitekim insanların hayatındaki birçok kişisel farklılıklar hayat niteliğine etki etmektedir (Korucu, 2013).

Sağlık Hizmetleri

Sağlık hizmetleri kavramını genel anlamıyla, hastalıkların teşhis ve tedavi edilmesi veya hastanın rehabilitasyonunun yanında, hastalığın önlenmesi amacıyla toplumun ve kişinin sağlık düzeyini geliştirmek amacıyla yürütülen çalışmaların tamamı olarak nitelendirmek mümkündür (Sapancı, 2013). Ülkemizde sağlık hizmetleri uygulamasına ait yönergenin 4. maddesi sağlığa zararlı etkenlerin ortadan kaldırılması, toplumun bu etkenlerden uzak tutulması, hastalık vb istenmeyen durumların giderilmesi, bedenen ve ruhen sağlığını yitirmiş kişilerin rehabilite edilmesi amacıyla yapılan hizmetler bütünü olarak tanımlanmaktadır (Kavuncubaşı, 2010).

Sağlık Hizmetinde Çalışanlar

Sağlık hizmetinin kusursuz işleminde önemli aktörler olan bazı sağlık çalışanlarının görev ve yetkilerine kısaca değinmek gerekirse;

Hekim: Tıp alanında belirli branşlarda uzmanlık eğitimi alan, elde ettiği bilgiler içinde hastalıklardan korunma, tanılama veya tedavi etme işlemlerini yaparak reçete yazma yetkisi olan kişilerdir.

Şef ve Uzmanlar: Laboratuvar veya servis sorumlu uzmanlarına şef denilmektedir.

Anestezi uzmanı: Ameliyat kararı verilen hastaların anestezi yönünden muayenesinin yapılması, ameliyat olabilmesi için hastaya lokal yada genel anestezi verilmesi ile ameliyat süresini düzenlemektir. Bir nevi ameliyat veya narkoz işlemlerinde yetkili ve sorumlu kişi olarak görev yapmaktadırlar.

Eczacı: Hastanenin eczanesi ile laboratuvarlarında ilaç ve tıbbi sarfların alımı kontrolü ve kullanılması ilgili işlerin yapılması için görevlendirilen kişilerdir.

Fizyoterapistler: Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon alanında lisans düzeyinde eğitim görerek yeteri düzeyde bilgiye sahip olan personellerdir. Fiziksel hareketlerini yitiren hastalara egzersizler yaptırarak masaj yapmak gibi görevleri bulunmaktadır.

Beslenme Uzmanı (Diyetisyen): Sağlık bilimleri alanında lisans düzeyinde Beslenme ve Diyetik bölümünden eğitim almış ve diyetisyen olmaya hak kazanmış kişilerdir. Bu kişiler bireylerin beslenmesine dair bilgiler ve ayrıntılar vererek fiziksel özelliklerinin düzelmesine katkı sağlamaktadır.

Sosyal Hizmet Uzmanları: Hastalarda oluşan bireysel veya çevresel sorunların çözümü için işbirliği yapan, bir nevi hasta hakları biriminin sorumlularıdır. Hastanede oluşan aksaklıkların giderilmesi için uğraş verirler.

Psikologlar: Aldıkları eğitimler doğrultusunda, psikolojik açıdan sıkıntı çeken bireylerin sağlığına kavuşması için yardımcı olmak görevini üstlenen kişilerdir.

Hemşire: Tedaviye muhtaç olan hastaların, psikolojik veya tıbbi bakımı ile tıbbi uygulamalara dair çalışmaları yürüten, bu alanda eğitim alan sağlık personelidir.

Ebeler: Doğum ve doğum kontrolünde etkin rol alan kişilerdir. Sağlık, Lisans ve ön lisans ile orta öğretim mezuniyeti bulunan bu kişiler de görevlerini yapabilecek düzeyde tecrübeye sahip olmaları ayrıca önemlidir.

Röntgen Teknisyeni: Radyoloji alanında ön lisans ve orta öğretim eğitimi alan ve özel bilgilere ihtiyaç duyulan alandır. Radyografileri ve skopileri çekerek yerine getirmekle görevli kişilerdir.

YÖNTEM

Evren ve Modeli

Giresun il merkezinde bulunan, 2021-2022 yılları içinde Sağlık Bakanlığı GRÜ. Prof. Dr. A. İlhan Özdemir Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Sağlık Bakanlığı GRÜ Kadın Doğum ve Çocuk Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi ve Sağlık Bakanlığı Giresun Ali Menekşe Göğüs Hastalıkları Hastanesinde çalışan sağlık personeline anket uygulanmıştır.

Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada bilimsel araştırma modellerinden tarama modeli kullanılmıştır. Çalışmaya katılımın gönüllülük esasına göre 134 katılımcı örneklem olarak dâhil edilmiştir. Tarama modeli, geçmişte yaşanmış veya halen var olan bir durumu, olduğu şekliyle incelemek üzerine yapılmaktadır. Araştırmaya konu olan bireyler kendi doğal ortamlarında ve bir müdahale yapılmaksızın olduğu durum tespiti yapılması üzerine incelemeler yapmaktadır (Karasar, 2013).

Veri Toplama Araçları

Anket formlarında katılımcıların kişisel bilgileri, eğitim durumu, meslek, yaş, , medeni hali, sigara kullanma durumları ve fiziksel açıdan kendilerini sağlıklı hissetme düzeylerini tespit etmek amacıyla sorular yer almaktadır. İkinci bölümünde fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek amacıyla, "Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ) kısa formu kullanılmıştır. Kullanılan bu ölçek, 18-69 yaş aralığındaki yetişkin bireyler için hazırlanmıştır (Arabacı ve Çankaya, 2007).

Verilerin Toplanması ve Analizi

Çalışma kapsamında kullanılacak veriler anket formları aracılığıyla yüzyüze görüşme yapılarak toplanmıştır. Ankette yer alan sorulara verilen cevapların sayı ve yüzdelerinin incelenmesinin ardından, katılımcıların kişisel özellikleri olan; çalıştığı sağlık kuruluşu, eğitim, meslek, yaş, cinsiyet durumu, medeni hali, sigara içme, fiziksel olarak kendini sağlıklı hissetme durumlarının fiziksel aktivite yapma, yürüyüş yapma sayı ve süresi niteliksel verilerin karşılaştırılmasında Ki-kare (X^2) testi kullanılmış ve farklılıklar karşılaştırılarak yorumlanmıştır. Tüm testler için %95 güven aralığında anlamlılık düzeyi ($p < 0.05$) olarak alınmıştır.

BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde elde edilen verilerin analizlerine dair bulgular ve yorumlara yer verilecektir. Sağlık çalışanlarının fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi amacına ilişkin elde edilen demografik ve fiziksel aktiviteye yönelik nicel boyuttaki bulgular tablolar halinde ve bulgulara ilişkin bilgiler aşağıda sunulmuştur.

Tablo 1. Katılımcıların Kişisel bilgileri (n-134)

Değişken	Sayı (n)	Yüzde (%)
Görev yapılan hastane		
GRÜ.Prof.Dr.A.İlhan Özdemir E.A. H.	89	66,4
GRÜ.Kadın Doğum ve Çocuk Hastalıkları E.A. H.	29	21,6
Ali Menekşe Göğüs Hastalıkları Hastanesi	16	11,9
Katılımcıların meslekleri		
Doktor	26	19,4
Hemşire	50	37,3
İdari ve Teknik personel	11	8,2
Diğer	47	35,1
Medeni durum		
Bekar	46	34,3
Evli	88	65,7
Sigara kullanma durumu		
Evet	34	25,4
Hayır	100	74,6
Sağlıklı hissetme durumu		
Evet	95	70,9
Hayır	39	29,1
Katılımcıların eğitim durumları		
Lise veya Ön lisans	40	29,9
Lisans	64	47,8

Yüksek Lisans	15	11,2
Doktora	15	11,2
Yaş grupları		
18-28	33	24,6
29-39	54	40,3
40-50	41	30,6
51 üzeri	6	4,5
Cinsiyet		
Erkek	46	34,3
Kadın	88	65,7

Tablo 1’de görüldüğü gibi; katılımcıların kişisel bilgileri yer almaktadır. Buna göre, katılımcıların 89 kişi (%66,4)’ü Giresun Üniversitesi Prof. Dr. İlhan Özdemir Eğitim ve Araştırma Hastanesi, 29 kişi (%21,6)’sı, Giresun Üniversitesi/Kadın Doğum ve Çocuk Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi ve 16 kişi ise (%11,9)’u ise Ali Menekşe Göğüs Hastalıkları Hastanesinde görev yapmaktadır. Çalışmaya katılanların meslekleri, %19,4’ünün hekim olduğu, %37,3’ünün hemşire olduğu, %8,2’sinin idari ve teknik personel olduğu %35,1’lik kısmının ise hastanelerde diğer birimlerde görev yaptığı belirlenmiştir. Ayrıca katılımcıların %34,3’ünün bekârlardan oluşurken, %65,7’si evlilerden oluşmaktadır. Katılımcıların %25,4’ünün sigara kullanmadığı, %74,6’sının ise sigara kullandığı görülmektedir. Sağlık çalışanlarının %70,9’unun kendini sağlıklı hissederken %29,1’inin ise kendini sağlıklı hissetmediği belirlenmiştir. Sağlık çalışanlarının %29,9’nun lise veya ön lisans düzeyinde, %47,8’inin lisans düzeyinde, %11,2’sinin yüksek lisans ve %11,2’sinin doktora düzeyinde eğitim seviyesi olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların %24,6’sının 18-28 yaş aralığında olduğu %40,3’ünün 29-39 yaş aralığında olduğu, %30,6’sının 40-50 yaş aralığında olduğu ve %4,5’inin 51 yaş ve üzerinde olduğu belirlenmiştir. Sağlık çalışanlarının %34,3’ünün erkeklerden oluştuğu %65,7’sinin kadınlardan oluştuğu belirlenmiştir

Tablo-2. Katılımcıların Düzenli Fiziksel Aktiviteye Katılım Sayıları ve oranları

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Fiziksel Aktivite yapanlar	32	%33,9
Fiziksel Aktivite yapmadım	102	% 76,1
Toplam	134	100

Tablo 2’de görüldüğü gibi; Düzenli fiziksel aktiviteleri kaç gün yapıyorsunuz sorusuna verdikleri cevapların sayısal bilgileri yer almaktadır. Buna göre katılımcıların 32 kişi (%33,9) düzenli fiziksel aktivite yapıyor ve 102 kişi (%76,1) fiziksel aktivite yapmadığı belirlenmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların Günlük Fiziksel Aktivite Yapma Durumlarının Çalışılan Kuruma Göre Dair Bulgular

			Çalıştığı kurum						Toplam	
			Prof. Dr. A. İlhan Özdemir EAH		Kadın Doğum ve Çocuk Hastalık EAH		Ali Menekşe Göğüs Hastalıkları Hastanesi			
Haftada 1-2 gün	n	%	19	70,4%	4	14,8%	4	14,8%	27	100,0%
Haftada 3-4 Gün	n	%	7	87,5%	1	12,5%	0	0,0%	8	100,0%
Haftada 5-6 gün	n	%	0	0,0%	1	12,5%	0	0,0%	1	100,0%
Haftada 7 gün	n	%	2	66,7%	0	0,0%	1	33,3%	3	100,0%
Toplam	n	%	61	64,2%	23	24,2%	11	11,6%	95	100,0%

p=0,585; p>0.05

Tablo 3’de görüldüğü gibi; katılımcıların günlük fiziksel aktivite yapma durumlarının görev yapılan kurum açısından farklılığını belirlemek için yapılan analiz sonuçlarına yer verilmiştir. Tablo incelendiğinde çalışılan kurumlar farklı da olsa sağlık çalışanlarının haftada 1-2 gün fiziksel aktivite yaptıkları görülmektedir. Sağlık çalışanlarının görev yaptıkları kurum açısından fiziksel aktivite yapma durumlarının farklılığı istatistiksel açıdan anlamsız bulunmuştur (p=0,585; p>0.05). Bu sonuç çalışılan kurumun haftalık fiziksel aktivite yapma süresiyle bir ilişkisinin olmadığı şeklinde yorumlanabilir.

Tablo 4. Katılımcıların Fiziksel Aktivite Yapma Durumlarının, Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşmasına Dair Bulgular

			Eğitim								Toplam	
			Lise veya Ön Lisans		Lisans		Yüksek Lisans	Doktora				
Haftada 1 gün	n	%	4	28,6%	6	42,9%	0	0,0%	4	28,6%	14	100,0%
Haftada 2 gün	n	%	1	16,7%	3	50,0%	1	16,7%	1	16,7%	6	100,0%
Haftada 3 gün	n	%	0	0,0%	2	100,0%	0	0,0%	0	0,0%	2	100,0%
Haftada 4 gün	n	%	4	100,0%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	4	100,0%
Haftada 5 gün	n	%	1	33,3%	0	0,0%	1	33,3%	1	33,3%	3	100,0%
Haftada 6 gün	n	%	1	100,0%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	1	100,0%
Haftada 7 gün	n	%	0	0,0%	1	50,0%	0	0,0%	1	50,0%	2	100,0%
F. aktivite yapmadım	n	%	29	28,4%	52	51,0%	13	12,7%	8	7,8%	102	100,0%
Toplam	n	%	40	29,9%	64	47,8%	15	11,2%	15	11,2%	134	100,0%

p=0,075; p>0.05

Tablo-4 de görüldüğü gibi; katılımcıların günlük fiziksel aktivite yapma durumlarının eğitim düzeyine göre farklılığını belirlemek için yapılan analiz sonuçları yer almaktadır. Buna göre, sağlık çalışanlarının eğitim düzeyleri farklı da olsa günlük fiziksel aktivite yapmalarının farklılaşmadığı görülmektedir. Sağlık çalışanlarının günlük fiziksel aktivite yapma düzeylerinin eğitim durumuna göre farklılığı istatistiksel olarak anlamsız bulunmuştur ($p=0,075$; $p>0,05$).

Tablo 5. Katılımcıların Fiziksel Aktivite Yapma Durumlarının, Mesleklerine Göre Farklılığına Dair Analiz Sonuçları

Hafta/Gün			Meslek							İdari ve Teknik Personel		Toplam	
			Doktor		Hemşire	Diğer							
Haftada bir gün	n	%	4	28,6%	5	35,7%	5	35,7%	0	0,0%	14	100,0%	
Haftada 2 gün	n	%	2	33,3%	1	16,7%	1	16,7%	2	33,3%	6	100,0%	
Haftada 3 gün	n	%	0	0,0%	0	0,0%	2	33,3%	0	0,0%	2	100,0%	
Haftada 4 gün	n	%	0	0,0%	1	25,0%	3	75,0%	0	0,0%	4	100,0%	
Haftada 5 gün	n	%	1	33,3%	2	33,3%	0	0,0%	0	0,0%	3	100,0%	
Haftada 6 gün	n	%	0	0,0%	0	0,0%	1	100,0%	0	0,0%	1	100,0%	
Haftada 7 gün	n	%	1	50,0%	0	0,0%	1	50,0%	0	0,0%	2	100,0%	
Fiziksel Aktivite Yapmıyorum	n	%	18	17,6%	41	40,2%	34	33,3%	9	8,8%	102	100,0%	
Toplam	n	%	26	17,6%	50	37,3%	47	35,1%	11	8,2%	134	100,0%	

$P=0,417$; $p>0,05$

Tablo 5’de görüldüğü gibi; katılımcıların fiziksel aktivite yapma düzeylerinin meslekler açısından farklılığını analiz etmek için yapılan analiz sonuçlarına dair bulgular yer almaktadır. Buna göre sağlık çalışanlarının fiziksel aktivite düzeylerinin farklılığı istatistiksel açıdan anlamsız bulunmuştur ($p=0,417$; $p>0,05$).

Tablo 6. Katılımcıların Fiziksel Aktivite Yapma Durumlarının Cinsiyete Göre Bulgular

			Cinsiyet				Toplam	
			Erkek		Kadın			
Haftada 7 gün	n	%	18	39,1%	28	60,9%	46	100,0%
Haftada 5 gün	n	%	7	77,8%	2	22,2%	9	100,0%
Haftada 4 gün	n	%	1	20,0%	4	80,0%	5	100,0%
Haftada 3 Gün	n	%	5	21,7%	18	78,3%	23	100,0%
Haftada 2 gün	n	%	5	45,5%	6	54,5%	11	100,0%
Haftada 1 gün	n	%	4	26,7%	11	73,3%	15	100,0%
Yürümüyorum	n	%	6	24,0%	19	76,0%	25	100,0%
Toplam	n	%	46	34,3%	88	65,7%	134	100,0%

$p=0,056$; $p<0,05$

Tablo 7’de görüldüğü gibi; katılımcıların fiziksel aktivite yaptıkları gün sayısının cinsiyet açısından farklılığını belirlemek için yapılan analiz sonuçlarına yer verilmiştir. Buna göre katılımcıların cinsiyetleri açısından günlük yürüyüş yaptıkları gün sayısının farklılığı istatistiksel açıdan anlamsız bulunmuştur ($p=0,056$; $p>0,05$).

Tablo 7. Katılımcıların Fiziksel Aktivite Yapma Durumlarının, Yaş Gruplarına Göre Bulgular

			Yaş								Toplam	
			18-28		29-39		40-50		51 ve üstü			
Haftada 1 gün	n	%	3	21,4%	5	35,7%	6	42,9%	0	0,0%	14	100,0%
Haftada 2 gün	n	%	2	33,3%	1	16,7%	3	50,0%	0	0,0%	6	100,0%
Haftada 3 gün	n	%	0	0,0%	1	50,0%	1	50,0%	0	0,0%	2	100,0%
Haftada 4 gün	n	%	1	25,0%	1	25,0%	2	50,0%	0	0,0%	4	100,0%
Haftada 5 gün	n	%	0	0,0%	0	0,0%	2	66,7%	1	33,%	3	100,0%
Haftada 6 gün	n	%	0	0,0%	1	100,0%	0	0,0%	0	0,0%	1	100,0%
Haftada 7 gün	n	%	0	0,0%	1	50,0%	1	50,0%	0	0,0%	2	100,0%
Fiziksel aktiviteleri yapmadım	n	%	27	26,5%	44	43,1%	26	25,5%	5	4,9%	102	100,0%
Toplam	n	%	33	24,6%	54	40,3%	41	30,6%	6	4,5%	134	100,0%

p=0,340; p>0.05

Tablo 7’de görüldüğü gibi; katılımcıların günlük fiziksel aktivite yapma düzeylerinin yaş grupları açısından farklılaşmasına dair analiz sonuçlarına yer verilmiştir. Buna göre sağlık çalışanlarının yaşlarının fiziksel aktivite yapması açısından bir farklılık göstermediği belirlenmiştir (p=0,340; p>0.05).

Tablo 8. Katılımcıların Fiziksel Aktivite Yaptıkları Gün Sayısının Sigara Kullanma Durumlarına Göre Bulgular

Hafta/ Gün Sayısı			Sigara				Toplam	
			Evet		Hayır			
Haftada bir gün	n	%	4	28,6 %	10	71,4%	14	100,0%
Haftada 2 gün	n	%	2	33,3 %	4	66,7%	6	100,0%
Haftada 3 gün	n	%	2	100,0%	0	0,0%	2	100,0%
Haftada 4 gün	n	%	1	25,0%	3	75,0%	4	100,0%
Haftada 5 gün	n	%	0	0,0%	3	100,0%	3	100,0%
Haftada 6 gün	n	%	1	100,0%	0	0,0%	1	100,0%
Haftada 7 gün	n	%	1	50,0%	1	50,0%	2	100,0%
Fiziksel Aktivite Yapmıyorum	n	%	23	22,5%	79	77,5%	102	100,0%
Toplam	n	%	34	25,4%	100	74,6%	134	100,0%

p=0,131; p>0.05

Tablo 8’de görüldüğü gibi; katılımcıların fiziksel aktivite yapma düzeylerinin sigara içme durumlarına göre farklılığına dair yapılan analiz sonuçları yer almaktadır. Buna göre, fiziksel aktivite yapma düzeylerinin sigara kullanmaya göre farklılığı istatistiksel açıdan anlamsız bulunmuştur (p=0,131; p>0.05).

Tablo 9. Katılımcıların Fiziksel Aktivite Yaptıkları Gün Sayısının Kendini Sağlıklı Hissetme Durumuna Göre Bulgular

			Sağlıklı hissetme				Toplam	
			Evet		Hayır			
Haftada 1-2 gün	n	%	24	88,9%	3	11,1%	27	100,0%
Haftada 3-4 Gün	n	%	6	75,0%	2	25,0%	8	100,0%
Haftada 5-6 gün	n	%	1	100,0%	0	0,0%	1	100,0%
Haftada 7 gün	n	%	3	100,0%	0	0,0%	3	100,0%
Fiziksel Aktivite Yapmıyorum	n	%	61	64,2%	34	35,8%	95	100,0%
Toplam	n	%	95	70,9%	39	29,1%	134	100,0%

p=0,043; p<0.05

Tablo 9’de görüldüğü gibi; katılımcıların fiziksel aktivite yapma gün sayılarının kendilerini sağlıklı hissetme durumlarına göre farklılığını belirlemek için yapılan analiz sonuçları yer almaktadır. Buna göre katılımcıların kendini sağlıklı hissetme durumlarının haftalık fiziksel aktivite yapma sürelerine göre farklılığı istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur (p= 0,043; p<0.05).

TARTIŞMA

Çalışmanın bu bölümünde, Giresun il merkezinde bulunan üç farklı sağlık kurumunda görevli, farklı pozisyonlarda çalışan sağlık personelinin fiziksel aktivite düzeyini belirlemeyi amaçlayan bu araştırma sonuçları diğer çalışmalarda yer alan benzer araştırmalarla karşılaştırılacaktır. Özellikle içinde bulunduğumuz yüzyılda insanların hayat standartlarının çok yükseldiği ve bu doğrultuda fiziksel aktivitelerinin azaldığı söylenebilir. Bu nedenle fiziksel aktiviteyi konu alan araştırmaların çoğaldığını söylemek mümkündür. Farklı sektörler, farklı gruplar veya ülkeler üzerine yapılan araştırmaların benzer özelliği hareketsiz bir yaşamın tehlikelerine işaret etmektedir. Tablo 1’de görüldüğü gibi; katılımcıların kişisel bilgileri yer almaktadır. Buna göre, katılımcıların 89 kişi (%66,4)’ü Giresun Üniversitesi Prof. Dr. İlhan Özdemir Eğitim ve Araştırma Hastanesi, 29 kişi (%21,6)’sı, Giresun Üniversitesi/Kadın Doğum ve Çocuk Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi ve 16 kişi ise (%11,9)’u ise Ali Menekşe Göğüs Hastalıkları Hastanesinde görev yapmaktadır.

Tablo 2’de görüldüğü gibi; katılımcıların 32 kişi (%33.9) düzenli fiziksel aktivite yapıyor ve 102 kişi (%76.1) fiziksel aktivite yapmadığı belirlenmiştir. Bu çalışmaya katılan sağlık çalışanlarının görev yaptıkları kurum açısından fiziksel aktivite yapma durumlarının değişiklik göstermediği belirlenmiştir. Esasen görev yapılan kurumlar farklı olsa dahi hemen hemen çalışma koşullarının benzer olduğu, bu nedenle fiziksel aktivite düzeyleri arasında farklılığın olmasını beklemek oldukça zordur. Yıldırım ve ark., (2019) tarafından yapılan bir çalışmada; sağlık çalışanlarında fiziksel aktivite ve yaşam kalitesinin ilişkisini belirlemeyi amaçlayan

çalışmalarının sonucunda, örnekleme alınan sağlık çalışanlarının %29,6'sının fazla kilolu olduğunu, fiziksel aktivitelerinin çok düşük olduğu ve yaşam kalitelerinin düştüğüne dair sonuçlara ulaşmıştır (Yıldırım ve ark., 2019).

Karadeniz ve ark.,(2006) yılında yaptığı çalışmada, sağlık çalışanlarındaki metabolik sendrom riskini değerlendirmişlerdir. Bu kapsamda sağlık çalışanlarının %31'inin fazla kilolu olduğu ve fiziksel aktivitelerinin düşük olduğu sonucuna ulaşmıştır (Karadeniz ve ark.,2006). Gerek bizim çalışmamız gerekse incelenen diğer çalışmalar arasında paralellik gösteren sonuçların çıktığı görülmektedir.

Tablo 4'de görüldüğü gibi; Sağlık sektöründe farklı düzeyde eğitim ve uzmanlıkları bulunan birçok farklı personelin uyum içinde çalışması gerektiği ifade edilmişti. Çalışmamızın sonuçlarına göre katılımcıların eğitim düzeylerinin fiziksel aktivite yapma düzeylerine göre pozitif yönlü bir ayrımın olması beklenirken, eğitim durumunun fiziksel aktivite yapmak açısından farklılığı önemsiz bulunmuştur.

Yıldırım ve Eryılmaz (2019)'un yaptığı araştırmada, sağlık çalışanlarında fiziksel aktivite ile yaşam kalitesinin ilişkisini incelemiştir. Çalışma sonuçlarında katılımcıların eğitim durumlarıyla fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edememiştir (Yıldırım ve Eryılmaz,2019). Bu yönüyle bizim çalışmamıza benzer sonuçların bulunduğu söylemek mümkündür.

Bulgurcu ve ark.,(2017) yaptığı çalışmada, sağlık çalışanlarının kendi sağlığına dikkat etme durumlarını incelemiştir. Çalışma sonucunda, katılımcıların %75'lik büyük bir çoğunluğunun yeterli düzeyde fiziksel aktiviteye sahip olmadığı, fiziksel aktivitenin eğitim durumuna göre farklılık göstermediğini belirlenmiştir (Bulgurcu ve ark.,2017). Bizim çalışmamıza benzer veriler bulunmuştur.

Günay (2022) yaptığı çalışmada, masa başı çalışanların fiziksel aktivite düzeylerinin farklı değişkenler açısından değişiklik gösterme durumunu incelemiştir. Çalışma sonucunda ortaöğretim düzeyinde eğitim alan katılımcıların, lisans ve lisansüstü düzeyde eğitim alan katılımcılara nazaran fiziksel aktivite düzeylerinin düşük olduğunu belirlemiştir. Burada eğitim durumunun yükselmesi durumunda, kişinin yaşam kalitesini daha yükseklere taşımak için fiziksel aktiviteye daha çok önem verdiği şeklinde bir çıkarımda bulunmuştur (Günay.,2022).

Tablo 5'de görüldüğü gibi; katılımcıların mesleklerinin fiziksel aktivite yapmaya göre farklılığının olmadığı belirlenmiştir. Aslında hekimlerin fiziksel aktivite düzeylerinin diğer meslek mensuplarına nazaran daha yüksek olması düşüncesinde olduğumuz bu sonuçta farklılığın olmamasının yoğun çalışma temposu gösterilebilir. Nitekim fiziksel aktivitenin

önemini en iyi bilen ve anlatan hekimlerin bu aktiviteyi kendilerinin uygulayarak örnek teşkil etmesi oldukça önemlidir. Esasen fiziksel aktivite yapma durumunun eğitimle yakın ilişki içinde olduğu kanaatini doğrulayacak çalışmalara rastlamak mümkündür. Aktaş ve ark., (2015) yaptığı araştırmada, yetişkinlerin fiziksel aktivite düzeylerini belirleyerek uyku düzenine etkisini araştırmışlardır. Çalışma sonucunda ise lise ve üniversite mezunu olan katılımcıların ilk ve ortaokul mezuniyetine sahip katılımcılara nazaran daha fazla fiziksel aktivite yaptıklarını belirlemişlerdir (Aktaş ve ark., 2015).

Çelik (2022) yaptığı çalışmada; masa başı çalışanlarda fiziksel aktivitenin kas iskelet sistemi rahatsızlıklarına etkisini incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmasının sonucunda, yaş gruplarının fiziksel aktivite düzeylerinin farklılaşmadığını belirlemiştir (Çelik,2022).

Kutlu ve ark., (2015) yaptığı araştırmada, hastanede yatarak tedavi gören hastaların yaşam kalitesi ve depresyon durumlarını araştırmayı amaçlamıştır. Çalışma sonucunda fiziksel aktivite yapmanın hastaların yaşam kalitesine olumsuz yönde etki ettiği belirlenmiştir (Kutlu ve ark.,2015).

Tablo 6'de görüldüğü gibi; cinsiyetin fiziksel aktivite yapmaya göre bir değişikliğinin olmadığı belirlenmiştir. Su ve ark., (2018) yaptığı çalışmada düşük gelire sahip bireyler arasında cinsiyet açısından fiziksel aktivitenin farklılığının olduğu belirlenmiştir. Su ve arkadaşlarının çalışmasında, kadınların fiziksel aktivite düzeylerinin erkeklere nazaran daha yüksek bulunmuştur (Su ve ark.,2018).

Von ve ark., (2005) yılında yaptığı araştırmada üniversite öğrencileri arasında fiziksel aktivite düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesini amaçlamıştır. Çalışma sonucunda, cinsiyetin fiziksel aktivite açısından farklılık göstermediği belirlenmiştir(Von ve ark.,2005).

Yıldırım ve Eryılmaz (2020) araştırmasına göre cinsiyet açısından fiziksel aktivite düzeylerinin farklılık göstermediği yönündedir (Yıldırım ve Eryılmaz, 2020). Esasen kadınların iş hayatında ve ev hayatında daha aktif oldukları düşünülürse kadınların erkeklere nazaran daha hareketli bir yaşantılarının olduğu söylenebilir. Bizim çalışmamızda sağlık çalışanlarının ev işi yapma düzeylerinin fiziksel aktivite açısından farklılığı olduğu görülmüştür. Bu noktada kadınların genellikle ev işlerini yaptığı düşünülduğünde onların fiziksel aktivitelerinin erkeklere nazaran daha yüksek olduğu söylenebilir. Bu nedenle ev işi yapanların yapmayanlara nazaran fiziksel aktivite düzeyleri daha yüksektir. Literatürde kadınların fiziksel aktivitelerinin düşük olduğunu gösteren çalışmalarda, kadınların iş hayatıyla ilgili araştırmaların yapıldığı düşünülduğünde, iş hayatında çok aktif olmasalar dahi ev işlerinde daha çok fiziksel aktivite yaptıkları şeklinde yorum yapmak mümkündür.

Tablo 7’de görüldüğü gibi; katılımcıların günlük fiziksel aktivite yapma düzeylerinin yaş grupları açısından farklılaşmasına dair analiz sonuçlarına yer verilmiştir. Buna göre sağlık çalışanlarının yaşlarının fiziksel aktivite yapması açısından bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Çelik (2022) yaptığı çalışmada masa başı çalışanlarda fiziksel aktivitenin kas iskelet sistemi rahatsızlıklarına etkisini incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmasının sonucunda, yaş gruplarının fiziksel aktivite düzeylerinin farklılaşmadığını belirlemiştir.

Tablo 8’de görüldüğü gibi; katılımcıların sigara içme durumlarının fiziksel aktivite yapmalarına olan farklılık önemsiz bulunmuştur. Esasen sağlık çalışanlarının sigara kullanıyor olması görülmek istenmeyen en önemli sonuçlardandır. Ancak çıkan sonuçlara bakıldığında sigara kullanmayan sağlık çalışanlarının, kullananlara nazaran daha çok fiziksel aktivitesinin olduğu belirlenmiştir. Yıldırım ve Eryılmaz (2019) çalışmasında sigara kullanan katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin kullanmayanlara nazaran daha düşük olduğunu belirlemiştir (Yıldırım ve Eryılmaz.,2019). Bu yönüyle her iki çalışmanın benzerlik gösteren sonuçlara ulaştığı söylenebilir. Aslında sigaranın sağlığa olan kanıtlanmış etkilerinin olmasına rağmen sağlık çalışanları tarafından kullanılması çok daha vahim bir durum olarak gösterilebilir. Bu bağlamda sigara içen katılımcıların ve içmeyen sağlık çalışanlarının da fiziksel aktiviteye yönelik bir farklılığının bulunmaması çarpıcı sonuçlar arasında gösterilebilir.

Tablo 9’de görüldüğü gibi; çıkan ilginç sonuçlardan bir başkası ise kendini sağlıklı hissetme durumunun fiziksel aktivite yapmayla olan etkileşimidir. Bizim çalışmamızda kendini sağlıklı hissedenlerin, hissetmeyenlere nazaran daha çok fiziksel aktivite yaptıkları şeklinde sonuçlara ulaşılmıştır. Bu durum egzersiz yapmanın önemine vurgu yapan çarpıcı bir sonuçtur ve literatürde benzer sonuçlara ulaşan çalışmalara da rastlamak mümkündür. Yalçınkaya ve ark., (2007) yılında yaptıkları çalışmada, sağlık sektöründeki çalışanların yaşam tarzlarını bu doğrultuda davranışlarını belirlemeye yönelik bir araştırma yapmışlardır. Çalışma sonucunda, sağlık çalışanlarının yaşam kalitesi yüksek olanların düzenli egzersiz yaptığı yönünde sonuçlara ulaşılmıştır (Yalçınkaya ve ark., 2007).

Yine benzer sonuca ulaşan bir başka araştırma Durukan (2014) tarafından yapılmıştır. Sağlık sektöründe çalışma süresinin artması durumunda hayat kalitesinin artması ve kişinin kendini sağlıklı hissetmesini belirlemek üzere yapılan analizler sonucunda, katılımcıların düzenli egzersiz yapması durumunda yaşam kalitelerinin arttığı ve sağlık durumlarının iyileştiği belirlenmiştir (Durukan,2014).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Fiziksel aktivite sağlıklı ve zinde bir hayat sürmekte, bedenin hastalıklara karşı korunmasında, obeziteye ve solunum sistemine bağlı hastalıkların önüne geçmesinde oldukça önemli görev üstlenmektedir. Fiziksel aktivitenin insanoğlunun hayatındaki her evrede önemine vurgu yapan bulgulara rastlamak mümkündür. Tüm dünyayı saran bu teknolojik gelişmeler bir yandan hayatı kolaylaştırırken öte yandan bir takım sağlık sorunlarını beraberinde getirmektedir. Günden güne hareketsiz yaşam biçiminin insan hayatına yer ettiği ve buna bağlı hastalıkların artış eğiliminde olduğu bilinmektedir. Hareketli ve sağlıklı bir yaşamın gelişmesine yönelik atılan adımların tam anlamıyla başarıya ulaştığını söylemek oldukça zordur. DSÖ küresel düzeyde ülkelerin ölüm haritalarının değiştiğini fiziksel aktivite azlığının sebep olduğu ölümlerin dördüncü derecede önemli riskler grubunda yer aldığını ifade etmektedir (Yıldırım ve ark., 2019). Ülkemiz özelinde ise Sağlık Bakanlığı'nın kronik hastalıkların risk faktörlerini belirlemeye yönelik araştırmasında, erkeklerin %77'sinin kadınların ise %87'sinin yeterli düzeyde fiziksel aktiviteden uzak olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Ünal ve ark., 2013).

Bu çalışmada sağlık çalışanlarının fiziksel aktivite düzeylerinin farklı değişkenler açısından belirlenmesi amaçlanmıştır. Giresin il merkezinde bulunan üç farklı hastanenin seçilmesi örneklemin homojen olması açısından ve farklı çalışma koşulları açısından sonuçların doğruluğuna katkı sağlamaktadır. Çalışmaya dahil edilen sağlık personelinin büyük çoğunluğu hemşireler ve hekimlerden oluşmaktadır.

Sağlık çalışanlarının sigara kullanım durumunda beklenmedik bir sonuç elde edilerek katılımcıların %25,4'ünün sigara kullanmakta olduğu belirlenmiştir. Sigaranın sağlık üzerine kesinleşmiş onlarca zararının olmasına karşın ve bu zararı en iyi tanımlayanların sağlık çalışanı olmasına rağmen ne yazık ki bu oran görülmek istenmeyen bir düzeydedir. Çalışmaya katılan sağlık çalışanlarının genel itibarıyla lisans düzeyinde eğitim seviyesinin olduğu, Sağlık çalışanlarının büyük çoğunluğunun genç sayılabilecek yaş aralığında olduğu belirlenmiştir. Çalışmaya katılan sağlık çalışanlarının büyük çoğunluğunun kadınlardan oluştuğu görülmüştür. Çalışma kapsamında kullanılan ölçekte yer alan fiziksel aktivite yapmalarını belirlemeye yönelik ifadeye katılımcıların %76,1'inin fiziksel aktivite yapmadığını %23.'unun ise yaptığını beyan ettiği görülmüştür. Bu sonuç sağlık çalışanlarının iş yoğunluğu ve mesai saatlerinin uzunluğuyla bağdaştırılabilir. Bu nedenle ağır fiziksel aktivitelerin yapılmamış olduğunu söylemek mümkündür. Katılımcıların çalıştıkları kurum açısından haftalık fiziksel aktivite yapma durumlarının etkilenmediği belirlenmiştir. Kurumlar farklı olsa dahi hemen hemen çalışma koşulları ve yapılacak işlerin istediği aktiviteler birbirine yakındır. Sağlık çalışanlarının eğitim

durumlarının fiziksel aktivite yapmaya göre farklılık göstermediği belirlenmiştir. Farklı eğitim düzeyi de olsa fiziksel aktivite yapmamakta oldukları yönünde sonuçlara ulaşılmıştır. Katılımcıların haftada birkaç gün fiziksel aktivite yaptıkları görülmektedir. Ancak bu oran umut edilen orandan düşüktür.

Katılımcıların yaş gruplarının da fiziksel aktivite düzeyleri açısından bir farklılığı görülmemiştir. Esasen 40 yaş üstü katılımcıların biraz daha aktif yaşam sürmeleri beden sağlığı açısından onlara ciddi katkı sağlayacaktır.

Sağlık çalışanlarının sigara kullanma durumunun fiziksel aktivite yapmayla ilişkisine dair sonuçlara bakıldığında sigara kullanmayan katılımcıların, kullananlara nazaran daha çok fiziksel aktivitelerinin olduğudur. Yine benzer şekilde katılımcılardan kendini sağlıklı hissedenenlerin, kendini sağlıklı hissetmeyen sağlık çalışanlarına nazaran daha çok fiziksel aktivitelerinin olduğu belirlenmiştir. Ayrıca kendini sağlıklı hissedenen katılımcıların haftada en aşağı 1-2 gün fiziksel aktiviteler içinde olduğu belirlenmiştir.

Bu araştırma sonucunda araştırmacılara bir takım önerilerde bulunmak literatüre katkı sağlayacaktır. Araştırma sonucunda başlıca önerileri şu şekilde sıralamak mümkündür:

*Bu araştırma Giresun il merkezinde bulunan üç farklı sağlık kurumuna yönelik yapılmıştır. Benzer temalı çalışmalar farklı illerde veya ilçe merkezlerindeki sağlık kuruluşlarına yönelik yapılabilir.

*Araştırmaya dahil edilen kurumlardaki sağlık çalışanlarının genel itibariyle fiziksel aktivite düzeylerinin iyi olduğu söylenemez. Bu doğrultuda toplumun her kesimine fiziksel aktivitenin önemine dair bilgilendirme eğitimleri verilebilir.

*Fiziksel aktivitenin hayatın bir parçası olduğunu öğretebilmek için çocukluk yaştan itibaren alınan eğitimde fiziksel aktivitenin önemi anlatılarak, çocuk yaşta aktivite düzeylerini başlatmaya yönelik adımlar atılabilir.

*Çalışma sonucunda katılımcıların sigara kullanma noktasında %25 oranında sağlık çalışanının sigara kullandığı belirlenmiştir. Görülmek istenmeyen bu oran, sağlık personelinin konuya daha duyarlı olmasını sağlamaya yönelik işlemler yapılarak, toplum açısından örnek olacak sağlık personelinin sigaradan uzaklaşması sağlanmalıdır.

*Sağlık çalışanlarının büyük bir çoğunluğunun kendini iyi hissettiği belirlenmiştir. Ancak kendini iyi hissetmeyenlerin oranını küçümsemek pek doğru bir bakış açısı olamaz. Bu noktada, bireyin kendini iyi hissetmesinin altın yatan faktörlere dair bir araştırma başlatılabilir.

*Kurumlardaki yetkililerin, sigara ve hareketsiz yaşamdan uzak kişilerden seçilerek, yöneticilerin hekimler ve sağlık çalışanlarına örnek olması, sağlık çalışanlarının da toplumun her kesimine örnek olması sağlanabilir.

KAYNAKLAR

- Aktaş, H. ,Şaşmaz, C. , Kılınçer, A. , Mert, E. , Gülbol, S., Külekçiöğlü, D. , Kılar, S., Yavuz, R., İbik, Y. , Uğuz, E. , Demirtaş, A. (2015). Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi Ve Uyku Kalitesi İle İlişkili Faktörlerin Araştırılması. Mersin Üniversitesi. *Sağlık Bilim Dergisi* 8(2) 60.
- Aktif Yaşam Derneği (2010). *Türkiye Toplumunun Fiziksel Aktivite Düzeyi Araştırması*.<https://aktifyasam.org.tr/pdf/fiziksel-aktivite-arastirmasi-raporu.pdf>
- Arabacı, R. & Çankaya, C. (2007). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerin Araştırması, *Eğitim Fakültesi Dergisi*, XX (1), , 1-15
- Baltacı, G. (2008). *Obezite ve Egzersiz. T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü*. Yayın No:730. Ankara.
- Bulgurcu, S. , Sarı, AN. , Karadeniz, PG. , Taş, İ. , Basha, SR. & İlkaya. MH. (2017). Sağlık Çalışanları Kendi Sağlıklarına Dikkat Ediyor Mu? Sağlık Çalışanlarının Sağlığı 6. *Ulusal Kongresi Kitabı, 21-22 Ekim, Ankara*.
- Çelik, F. (2022). *Masa Başlı Çalışanlarda Fiziksel Aktivitenin Kas İskelet Sistemi Rahatsızlıklarına Etkisi: Bir Üniversite Örneği*, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Aydın.
- DSÖ (2010)*Global Recommendations On Physical Activity For Health*. Switzerland: World Health Organization.
- Durukan, Ö. (2014). *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Fiziksel Aktivite Düzeyinin Belirlenmesi: Çanakkale Örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çanakkale.
- Ekici, S. (2022). *Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitelere Katılımın Engelleyen Faktörler (Malatya İli Örneği)*, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Malatya.
- Günay, M. (2022). *Masa Başlı Çalışan Bireylerde Fiziksel Aktivite Düzeyinin Sosyo-demografik Değişkinlere Göre İncelenmesi*, Kilis 7 Aralık Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Kilis.
- Karadeniz, G., Yanikkerem,E., Sarıcan, E S. , Bülez, A. , Arıkan, Ç. & Esen, A. (2006). Manisa İli Sağlık Çalışanlarında Metabolik Sendrom Riski. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, Cilt: 2, Sayı:6, 14-26
- Karasar, N. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kavuncubaşı, S. (2010). *Hastane ve Sağlık Kurumları Yönetimi*, Ankara,Siyasal Kitabevi.
- Kolukısa,Ş.&Çalçalı,T. (2021) Fiziksel Aktivite ve Egzersizin Etkileri, Ankara,Gece Kitaplığı Yayınları.
- Kolukısa,Ş.& Eyipınar,C.D.(2021) Sporcu Beslenmesi ve Egzersiz, Ankara, Nobel Yayıncılık,1.Baskı.
- Korucu, A.G. (2013). Kadınların Spora Olan İlgilerinin İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 21(2).
- Kutlu, R. , Demirbaş, N. , Çivi, S. & Can, A. (2015). Göğüs Cerrahisi Servisinde Yatan Hastalarda Depresyonun Ve Yaşam Kalitesinin Kısa Form 36 İle Değerlendirilmesi. *Türk Göğüs Kalp Damar Cerrahisi Dergisi*,Sayı:23, Sayfa: 524-531.
- Sağlık Bakanlığı (2014). *Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi. 2 ed. Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu Obezite, Diyabet ve Metabolik Hastalıklar Daire Başkanlığı, Ankara*.
- Sapancı, F.(2013), *Sağlık Hizmetlerinde Engellilik Kavramı ve Engellilerin Sağlık Hizmetlerinden Yararlanmaları*, Beykent Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Su, TT. , Azzani, M. , Adewale AP. , Thangiah, N. , Zainol, R. & Majid, H. (2018). Physical Activity and Health-Related Quality of Life Among Low-Income Adults in Metropolitan Kuala Lumpur. *J Epidemiol*. 43-49.
- Şahbaz Pirinççi, C. , Cihan, E. & Ün Yıldırım, N. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Düzeyinin Yaşam Kalitesi, Kronik Hastalık Varlığı, Sigara Kullanımı Ve Akademik Başarıyla Olan İlişkisi. *KTO Karatay Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(1), 15-23.

- Ünal, B. , Ergör, G. , Horasan, GD. , Kalaça, S. & Sözmen, K. (2013). *Türkiye Kronik Hastalıklar ve Risk Faktörleri Sıklığı Çalışması*. Sağlık Bakanlığı Yayınları, Ankara.
- Von Bothmer MIK. & Fridlund, B. (2005). Gender Differences In Health Habitsand In Motivation For A Healthy Lifestyle Among Swedish University Students. *Nurs Health Sci.*(7) 107-18.
- WHO (2022) *Obesity and Overweight*. World Health Organaization. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/2018> Son Erişim Tarihi 15.03.2022.
- Yalçinkaya, M. , Özer, F.G. & Karamanoğlu, A.Y. (2007). Sağlık Çalışanlarında Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Değerlendirilmesi. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 6(6), 409-420.
- Yıldırım, A. & Eryılmaz, MA. (2019). Sağlık Çalışanlarında Fiziksel Aktivite İle Yaşam Kalitesi İlişkisi, *Çukurova Medical Journal J.*, 44(2)1-10
- Zorba, E.& Saygın, Ö. (2009). *Fizikse Aktivite ve Fiziksel Uygunluk*, İkinci Baskı. Ankara: İnceler Ofset Matbaacılık.



BEDEN EĞİTİMİ SPOR SAĞLIK VE EFOR DERGİSİ

Geliş Tarihi/Received:11.07. 2024 Kabul Tarihi/ Accepted:26.08. 2024

ZİHİNSEL ENGELLİ BİREYLERDE SPOR VE YAŞAM KALİTESİ

Bekir MEHTAP¹: (Selçuk Üniversitesi, bekirmehtap@selcuk.edu.tr)

ÖZET

Sporun bireyler üzerinde görülen olumlu zihinsel ve fizyolojik etkilerinden dolayı engelli bireyler içinde gelişimlerinde oldukça önemli bir unsur olduğu kabul edilmiştir. Sportif faaliyetler engellilerin entegrasyonunu ve rehabilitasyonunun doğrudan etkilemesi ile dikkat çekmektedir. Araştırma kapsamında engellilik, spor, zihinsel engellilik, zihinsel engelli bireylerin özellikleri ve zihinsel engelli bireylerde spor, yaşam kalitesi ve spor ile yaşam kalitesi arasındaki ilişki içerik olarak derlenmeye çalışılmıştır. Bu bağlamda spor ve yaşam kalitesi, genel olarak engelli bireylerin hayatında ki yeri için spor bilimleri alanı içinde giderek popüler bir konu haline gelmektedir. Bireylerin sosyal uyum becerilerinin, iletişim becerilerinin, günlük yaşam becerilerinin ve öz bakım becerilerinin artmasında ve yaşam kalite düzeylerinin artmasında oldukça etkili olduğu görülmüştür. Bunların yanı sıra birey zihinsel, sosyal ve fiziksel yönden iyi oluş hali içerisinde, zinde ve sağlıklı hissetmesi spor sayesinde olduğu söylenilebilir. Bu kapsamda araştırma derleme yöntemiyle ele alınmış olup, zihinsel engelli bireylerde sportif aktivitelerin önemini ve yaşam kalitesi üzerinde daha ayrıntılı çalışmaların yapılmasının gerekliliği vurgulanmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Engellilik, Zihinsel Engelli, Spor, Yaşam Kalitesi

ABSTRACT

The reason of the positive mental and physiological effects of sports on individuals, it has been recognized that it is a very important element in their development among disabled individuals. Sportive activities are noted for the direct impact of the integration and rehabilitation of disabled people. Within the scope of the research, the relationship between disability, sports, mental disability, the characteristics of mentally disabled individuals and sports, quality of life and sports and quality of life in mentally disabled individuals was tried to be compiled as content. In this context, sports and quality of life are becoming an increasingly popular subject in the field of sports sciences for the place of life of disabled individuals in general. It has been seen that it is very effective in increasing the social adjustment skills, communication skills, daily life skills and self-care skills of individuals and increasing the quality of life levels. In addition, it can be said that the individual feels fit and healthy in mental, social and physical well-being thanks to sports. In this context, the research is addressed by the compilation method and the importance of sportive activities in mentally disabled individuals and the necessity of more detailed studies on the quality of life are emphasized.

Keywords: Disability, Mental Disability, Sports, Quality of Life

GİRİŞ

Engellilik

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre engellilik, yetersizlik, özürlülük hali ve engellilik hali kavramlarıyla açıklanmaktadır. Sağlık açısından yetersizlik, psikolojik, anatomik veya fiziksel yapı ve işlevlerdeki bir eksiklik, kayıp veya dengesizliği ifade eder. Özellikle organ düzeyinde gerçekleşmektedir. Özürlülük hali, bireyin sağlıklı bireylere oranla iş yapabilmesinde kısıtlanma hali olarak ifade edilirken bireyde sağlık açısından bir yetersizlik görülmesi durumudur. Engellilik halinde ise yetersizlik ve özürlülük kaynaklı olarak kişinin sağlığı ve yaşı, cinsiyeti sosyal ve kültürel durumlarına bağlı olarak normal sayılabilecek faaliyetlere katılma yeteneğini engelleyen ve sınırlayan dezavantajlı bir durum söz konusudur (Koca, 2010).

Engelli kişiler hakkındaki kanuna göre birey doğum sürecinde veya doğumdan sonra fiziksel, ruhsal, sosyal, zihinsel vb. yeteneklerinin belirli oranlarda kaybolması nedeniyle günlük becerilerini yerine getirmede başka bir kişinin veya çeşitli uzmanların (danışmanlık, rehabilitasyon, sosyal destek) yardımına ihtiyaç duyan bir birey olarak tanımlanmaktadır (5378 Sayılı Kanun, 2022).

Engellilik, doğumda sırasında ya da daha sonra rahatsızlık veya kazada, vücudunuz, zihniniz, duygusal duyunuz sosyal olarak azaldığı ve bu azalmanın organ yokluğundan kaynaklı olarak uyumun gerçekleştirilememesinden meydana gelmesi olarak yer almaktadır Engellilik statüsü ve kavramı, esas olarak, engelli bireyi ilgilendiren bir duruma değil, toplumun zaman harcadığı tüm alanları kapsayan bir soruna işaret etmektedir (Öztabak, 2017).

2021 yılında Dünya Sağlık Örgütü'ne (WHO) göre, dünyadaki insanların yaklaşık %15'i engelli, yaklaşık 1 milyar insan engelli. Ayrıca durumun %80'inin gelişmekte olan ülkelerde olduğunu ifade etmektedir. UNICEF'in 2021 raporu, dünya çapında yaklaşık 240 milyon engelli çocuk olduğunu tahmin etmektedir (Unicef, 2021).

Engellilik Türleri

Engellilik, farklı nedenlere dayanarak beş türe ayrılmaktadır. Bunlar; zihinsel, görsel, işitsel, sözel, ortopedik ve süreğen (kalıcı bozukluklar) olarak sınıflandırılmaktadır (MEB, 2015). Zihinsel engelli insanlar, genel zihinsel işlevlerinde önemli bir gecikme yaşayabilirler ve uyumsuz davranış eksikliği problemleri görülebilir. Görme engelli insanlar, diğer duyu

organlarını kullanarak görme eksikliğini ortadan kaldırmaya çalışırlar. Özel aletlere ihtiyaçları vardır çünkü dokunarak öğrenme gerçekleşmektedir. İşitme ve konuşma bozukluğu olan kişiler, merkezi sinir sistemine göre vücut koordinasyonunu ve dengesini korumakta zorluk çekmektedirler. İşitme kaybı olan kişilerde dil gelişimi olumsuz etkilenmektedir. Ortopedik engelli kişilere hastalık, kaza gibi nedenlerle fiziksel engelli kişiler denir. Genel olarak, kemik, kas ve sinir sistemleri bozuklukları nedeniyle sosyal hayata uyum sağlamak ve günlük ihtiyaçlarını karşılamakta zorluk çeken bireylerdir. Bu nedenlerden dolayı, korunma, bakım, rehabilitasyon, danışmanlık ve desteğe ihtiyaçları vardır. Kalıcı hastalık durumunda, tıbbi tedavi ve rehabilitasyona rağmen, hastalık, sakatlık ve herhangi bir mazeret, hastalığın sürekliliği nedeniyle kaldırılamaz. Bu durum kişinin çalışmasını engeller ve sürekli bakım ve tedavi gerektirir (Hacıbebekoğlu, 2015).

Zihinsel Engellilik

Amerikan Zihinsel Gerilik Birliği (AAMR) zihinsel engeli; bireyin zihinsel işlevlerinde ve süreçlerinde ortaya çıkan ve büyük ölçüde yaşanan gerilik olarak ifade etmektedir (AAMR'den aktaran İlhan, 2007).

Zihinsel engelli kişi, sosyal, kavramsal ve pratik becerilerde noksanlıkları veya sınırlamaları olan ve bu özellikleri 18 yaştan önceki evrelerde gösteren, özel eğitim ve destek hizmetlerinden faydalanması gereken kişiler olarak tanımlanmaktadır (Yılmaz vd., 2015).

Engelli gruplar arasında zihinsel engelli çocuklar, engelli çocuklar arasında en sık görülen gruptur. Ancak bu çocuklar toplum tarafından yeterince tanınmamaktadır. Bu çocuklar için hiçbir şey yapılamayacağına dair önyargılar ve inançlar dahi toplumda görülebilmektedir (İlhan, 2008).

Ülkemizde 2021 yılı Ulusal Engelli Veri Sisteminde kayıtlı ve hayatta olan engelli sayısı; 1.414.643'ü erkek, 1.097.307'si kadın olmak üzere 2.511.950*'dir. Engelli bireylerin %17,07 oranla 385.313 kişisi zihinsel engellilerdir. Zihinsel engelliliğin ortaya çıkışında sebepler; kaza (%3,4), hastalık (%46,4), genetik/kalıtsal bozukluk (%20,7), gebelikte/doğum esnasında yaşanan problemler (%4,8), bilinmeyen nedenler (%23,2) ve diğer (%2,7) olarak belirtilmektedir (Engelli ve Yaşlı İstatistik Bülteni, 2021).

Zihinsel Engellilik Nedenleri

Zihinsel engellilik birçok nedene bağlı olarak ortaya çıkabilmektedir ancak zihinsel engelin nedenlerinin neler olduğunu belirlemek zor bir süreç olduğu için genellikle nedenler tam olarak bildirilememektedir. Literatürde zihinsel engele sebep olan etkenler, doğum öncesi, doğum sırası ve doğum sonrasında ortaya çıkan faktörler olarak ele alınmaktadır.

Doğum öncesi faktörler incelendiğinde zihinsel engele neden olan birçok durumun genetik mutasyonlar nedeniyle ortaya çıktığı ve bu mutasyonların nesilden nesile aktarıldığı görülmektedir. Genetik mutasyonlar nedeniyle ortaya çıkan zihinsel engel türlerinin en bilindikleri down sendromu, frajil x sendromu ve prader willi sendromudur (Gargiulo ve Bouck, 2019).

Bununla birlikte hamilelik sürecinde annenin aldığı alkol, tütün, bazı ilaçlar ve radyasyona maruz kalmanın cenin gelişimini bozarak zihinsel engele sahip neden olduğu düşünülmektedir. Hamilelik sürecinden önce anne adayının sahip olduğu hipotiroidizm gibi hormonal durumların fetüste gelişimsel farklılıklara neden olarak zihinsel engele neden olduğu da düşünülmektedir (Zeanah, 2018).

Engelliliğin doğum anındaki nedenlerine bakıldığında, vakum ve forseps gibi cihazların yetkin olmayan kişiler tarafından kullanılması, yanlış doğum pozisyonu seçilmesi, doğum anında yapılan yanlış müdahaleler ile bebeğin doğum sırasında oksijensiz kalarak beyninin zedelenmesi (hipoksi ve anoksi), bebeğin ters gelmesi neticesinde beyninin zedelenmesi, zihinsel engelliliğin nedenleri arasında gösterilmektedir (Farrell, 2012).

Doğum sonrası zihinsel engele neden olan etmenler özellikle erken çocukluk döneminde meydana gelmektedir. Bu dönemde meydana gelen yaralanma ve kazalar beynin hasar görmesine neden olursa zihinsel engelliliğe neden olabilmektedir. Küçük yaşlarda çocukların maruz kaldıkları istismar ve yetersiz beslenme ile çevresel uyaran yoksunluğunun özellikle hafif düzeyde zihinsel engele neden olan doğum sonrası nedenler olduğu düşünülmektedir (Shree ve Shukla, 2016)

Zihinsel Engellilik Sınıflandırılması

Tablo 1. Zihinsel Yetersizliğin Psikolojik Sınıflandırılması (MEB, 2015a)

<i>Zekâ Düzeyi</i>	<i>Zekâ Bölüm Puanı</i>
<i>Hafif Düzeyde Zihinsel Yetersizlik</i>	50-55 puandan 70 Puan arası
<i>Orta Düzeyde Zihinsel Yetersizlik</i>	35-40 puandan 50-55 Puan arası
<i>Ağır Düzeyde Zihinsel Yetersizlik</i>	20-25 puandan 35-40 Puan arası
<i>İleri Düzeyde Zihinsel Yetersizlik</i>	20-25 puandan daha aşağı Puanla

Psikolojik Sınıflandırma

Zihinsel engelli çocukların yaklaşık %90 'ı düşük (hafif) dereceli zihinsel çocuklardır. Bu çocuklar akranlarıyla tanıştığında, benzerlikleri farklılıklarından çok daha büyük orandadır. Orta ila ağır düzeyde zihinsel yetersizliğe sahip olan kişiler, tüm zihinsel engelli çocukların %40 kadarını oluşturmaktadır (MEB,2015b).

Hafif Derecede Zihinsel Engelliler

Bu grupta yer alan zihinsel engelli bireylerin zekâ puanları 50- 55 ile yaklaşık 70 arasındadır. Bu çocukların çoğunluğu okula başlayana kadar genellikle ayırt edilemezler, çünkü gelişimleri ilkokulda başarısız olana kadar sağlıklı çocuklardan önemli ölçüde farklı değildir. Hafif zihinsel engelli birçok insan çevreye daha iyi uyum sağlar, çünkü normale çok yakındır ve zihinsel engelleri çok hafiftir. Bu gruptaki çocuklar normal okulların özel sınıflarında öğretime tabi tutulurlar. Bu çocukların çoğu, destek hizmetleri veya danışmanlık hizmetleri ile normal sınıflarda yetiştirilmektedirler. Okuma ve yazma, matematik gibi temel akademik becerileri edinmede gecikmeler yaşayabilirler. Ancak, bu çocuklar akademik konularda ilkokulda eğitilebilir, toplumdaki bağımsız yaşam standardına sosyal adaptasyonlarda yardımcı olunabilir ve ister kısmen ister tamamen desteklenmiş olsun, mesleki yeterlilik alanlarında gelişebilirler. Kural olarak, hafif zihinsel engelli çocuklar için okul müfredatı, temel akademik konulara, mesleki eğitime odaklanan iş çalışmalarını içeren ortaöğretimi ve liseyi içermektedir. Yetişkinlikte tam veya kısmi geçimlerini sağlayabilecek iş becerileri kazanabilirler (MEB,2015b).

Orta Derecede Zihinsel Engelliler

Bu grupta yer alan zihinsel engelli bireylerin zekâ puanları 35-40 ile 50-55 arasında değişmektedir. Tahmini zekâ yaşları 6-8,5 yaş aralığında değişmektedir. Sosyal, duygusal, dil ve davranış gelişimleri ile akademik becerileri öğrenmede gecikmeler yaşanabilmektedir. Genellikle okul çağına gelmeden fark edilmektedir. Gelişim özellikleri sağlıklı akranlarına oranla gecikmeli olarak devam etmektedir ve büyük farklılıklar görülmektedir. Sosyal kuralları öğrenemeyebilirler ya da öğrenme konusunda yavaş ilerleme gösterebilirler. Basit günlük yaşam becerilerini öğrenebilirler ancak motor gelişimlerinde zayıflık görülebilir. Yakın çevrelerinde bağımsız hareket edebilirler. Basit temel işleri yetişkinlik dönemlerinde bir desteğe ihtiyaç duyarak gerçekleştirebilirler. Eğitimlerini genellikle özel eğitim sınıflarında tamamlarlar. Yaşamlarını devam ettirebilmeleri için ve gelecek yaşamlarında üretici olabilmeleri için gerekli destekler sağlandığında başarılı olabilirler (MEB,2015b).

Ağır Derecede Zihinsel Engelliler

Bu grupta yer alan bireylerin zekâ puanları 20-25 ila 35-40 arasında değişmektedir. Çocukların neredeyse tamamı doğumda veya kısa bir süre sonra fark edilebilirler. Zihinsel geriliğe motor problemler ve konuşma eşlik etmektedir. Kendi kendine yardım becerilerini bağımsız olarak veya gözetim altında kullanabilirler. Günlük yaşamlarını destekleyebilecek basit motor ve iletişim becerileri kazanabilirler. Karakterleri ve kelimeleri tanıyabilirler ancak uzun, düz metinleri okumakta zorluk çekebilirler. Bu çocukların eğitimi, temel gelişimsel becerilerin, iletişim becerilerinin ve uyarlanabilir davranışların geliştirilmesine vurgu yapılarak incelenmelidir. Ağır derece Zihinsel engelli kişilerin eğitimi kişisel bakım (tuvaletler, giysiler, yiyecek ve içecek) ve iletişim becerilerinin aktarılmasına odaklanmaktadır. Öğretim teknolojilerindeki değişiklikler, bu gruptaki birçok insanın toplumda yer edinmesi ve yaşamaya devam etmesi imkânsız kabul edilen birçok beceri kazanabileceğini göstermektedir (MEB,2015b).

Çok Ağır Zihinsel Engelliler

Bu grupta yer alan bireylerin zekâ puanları 20-25'in altına düşebilmektedir. Özel eğitim kurumlarına devam edememekte ve genellikle aileleri tarafından bakım ve korumaya ihtiyaç duymaktadırlar. Öz bakımlarını kendi başlarına gerçekleştiremezler. Konuşma problemleri görülür, ilgileri yoktur, genellikle çoklu engelleri vardır. Bebek ölüm oranları yüksektir (MEB,2015b).

Eğitsel Sınıflandırma

Çocukların ihtiyaç duyacakları eğitim gereksinimlerine göre öğrenme dereceleri ve neyi ne kadar öğrenip öğrenemeyecekleri belirlenmeye çalışılmaktadır. Eğitsel sınıflandırmanın, psikolojik sınıflandırmadan farkı gruplar oluşturulurken kullanılan zekâ bölümü puanlarının esnek tutulmasıdır (MEB, 2015b).

Eğitilebilir Zihinsel Engelliler

Eğitilebilir zihinsel engelliler, zekâ bölümü puanları 50-54 ve 70-75 seviyesinde olanlardır. Özel eğitimden yararlanarak akranlarına göre gecikmeli de olsa ilkökul üçüncü veya dördüncü sınıf seviyesinde temel akademik becerilerden okuma, yazma, matematik gibi konuları öğrenebilirler. Öz bakım becerilerini de edinmelerinin yanı sıra yetişkinlik dönemlerinde kısmen ya da tamamen iş sahibi olup geçimlerini sağlayabilirler (MEB, 2015b).

Öğretilebilir Zihinsel Engelliler

Öğretilebilir zihinsel engelliler, zekâ bölümü puanları 20-35 ve 50-55 seviyesinde olanlardır. Temel akademik becerilerin öğrenilmesinde güçlük çekmektedirler. Eğitim programlarında genellikle sosyal uyum sağlama, gündelik pratik iletişim ve öz bakım becerilerinin öğretilmesine ağırlık verilir. Yetişkinlik dönemlerinde korumalı iş yerlerinde çalışabilirler. Aile ve iş yaşamlarında başkalarının desteğine çeşitli düzeylerde ihtiyaçları olabilir. Eğitim ile zihinsel engelli bireye olabildiğince bağımsız yaşam becerileri kazandırmak amaçlanmaktadır (MEB, 2015b). Ağır ve çok ağır düzeyde zihinsel engelliler, zekâ bölümü puanları 35 ve daha altında olanlardır. Engelliliğe neden olan yetersizlikleri doğuştan itibaren fark edilmektedir. Öz bakım becerilerinin bazılarını kısmen öğrenebilirler (MEB, 2015b).

Zihinsel Engelli Bireylerin Özellikleri

Akranlarına göre daha sık hastalanan zihinsel engelli bireylerin gelişim sürecinde dış çıkarma, dik oturma, emekleme, yürüme, dengede durma, el ve ayak hareketleri gibi gelişimsel özelliklerinde sorunlar yaşandığı görülmektedir (Tabaş, 2020). Zihinsel yetersizliği olan bireylerin zekâ ve bilişsel gelişim süreçlerinde yaşadıkları gerilik, dil ve konuşma alanlarında olumsuz etkilenmelerine sebep olmaktadır. Akranlarıyla kıyaslandığında dil ve konuşma becerisinde yetersizlikler, sözcükleri ifade etmede ve betimsel anlatımlarda bozukluklar, duygularını ifade etmede problem yaşarlar (MEB, 2006). Zihinsel yetersizlik durumuyla birlikte kişilerde istemsiz olarak sınırlılık ve gerilik oluşabilir. Çevresinde gelişen olaylara karşı ilgisiz ve isteksiz davranışlar gösterir. Kişileri ve nesnelere çabuk unuttuklarından dolayı birbirleriyle bağlantılı işlemleri çözümlenmekte zorlanırlar (MEB, 2010). Öğrenmede algılama

güçlükleri, öğrendiklerini aktarma, genelleme yapma, yeni uyaranlara karşı uyum sağlama gibi konularda zorluklar yaşarlar. Akranlarıyla kıyaslandığında, zaman ve mekân kavramlarını daha az algılayabilirler (Tabaş, 2020). Zihinsel yetersizlik durumundan etkilenmiş kişiler, öz bakım ve yaşam becerileri konusunda yalnız hareket edemedikleri için çevresinden destek alma konusunda muhtaçlık söz konusu olmaktadır. Sağlıklı ya da yetersizliği olan akranlarıyla arkadaşlık kurma, oyun kurma, temas etme ve iletişim konusunda problemler yaşarlar. Fiziksel uygunluk düzeyleri düşük olduğu için gün içerisinde erken yorulurlar ve bu nedenle tasarlanan aktivitelerin süresi ve türü katılımı doğrudan etkilemektedir (MEB, 2010). Akranlarına göre günlük yaşamlarında ve toplum içinde başkalarının yardımına ihtiyaç duymakta oldukları belirtilmektedir. Kendilerini daha az güvende hissettikleri için yalnız başlarına bazı şeyleri yapmakta korku duyabilmektedirler (Tabaş, 2020).

Spor

Beden eğitimi ve spor aktiviteleri hem sağlıklı bireyler için hem de engelli bireyler için önem arz etmektedir. Özellikle engelli bireylere sağlık açısından faydası olduğu kadar topluma uyumunu da kolaylaştıran, çok yönlü gelişimini destekleyen bir araç görevi görmektedir.

Herhangi bir spor aktivitesi öncelikle engelli insanlar için sosyal bir deneyim içermektedir. Her bireyde farklı etkiler bırakan spor, gelişim boyutlarına da katkıda bulunmaktadır. Spor faaliyetleri, zihinsel engelli kişilerde ortaya çıkan olumsuz durumların üstesinden gelebilecek dinamikleri içeren ve bu pozisyonda rehabilitasyon aracı olarak kullanılabilen etkili bir mekanizmadır (İlhan ve Esentürk, 2015).

Spor, sağlıklı ve mutlu bir yaşam için gerekli aktivitelerden biridir, bu nedenle herkes için önemlidir. Sporun engelli insanlar için başka bir yeri vardır. Engelli insanlar için spor, yaşamları boyunca birçok engelle karşılaştıklarında ve bu engellerin stresine kapılmaması için, yeni bir pencere açmaktadır. Spor, bireyin engellilik türü ve derecesine bakılmaksızın, egzersiz, spor faaliyetlerine katılım, bireyin mutlu olmasını ve motivasyonunu artırmasını, yaşam kalitesini yükseltmesini sağlamaktadır (Kardaş vd., 2017).

Zihinsel Engelli Bireylerde Spor

Spor, engelli kişilerin eğitim ve rehabilitasyon sürecinde yaygın olarak kullanılan bir tedavi aracıdır. Spor faaliyetleri, özellikle özel ihtiyaçları olan kişiler için, sosyal bir deneyim sağlamada önemli bir rol oynamaktadır. Bununla birlikte, spor herkesi doğal ortamlarında farklı

şekillerde etkileyerek gelişmeyi teşvik etmektedir. Ek olarak, engelleri olan insanlar spor yoluyla kendilerini daha iyi ifade etme becerisine de erişebilirler (Çil ve İlhan, 2023).

Zihinsel bozukluğu olan çocuklar, dikkat ve öğrenme için düşük kapasiteye sahiptir. Çeşitli fiziksel aktiviteler, bu çocukların fiziksel durumlarını iyileştirdikleri gibi, bu çocukların daha dikkatli olmalarına ve öğrenme yeteneklerini geliştirmelerine yardımcı olmaktadır. Fiziksel aktiviteler ve eğitim programları zihinsel engelli çocukların zihinsel düzeyini değiştirmese de uyumlu davranışların gelişimine katkıda bulunur, bu çocukların topluma entegre edilmesinde ve sağlıklı bir yaşamın teşvik edilmesinde önemli bir yere sahip olabilir (Savucu ve Biçer, 2009).

Zihinsel engelli bireylerin birçoğu ayrı bir fiziksel güce sahiptirler ve bu güçleri denetimsiz olduğundan saldırgan davranışlar olarak kendini göstermektedir. Ancak güçleri kontrol altına alında olumlu anlamda daha güzel davranışlar ortaya çıkacağı düşünülmektedir (Kınalı, 2003).

İlkım (2018) yılında yapmış olduğu çalışmasında zihinsel engelli bireylerin ilgi ve istekleri dikkate alınarak rekreatif etkinliklerde yer alması, katılımının desteklenmesi başta bireyin ebeveynleri ve daha sonra ise toplum olarak sorumluluklarımız arasında olduğunu vurgulamıştır (İlkım, 2018).

Zihinsel engelli çocuklar toplumda beklenen zihinsel ve fiziksel aktivitelerin istenilen düzeyine ulaşamadıklarından, kendilerini buldukları ortama uyum sağlamak zorlanabilirler. Karşılaştıkları uyum sorunları sosyal ve akademik performanslarının başarısız olmasına yol açar. Ancak bu kişilerin var olan tüm potansiyellerinden yararlanabilmek için başarı düzeyine ulaşmalarının ve bu duyguyu tatmalarının daha avantajlı olacağı düşünülmektedir. Dikkatlice hazırlanmış egzersizler ve seviyelerine uyarlanmış spor aktiviteleri, bu başarı hissini yaşamalarına yardımcı olabilir. Ayrıca, bu aktiviteler zihinsel engelli kişilerin çevreye uyum sağlamları için terapötik stratejiler olarak kullanılabilir (Kınalı, 2003).

Spor aktiviteleri fiziksel, zihinsel, psikolojik ve sosyal yapısıyla genel etkinliğini yitirmiş engelli bireyleri tedavi ederken, yaşamlarına, kendileriyle ve toplumla barışçıl ve bütünleşik bir şekilde katkıda buldukları ifade edilmektedir. Spor, günümüz dünyasında engelli kişilerin eğitimi ve rehabilitasyonu için bir tedavi olarak da kullanılmaktadır. Sporun olumlu etkileri doğrudan engelliliğin kendisine, ailesine, iş ortamına ve topluma yansımaktadır (Güler, 2023).

Zihinsel engelli insanlar için düzenli spor aktiviteleri, grup çalışmaları ve takım oyunları, zihinsel, fiziksel ve sosyal olarak yararlar sağlamakta ayrıca toplumda engelli insanları daha iyi anlayan ebeveynler ve insanlar olduğunda engelli bireyler daha uyumlu hale gelebilirler. Spor, özel eğitimde kullanıma sunulmaya çalışılan "uyum" için son derece önemli bir işlevi yerine getirmekte ve engellilerin engellilerle buluşmasını sağlamaktadır. Yarışmalar kas gücünü ve koordinasyonunu geliştirmekte ve zihinsel engelli kişilerin motivasyonunu artırmak için uyarıcı ortamlar sağlamaktadır. Özel Olimpiyatlar, zihinsel engelli çocukların birbirleriyle rekabet etmelerini, spora özgü becerilere sahip olmalarını ve disiplin ve koordinasyon sağlamaları durumunda başarılı olabileceğini göstermektedir. Zihinsel engelli çocuklar için su sporları, atletizm, basketbol, jimnastik, voleybol, kayak, buz hokeyi, kano, masa tenisi vb. bisiklet gibi sporların yanı sıra Özel Olimpiyatlar'da da birçok spor yapabilmektedirler ve bu spor dallarındaki başarılarını kanıtlamışlardır (Yıldırım, 2022).

Yaşam Kalitesi

Bir çalışmada yaşam kalitesini "bireyin yaşamındaki duygusal yeterlilik, kişilerarası ilişkiler, evlilik yeteneği, kişisel gelişim, fiziksel performans, bağımsız karar verme, sosyal uyum ile ilişkilendirmiştir". Yaşam kalitesi; kişinin fiziksel, sosyal, psikolojik ve maddi ihtiyaçlarının karşılanma derecesi olarak tanımlanmaktadır (Yıldız, 2019).

Başka bir çalışmada yaşam kalitesi "İsteklerinin bireysel olarak yerine getirilmesi, faaliyetlere katılım, kişisel gelişim için fırsatların kullanılması, olarak tanımlanmıştır. Nitelikler açısından yeterli kaynaklar ve bu kaynakların sosyal karşılaştırmalar yoluyla uygun şekilde kullanılabilirliği olarak ifade edilmiştir (Meraki, 2019).

Genel olarak yaşam kalitesinin mutluluk kadar önemli bir kavram olduğu kabul edilmektedir. Temel anlamı zihinsel, fiziksel ve sosyal refah ve gün boyunca aktivitelere devam edebilme yeteneği olarak ifade edilmektedir. Hastalıkların ve görevlerin kontrol derecesi ile ortaya çıkan hasta memnuniyeti olarak da tanımlanmaktadır (Aydemir, 2017).

Yaşam kalitesi, toplumdaki birey için gerekli olan bir dizi özelliğe sahiptir. Bu nitelikler bireyin yetkinliği ve yetersizliği olarak ifade edilmektedir. Birey yetersiz kaldığında, 'engelli'nin önemi ortaya çıkar. Engelliler; bireyin bedenindeki zihinsel, duygusal ve fiziksel değişikliklerin belirlenmesiyle; hangi sosyal tercih ve davranışların olduğu sonucu olarak yaşamın birçok alanında engellerle ve kısıtlamalarla karşılaşma durumu olarak ifade edilmektedir (WHO, 2014).

Engelli bireylerin fiziksel olarak bazı aktiviteler yapması, boş zamanlarını değerlendirmeleri yaşam kalitesinin önemli işaretlerinden biridir. Engelli bireyin sportif aktiviteler yapması yaşam kalitesini olumlu yönde etkilemektedir. Engelli bireyin, evinde başkasının yardımı olmadan spor yapması ve bazı fiziksel aktiviteleri yerine getirmesi pozitif gelişmelerin ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Bireylerin sportif faaliyetlere katılmasında bazı yardımcı aletleri kullanması önemli bir etkidir. Spor engelli bireylerin toplumla bütünleşmesini sağlamaktadır. Spor yaparken bazı başarılar elde etmeleri bireylerde yetenek faktörünün ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Bu sayede birey toplumla bütünleşmekte, toplumsal bağları kuvvetlenmektedir (Şentürk, 2017).

Sportif aktivitelere katılan özel gereksinimli bireyler, fiziksel ve mental olarak gelişme gösterdikleri için yaşam kaliteleri de buna paralel olarak artmaktadır (Kumcağız, 2018).

Spor; özel gereksinimli bireylerde topluma katılma sürecinde farkındalık ve yaşam kalitesinin artmasını sağlar. Bu yüzden düzenli yapılan spor aktiviteleri özel gereksinimli bireylerin hayata bakışını değiştirir, fiziksel ve mental anlamda yaşam kalitelerine olumlu katkıda bulunur (Yazıcı, 2012).

Zihinsel Engelli Bireylerde Spor ve Yaşam Kalitesi İlişkisi

Engel, bir kişinin rutin hayatına adaptasyonunu olumsuz etkileyen bir dezavantajdır. Adaptasyon, sosyal rollerin gerekli olduğu seviyedir. İnsanın sosyal rollerini kullanmasına izin veren etkili niteliklerden biri spordur (Tekkurşun vd., 2018).

Spor aktiviteleri, kaygı ve aşağılık duyguları için etkili bir ilaçtır. Engellilik yüzünden ruhunun belirtileriyle karşı karşıya kalan engelli kişi, spor faaliyetlerinin de katkılarıyla toplumdan ayrılamaz. Engelli insanlar, spor aktiviteleri ile yaşama sevinci kazanarak hayatı her haliyle kabul etmeyi öğrenmektedirler (İlhan, 2018). Bu bağlamda engelli insanlar için spor; engelli kişilerin ruh halini, kıskançlığını, öfkelerini ve saldırganlığını kontrol etmeye yardımcı olmaktadır (İlhan, 2008). Bununla birlikte, engelli insanlar arasındaki spor aktiviteleri, psikolojik ve fiziksel etkilerin yanı sıra rehabilitasyon ve dahil olma dönemlerini de etkileyen bir faktördür (Gür, 2001).

İnsan gelişiminin birçok alanında yardımcı olan beden eğitimi ve spor ile ilgili olarak, aynı zamanda eğitim hedefine ulaşıldığı tek alandır (Karamemiş, 2019).

Teknolojinin gelişmesi ile birlikte insanlar durağan bir yaşama geçmiştir. Durağan bir yaşam beraberinde mental olarak iyi hissetmemeyi ve bedensel olarak ta sağlık sorunlarını meydana getirmiş ve bu da bireylerin yaşam kalitesini olumsuz yönde etkilemiştir. Bu sorunların ortadan kalkmasının en etkili yolu insanların fiziksel aktiviteye katılmalarını sağlamaktır. Bu sayede bireyler mental olarak iyi hissedebilecek ve bedensel olarak sağlıklı ve kaliteli bir yaşam elde edebileceklerdir (Ergül, 2018).

Başka bir çalışmada insanların yaşam kalitesinin sağlanmasında egzersizin ön planda olduğu vurgulanmıştır. İnsanların yapılarına göre egzersiz programları yapıldığında ve uygulandığında mental, bedensel ve toplumsal açıdan yaşam kaliteleri artış gösterebilmektedir (Çoban, 2019).

Zihinsel engelli kişilerin fiziki engelli olması ve onlara uygun yeterli spor aktivitelerinin olmamasının spor yapmalarına engel olmakta ve yaşam kalitelerini etkilemektedir. Zihinsel engelli kişilere uyarlanması gereken egzersiz programları, psikomotor gelişimlerine, sosyalleşmelerine, başarı ve potansiyel artışlarının farkındalıklarının artmasına vesile olmaktadır. Spor aktivitelerine katılarak, zihinsel engelli insanlar toplumda uygun davranışlar gösterebilirler. Zihinsel engelli kişilerin spor faaliyetlerine katılımı, bu kişilerin toplumdaki bakış açısını değiştirmekte ve yaşam kalitesi iyileştirilebilmektedir (Top ve Mustafa 2017; Uzunçayır, 2016).

Şirinkan ve ark. (2007) çalışmalarında spor yapan engelli kişilerin sağlık sorununu iyileştirmenin yanı sıra, sporun, engelli insanlarla birlikte, kendine güvenin iyileştirilmesi için bir faktör olduğu sonucuna varmıştır. Engelli bireyleri yaşama bağlayan ve yaşama sevincini artırmakta olduğunu ifade etmiştir.

Ünal ve İlhan'ın (2020) sporun görme engelli insanların yaşam kalitesi üzerindeki etkisini incelediği çalışmada; sporun denge kontrolünde, temel motor özellikleri geliştirmede, iletişime başlayabilmede, arkadaşlık kurabilmelerinde, yalnızlıktan kurtulmalarında, sosyal rollerde ve kendini ifade etme gibi birçok parametre üzerinde olumlu bir etkisi olduğu sonucuna varmışlardır.

Sonuç olarak;

Düzenli sporun doğrudan bireyin yaşam kalitesine etki ettiği söylenebilir. Düzenli spor yapan özellikle engelli bireylerin yaşam memnuniyetlerinin artmakta olduğu, aktivelere ve yaşamdan keyif almakta oldukları, çevre ile iletişim becerilerinin güçlenmekte olduğu yapılan çalışmalarda da ifade edilmektedir. Zihinsel engelli bireyler sosyalleşme yönünden zihinsel yetersizliklerinin getirmiş olduğu sınırlılıklar nedeni ile akranlarına oranla daha az gelişim gösterdikleri aşıkardır. Düzenli spor ile zihinsel engelli bireyler yaşam kalite standartlarını artırmakta, bir gruba aidiyet kazanabilmekte, grupla iş birliği içinde hareket edebilmekte ve sorumluluk bilincinde olarak sosyalleşebilmektedir.

Özel zihinsel ihtiyaçları olan kişilerin uygun beden eğitimi ve spor faaliyetlerine katılımıyla; daha pozitif bir hayat yaşayacakları, topluma uyum sağlayacakları ve sosyalleşecekleri, neler yapabileceklerinin farkında olup özgüven sahibi olacakları, günlük yaşamlarında bağımsız hareket edecekleri söylenebilir. Ayrıca sporun yaşam doyumu hissini arttırdığını söylenilebilir.



KAYNAKÇA

1. 5378 Sayılı Kanun http://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2012_10/1011_0701_5378_sayili_kanun.pdf. Son Erişim Tarihi 10 Mart 2022.
2. Aydemir, Ö. (2007). Kronik hastalığı olan çocuk ve yaşam kalitesi. Çocuk Hastalıklarında Biyopsikososyal Yaklaşım. (Editörler: D. Ü. Tüzün, S. Hergüner):61-78. İstanbul, Epsilon Yayıncılık.
3. Bülbül Kardeş, S., Tezcan Kardeş, N., Sadık R. (2017). Zihinsel Engelli Çocuğu Olan Bireylerin Çocuklarının Sportif Etkinliklerine Yönelik Tutumlarının İncelenmesi. Ulusal Spor Bilimleri Dergisi, 1(2), 34-43.
4. Çil, H. ve İlhan, E. L. (2023). Bedensel engelli sporcu ve sedanter bireylerin normal gelişim gösteren bireylere karşı tutumları: Tersine bir yaklaşım. MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi, 12(4), 1473-1484. <https://doi.org/10.33206/mjss.1266869>
5. Çoban, Ü., (2019). Üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumlarının benlik saygısı, yaşam kalitesi, öz yeterlilik ve akademik başarı düzeylerine etkisinin incelenmesi (Doğu Marmara Bölgesi Üniversiteleri Örneği), Doktora Tezi, Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.
6. Ergül, O. K., Hulusi, A. L. P., & Çamlıyer, H., (2018). Ders dışı etkinlikler kapsamında uygulanan fiziksel aktivite programının ilköğretim öğrencilerinin yaşam kalitesi üzerindeki etkileri. Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi3(2), 208-222.
7. Farrell, M. (2012). The special education handbook: an AZ guide. New York: Routledge.
8. Gargiulo, R. M., & Bouck, E. C. (2019). Special education in contemporary society: An introduction to exceptionality. London:Sage Publications.
9. Güler GY. (2023). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri ile Antrenörlerin Zihinsel Engelli Bireylerde Spora Yönelik Farkındalık Düzeyinin Araştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Rize: Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
10. Gür, A. (2001). Özürlülerin sosyal yaşama uyum süreçlerinde sportif etkinliklerin rolü. Ankara: T.C. Başbakanlık Özürlüler İd. Bşk. Yayınları.
11. HACİBEBEKOĞLU, A. vd. (2015). Nazilli'de Engellilerin Memnuniyet Analizi. GEKA Projesi. Referans Numarası: TR32/14/DFD/0028
12. İlkım M. (2018). Zihinsel Engelli Bireylerin Rekreatif Etkinliklere Katılımı ve Sosyalleşmeleri. Spor Biliminde Yenilikçi Yaklaşımlar. Gece Akademi Yayınları, 2018:55.
13. İlhan, E. L. (2007). Eğitilebilir zihinsel engelli çocuklarda beden eğitimi ve spor aktivitelerinin ruhsal uyum düzeylerine etkisi. Yayımlanmamış doktora tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara.
14. İlhan, E. L. (2018). Zihinsel yetersizliği çocuklar için beden eğitimi ve sporun önemi. Pusula Spor, Aylık Bilimsel Spor Dergisi, 1(7), 61.
15. İlhan, E. L. ve Esentürk, O. K. (2015). Zihinsel engelli bireylerde sporun etkilerine yönelik farkındalık ölçeği (ZEBSEYFÖ) geliştirme çalışması. CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 9(1), 19-36.
16. İlhan, L. (2008). Eğitilebilir zihinsel engelli çocuklarda beden eğitimi ve sporun sosyalleşme düzeylerine etkisi. Kastamonu Eğitim Dergisi, 16(1), 315-324.

17. Karamemiş, Y. (2019). Beden Eğitimi ve Spor Alanında Akademisyenlerle Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Kullandıkları Öğretim Yöntemlerinin Karşılaştırılması ve Sorunlarının Araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Afyonkarahisar.
18. Kımalı, G. (2003). Zihin Engellilerde Beden, Resim, Müzik Eğitimi. İçinde A. Kulaksızoğlu (Ed). Farklı Gelişen Çocuklar. İstanbul: Epilson Yayınları, s:244.
19. KOCA, C. (2010). Engelsiz Şehir Planlaması Bilgilendirme Raporu. Dünya Engelliler Vakfı. İstanbul.
20. Kumcağız H., & Çayır, G. A., (2018). Sporun, fiziksel engelli bireylerin yaşam kalitesi üzerine etkisine ilişkin görüşler. İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 19(3), 654-669.
21. MEB (2015). Mebk12.meb.gov.tr/meb_iys (Erişim Tarihi:10.07.2020).
22. Meraki Ş (2019) Rekreatif Amaçlı Doğa Sporlarının, Spor Yapan Ve Yapmayan Bireyler Üzerindeki Yaşam Kalitesine Etkisi: Ankara İli Örneği, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı.
23. Millî Eğitim Bakanlığı (MEB) (2006). Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliği. Ankara: MEB Yayınları.
24. Millî Eğitim Bakanlığı (MEB) (2010). Okullarımızda Neden Nasıl Ne İçin Kaynaştırma. Ankara: Saray Matbaacılık.
25. Millî Eğitim Bakanlığı [MEB] (2015a). Zihinsel Yetersizliğin Psikolojik ve Eğitsel Sınıflandırması. https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2021_02/04102647_ZYHYNSEL_YETERSYZLYYY_OLAN_BYREYLER_TR.pdf Erişim Tarihi: 30.05.2024.
26. Millî Eğitim Bakanlığı [MEB] (2015b). Çocuk Gelişimi Zihinsel Engelliler. https://www.megep.meb.gov.tr/mte_program_modul/moduller_pdf/Zihinsel%20Engelliler.pdf Erişim Tarihi: 30.05.2024
27. Öztabak, M.Ü. (2017). Engelli Bireylerin Yaşamdan Beklentilerinin İncelenmesi. FSM İlmî Araştırmalar İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi, 9, 335-375.
28. Savucu, Y., Biçer, S. Y. (2009). Zihinsel engelli bireylerde fiziksel aktivitenin önemi. Türkiye Klinikleri J Sports Sci, 1(2):117-22.
29. Shree, A., & Shukla, P. C. (2016). "Intellectual Disability: Definition, classification, causes and characteristics". Learning Community-An International Journal of Educational and Social Development, 7(1), 9-20.
30. Şentürk, U. (2017). Bedensel Engelli 13-18 Yaş Amputelerin Yaşam Kalitelerinin ve Serbest Zaman Alışkanlıklarının İncelenmesi (yüksek lisans tezi). Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
31. Şirinkan, A., Şirinkan, S. ve Çalışkan E. (2007). Engellilerde beden eğitimi ve spor dersinin öğrenci bakış açısıyla değerlendirilmesi. IX. Uluslararası Akdeniz Spor Bilimleri Kongresinde sunulan bildiri, Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
32. Şirinkan, A., Şirinkan, S. ve Çalışkan E. (2007). Engellilerde beden eğitimi ve spor dersinin öğrenci bakış açısıyla değerlendirilmesi. IX. Uluslararası Akdeniz Spor Bilimleri Kongresinde sunulan bildiri, Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
33. Tabaş, M. (2020). Zihinsel engelli bireylere evde bakım veren aile üyelerinin yaşadıkları güçlükler. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

34. Tekkurşun, D. G., İlhan, E. L., Esentürk, O. K., ve Adnan, K. A. N. (2018). Engelli Bireylerde Spora Katılım Motivasyon Ölçeği (ESKMÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 16(1), 95-106.
35. Top Elif & Mustafa, A. K. I. L. (2017). 10 Haftalık Yüzme Egzersizinin Hafif Düzeyde Zihinsel Engelli Bireyler Ve Ailelerinin Yaşam Kalitelerine Etkisi. *Spor Ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 8(1), 53-61.
36. Türkiye İstatistik Bülteni (2021). Erişim adresi: https://www.aile.gov.tr/media/88684/evhgm_istatistik_bulteni_temmuz2021.pdf Erişim tarihi: 31.05.2024
37. Unicef. (2021). <https://www.unicef.org/turkey/bas%C4%B1n-b%C3%BClenleri/unicen-kapsaml%C4%B1-istatistiksel-analizine-g%C3%B6re-d%C3%BCnya-%C3%77-%A7ap%C4%B1nda-yakla%C5%9F%C4%B1k-240-milyon> (Erişim Tarihi: 29.03.2022).
38. Uzunçayır D (2016) Özel Gereksinimli Bireylerde Su İçerikli Aktivitelerin Sosyal Beceri Ve Yaşam Kalitesine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Türkiye Cumhuriyeti Gedik Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Ana Bilim Dalı, İstanbul.
39. WHO (2014). International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems 10th [ICD-10]. 30 Mayıs 2024 <http://apps.who.int/classifications/apps/icd/icd10online2006/> sayfasından erişilmiştir.
40. Yazıcı, M., (2012). Spor yapan ve yapmayan ampute bireylerin yaşam kalitesi ve depresif durumlarının incelenmesi, Doktora Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Samsun.
41. Yıldırım A. (2022). Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Zihinsel Engelli Bireylerde Sporun Etkilerine Yönelik Tutum ve Farkındalık Düzeylerinin İncelenmesi. Konya. Yüksek Lisans Tezi.
42. Yıldız U (2019) Otizmlili Bireye Sahip Olan Ebeveynlerin Yaşam Kalitesi ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı.
43. Yılmaz A., Şentürk U. ve Demir E. (2015). Zihinsel engellilerde fiziksel aktiviteye yönelik uygulamaların içerik analizi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(13), 312-327.
44. Zeanah, C. H. (Ed.). (2018). *Handbook of infant mental health*. New York: Guilford Publications.

BEDEN EĞİTİMİ SPOR SAĞLIK VE EFOR DERGİSİ

Geliş Tarihi/Received:10.07. 2024 Kabul Tarihi/ Accepted:25.08. 2024

ATLI CİRİT VE GELENEKSEL TÜRK OKÇULUK SPOR DALLARINDA YER ALAN SPORCULARIN YAPMIŞ OLDUKLARI SPOR DALINA ÖZGÜ AİDİYET DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Erhan BUYRUKOĞLU¹: (Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, erhanbuyrukoglu@gmail.com)

İsmail VAROL²: (Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ismailvarol0716@gmail.com)

Abdulkadir EKİN³: (Siirt Üniversitesi BESYO, kadir56ekin@gmail.com)

İlenay BİLİR⁴: (Mersin Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ilenaybilir1@gmail.com)

*Bu araştırma 16 – 19 Mayıs 2024 tarihinde 5. uluslararası rekreasyon ve spor yönetimi kongresi (REKÇAD)'n de özet bildiri olarak sunulmuştur.

ÖZET

Aidiyet genel olarak motivasyon, işle özleşme, öz farkındalık hissinde artış, insani güdülerin pozitif olarak etki ettiği bir kavram olarak açıklanmaktadır. Kavramsal olarak aidiyetten yola çıkılarak sporda aidiyet kavramı spor alanında sporcuların bulunmuş oldukları spor branşı, spor kulübü, sporcu yönetici, sporcu antrenör ve sporcu taraftar ilişkisini oluşturan temel etmen olarak ifade edilmektedir. Bu açıklamalar ve ifadeler göz önünde bulundurularak araştırmamızda atlı cirit ve geleneksel Türk okçuluk spor dallarında yer alan sporcuların yapmış oldukları spor dalına özgü aidiyet düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmamızda araştırmacılar tarafından oluşturulan 8 soruluk kişisel bilgi forumu (Cinsiyet, Eğitim Durumu, Spor Yapma Yılı, Aylık Gelir Durumu, Sportif Statü, Spor Branşı, Yaş ve Haftada kaç saat antrenman yapıyorsunuz) ile Allen (2006) tarafından geçerlilik güvenilirlik çalışması yapılan, Unlu ve Yılmaz (2012) tarafından Türkçe forumu oluşturularak geçerlilik güvenilirliği yapılan 8 madde iki alt boyuttan (takımla özdeşleşme, takımın bir parçası olma) oluşan 5'li likert tipten oluşan "Spora Aidiyet Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini iki farklı spor branşında (n=119 Geleneksel Türk Okçuluğu, n=119 Atlı Cirit) aktif olarak yer alan 238 (n=140 Kadın, n=98 Erkek) gönüllü sporculardan oluşmaktadır. Analitik kesitsel tipte tasarlanan araştırmanın verileri Siirt Üniversitesi Etik Kurulu'ndan onay alındıktan sonra yüz yüze olarak toplandı. Araştırmada elde edilen veriler SPSS 25.0 paket programında değerlendirildi. Ölçeğe ilişkin normallik analizi sonucu anlamlılık değerlerinin 0.05'ten büyük olduğu görülmüş ve analizde parametrik olmayan analizler kullanılmasına karar verilmiştir. Araştırmamızda Kruskal Wallis H Testi ve Man Whitney U Testi uygulanmıştır. Yapılan istatistiksel analizlerde cinsiyet, eğitim durumu, aylık gelir durumu, sportif statü, yaş değişkenlerinde spora aidiyet ölçeği alt boyutlarında ve ölçek genel puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı, spor yapma yılı, spor branşı ve haftada kaç saat antrenman yapıyorsunuz değişkenleri ile spora aidiyet ölçeği alt boyutlarında ve ölçek genel puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Sonuç olarak; araştırmamızda elde edilen bulgular doğrultusunda atlı cirit ve geleneksel Türk okçuluk spor dallarında yer alan sporcuların yapmış oldukları spor dalına özgü aidiyet düzeylerinin haftada yapmış oldukları antrenman saati, yapmış oldukları spor dalındaki yıl ve spor branşına etki ettiği tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Atlı Cirit, Geleneksel Türk Okçuluğu, Sporcu, Spor Dalına Özgü Aidiyet.

EXAMINATION OF THE SPORTS BRANCH-SPECIFIC LOYALTY LEVELS OF ATHLETES IN EQUESTRIAN JAVELIN AND TRADITIONAL TURKISH ARCHERY SPORTS BRANCHES

Abstract

Belonging is generally explained as a concept that is positively affected by motivation, job identification, increase in self-awareness and human motives. Based on the concept of belonging conceptually, the concept of belonging in sports is expressed as the basic factor that forms the relationship between the sports branch, sports club, athlete manager, athlete coach and athlete fans. Considering these explanations and expressions, in our research, it was aimed to examine the belonging levels of the athletes in the sports branches of equestrian javelin and traditional Turkish archery. In our study, an 8-question personal information form created by the researchers (Gender, Education Status, Year of Doing Sports, Monthly Income Status, Sportive Status, Sports Branch, Age and How many hours do you train per week) and a 5-point Likert-type "Belonging to Sport Scale" consisting of 8 items and two sub-dimensions (identification with the team, being a part of the team), which was validity and reliability study by Allen (2006) and validity and reliability study was conducted by Unlu and Yilmaz (2012) by creating a Turkish form. The sample of the research consists of 238 (n=140 Female, n=98 Male) volunteer athletes who are actively involved in two different sports branches (n=119 Traditional Turkish Archery, n=119 Equestrian Javelin). The data of the analytical cross-sectional study were collected face-to-face after obtaining approval from Siirt Ethics Committee. The data obtained in the study were evaluated in SPSS 25.0 package programme. As a result of the normality analysis of the scale, it was seen that the significance values were greater than 0.05 and it was decided to use nonparametric analyses in the analysis. Kruskal Wallis H Test and Man Witney U Test were applied in our study. In the statistical analyses, it was seen that there was no statistically significant difference in the sub-dimensions and scale general scores of the sports belonging scale in the variables of gender, educational status, monthly income status, sportive status, age, while there was a statistically significant difference in the sub-dimensions and scale general scores of the sports belonging scale with the variables of years of doing sports, sports branch and how many hours you train per week. In line with the findings obtained in our research, it was determined that the sport-specific belonging levels of the athletes in the equestrian javelin and traditional Turkish archery sports branches were affected by the hours of training per week, the year of doing sports and the sport branch.

Keywords: Equestrian Javelin, Traditional Turkish Archery, Athlete, Sport Specific Belonging.

GİRİŞ

Geçmişten günümüze uzanan süreç içerisinde bireyler kendilerini güvende hissettikleri, öz benlikleri ile özdeşleşebileceği alanlarda olmak istemişlerdir. Bu durum sosyal alanlarda birçok aidiyet durumunun ve farklı aidiyet kavramlarının araştırılmasına neden olmuştur. Bu araştırmalar günümüzde bireylerin sosyal alanlarının bir parçası olan spor alanında da aidiyet kavramı araştırmalarda etkisini göstermiştir. Spor alanında bireylerin aidiyet duygularının yüksek olması bireyin profesyonel anlamda performansına da etki ettiğini söyleyebiliriz. Ayrıca aidiyetin bireylerin motivasyon, performans, antrenman yapma süresi, öz benliğinin farkında olma vb. gibi durumlara etki ettiği yapılan araştırma sonuçlarında yer almaktadır.

Literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde aidiyet kavramı bireyin güdülenmesi, öz benliği ile bulunduğu ortamın özdeşleşmesi, bireyin sosyal alanlarda kendisini psikolojik olarak iyi hissettiği, bireyin bulunmuş olduğu iş alanında motivasyonuna doğrudan etki ettiği bir kavram olarak açıklanmaktadır (Lee ve Robbins, 1995; Hagerty, Williams ve Oue,2002; Osterman, 2000; Allen, 2006).

Sosyal bilimler alanında aidiyet, bir örgütün kurum içerisinde birlik duygusunun barındırıldığı bir kavram olarak ifade edilmektedir. Ayrıca aidiyet kavramının spor alanında büyük bir etkiye sahip olduğu yönünde ifadeler alan yazın çalışmaları içerisinde yer almaktadır (Cheladurai ve Riemer, 1997).

Spor alanında aidiyet Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi ile özdeşleşmektedir. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde yer alan güvenlik ihtiyaçları spor alanında müsabaka dönemindeki güvenlik, sosyal ihtiyaçlar spor alanında bireyin sosyalleşmesi, başarı ve saygı ihtiyacı spor alanında bireyin almış olduğu ödüllerden dolayı toplum tarafından rol model olarak affedilmesini, fizyolojik ihtiyaçlar spor alanında olmazsa olmazlar arasında yerini almaktadır. Fizyolojik ihtiyaçları spor alanında sporcuların uyku düzenleri, beslenmeleri, barınma ihtiyacının müsabaka döneminde konaklama olarak, kendini gerçekleştirme ihtiyacını ise spor alanında bireyin psikolojik durumu, spor sayesinde fizyolojik görünümü, bireyin sportif başarısı, yapmış olduğu spora güven ve sportif başarılarındaki devamlılık olarak ifade edebiliriz (Allen, 2006).

Spor içerisinde branşlara yönelik bağlılık duygusu sporcularda spora özgü aidiyet kavramının oluşmasına neden olmuştur (Leiter,2003). Sporcuların yapmış oldukları spor branşları ile

özdeşleşmesi kendilerini yapmış oldukları spor ile öz benliklerinin uyuşması sonucu sporcuların yapmış oldukları spor branşlarına aidiyetlerini, başarılarının ve/veya başarısızlıklarının bir göstergesi olarak ifade edilmektedir (Strandbu, Bakken ve Stefansen, 2019).

Sporcuların aidiyet durumları ile spora aidiyet durumlarının benzer niteliklerde olduğu çalışmalar literatürde yer almaktadır. Sporcularının istikrarda devamlılığının sağlanmasının yapmış oldukları spor branşına duydukları aidiyet ile ilişki olduğu, spor branşında sporcuların tanınırlığı ve başarılarında aidiyetin önemli bir etken olduğu literatür içerisinde yapılan çalışmalarda açıklanmaktadır (Lonsdale, vd., 2007; Ateca-Amestoy, 2011; Kavetsos, 2011; Hodge vd., 2009; Wheatlesy ve Bickerton, 2016). Tüm bu açıklamalar, araştırma sonuçları ve ifadeler göz önüne alınarak atlı cirit ve geleneksel Türk okçuluk spor dallarında yer alan sporcuların yapmış oldukları spor dalına özgü aidiyet düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Gereç ve Yöntem

Çalışmanın bu kısmında araştırmanın modeli, evren ve örneklem büyüklüğü, verilerin toplanma süreci ve verilerin analizi ile ilgili açıklamalara yer verilmiştir. Mevcut araştırma süresince Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi çerçevesinde hareket edilmiştir.

Araştırmanın Modeli

Araştırmamızda tarama modeli kapsamında yer alan betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Genel olarak bir konudaki herhangi bir durumu saptamayı hedefleyen araştırmalar betimsel araştırma modeli olarak tanımlanmaktadır (Marder, 2012).

Araştırma Grubu

Araştırmamız çalışma grubu, 2023 yılı içerisinde Ankara ilinde atlı cirit ve geleneksel Türk okçuluk spor dallarında Türkiye şampiyonalarına katılan iki branşta toplam 238 (n=119 altı cirit, n= 119 geleneksel Türk okçuluğu) gönüllü sporcu oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmamız verileri yüz yüze toplanmıştır. Araştırma kapsamında toplam 250 katılımcıya ulaşılmış olup veri setindeki uç değerler ve çok değişkenli normallik varsayımının karşılanıp

karşılanmadığı Mahalanobis uzaklık değerleri yardımıyla incelemiş ve aykırı uç değerler gösteren 12 veri, veri setinden çıkarılarak 238 katılımcının istatistiksel analizi yapılmıştır.

Çalışmamızda veri toplama araçları iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde araştırmacılar tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu), ikinci bölümde ise Allen (2006) tarafından geçerlilik güvenilirlik çalışması yapılan, Unlu ve Yılmaz (2012) tarafından Türkçe formu oluşturularak geçerlilik güvenilirliği yapılan “Spora Aidiyet Ölçeği” kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Forumu

Araştırmacılar tarafından oluşturulan cinsiyet, eğitim durumu, spor yapma yılı, aylık gelir durumu, sportif statü, spor branşı, yaş ve haftada kaç saat antrenman yapıyorsunuz dan oluşan 8 soruluk kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Spora Aidiyet Ölçeği

Allen (2006) tarafından geçerlilik güvenilirlik çalışması yapılan, Unlu ve Yılmaz (2012) tarafından Türkçe formu oluşturularak geçerlilik güvenilirliği yapılan 8 madde iki alt boyut (takımla özdeşleşme, takımın bir parçası olma), 5’li likert tipten oluşan “Spora Aidiyet Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek alt boyutlarında takımla özdeşleme alt boyutunda Cronbah Alpha katsayısı 0,77 takımın bir parçası olma alt boyutunda Cronbah Alpha katsayısı 0,76 ölçek toplam Cronbah Alpha katsayısı 0,81 olarak bulunmuştur (Unlu ve Yılmaz, 2012). Araştırmamızda ise ölçek toplam Cronbah Alpha katsayısı ,857 ölçek alt boyutlarında takımla özdeşleme alt boyutunda Cronbah Alpha katsayısı ,878 takımın bir parçası olma alt boyutunda Cronbah Alpha katsayısı ,871 olarak tespit edilmiştir.

Verilerin Analizi

Bu çalışmada verilerin analizi doğrultusunda SPSS 25.0 paket programı ile yapılmıştır. Veri setindeki uç değerler ve çok değişkenli normallik varsayımının karşılanıp karşılanmadığı Mahalanobis uzaklık değerleri yardımıyla incelenmiş aykırı uç değerler gösteren 12 veri, veri setinden çıkartılmıştır. Basıklık çarpıklık katsayılarının +2-2 arasında olduğu görülmüş ve analizde parametrik testler kullanılmıştır (George ve Mallery, 2010). İstatistiksel açıdan, frekans, yüzde ve güvenilirlik katsayısı hesaplamaları, Kruskal Wallis H Testi ve Man Witney U Testi yapılmıştır. Analiz yapılırken %95 güven aralığına göre analiz yapılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Demografik Değişkenler

Değişkenler	f	%	
Cinsiyet	Kadın	140	58,8
	Erkek	98	41,2
	Toplam	238	100
Eğitim Durumu	Lisans	120	50,4
	Lisansüstü	118	49,6
	Toplam	238	100
Spor Yapma Yılı	1 yıl	60	25,4
	2 yıl	46	19,5
	3 yıl	36	15,3
	4 yıl	26	11,0
	5 yıl ve üstü	68	28,8
	Toplam	238	100
Aylık Gelir Durumu	Asgari Ücret Üstü	116	48,7
	Asgari Ücret Altı	54	22,7
	Asgari Ücret	68	28,6
	Toplam	238	100
Sportif Statü	Profesyonel	120	50,4
	Amatör	118	49,6
	Toplam	238	100
Spor Branşınız	Geleneksel Türk Okçuluğu	119	50,0
	Atlı Cirit	119	50,0
	Toplam	238	100
Yaş	19- 21 yaş	120	50,4
	22 yaş ve üstü	118	49,6
	Toplam	238	100
Haftada kaç saat antrenman yapıyorsunuz	1-2 saat	70	29,4
	3-4 saat	78	32,8
	5- 6 saat	36	15,1
	7 saat ve üstü	54	22,7
	Toplam	238	100,0

Tablo 1’de katılımcıların çoğunun kadın olduğu görülmektedir (%58,8). Kategorilerinde en yüksek değişkenleri incelediğimizde eğitim durumu değişkeninde lisan eğitim düzeyine sahip katılımcılar (%50,4), spor yapma yılı değişkeninde 5 yıl ve üstü (%28,8), gelir düzeyi değişkeninde asgari ücret üstü gelire sahip katılımcılar (%48,7), sportif statü değişkeninde profesyonel katılımcılar (%50,4), spor branşı değişkeninde geleneksel Türk okçuluğu ve atlı

cirit katılımcılarının eşit düzeyde olduğu (%50,0), yaş değişkeninde 19-21 yaş grubunda yer alan katılımcılar (50,4), haftada kaç saat antrenman yapıyorsunuz değişkeninde 3-4 saat (%32,8), katılımcılarından oluşmaktadır.

Tablo 2. Ölçeğe İlişkin Tanımlayıcı Değerler

Değişkenler	Minimum	Maksimum	\bar{x}	Ss	Cronbach alpha
Spora Aidiyet Ölçeği	15,00	40,00	34,00	5,261	,857
Takımla Özdeşleşme Alt Boyutu	5,00	20,00	16,80	5,784	,878
Takımın Bir Parçası Olma Alt Boyutu	5,00	20,00	17,20	2,842	,871

Tablo 2’de ölçeğe ilişkin tanımlayıcı istatistik sonuçlarına göre ölçek Cronbach Alpha değerinin yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Ölçek ve Alt Boyutlarının Normallik Analizi Sonuçları

	Kolmogorov-Smirnova			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Spora Aidiyet Ölçeği	,127	238	,000	,883	238	,000
Takımla Özdeşleşme Alt Boyutu	,126	238	,000	,891	238	,000
Takımın Bir Parçası Olma Alt Boyutu	,185	238	,000	820	238	,000

p>0,05

Tablo 3’te ölçeğe ilişkin normallik analizi sonucu anlamlılık değerlerinin p>0.05’ten büyük olduğu görülmüş ve analizde parametrik olmayan analizler kullanılmasına karar verilmiştir.

Tablo 4. Atlı Cirit ve Geleneksel Türk Okçuluk Spor Dallarında Yer Alan Sporcuların Yapmış Oldukları Spor Dalına Özgü Aidiyet Düzeyleri ile Cinsiyet Değişkeni Arasında Yapılan Man Witney U Testi Sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutları	Cinsiyet	N	Sıra Ort.	Sıralama Toplamı	U Değeri	z	p
Spora Aidiyet Ölçeği	Kadın	140	58,8	115,26	6266,000	-1,142	,254
	Erkek	98	41,2	125,56			
Takımla Özdeşleşme Alt Boyutu	Kadın	140	58,8	115,01	6232,000	-1,217	,224
	Erkek	98	41,2	125,91			
Takımın Bir Parçası Olma Alt Boyutu	Kadın	140	58,8	115,07	6240,000	-1,206	,228
	Erkek	98	41,2	125,83			

p>0,05

Tablo 4’te atlı cirit ve geleneksel Türk okçuluk spor dallarında yer alan sporcuların yapmış oldukları spor dalına özgü aidiyet düzeyleri ölçek toplam puanı ve alt boyutu, cinsiyet değişkeni arasında yapılan Man Witney U analizi sonucu istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir ($p>0.05$).

Tablo 5. Atlı Cirit ve Geleneksel Türk Okçuluk Spor Dallarında Yer Alan Sporcuların Yapmış Oldukları Spor Dalına Özgü Aidiyet Düzeyleri ile Eğitim Düzeyi Değişkeni Arasında Yapılan Man Witney U Testi Sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutları	Eğitim	N	Sıra Ort.	Sıralama Toplamı	U Değeri	z	p
Spora Aidiyet Ölçeği	Lisans	120	50,4	124,09	6538,000	-1,025	,305
	Lisansüstü	118	49,6	114,98			
Takımla Özdeşleşme Alt Boyutu	Lisans	120	50,4	125,69	6350,000	-1,393	,164
	Lisansüstü	118	49,6	113,42			
Takımın Bir Parçası Olma Alt Boyutu	Lisans	120	50,4	120,48	6964,000	-,222	,824
	Lisansüstü	118	49,6	118,53			

$p>0,05$

Tablo 5’te atlı cirit ve geleneksel Türk okçuluk spor dallarında yer alan sporcuların yapmış oldukları spor dalına özgü ölçek toplam puanı ve alt boyutu, eğitim düzeyi değişkeni arasında yapılan Man Witney U analizi sonucu istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir ($p>0.05$).

Tablo 6. Atlı Cirit ve Geleneksel Türk Okçuluk Spor Dallarında Yer Alan Sporcuların Yapmış Oldukları Spor Dalına Özgü Aidiyet Düzeyleri ile Spor Yapma Yılı Değişkeni Arasında Yapılan Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutları	Spor Yapma Yılı	N	Sıra Ortalaması	Ki-kare Değeri	df	p
Spora Aidiyet Ölçeği	1 yıl	60	25,4	10,359	4	,003
	2 yıl	46	19,5			
	3 yıl	36	15,3			
	4 yıl	26	11,0			
	5 yıl ve üstü	68	28,8			
Takımla Özdeşleşme Alt Boyutu	1 yıl	60	25,4	12,122	4	,001
	2 yıl	46	19,5			
	3 yıl	36	15,3			
	4 yıl	26	11,0			
	5 yıl ve üstü	68	28,8			

	1 yıl	60	25,4			
Takımın Bir Parçası Olma Alt Boyutu	2 yıl	46	19,5	8,860	4	,004
	3 yıl	36	15,3			
	4 yıl	26	11,0			
	5 yıl ve üstü	68	28,8			

p<0,05*

Tablo 6’da atlı cirit ve geleneksel Türk okçuluk spor dallarında yer alan sporcuların yapmış oldukları spor dalına özgü ölçek toplam puanı ve alt boyutları, spor yapma yılı değişkeni arasında yapılan Kruskal Wallis H testi sonuçlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir (p<0.05).

Tablo 7. Atlı Cirit ve Geleneksel Türk Okçuluk Spor Dallarında Yer Alan Sporcuların Yapmış Oldukları Spor Dalına Özgü Aidiyet Düzeyleri ile Aylık Gelir Durumu Değişkeni Arasında Yapılan Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutları	Aylık Gelir Durum	N	Sıra Ortalaması	Ki-kare Değeri	df	p
Spora Aidiyet Ölçeği	Asgari Ücret Üstü	116	48,7	1,460	2	,482
	Asgari Ücret Altı	54	22,7			
	Asgari Ücret	68	28,6			
Takımla Özdeşleşme Alt Boyutu	Asgari Ücret Üstü	116	48,7	2,460	2	,292
	Asgari Ücret Altı	54	22,7			
	Asgari Ücret	68	28,6			
Takımın Bir Parçası Olma Alt Boyutu	Asgari Ücret Üstü	116	48,7	1,020	2	,601
	Asgari Ücret Altı	54	22,7			
	Asgari Ücret	68	28,6			

p>0,05

Tablo 7’de atlı cirit ve geleneksel Türk okçuluk spor dallarında yer alan sporcuların yapmış oldukları spor dalına özgü ölçek toplam puanı ve alt boyutları aylık gelir durumu arasında yapılan Kruskal Wallis H testi sonuçlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir (p>0.05).

Tablo 8. Atlı Cirit ve Geleneksel Türk Okçuluk Spor Dallarında Yer Alan Sporcuların Yapmış Oldukları Spor Dalına Özgü Aidiyet Düzeyleri ile Sportif Statü Değişkeni Arasında Yapılan Man Witney U Testi Sonuçları

Ölçek ve Alt	Sportif Statü	N	Sıra Ort.	Sıralama Toplamı	U Değeri	z	p
--------------	---------------	---	-----------	------------------	----------	---	---

Boyutları							
Spora Aidiyet Ölçeği	Profesyonel	120	50,4	124,93	6429,000	-1,232	,218
	Amatör	118	49,6	113,98			
Takımla Özdeşleşme Alt Boyutu	Profesyonel	120	50,4	126,07	6292,000	-1,503	,133
	Amatör	118	49,6	112,82			
Takımın Bir Parçası Olma Alt Boyutu	Profesyonel	120	50,4	122,78	6687,000	-,752	,452
	Amatör	118	49,6	116,17			

p>0,05

Tablo 8’de atlı cirit ve geleneksel Türk okçuluk spor dallarında yer alan sporcuların yapmış oldukları spor dalına özgü ölçek toplam puanı ve alt boyutları sportif statü değişkeni arasında yapılan Man Witney U analizi sonucu istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir (p>0.05).

Tablo 9. Atlı Cirit ve Geleneksel Türk Okçuluk Spor Dallarında Yer Alan Sporcuların Yapmış Oldukları Spor Dalına Özgü Aidiyet Düzeyleri ile Spor Branşı Seviyesi Değişkeni Arasında Yapılan Man Witney U Testi Sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutları	Spor Branşı	N	Sıra Ort.	Sıralama Toplamı	U Değeri	z	p
Spora Aidiyet Ölçeği	Geleneksel Türk Okçuluğu	119	50,0	119,50	7080,500	1,000	,001
	Atlı Cirit	119	50,0	119,50			
Takımla Özdeşleşme Alt Boyutu	Geleneksel Türk Okçuluğu	119	50,0	119,50	7080,500	1,000	,001
	Atlı Cirit	119	50,0	119,50			
Takımın Bir Parçası Olma Alt Boyutu	Geleneksel Türk Okçuluğu	119	50,0	119,50	7080,500	1,000	,001
	Atlı Cirit	119	50,0	119,50			

p<0,05*

Tablo 9’da katılımcıların atlı cirit ve geleneksel Türk okçuluk spor dallarında yer alan sporcuların yapmış oldukları spor dalına özgü ölçek toplam puanı ve alt boyutları spor branşı

değişkeni arasında yapılan Man Witney U sonuçlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p < 0.05$).

Tablo 10. Atlı Cirit ve Geleneksel Türk Okçuluk Spor Dallarında Yer Alan Sporcuların Yapmış Oldukları Spor Dalına Özgü Aidiyet Düzeyleri ile Yaş Değişkeni Arasında Man Witney Yapılan U Testi Sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutları	Yaş	N	Sıra Ort.	Sıralama Toplamı	U Değeri	z	p
Spora Aidiyet Ölçeği	19- 21 yaş	120	50,4	124,50	6480,000	-1,135	,256
	22 yaş ve üstü	118	49,6	114,42			
Takımla Özdeşleşme Alt Boyutu	19- 21 yaş	120	50,4	126,15	6282,000	-1,522	,128
	22 yaş ve üstü	118	49,6	112,74			
Takımın Bir Parçası Olma Alt Boyutu	19- 21 yaş	120	50,4	120,65	6942,000	-,264	,792
	22 yaş ve üstü	118	49,6	118,33			

$p > 0,05$

Tablo 10'da atlı cirit ve geleneksel Türk okçuluk spor dallarında yer alan sporcuların yapmış oldukları spor dalına özgü ölçek toplam puanı ve alt boyutları yaş değişkeni arasında yapılan Man Witney U analizi sonucu istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir ($p > 0.05$).

Tablo 11. Atlı Cirit ve Geleneksel Türk Okçuluk Spor Dallarında Yer Alan Sporcuların Yapmış Oldukları Spor Dalına Özgü Aidiyet Düzeyleri ile Haftalık Kaç Saat Antrenman Yapıyorsunuz Değişkeni Arasında Yapılan Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutları	Haftada Kaç Saat Antrenman Yapıyorsunuz	N	Sıra Ortalaması	Ki-kare Değeri	df	p
Spora Aidiyet Ölçeği	1-2 saat	70	29,4	11,389	3	,001
	3-4 saat	78	32,8			
	5- 6 saat	36	15,1			
	7 saat ve üstü	54	22,7			
Takımla Özdeşleşme Alt Boyutu	1-2 saat	70	29,4	15,821	3	,001
	3-4 saat	78	32,8			
	5- 6 saat	36	15,1			
	7 saat ve üstü	54	22,7			
	1-2 saat	70	29,4	8,436	3	,003

Takımın Bir Parçası Olma	3-4 saat	78	32,8
	5- 6 saat	36	15,1
Alt Boyutu	7 saat ve üstü	54	22,7

p<0,05*

Tablo 11’de atlı cirit ve geleneksel Türk okçuluk spor dallarında yer alan sporcuların yapmış oldukları spor dalına özgü aidiyet düzeyleri ile haftada kaç saat antrenman yapıyorsunuz değişkeni arasında yapılan Kruskal Wallis H testi sonuçlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir (p<0.05).

Tartışma Sonuç

Spora aidiyet sporcularda iki kısımda açıklanmaktadır. İlk olarak mental aidiyet, ikinci olarak ise fiziksel aidiyettir. Mental aidiyet sporcularda yapmış oldukları spor branşına özgü mental olarak kendilerini hazır hissettikleri, geçmişte yaşamış oldukları sportif branşa özgü bilgi ve tecrübelerinin farklı sportif alanlarda (müsabaka, antrenman) hissettikleri duygu olarak ifade edilmektedir. İkinci olarak fiziksel aidiyet ise bireyin bulunmuş olduğu sportif branş içerisinde antrenman esnasında kendisini geliştirmesi bulunmuş olduğu alan kendisini ait hissetmesi olarak açıklanmaktadır. Sportif branşlara özgü sporcuların aidiyet durumları günümüzde yapılan çalışmalar göz önünde bulundurulduğunda sporcuların spor branşlarına özgü aidiyet durumlarının incelenmesinin alan yazın çalışmalarına katkı sağlayacağı düşüncesi ile atlı cirit ve geleneksel Türk okçuluk spor dallarında yer alan sporcuların yapmış oldukları spor dalına özgü aidiyet düzeylerinin incelenmesi amaçlanmış ve araştırma bulguları aşağıda açıklanmıştır.

Araştırmamızda demografik bilgiler incelendiğinde erkek katılımcıların ayhine olduğu (41,2), eğitim durumu değişkeninde durumu değişkeninde lisan eğitim düzeyine sahip katılımcılar lehine olduğu (%50,4), spor yapma yılı değişkeninde 5 yıl ve üstü katılımcıların lehine olduğu (%28,8), gelir düzeyi değişkeninde asgari ücret üstü gelire sahip katılımcıların lehine olduğu (%48,7), sportif statü değişkeninde amatör katılımcılar aleyhine olduğu (%49,6), spor branşı değişkeninde geleneksel Türk okçuluğu ve atlı cirit katılımcılarının eşit düzeyde olduğu (%50,0), yaş değişkeninde 22 yaş ve üstü katılımcıların aleyhine olduğu (49,6), haftada kaç saat antrenman yapıyorsunuz değişkeninde 3-4 saat (%32,8) katılımcılarının lehine olduğu görülmüştür.

Spor dalına özgü aidiyet düzeyleri ölçek toplam puanı ve alt boyutu Tablo 4’te incelendiğinde cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir (p>0.05). Anderman (2003) yapmış olduğu araştırmada cinsiyet değişkeninde istatistiki olarak

anlamli bir farklılık olmadı görülmüştür. Freeman ve arkadaşları (2007) yapmış olduğu araştırmada beden eğitimi öğretmenlerinin okumuş oldukları bölüme aidiyet duyguları incelenmiş ve istatistiki bir farklılık tespit edilmemiştir. Bir başka araştırmada ise Pittman ve Richmond (2007) spora aidiyet durumunu üniversite öğrencileri üzerine uygulamış cinsiyet değişkeninde istatistiki bir farklılık olmadığını araştırma sonucunda ifade etmişlerdir. Genel olarak yapılan araştırma sonuçlarını göz önünde bulundurduğumuzda yapılan araştırma sonuçlarının araştırma sonuçlarımızı desteklediğini söyleyebiliriz.

Tablo 5’te spor dalına özgü ölçek toplam puanı ve alt boyutu, eğitim düzeyi değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0.05$). Alan yazıda yer alan çalışmalar incelendiğinde eğitim durumu değişkeninde istatistiki olarak bir farklılık olmadığı ifade edilmektedir (Goodenow, 1993; Chelladurai, ve Riemer, 1997; Allen, 2006; Osterman,2000; Cox, ve Williams, 2008).

Katılımcıların spor dalına özgü ölçek toplam puanı ve alt boyutları, spor yapma yılı değişkeni arasında yapılan istatistiksel analiz sonucu Tablo 6’da incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Allen (2006) yapmış olduğu araştırma sonucunun araştırmamız sonucu ile aynı olduğu görülmüştür. Bir başka araştırmada ise spor yapma yılında artışın olması sporcuların yapmış oldukları spor dalına olan aidiyet seviyesini artırdığı sonucu yer almaktadır (Baumeister ve Leary, 1995).

Tablo 7’de spor dalına özgü ölçek toplam puanı ve alt boyutları aylık gelir durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$). Alan yazın çalışmalarında yer alan çalışma sonuçlarının aylık gelir durumuna göre araştırma sonuçlarımız ile benzerlik gösterdiği görülmüştür (Goodenow,1992; Guedes ve Netto, 2013; Martinović, Ilić, ve Višnjic, 2011).

Katılımcıların spor dalına özgü ölçek toplam puanı ve alt boyutları sportif statü değişkeni arasında yapılan analiz sonucu Tablo 8’de incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0.05$).

Tablo 9’da katılımcıların spor dalına özgü ölçek toplam puanı ve alt boyutları spor branşı değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Alan yazında yer alan çalışmalar incelendiğinde spor dalının spora aidiyet düzeyi ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür (Kolt vd., 1999; Sirard, Pfeiffer ve Pate, 2006; Sit ve Lindner, 2006; Weinberg ve Gould, 2011).

Tablo 10’da spor dalına özgü ölçek toplam puanı ve alt boyutları yaşı durumu değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0.05$). Yılmaz (2002) çocuklar üzerine yapmış olduğu araştırmada çocukların spor dallarının birbirinden farklı olduğu ve yaşı değişkeninde istatistiksel olarak farklılık olduğu görülmüştür. 352 sporcunun gönüllü olarak katılmış olduğu çalışmada Hellandsing (1998) yaşı değişkeninde istatistiksel bir farklılık tespit etmiştir.

Spor dalına özgü aidiyet düzeyleri ile haftada kaç saat antrenman yapıyorsunuz değişkeni arasında yapılan analiz sonucu Tablo 11’de incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Saki (2018) yapmış olduğu araştırmada spor branşına özgü aidiyet durumunun sporcuların haftalık yapmış oldukları antrenman saati ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Alan yazında yer alan çalışmalar incelendiğinde antrenman saatlerinin uzun süreli olması sporcunun yapmış olduğu spora olan aidiyetlik düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olduğu yönündedir (Russell,2003; Başer, 1985; Bull, 1991; Konter, 1996; Baumeister vd., 2003; Delextrat vd., 2016; Gerber vd., 2014). Sonuç olarak; eğitim durumu, aylık gelir durumu, sportif statü, yaşı değişkenlerinde spora aidiyet ölçeği alt boyutlarında ve ölçek genel puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı ($p>0.05$), spor yapma yılı, spor branşı ve haftada kaç saat antrenman yapıyorsunuz değişkenleri ile spora aidiyet ölçeği alt boyutlarında ve ölçek genel puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($p<0.05$).

KAYNAKÇA

- Alenn, JB. (2006). The perceived belonging in sport scale: Examining validity. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 387-405.
- Anderman, LH. (2003). Academic and social perceptions as predictors of change in middle school students' sense of school belonging. *J Exp Educ* 72(1),5-22.
- Ateca-Amestoy, V. (2011). Leisure and subjective well-being. In Cameron, S. (ed.) *Handbook on the economics of leisure*, Edward Elgar, Cheltenham.
- Başer, E. (1985). *Uygulamalı Spor Psikolojisi*. M.E.B. Yayınlar Dairesi, İzmir.
- Baumeister, R. F. ve Leary M. R., (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, The American Psychological Association, 3 (117), 497-529
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles?, *Psychological Science in the Public Interest*, 4, 1-44.
- Bull ,JS. (1991). *Sport Psychology, A Self-Help Guide*. Jones G (Ed). Stres and Anxiety. Great Britain: The Crosswood Press, 44-45
- Chelladurai, P., ve Riemer, HA. (1997). A classification of facets of athlete satisfaction. *J Sport Manage*,11, 133-159.

- Chelladurai, P., ve Riemer, HA. (1997). A classification of factors of athlete satisfaction. *J Sport Manage*, 11, 133-159.
- Cox, A. ve Williams, L. (2008). The roles of perceived teacher support, motivational climate, and psychological need satisfaction in students' physical education motivation. *Journal of sport and exercise psychology*, 30(2), 222-239.
- Delextrat, A. A., Warner, S., Graham, S., Neupert, E. (2016). An 8-week exercise intervention based on Zumba improves aerobic fitness and psychological well-being in healthy women. *Journal of Physical Activity and Health*, 13(2), 131-139
- Freeman, TM., Anderman, LH., Jensen, JM. (2007). Sense of belonging in college freshmen at the classroom and campus levels. *J Exp Educ* 75(3), 203-20.
- George, D., ve Mallery, M. (2010) *SPSS for windows step by step: a simple guide and reference*, 17.0 Update, 10th Edition, Pearson, Boston.
- Gerber, M., Brand, S., Elliot, C., Holsboer-Trachsler, E., Pühse, U. (2014). Aerobic exercise, ball sports, dancing, and weight Lifting as moderators of the relationship between Stress and depressive symptoms: An exploratory Cross-sectional study with Swiss university students. *Perceptual and motor skills*, 119(3), 679-697.
- Goodenow, C. (1992) Strengthening the links between educational psychology and the study of social contexts. *Educational Psychologist*, 27, 177-196.
- Goodenow, C. (1993). The psychological sense of school membership among adolescents: scale development and educational correlates. *Psychol Sch*, 30(1), 79-90.
- Guedes, D. P., ve Netto, J. E. S. (2013). Sport participation motives of young Brazilian athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 117(3), 742-759. <https://doi.org/10.2466/06.30.PMS.117x33z2>
- Hagerty, BM., Williams RA., Oue, H. (2002) Childhood antecedents of adult sense of belonging. *J Clinical Psychol*, 58, 793-801.
- Hellandisig, E. T. (1998). Motivational predictors of high performance and discontinuation in different types of sports among talented teenage athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 29(1), 27-44.
- Hodge K., Lonsdale C. ve Jackson S.A. (2009). Athlete engagement in elite sport: an exploratory investigation of antecedents and consequences. *Sport Psychol*, 23, 186-202.
- Kavetsos, G. (2011). 11. Physical activity and subjective well-being: An empirical analysis. *The economics of sport, health and happiness: The promotion of well-being through sporting activities*, 213.
- Kolt, G., Kirby, R., Bar-Eli, M., Blumenstein, B., Chadha, N.K., Liu, J., ve Kerr, G. (1999). A crosscultural investigation of reasons for participation in gymnastics, *International Journal of Sport Psychology*, 30(3), 381-398.
- Konter, E. (1996). *Sporda Stres ve Performans*. Saray Tıp Kitabevi, İzmir.
- Lee, RM., ve Robbins, SB. (1995). Measuring belongingness: The social connectedness and the social assurance scales. *J. Counsel Psychol*, 42, 232-241.
- Leiter, MP. (2003). *Areas of worklife survey manual (third edition)*, Centre for Organizational Research and Development, Wolfville, NS, Canada.
- Lonsdale, C., Hodge, K. ve Jackson, S.A. (2007). Athlete engagement: II. Development and initial validation of the athlete engagement questionnaire. *Int J Sport Psychol*, 38, 471-492.
- Marder, M.P. (2012). *Research methods of science*. Cambridge University Press, England, <https://doi.org/10.1017/CBO9781139035118>
- Martinović, D., Ilić, J., & Višnjić, D. (2011). Gender differences in sports involvement and motivation for engagement in physical education in primary school. *Problems of Education in The 21st Century*. 31, 94-100

- Osterman, K. F. (2000). Students' need for belonging in the school community. *Review of Educational Research*, 70(3), 323-367.
- Osterman, K. F. (2000). Students' need for belonging in the school community. *Review of Educational Research*, 70(3), 323-367.
- Pittman, LD., ve Richmond, A. (2007). Academic and psychological functioning in late adolescence: the importance of school belonging. *J Exp Educ* ,75(4),270-90
- Russell, GW. (2003). Sport riots: social- psychological review, Department of Psychology and Neuroscience University of Lethbridge. Canada: Alberta,353-362.
- Saki, Ü. (2018). Üniversite öğrencilerinin aile aidiyeti düzeylerinin spor ve farklı değişkenler açısından incelenmesi, (Yüksek Lisans Tezi), Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Sirard, J.R., Pfeiffer, K.A., & Pate, R.R. (2006). Motivational factors associated with sports program participation in Middle School Students. *Journal of Adolescent Health*, 38(6), 696- 703. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2005.07.013>
- Sit, C. P., ve Lindner, K. J. (2006). Situational state balances and participation motivation in youth sport; a reversal theory perspective; *British Journal of Educational Psychology*, 76(2), 369-384. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2005.07.013>
- Strandbu, A., Bakken, A., ve Stefansen, K. (2019). The continued importance of family sport culture for sport participation during the teenage years, *Sport, Education and Society*, DOI: 10.1080/13573322.2019.1676221.
- Unlu, H., ve Yilmaz, B. (2012). Avalidity and reliability study of the perceived belonging in sport scale. *Energy Education Science and Technology Part-B Social and Educational Studies*, 4(2), 971-978.
- Weinberg, R. S., ve Gould, D. (2011). *Foundations of sport and exercise psychology*. 5th Edition, Human Kinetics
- Wheatlesy D. ve Bickerton C. (2017). Subjective well-being and engagement in arts, culture and sport. *Journal of Cultural Economics*. 41(1), 23-45.
- Yılmaz, V. (2002). Çocuk sporlarında katılım motivasyonu. Çocuklar spora neden katılırlar? *Atletizm Bilim ve Spor Dergisi*, 46(2), 26- 39

BEDEN EĞİTİMİ SPOR SAĞLIK VE EFOR DERGİSİ

Geliş Tarihi/Received:13.07. 2024 Kabul Tarihi/ Accepted:24.08. 2024

ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİ İLE DUYGU KONTROL DURUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Leman ELMAS¹: (Aksaray Üniversitesi, lemanelmas42@gmail.com)

Ali Rıza ATICI²: (Aksaray Üniversitesi, xxa_exx@hotmail.com)

Selman ORHAN³: (Aksaray Üniversitesi, pskselman@gmail.com)

Mustafa Kayıhan ERBAŞ⁴: (Aksaray Üniversitesi, kayihansbf@gmail.com)

ÖZET

Özellikle son yıllarda obeziteye bağlı olarak bireylerde artan rahatsızlıkların önlenmesinde, düzenli fiziksel aktivite yapılmasının önemi gittikçe artmıştır. Okul çağındaki öğrencilerinde yaşamlarını sağlıklı bir şekilde devam ettirmelerinde düzenli fiziksel aktivite alışkanlıklarına sahip olmaları gerekmektedir. Buradan yola çıkarak bu araştırmada sekizinci sınıfta öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite ve duygu kontrol durumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Bu çalışma, ilişkisel tarama yöntemi ile yapılmıştır. Araştırmaya $M_{yaş} = 14,46 \pm 0,57$ olan 196 kadın ve 175 erkek katılım sağlamıştır. Çalışmada Çocuklar için Fiziksel Aktivite Ölçeği ayrıca Courtauld Duygu Kontrol Ölçeği veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Çalışma verilerinin analiz edilmesinde, betimsel istatistikler, T-testi, varyans analizi ayrıca ilişki yönünü ve aynı zamanda ilişki seviyesini bulmak için korelasyon analizi tekniğinden yararlanılmıştır. Çalışmada elde edilen bulgular sonucunda, katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri yönünden cinsiyet ve aktif spora katılım değişkenlerinde anlamlı bir farkın olduğu, duygu kontrol düzeyleri açısından ise herhangi bir anlamlı farklılık olmadığı bulunmuştur. Ayrıca öğrencilerin gelir durumu değişkeninde hem fiziksel aktivite hem de duygu kontrol durumlarında anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra korelasyon analizinde, fiziksel aktivite ve duygu kontrol düzeyleri arasında herhangi bir ilişkinin olmadığı görüldü. Bu araştırma sonucunda, 8. Sınıf öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılımlarının duygu kontrol durumları arasında doğrudan bir ilişkisinin olmadığı, fakat aktif spora katılım ve cinsiyet değişkenlerinde fiziksel aktivite düzeylerinin yükseltilmesinde ise bir etkisi olduğu bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Duygu kontrol, fiziksel aktivite, ortaokul öğrencileri

EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY LEVELS AND EMOTIONAL CONTROL STATUS OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS

ABSTRACT

Especially lately, the significance of regular physical activity has increased in preventing increasing diseases in individuals due to obesity. School-age students need to have regular physical activity habits spend their lives healthy. Therefore, this research targeted it was investigate the physical activity and emotional control status 8th class students . This work the relational scanning method. 196 women and 175 men with Myage = $14,46 \pm 0,57$ join in the study. In research, Physical Activity Scale for Children and also Courtauld Emotion Control Scale were used as datum picking tools. In analyzing the research data, identity analyses, as well as Ttest,analysis of variance and correlation techniques made of to find the direction of also the level of the relationship. In conclusion findings get in the research, it was found it is important difference in the participants' physical activity levels in terms of gender and active sports participation variables, but there was no important difference in terms of emotional control grade. In addition, was found to be no importance difference in the income status variable of participants in both physical activity and emotional control situations. In addition, correlation analysis reported that there was no relation among physical activity and emotional control grade. In conclusion of this research, happened found that 8th grade students' join in physical activity didn't have a direct relationship with their emotional control status, but it had an effect on increasing physical activity levels in active sports participation and gender variables.

Keywords: Physical activity, emotion control, secondary school students.

GİRİŞ

Günümüzde farklılaşan beslenme ve hayat tarzı, çevresel koşullar, sosyal faktörler, teknolojinin artık daha fazla kullanılması ve beslenme tarzı alışkanlıkları okul döneminde bulunan çocukların fiziksel aktivitede bulunma durumlarını olumsuz etkilediği görülmektedir (Taşkın ve Özdemir, 2018). Bununla ilgili son yıllarda incelemede bulunan araştırmalar değerlendirildiğinde okul çağındaki bulunan bireylerin fiziksel olarak aktif olma durumlarının daha da azaldığı yönündedir (Janssen, Katzmarzyk, Boyce ve Pickett, 2004). Devamlı bir şekilde gerçekleştirilen fiziksel hareketliliğin gerek çocuk yaştaki kişilerin ve gerekse gençlerin sorunsuz bir şekilde büyümelerinde oldukça etkilidir. Bunun yanı sıra bireylerin fiziksel gelişmesine faydalarının olmasının yanı sıra çocuk ve gençleri her türlü zararlı alışkanlıklardan ve daha fazla kronik rahatsızlıktan korunmada oldukça önemlidir. Dünya sağlık örgütü, enerji harcanması ile gerçekleşen aynı zamanda kasların aktif olarak çalışması ile sonuçlanan her türlü bedensel eylem olarak fiziksel aktiviteyi tanımladığı görülmektedir (WHO, 2011).

Fiziksel hareketlilik ile beraber bireylerin duygu durumlarında kişiliğin sağlıklı olmasında etkilidir. Çünkü günlük yaşantımızın çoğunluğu hemen hemen bütün bir bölümü duygusal yaşantılarımız içerisinde geçmektedir. Duygular, hem kavramsallaştırılması hem de tanımlanması zor olmasının yanında, anlaşılması ise mümkün olmayan gizemli olaylardan ibaret değildir. Bir bireyin yaşama bakış açısı ve meydana gelen olayları algılayış biçimi çerçevesinde bir özellik oluşturur (Öztürk, 2014).

Duygu, deneyim etme yolu ile meydana gelen aynı zamanda kişileri harekete geçirmeye neden olan bir takım hisler olarak ifade edilmektedir (Doğan, 2005). Duygunun net bir şekilde ifade edilmesi aynı zamanda anlaşılabilir olması ve fark edilmesi durumu ise duygu kontrolü durumu ile gerçekleştirilmektedir. Bu süre zarfında gayet sağlıklı bir şekilde adlandırılmış duygusal durum, yaşanan olaylara karşın sağlıklı duygusal eylemlerin meydana gelmesine yol açmaktadır (Gençoğlu ve Yılmaz, 2013). Bireylerin içinde bulunduğu sosyal gelişim zarfında duygu kontrolü önemli bir unsur olarak karşımıza çıktığı görülmektedir. Duygu kontrolü bireylerin sağlıklı bir şekilde sosyal yönden kendilerini ifade etmeleri ve bu doğrultuda olumlu davranmalarını sağlayan bir durumdur (Dicle, 2017). İlgili literatür incelendiğinde ve daha önce yapılmış bir çok bilimsel araştırmada fiziksel aktivitenin yapılmasının faydalarından söz edilmektedir. Okul dönemi çağında bulunan bireylerinde öğrenimlerini başarılı bir şekilde devam ettirmeleri ve ayrıca bir sonraki lise eğitimlerine hazırlanmalarından kaynaklı vakitlerinin büyük bir bölümünü hareketsiz bir hayat biçimi içerisinde geçirdikleri bilinmektedir. Bu dönem

içerisinde bulunan bireylerin hareketsiz hayat tarzları gözönünde bulundurularak bu araştırmada sekizinci sınıf öğrencilerinin fiziksel olarak aktif olmalarının duygu kontrol durumları üzerinde herhangi bir anlamlı etkisinin olup olmadığı eğer etkisi var ise bu etkinin incelenen değişkenlere göre değişip değişmediğinin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır.

YÖNTEM

Araştırma grubu (evren-örneklem)

Bu çalışma ortaokul sekizinci sınıf öğrencilerinin fiziksel aktivite ve duygu kontrol durumlarını incelemek amacıyla tarama modelinde tasarlanan bir çalışmadır. Araştırmadan önce katılımcılara çalışma hakkında gerekli bilgilendirmeler sözel bir şekilde yapılmış ve katılımcılar gönüllülük esasına göre araştırmaya katılım sağlamışlardır. Bu araştırmaya Konya ili Ereğli ilçesinde bulunan 196 kız ve 175 erkek (yaş ortalaması $14,46 \pm 0,57$) olan toplamda 371 sekizinci sınıf öğrencisi katılım sağlamıştır.

Veri toplama araçları

Bu çalışmada toplanan veriler araştırmacılar tarafından hazırlanan ve çalışma grubunun sosyodemografik bilgilerini belirlemek için “Kişisel Bilgiler Formu” kullanılmıştır. Ayrıca “Çocuklar için Fiziksel Aktivite Ölçeği (ÇFAÖ)” ve “Courtauld Duygu Kontrol Ölçeği” kullanılarak yapılmıştır.

Çocuklar için Fiziksel Aktivite Ölçeği (ÇFAÖ): Ölçek, Crocker, Bailey, Faulkner, Kowalski, ve McGrath (1997) taraflarınca gelişimi yapılmıştır. Ölçeğin hem geçerliliği hem de güvenilirliği gerçekleştirilmiştir. Tanır, çocuklar için fiziksel aktivite ölçeğinin Türkçeye uyarlanması çalışmalarını yapmıştır. Ölçek 9 soruyu kapsamaktadır (Tanır, 2013).

Courtauld Duygu Kontrol Ölçeği: Watson ve Greer (1983) ölçeği geliştirmişlerdir. Kişilerin bazı alanlarda gösterdikleri tepkilerini hem istedik olarak ve hemde hangi seviyelerde durumu kontrol ettiğini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. CDKÖ, her bir tanesi 7 maddeyi içeren ‘Öfke Kontrolü’, ‘Kaygı Kontrolü’ ve ‘Mutsuzluk Kontrolü’ gibi alt ölçeklerinden oluşmaktadır. Ölçeğin maddeleri 1 ile 4 aralığında puanlamadan oluşmaktadır. Türkiye’de ölçeğin hem geçerliliği hem de güvenilirliği yapılmıştır (Okyayüz, 1993).

Verilerin analizi

Araştırma verileri SPSS 20.0 (Statistical Package for Social Sciences) programı ile incelenerek gerekli değerlendirmeleri yapılmıştır. Araştırmada elde edilen verilerin incelenmesinde betimsel istatistiklerden faydalanılmıştır. Ayrıca bağımsız olan gruplardaki aritmetik ortalamaların farkına ait T-testi uygulanmıştır. Bunun yanı sıra tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Değişkenlerin ilişki yönünün ve ilişki düzeyinin belirlenmesi için korelasyon analizinden faydalanılmıştır.

Bulgular

Bulgular ve yorumlar tablo şeklinde belirtilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların sosya demografik bilgiler tablosu

DEĞİŞKENLER	f	%	
Cinsiyet	Erkek	175	52.8
	Kadın	196	47.2
Aktif Spora Katılım	Evet	125	33.7
	Hayır	246	66.3
Gelir Düzeyi	1000-2000	122	32.9
	2001-3000	129	34.8
	3001-4000	60	16.2
	4001-5000	25	6.7

Araştırmaya katılanların 196 (%52.8) kadın ve 175 (%47.2) erkek toplamda 371, 8.sınıf öğrencisinin (Yaş= 14.466 ± 0.57027) katılım sağladığı görülmektedir. Katılımcıların “aktif spora katılım” değişkeninde “evet” seçeneğini cevaplayanların 125 (% 33.7), “hayır” şıkkını işaretleyenlerin ise 246 (%66.3) kişi olduğu saptanmıştır. Araştırmada bulunanların “gelir düzeyi” incelendiğinde “1000-2000” arasında 122 (% 32.9), “2001-3000” seçeneğinde 129 (% 34.8), “3001-4000” aralığında cevap verenlerin sayısı 60 (% 16.2), “4001-5000” bölümünü işaretleyenlerin sayısı ise 25 (% 6.7) kişi olduğu bulunmuştur.

Tablo 2. Fiziksel aktivite ve duygu kontrol düzeylerinin T-testi tablosu

Değişkenler							
	Cinsiyet	n	\bar{x}	ss	sd	t	p
Fiziksel Aktivite	Erkek	175	1.902	0.43	369	-3.661	.000*
	Kadın	196	2.095	0.58			
Duygu Kontrol	Erkek	175	49.08	9.71	369	1.623	.105
	Kadın	196	47.52	8.76			
Aktif Spor Yapma							
Fiziksel Aktivite	Evet	125	2.283	0.60	369	8.421	.0001*
	Hayır	246	1.845	0.39			
Duygu Kontrol	Evet	125	47.99	9.16	369	-0.525	.600
	Hayır	246	48.528	9.38			

*= $p < 0,05$

Katılımcıların cinsiyet değişkeni açısından fiziksel aktivitede bulunma durumlarında anlamlı farkların olduğu bulundu (erkek $M 1.9 \pm 0.43$, kadın $M 2.09 \pm 0.58$; $t = -3.66$; $p = .000$). Ayrıca cinsiyet değişkeni duygu kontrol düzeyleri açısından incelendiğinde herhangi bir anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilmiştir (erkek $M 49.08 \pm 9.71637$, kadın $M 47.52 \pm 8.76$, $t = 1.623$; $p = .105$). Katılım sağlayanların aktif spor yapma durumları açısından fiziksel aktivite durumları ortalama, standart sapma değerlerinde ki fark incelendiğinde anlamlı farkların olduğu görüldü (evet $\bar{x} 2.28 \pm 0.60$ hayır $\bar{x} 1.84 \pm 0.39$, $t = 8.421$). Bunun yanı sıra aktif spor yapma durumunun duygu kontrol düzeyi açısından değerlendirildiğinde anlamlı farklılıkların olmadığı bulunmuştur (evet $\bar{x} 47.99 \pm 9.16295$, hayır $\bar{x} 48.528 \pm 9.38459$; $t = -0.525$).

Tablo 3. Katılımcıların fiziksel aktivite ve duygu kontrol durumlarının tek yönlü varyans analizi

Değişkenler						
	Gelir düzeyi	n	\bar{x}	ss	F	p
Fiziksel Aktivite	1000-2000	122	2.037	0.58	1.410	.230
	2001-3000	129	1.936	0.43		
	3001-4000	60	1.956	0.43		
	4001-5000	25	1.960	0.55		
	5001 ve üstü	35	2.137	0.61		
Duygu Kontrol	1000-2000	122	49.23	9.13	0.591	.669
	2001-3000	129	48.04	9.46		
	3001-4000	60	47.26	7.44		
	4001-5000	25	47.48	10.63		
	5001 ve üstü	35	48.82	11.16		

Gelir düzeyi değişkeninde katılımcıların fiziksel aktivitede bulunma durumlarında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur ($F = 1.40$; $p = .230$). Bunun yanı sıra gelir düzeyi değişkenininin

katılımcıların duyu kontrol durumları açısından değerlendirildiğinde herhangi bir anlamlı

DEĞİŞKENLER	FA	DK
Fiziksel Aktivite (FA)	1	
Duyu Kontrol (DK)	r -0.087 p .269	1
	\bar{x} 1.993	0.51618
	Ss 48.34	9.30158

farklılığın olmadığı görülmüştür (F=0.591; p= .669).

Tablo 4.
Fiziksel aktivite ve duyu kontrol düzeyleri arasındaki ilişkinin korelasyon

analizi tablosu

Tablo 4 incelendiğinde; yapılan korelasyon analizi sonucunda, fiziksel aktivite ve duyu kontrol değişkeni arasında negatif yönde düşük bir ilişki olduğu (r = -0.087; p = .269) görülmüştür.

TARTIŞMA

Bu çalışmada cinsiyet bakımında değerlendirildiğinde katılımcıların fiziksel aktivite durumlarında bir takım farklılıklar olduğu görülmüştür. Çalışmada kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha fazla fiziksel aktivitede buldukları tespit edilmiştir. Sarıkaya ve ark. (2023), yaptıkları çalışmada katılımcıların fiziksel aktivitede bulunma durumlarının ortalamaları sonucunda cinsiyet değişkenine göre karşılaştırıldığında erkeklerin lehine bir sonuca ulaşılmıştır. Bunun yanı sıra yapılan bir başka çalışmada Almas ve ark. (2013) öğrenci katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre bir farklılık olduğunu bildirmişlerdir. Yaptıkları çalışmada erkeklerin fiziksel aktiviteye katılım puanlarının kadın öğrencilere göre fazla olduğunu bulmuşlardır.

Hazar, Demir, Namlı ve Türkeli (2017) yaptıkları çalışmada katılımcı öğrencilerin fiziksel aktivite durumlarının puan ortalamaları araştırıldığında erkekler için anlamlı farklılık olduğunu fakat bulunan farklılığın ise istatistiksel açıdan anlamlı bulunmadığı neticesine varmışlardır. Başka bir çalışmada Abur (2022), öğrenci bireylerin cinsiyete göre fiziksel aktivite durumlarında farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bu çalışmada böyle bir sonucun

çıkmasını; araştırmaya dahil olan örneklem grubu içerisindeki bayan katılımcıların sayı olarak fazla olmalarının böyle bir sonucu etkili şeklinde olduğu düşünülmektedir.

Bu araştırmanın bir diğer bulgusunda, öğrencilerin spora katılım değişkenine göre fiziksel aktivite durumları açısından anlamlı farklılıkların bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre aktif bir şekilde spor yapan kişilerin yapmayanlara göre yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Araştırma sonucunun aksine başka çalışmada bireylerin fiziksel aktivite seviyelerini tespit etmek amacıyla günlük attıkları adım sayılarının hesaplanması sonucunda çocukların fiziksel aktivitede bulunma durumlarının yetersiz olarak görüldüğünü bildirilmişlerdir (Bayrakdar ve Saygın, 2010).

Bu çalışmada öğrencilerin duygu kontrol düzeylerinde cinsiyet değişkeni bakımından herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmadığı görülmüştür (Tablo 3). On bir ve on dört yaş aralığındaki bireylerin spor yapma durumlarının duygu durumlarına etkisinin incelendiği bir araştırmada cinsiyet değişkeninde farklılığın olmadığı bildirilmiştir (Öztürk, 2014). Bu sonuç araştırma bulgusuyla benzerlik göstermektedir. Böyle bir sonuca ulaşmada toplumumuzda kişilerin duygularını ifade etme tarzı ve duygu durumlarının cinsiyetler açısından değişiklik gösterebileceği fikri geçerlilik gösterebilir. Anne ve babadan kaynaklı değişiklikler gözönünde bulundurulduğunda bu yaş grubu kişilerin bu durumdan söz etmenin mümkün zor olduğu düşünülmektedir.

Bu araştırmanın bir diğer bulgusunda katılımcıların duygu kontrol düzeyleri yönünden aktif olarak spora katılımında herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmadığı tespit edilmiştir (Tablo 3). Çalışmayı desteklemeyen bir araştırmada, sporla ilgilenen bireylerin ilgilenmeyen kişilere nazaran depresyon durumlarının incelendiği araştırma bulgularında Arslan ve ark. (2011), spor yapmanın bireylerin negatif yöndeki hem duygu hem de olumsuz düşüncelerinden soyutladığını ve kişileri ruhen daha sağlıklı, mantıklı ve olumlu düşünmeye sevk ettiğini, ayrıca bireylerin kişilik ve karakter gelişimlerine olumlu katkı sağladığını bulmuşlardır.

Bu çalışmada katılımcı öğrencilerin gelir düzeyi bakımından fiziksel aktivite düzeylerinde farklılık olmadığı saptanmıştır (Tablo 3). Araştırma bulgusunu destekleyen bir çalışmada Temel (2004) farklı sosyo-ekonomik durumları farklı olan bireylerin spora olan ilgilerinin incelendiği çalışmada maddi durum düzeyi ayrıca kişilerin serbest vakitlerinde spor yapma durumları arasında bir ilişkiye rastlanmadığını bildirmiştir. Bunun yanı sıra bir diğer araştırmada Asan ve Gerek (2019) farklı sosyo-ekonomik şartlarda bulunan öğrencilerin spora

karşı eğilimlerine etki eden unsurları araştırdıkları çalışmalarında gelir düzeyi fazlalaştıkça spora olan alakalarının da benzer olarak arttığı neticesine varmışlardır. Elmas ve ark. (2021) yaptıkları araştırmalarında üniversitede öğrenim gören bireylerin gelir değişkeni yönünden fiziksel aktivite düzeylerini karşılaştırmış ve bunun sonucunda öğrencilerin toplam fiziksel aktivite seviyelerinde bir farklılığa ulaştıklarını bildirmişlerdir. Fakat DŞFA ve OŞFA durumlarında ise herhangi bir anlamlı bir farklılığa rastlanmadıklarını tespit etmişlerdir. Bu araştırma bulgusundan farklı olarak yapılan bir diğer çalışmada Baydemir ve ark. (2018) 11-13 yaş arası çocukların fiziksel aktivitede bulunmalarının gelir durumu açısından anlamlı bir şekilde farklılaştığı daha alt gelir seviyelerinde yer alan kadın öğrencilerin, hem boy hem de koordinasyon değerlerinin daha üst gelire sahip kadın öğrencilere göre yüksek olduğunu saptamışlardır.

Araştırmanın bir diğer bulgusunda gelir düzeyi bakımından katılımcıların duygu kontrol durumlarında herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmadığı bulunmuştur (Tablo 3). Aktürk (2015) araştırma bulgusunu desteklemeyen bir çalışmada hemşirelik bölümü son sınıfta bulunan bireylerin duygu kontrolü ve yaşam kalitelerini incelendiğinde ailesinin ekonomik durumunu üst seviyede değerlendiren katılımcıların ruhsal durum ve yaşam kalitesi puan durumları ailesinin maddi durumunu daha yetersiz veya orta seviyede gören katılımcıların puan ortalamalarından fazla olduğu sonucuna ulaşmıştır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırma sonucunda, ortaokul 8. sınıf öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılımlarının duygu kontrol düzeyleri ile doğrudan herhangi bir ilişkisinin olmadığı görülmüştür. Ancak katılımcıların aktif spora katılım ve cinsiyet değişkenlerinde fiziksel aktivite düzeylerinin iyileştirilmesinde önemli bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir.

Düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı edinilmesi konusunda öğretmen ve okul yöneticilerinin bu konuda gerekli çalışmalara önem vermeleri gerektiği bununla ilgili çeşitli bilgilendirme seminerlerinin öğrenci ve velilerine yapılması önerilmektedir. Öğrenim gören tüm öğrencilerin Fiziksel aktiviteyi teşvik edici okullarda danışmanlık hizmetlerinin sürdürülmesi önerilmektedir. Ayrıca öğrencilerin seviyelerine uygun fiziksel aktivite yapabilecekleri etkinliklerin uygulanmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.

Not: Bu araştırmanın bir kısmı, 13-16/11/2019 tarihleri arasında Antalya ilinde yapılan on yedincisi düzenlenen Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi'nde sözlü şekilde sunumu yapılmıştır.

KAYNAKLAR

- Abur, M. (2022). Ortaokul Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite ve Egzersizden Hoşlanma Düzeyleri İle Saldırganlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi) Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aksaray.
- Aktürk, E., (2015). *Hemşirelik Son Sınıf Öğrencilerinin Duygu Kontrolü ve Yaşam Kalitelerinin incelenmesi*, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Konya.
- Almas, A., Islam, M., & Jafar, T. H. (2013). School-based physical activity programme in preadolescent girls (9–11 years): a feasibility trial in Karachi, Pakistan. *Archives of disease in childhood*, 98(7), 515-519.
- Arslan, C., Güllü, M. ve Tural, V. (2011). Spor yapan ve yapmayan ilköğretim öğrencilerinin depresyon durumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 120-132.
- Asan, S. ve Gerek, Z. (2019). Farklı Sosyo-Ekonomik Koşullara Sahip Ortaokul Öğrencilerinin Spora Karşı İlgilerine Etki Eden Faktörlerin Araştırılması. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi Cilt:21, Sayı:2*, ISSN: 1302-2040.
- Baydemir, B., Yurdakul, H.Ö., Özer, K. (2018). Physical activity level in elementary education second level children, physical self description and self-esteem İlköğretim II. kademe çocuklarda fiziksel aktivite düzeyi, kendini fiziksel tanımlama ve benlik saygısı. *Journal of Human Sciences*. 15:1049-57.
- Bayrakdar, A., Saygın, Ö. (2010). *7-11 Yaş arası Kız Çocukların Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Vücut Kompozisyonlarının İncelenmesi*, 11th International Sport Sciences Congress, November 10-12, Antalya.
- Crocker, Pre., Bailey, Da., Faulkner, Ra., Kowalski, Kc., Mcgrath, R., (1997). Measuring general levels of physical activity Preliminary evidence for the physical activity questionnaire for older children. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 29(10): 1344-1349.
- Dicle, A.N. (2017). Engelli çocuğa sahip ebeveynlerin duygu kontrol durumları. *international journal of social and humanities sciences research (jshsr)*, 4(12), 806-818.
- Doğan, O. (2005). Spor Psikolojisi. 2. Baskı. Adana: Nobel Kitapevi.
- Elmas, L., Yüceant M., Ünlü H. ve Bahadır Z. (2021). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile psikolojik iyi oluş durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *SPORTIVE*, 4(1), 1-17.
- Ersanlı, K., (2012). *Davranışlarımız*, DH Basın Yayın, Bileşik Dağıtım Yayınevi, Ankara.
- Gençoğlu, C., Yılmaz, M. (2013). “Duygusal Farkındalık Eğitim Programının Duygu Kontrol Düzeyine Etkisi.” *The Journal of Academic Social Science Studies*. 6 (5). ss. 961-980.
- Hazar, Z., Demir, G.T., Namlı, S., Türkeli, A., (2017). ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi Cilt 11, Sayı 3*.
- Janssen, I., Katzmarzyk, P. T., Boyce, W. F., ve Pickett, W. (2004) The independent influence of physical inactivity and obesity on health complaints of 6th to 10th grade Canadian youth. *Journal of Physical Activity and Health*, 1, 331-343.
- Karasar, N. (2002). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Okyayuz, Ü.H. (1993). “Toronto aleksitimi ölçeği ile Courtauld duygu kontrol ölçeğinin bir Türk örneğinde kullanılabilirlik koşullarının araştırılması.” *Türk Psikiyatri Dergisi*, 4(1):18-23.

- Öztürk, M. (2014). *11-14 Yaş Çağındaki Çocukların Spor Yapma Alışkanlığının Duygu Kontrolü Üzerine Etkilerinin İncelenmesi*, Ondokuzmayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Samsun.
- Sarıkaya, M., Ökmen, M. Ş., & Bağcı, E. (2023). Spor bilimleri öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyi ile uyku kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi/Journal of Sports for All and Recreation/*.
- Tanır, H. (2013). *İlköğretim 8. Sınıf öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Bazı Antropometrik Özelliklerinin Akademik Başarı İle İlişkisi*, Doktora Tezi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırıkkale Üniversitesi.
- Taşkın, G., Özdemir, F.N. (2018). Çocuklarda Egzersizin Önemi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 23(2), 131-141.
- Temel, C. (2004). *Farklı Sosyo-ekonomik Düzeylerde Bulunan Orta Öğretim öğrencilerinin Spora İlgileri*. Yüksek Lisan Tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Watson, M., Greer, S. (1983). Development of a questionnaire measure of emotional control, *Journal of Psychosomatic Research*, 27(4), 299–305.
- WHO (2011). Physical activity. Health topics. Internet link:
http://www.who.int/topics/physical_activity/en/WHO.



BEDEN EĞİTİMİ SPOR SAĞLIK VE EFOR DERGİSİ

Geliş Tarihi/Received:12.07. 2024 Kabul Tarihi/ Accepted:22.08. 2024

TENİSÇİLERDE ORTA VE YÜKSEK ŞİDDETEKİ ANTRENMANIN OKSİDATİF STRES VE BAZI ANTİOKSİDAN AKTİVİTELER ÜZERİNE ETKİSİ

Muhammed Ömer ERTUTAR¹: (Millî Eğitim Bakanlığı, omer.ertutar@hotmail.com)
Sedat Okut²: (Muş Alparslan Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, s.okut@alparslan.edu.tr)
Ömer KAYNAR³: (Muş Alparslan Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi o.kaynar@alparslan.edu.tr)
Raci KAÇMAZ⁴: (Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Fen bilimleri enstitüsü, kacmazraci@hotmail.com)
Canan DEMİR⁵: (Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van Sağlık Hizmetleri MYO, canandemir@yyu.edu.tr)
Halit DEMİR⁶: (Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Fen Fakültesi, halitdemir@yyu.edu.tr)

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, tenisçilerde orta ve yüksek şiddetteki antrenmanın oksidatif stres ve bazı antioksidan aktiviteler üzerine etkisini incelemektir. Çalışmaya sağlık sorunu bulunmayan ve dışarıdan herhangi bir antioksidan takviyesi almayan, yaş aralığı 18-26 olan 14 erkek 1 kadın tenisçi ve 16 sedanter birey olmak üzere toplam 31 gönüllü katıldı. Her iki gruba hafif tempo koşu, ısınma ve jimnastik hareketleri tenis teknik uygulamaları yaptırıldı. Akabinde antrenman maçı yaptırıldı. Araştırmada oksidatif stres ve bazı antioksidan aktiviteleri belirlemek amacıyla tenisçilerden antrenmanlardan 10 dakika öncesinde ve sonrasında 10 ml kan örnekleri alınarak santrifüj edildi ve ayrıştırılan serum örnekleri uygun koşullarda saklandı. Verilere normallik homojenlik testi uygulanmış olup normal dağılım gösteren veriler için Paired Sample t testi normal dağılım göstermeyen veriler için Wilcoxon analizi yapıldı. Araştırma bulgularında Malondialdehit (MDA) değerleri, antrenman öncesine göre hem deney grubunda hem de kontrol grubunda arttığı, Süperoksit Dismutaz (SOD), Katalaz (CAT) ve Redükte Glutasyon (GSH) değerlerinin ise antrenman öncesine göre anlamlı derecede azaldığı tespit edildi ($p<0,05$). Gönüllü tenisçi grubunun egzersiz öncesi MDA ve GSH değerleri kontrol grubuyla karşılaştırıldığında düşük, SOD ve CAT değerlerinin ise yüksek olduğu tespit edildi ($p<0,05$). Sonuç olarak, tenisçilerde orta ve yüksek yoğunluklu antrenmanların oksidatif strese neden olduğu ve antioksidan kapasiteyi olumsuz etkilediği tespit edildi.

Anahtar Kelimeler: Tenis, Antrenman, Oksidatif Stres, Antioksidanlar.

THE EFFECT OF MODERATE AND HIGH INTENSITY TRAINING ON OXIDATIVE STRESS AND SOME ANTIOXIDANT ACTIVITIES IN TENNIS PLAYERS

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the effect of moderate and high intensity training on oxidative stress and some antioxidant activities in tennis players. A total of 31 volunteers, including 14 male, 1 female tennis player and 16 sedentary individuals, aged 18-26, who had no health problems and did not take any external antioxidant supplements, participated in the study. Both groups were given light jogging, warm-up and gymnastic movements, and tennis technique practices. Afterwards, a training match was held. In the study, in order to determine oxidative stress and some antioxidant activities, 10 ml blood samples were taken from tennis players 10 minutes before and after training, centrifuged, and the separated serum samples were stored under appropriate conditions. Normality and homogeneity test was applied to the data, Paired Sample test was performed for data showing normal distribution, and Wilcoxon analysis was performed for data that did not show normal distribution. In the research findings, it was determined that Malondialdehyde (MDA) values increased in both the experimental group and the control group compared to before training, and Superoxide Dismutase (SOD), Catalase (CAT) and Reduced Glutathione (GSH) values decreased significantly compared to before training ($p<0$). .05). Pre-exercise MDA and GSH values of the volunteer tennis player group were found to be lower, while SOD and CAT values were higher compared to the control group ($p<0.05$). As a result, it was determined that medium and high intensity training in tennis players caused oxidative stress and negatively affected antioxidant capacity.

Key Words: Tennis, Training, Oxidative Stress, Antioxidants.

GİRİŞ

Günlük hayatta yürümek, merdiven inip-çıkma, koşma, bisiklet sürme, ağırlık kaldırmak gibi egzersiz ve fiziksel aktiviteler sırasında bazı reaktif türevlerin (ROT) uyarılmasıyla oksidatif stres artmaktadır (D'Amico, 2023). Bu artışa bağlı olarak lipit, protein ve DNA oksidasyonu yolu ile önemli miktarda hücre hasarına neden olarak enzim aktivitesi engellenmektedir (Turna, 2011; Bouzid, 2015; Steinbacher,2015;). Buna karşın, organizmada, reaktif oksijen türevlerinin artmasını önleyen ve bunların yıkıcı etkilerine karşı organizmayı koruyan antioksidanlar (enzimatik ve non-enzimatik) bulunmaktadır. Bunlardan süperoksit dismutaz (SOD), katalaz (CAT) ve malondialdehit (MDA) ve glutatyon peroksidaz (GPx) gibi enzimatik antioksidanlar egzersiz esnasında hücrede oksidatif strese karşı temel savunma hattını oluşturmaktadır (Altan, 2006; Stanković, 2012; Atabek,2010; Nocella, 2019). Bu nedenle, egzersizin direkt olarak bu enzimleri etkileyebileceği düşünülmektedir (Li, 2022). Organizmada antioksidan savunma sistemleri ile serbest radikaller mekanizmaları arasında bir denge bulunmaktadır. Egzersiz, serbest radikaller ile antioksidan sistem arasındaki dengeyi bozarak ROT (reaktif oksijen radikali) artışa neden olmaktadır. Bu durum hücrede oksitleyici strese yol açarak metabolizmada oksidatif strese neden olmaktadır.(Cabrera,2006; Bouviere,2021). Fiziksel aktivitenin neden olduğu oksidatif stres, endojen antioksidanların etkinliğini azaltarak atletik performansı düşürebilmektedir (Vahabzadeh,2020). Egzersizin şiddeti, süresi ve türüne göre organizmanın oksijen kullanım miktarına bağlı olarak oksidatif stres artışı farklılık göstermektedir. Yoğun egzersiz iskelet kasında yüksek ROT ve reaktif azot türleri (RNt) üretimini uyarabilir (Magherini, 2019). Orta şiddette egzersiz, sedanter davranışın aksine bağışıklık fonksiyonunu iyileştirirken şiddetli ve yoğun egzersizler ROT salınımını arttırarak hücre hasarına sebep olmaktadır (Abd, 2018; Jones, 2019). Buna karşın düzenli ve yoğun egzersizden kaynaklanan adaptasyonlar zamanla genel oksidatif stresi azaltır (Orlando,2018). Aerobik egzersiz, antioksidanların varlığını arttırır ve antioksidan enzimlerin ekspresyonunu iyileştirir, böylece egzersize bağlı oksidatif strese karşı koyar (Radak,2017; Thirupathi,2021). Fiziksel egzersizler esnasında meydana gelebilecek oksidatif hasarın seviyesi sadece salınan serbest radikallerin miktarı ile değil aynı zamanda antioksidanların koruma kapasitesiyle birlikte belirlenmektedir. Bu nedenle egzersizin direkt olarak bu enzimleri etkileyebileceği düşünülmektedir (Selçuk, 2003). Tenis, seyir zevki yüksek olan ve dünyada popülaritesi her geçen gün artan sporların başında gelmektedir. Buna karşın kuvvet, denge, ritim, koordinasyon, sürat gibi biyomotor özelliklerin baskın olduğu dinamik bir spordur. (Camlıbel, 2022). Ayrıca süratli ve patlayıcı raket vuruşları, hızlı yön değiştirme ve kol

hareketleri, hücum ve savunma beceriler, çabuk sıçrama, kısa mesafelerde ani yer değiştirmeler gibi daha birçok motor beceriler gerektiren aerobik ve anaerobik yüklenmelerin bir arada yapıldığı performans sporudur (Kozinc,2021;Wang,2021).

Litaretür incelendiğinde, oksidatif stres ve antioksidanlar üzerine birçok araştırmanın olduğu fakat tenis sporunda bu alanda yapılan çalışmaların yetersiz olduğu görülmektedir. Bu yüzden araştırmanın amacı, tenis sporcularında orta ve yüksek şiddetteki antrenmanın oksidatif stres ve bazı antioksidan aktiviteler üzerine etkisi belirlenmektir.

MATERYAL METOT

Araştırma grubu

Çalışmaya 18-26 yaş arası olan ve en az 4 yıllık sporcu geçmişine sahip 14 erkek, 1 kadın tenis sporcusu ile 16 sedanter olmak üzere toplam 31 birey katıldı.

Veri toplama

Katılımcılardan kan örnekleri antrenmanlardan hemen önce ve hemen sonra katılımcılar oturur pozisyonda antekübital veninden 2 ayrı tüpe 10 ml kan alındı ve alınan bu örnekler biyokimyasal analizler yapılmaya kadar -80 C de saklandı.

Egzersiz protokolü

Çalışmamızda katılımcılara 20 dakikalık hafif tempo koşu, ısınma, açma germe egzersizleri ve 10 dakika tenis teknik uygulamaları (forhand, backhand, servis, vole vs.) yaptırıldı. Ardından her iki gruba da Türkiye Tenis Federasyonunun yarışma talimatına göre 2 set (setler arası 3 dakika) 6 oyundan (oyunlar arası ise 1 dakika dinlenme molası) oluşan antrenman maçı yaptırıldı.

Araştırma Etik Kurul Raporu

Araştırmanın yürütülmesi için Van Eğitim ve Araştırma Hastanesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulunun 01.02.2023 tarih ve 2023/03-02 kararlı onayı alınmıştır.

Biyokimyasal Analizler

Süperoksit Dismutaz (SOD) Tayini

Araştırmada, süperoksit dismutaz tayini için carnavalet ve ark.nın kullandığı metota göre uygulanmıştır. Bu metot enzimatik reaksiyonlarla üretilen $O_2^{\bullet-}$ radikalinin reaksiyon ortamında nitroblue tetrazolium' u (NBT) indirgememesinin örnekte bulunan süperoksit dismutaz enzimi tarafından engellenmesi prensibine dayanır. Meydana gelen absorbans değişimi 505 nm'de ölçülerek enzim aktivitesi hesaplanmıştır. Her bir standardın konsantrasyonuna karşı, yüzde inhibisyonu ile çizilen eğriden enzim aktivitesi U/ ml olarak hesaplanmıştır.

Katalaz (CAT) Enzim Aktivite Ölçümü

Hidrojen peroksidinin substrat olarak kullanıldığı bu araştırmada, Aeibi ve arkadaşlarının yöntemiyle katalaz aktivitesi saptandı. Bu aktivite ölçümü için iki tüp alındı, kör tüpüne 1.4 ml 30 mM'lık H₂O₂ ilave edildi ve üzerine 0.1 ml fosfat tamponu eklendi. Numune örnekleri tübüne ise 1.4 ml 30 mM'lık H₂O₂ ilavesinin üzerine 0.1 ml enzim eklenerek vortexle karıştırıldı. 30 sn.lik sürelerle iki kez 240 nm'de spektrofotometre ile ölçülerek absorbans değişimi okundu ve böylece katalaz aktivitesi tayin edildi. Değerler U/ml olarak hesaplanmıştır.

Redükte Glutasyon (GSH) Tayini

İndirgenmiş glutasyon (GSH), eritrositte bulunan sülfidril gruplarının DTNB (5',5'-(2-ditiobis nitrobenzoik asit) ile reaksiyonu sonucu sarı rengin oluşumu ile ölçüldü. 200 µl serum üzerine 800 µl fosfat tamponu eklendi. Ölçümler spektrofotometre'de 412 nm' de ilk absorbans (OD1) kaydedildi. Aynı tübe 100 µl Ellman's ayırıcı ilave edildi, daha sonra 2. absorbans (OD2) kaydedilerek gerçekleştirildi (Bautler vd., 1963).

Malondialdehit (MDA) Düzeyi Tayini

Yağ asitlerinin, serbest radikallerle reaksiyonu sonucu oluşan peroksidasyon ürünlerinden malondialdehit, tiobarbutirik asit ile renkli forma girmesi sonucu ölçülmüştür (Gutteridge, J.M., 1995). Bir tüpe serumdan 200 µl alındı. Üzerine 800 µl fosfat tamponu ve 25 µl Bütil hidroksi tolüen çözeltisi ve 500 µl % 30' luk trikloroasetik asit (TCA) ilave edildi. Tüpler vortexte karıştırılarak 2 saat buzda tutuldu. Buradan 1 ml' si alınarak başka tüplere aktarıldı. Tüpler oda sıcaklığında 15 dk 2000 rpm'de santrifüj edildi. Santrifüjden elde edilen süzütünün 1 ml'si alınarak diğer tüplere aktarıldı. 1 ml'si alınan süzüntülerin üzerine 75 µl EDTA, 25 µl TBA eklendi. Tüpler vortexte karıştırıldı ve 15 dk (70°C) sıcak su banyosunda tutularak oda ısısına getirildi ve 532 nm'de UV/Vis spektrofotometrede absorbansları okundu. MDA değerleri µmol/L olarak hesaplanmıştır.

İstatistiksel Analizler (Veri Analizi)

Araştırmada tanımlayıcı istatistikler, ortalama ve standart sapma olarak ifade edilmiştir. Bağımlı iki grup karşılaştırmalarında normal dağılım koşulu sağlanan durumlarda Paired Sample t testi, normal dağılım koşulu sağlanmayan durumlarda Wilcoxon test kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi p <0,05 olarak alınmış ve hesaplamalarda SPSS istatistik yazılımı kullanılmıştır.

BULGULAR

SOD, CAT, MDA ve GSH için tanımlayıcı istatistikler ve karşılaştırma sonuçları Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo1: Tanımlayıcı istatistikler ve Karşılaştırma sonuçları (Bağımlı gruplar için)

Deney grubu	n	Antrenman öncesi	Antrenman sonrası	p
		(Mean±Std. Deviation)	(Mean±Std. Deviation)	
SOD(U/ml)	15	1.3607±0.08900	0.9960±0.04256	0.001
CAT(U/ml)	15	2.0493±0.02492	1.0673±0.01870	0.001
MDA(U/ml)	15	0.2560±0.04896	0.3787±0.02475	0.001
GSH(U/ml)	15	0.0782±0.01737	0.0440±0.00737	0.001
Kontrol grubu	n	Antrenman öncesi	Antrenman sonrası	p
SOD(U/ml)	16	0.7419±0.06274	0.5325±0.01571	0.001
CAT(U/ml)	16	1.3187±0.07284	1.0231±0.03790	0.001
MDA(U/ml)	16	0.4056±0.03759	0.5856±0.03054	0.001
GSH(U/ml)	16	0.5006±0.04768	0.4388±0.01962	0.001

Tablo 1 incelendiğinde, SOD, CAT, MDA ve GSH için egzersiz öncesi ve sonrası ortalamalar arasındaki fark istatistik olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). Buna göre yoğun şiddette yapılan akut antrenman sonrası MDA değerleri, antrenman öncesine göre hem deney grubunda hem de kontrol grubunda arttığı, SOD, CAT ve GSH değerlerinin ise antrenman öncesine göre anlamlı derecede azaldığı tespit edilmiştir ($p<0,05$).

SOD, CAT, MDA ve GSH için tanımlayıcı istatistikler ve karşılaştırma sonuçları Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo2: Tanımlayıcı istatistikler ve Karşılaştırma sonuçları (Bağımsız gruplar için)

Deney grubu	n	Antrenman öncesi	Antrenman sonrası	p
		(Mean±Std. Deviation)	(Mean±Std. Deviation)	
SOD (U/ml)	15	1.3607±0.08900	0.9960±0.04256	0.001
CAT(U/ml)	15	2.0493±0.02492	1.0673±0.01870	0.001
MDA(U/ml)	15	0.2560±0.04896	0.3787±0.02475	0.001
GSH(U/ml)	15	0.0782±0.01737	0.0440±0.00737	0.001
Kontrol grubu	n	Antrenman öncesi	Antrenman sonrası	p
SOD(U/ml)	16	0.7419±0.06274	0.5325±0.01571	0.001
CAT(U/ml)	16	1.3187±0.07284	1.0231±0.03790	0.001
MDA(U/ml)	16	0.4056±0.03759	0.5856±0.03054	0.001
GSH(U/ml)	16	0.5006±0.04768	0.4388±0.01962	0.001

Tablo 2 incelendiğinde, deney ve kontrol grubunun antrenman öncesi SOD, CAT, MDA ve GSH değerleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Buna göre deney grubunun egzersiz öncesi MDA ve GSH değerleri kontrol grubuyla karşılaştırıldığında düşük, SOD ve CAT değerlerinin ise yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

TARTIŞMA

Egzersiz oksidatif stres üzerine ilişkisi ve bu ilişkiye bağlı insan metabolizması üzerindeki tesirleri uzun yıllardır araştırılmaktadır (Suzuki, 2000; Karaca R, 2011; Kruk, 2019). Bu araştırmalar sonucunda egzersiz şiddeti, süresi ve sıklığına bireyin yaşına, cinsiyetine ve zindeliğine bağlı olarak oksidatif stresin, metabolizma üzerinde zararlı ya da yararlı etkilere neden olduğu kabul edilmektedir (Metin, 2003; Cholewa, 2008; Wellman, 2015; Ji, 2016; Kahraman, 2021). Çoğunlukla dayanıklılık, yükselti ve kısa süreli yoğun şiddette yapılan antrenmanların serbest radikal üretimini artırarak oksidatif stresi arttırdığı ileri sürülmektedir (Balsera, 2019; Tryfidou, 2019; D'Amico, 2023).

Çalışma sonuçlarımız incelendiğinde, yoğun şiddette yapılan akut antrenman sonrası malondialdehit (MDA) değerleri, antrenman öncesine göre hem deney grubunda hem de kontrol grubunda arttığı, süperoksit dismutaz (SOD), katalaz (CAT) ve redükte glutatyon (GSH) değerlerinin ise antrenman öncesine göre anlamlı derecede azaldığı görülmüştür. Ayrıca deney grubunun egzersiz öncesi MDA ve GSH değerleri kontrol grubuyla karşılaştırıldığında düşük, SOD ve CAT değerlerinin ise yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Literatürde akut ve orta süreli yoğun egzersizlerin antioksidan düzeylerinde azalmalara neden olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur (Fisher-Wellman, 2009; Sarıtaş ve ark., 2011; Orlando, 2018). Kahraman ve arkadaşlarının (2003) bayan güreşçilerde yoğun şiddette yapılan antrenmanın oksidatif stresi arttırdığı ve antioksidan kapasiteyi azalttığı ifade edilmiştir (Stepanyan, 2014) ark.nın antremanlı bisikletçilerde gerçekleştirdikleri submaksimal egzersiz sonunda eritrosit CAT aktivitelerinde % 20 oranında bir düşüş olduğunu belirtmişlerdir. Düzova ve ark (2006) sıçanlarda 13 hafta boyunca koşu bandında orta ve yüksek şiddette antrenmanların etkisini araştırmışlardır. Orta düzeyde antrenman yaptırılan sıçanların CAT aktivitesi kontrol grubuna göre yüksek çıkmıştır. Yüksek şiddette egzersiz yaptırılan grupta ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Çalışmamızda ortaya çıkan bulgulara göre, düşük şiddette egzersizin oksidatif stresi tetiklemediğini buna karşı antioksidan kapasiteyi düşürmediği söylenebilir. Katalaz (CAT) enzim aktivitesi çok güçlü antioksidan özelliğe sahip bir enzimdir. Bu nedenle, düzenli aralıklarla yavaş tempolu egzersizlerde antioksidan kapasiteyi artırabileceği düşünülmektedir.

Yoğun egzersizlerin serbest radikallerin oluşumuna neden olduğunu bildiren çalışmalar olsa da özellikle uzun süreli egzersizlerin, oksidatif stres düzeyini azaltarak antioksidan savunma kapasitesini arttırdığını bildiren çalışmalara da rastlanmaktadır (Güllü, 2007; Kürkçü, 2012; Nocella, 2019; Hoppel,2021). Buna paralel olarak düzenli uygulanan anaerobik (direnci egzersizler) egzersizlerin antioksidan enzim aktivitesini belirgin ölçüde arttırırken, oksidatif stresi azalttığı ve lipid peroksidasyon seviyelerini düşürdüğü kanıtlanmıştır (Aguilar, 2016; Kawamura, 2018; Bouviere, 2021). MDA'nın egzersizin şiddet ve süresiyle orantılı olarak oksidatif strese neden olduğu ve lipid peroksidasyon reaksiyonlarını arttırdığı bildirilmiştir (Radak, 2005). Egzersiz şiddet ve süresine göre serbest oksijen radikallerinin seviyesinde artış hücrelerin savunma kapasitesindeki antioksidanları geçerse lipid peroksidasyonun oluştuğu bilinmektedir (Schröder,2000; Muñoz Marín, 2018). Lipid peroksidasyonu sonucu ortaya çıkan maddelerden biri olan malondialdehid (MDA) egzersize yanıt olarak da MDA reaktif oksijen türevlerinin meydana getirdiği moleküler hasar düzeyinin en iyi belirteçlerinden biridir. Araştırmamızda orta ve yüksek şiddette yapılan antrenmanın deney grubu üzerinde oksidatif stres düzeyini arttırarak lipid peroksidasyonun oluşmasından neden olduğu, bu durumun ise MDA değerlerinde artışına neden olduğu söylenebilir. Bunun bir sonucu olarak, hücresel hasarı başlatabilir. Bu nedenle, bulgularımızda orta ve yüksek şiddette yapılacak ya da yapılan antrenmanların hücrelerde serbest radikalleri arttırabileceği söylenebilir. Böylece hücrede artan bu radikallerin metabolizmaya zarar vererek bazı hastalıkların ortaya çıkmasına yol açabilir. Çalışma bulgularımızın genel olarak literatür bilgileriyle aynı doğrultuda olduğu söylenebilir buna karşın MDA düzeyinin antrenman sonrası düştüğünü bildiren çalışmalar da mevcuttur. Metin ve ark (2003) futbolcular üzerinde gerçekleştirdikleri bir çalışmada, maksimal eforun sarf edildiği Bruce protokol testi sonrası futbolcuların plazma MDA düzeylerinin kontrol grubuna oranla önemli düzeyde düşük olduğunu belirtilmiştir. Bu araştırma bulguları, egzersize iyi adapte olan sporcuların antioksidan savunma sistemlerinin güçlenebileceğini desteklemektedir (Hoppel, 2021). Yine, Marzatico ve arkadaşları (1997), bu çalışma bulgularıyla örtüşen bir sonuç elde etmiştir. Çalışmada sprinterlerin maratonculara göre CAT'da daha az oranda bir yükselme olduğu görülmüştür. Yapılan başka bir araştırmada ise, Muay Thai sporcularının CAT değeri kontrol grubuna göre anlamlı derecede yüksek olduğu, buna karşın GSH ve MDA değerlerinde anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır (Güngörmez,2019).

SONUÇ

Sonuç olarak, deney ve kontrol grubu üzerinde gerçekleştirdiğimiz bu çalışmada orta ve yüksek şiddette yapılan antrenmanın oksidatif strese neden olduğu ve antioksidan kapasiteyi olumsuz etkilediği söylenebilir. Ayrıca, orta ve yüksek şiddette yapılacak antrenmanların hücrelerde hidrojen peroksit, hidroksi, peroksi ve oksijen radikallerinin artışına yol açarak reaktif oksijen radikallerini yükseltebilir. Bu durum, hücrel hasarı başlatabilir, aynı zamanda, oksidatif stres nedeniyle bazı doku ve organlar zarar görebilirler.

KAYNAKLAR

1. D'Amico, A., Fossati, C., Pigozzi, F., Borrione, P., Peruzzi, M., Bartimoccia, S., ... & Cavarretta, E. (2023). Natural Activators of Autophagy Reduce Oxidative Stress and Muscle Injury Biomarkers in Endurance Athletes: A Pilot Study. *Nutrients*, 15(2), 459.
2. Turna, G., Kılıç, N., Sarı, Z.Y.S. (2011) Ehrlich Asit Solid Tümör Modeli Oluşturulmuş Farelerde Thymus sipyleus ve Taurinin Karaciğer MDA, GSH, AOPP Düzeylerine ve SOD Aktivitesine Etkileri. *Türkiye Klinikleri Journal of Medical Sciences*, 31 (5), 1153-1159.
3. Bouzid, M.A., Filaire, E., McCall, A., Fabre, C. (2015) Radical Oxygen Species, Exercise and Aging: An Update. *Sports Med*, 45 (9), 1245-1261.
4. Steinbacher, P.; Eckl, P. Impact of Oxidative Stress on Exercising Skeletal Muscle. *Biomolecules* 2015, 5, 356–377. [CrossRef]
5. Altan N, Dinçel AS, Koca C. (2006): Diabetes mellitus ve oksidatif stress. *Türk Biyokimya Dergisi, Turkish Journal of Biochemistry*, 31: 51–56
6. Stanković, M., Radovanović, D. (2012) Oxidative stress and physical activity. *Sportlogia*, 8 (1), 1-11.
7. Atabek, H.Ç., Özdemir, F. (2010) C Vitamini Katkısının Egzersiz Performansına Etkisi. *BESBD*, 5 (2), 60-69.
8. Nocella, C.; Cammisotto, V.; Pigozzi, F.; Borrione, P.; Fossati, C.; D'amico, A.; Cangemi, R.; Peruzzi, M.; Gobbi, G.; Ettore, E.; et al. Impairment between oxidant and antioxidant systems: Short- and Long-Term implications for athletes' health. *Nutrients* 2019, 11, 1353. [CrossRef]
9. Li, S., Fasipe, B., & Laher, I. (2022). Potential harms of supplementation with high doses of antioxidants in athletes. *Journal of Exercise Science & Fitness*.20(4):269-275.
10. Cabrera, C.; Artacho, R.; Giménez, R. Beneficial effects of green tea—A review. *J. Am. Coll. Nutr.* 2006, 25, 79–99. [CrossRef]
11. Bouviere, J.; Fortunato, R.S.; Dupuy, C.; Werneck-de-Castro, J.P.; Carvalho, D.P.; Louzada, R.A. Exercise-Stimulated ROS Sensitive Signaling Pathways in Skeletal Muscle. *Antioxidants* 2021, 10, 537. [CrossRef].
12. Vahabzadeh, Z.; Molodi, M.; Nikkho, B.; Saghebjoo, M.; Saedmocheshi, S.; Zamani, F.; Roshani, Y.; Babanzadeh, S. Aerobic training and hydroalcoholic extracts of green tea improve pro-oxidant-antioxidant balance and histopathological score in the N-methyl-N-nitrosourea-induced prostate cancer model of rat. *EXCLI J.* 2020, 19, 762.

13. Magherini, F., Fiaschi, T., Marzocchini, R., Mannelli, M., Gamberi, T., Modesti, P. A., & Modesti, A. (2019). Oxidative stress in exercise training: the involvement of inflammation and peripheral signals. *Free radical research*, 53(11-12), 1155-1165.
14. Abd El-Kader, S.M.; Al-Shreef, F.M. Inflammatory cytokines and immune system modulation by aerobic versus resisted exercisetraining for elderly. *Afr. Health Sci.* 2018, 18, 120–131. [CrossRef] [PubMed]
15. Jones, A.W.; Davison, G. Exercise, immunity, and illness. In *Muscle and Exercise Physiology*; Elsevier: Amsterdam, The Netherlands, 2019; pp. 317–344.
16. Orlando, P.; Silvestri, S.; Galeazzi, R.; Antonicelli, R.; Marcheggiani, F.; Cirilli, I.; Bacchetti, T.; Tiano, L. Effect of ubiquinol supplementation on biochemical and oxidative stress indexes after intense exercise in young athletes. *Redox Rep.* 2018, 23, 136–145. [CrossRef]
17. Radak, Z.; Ishihara, K.; Tekus, E.; Varga, C.; Posa, A.; Balogh, L.; Boldogh, I.; Koltai, E. Exercise, oxidants, and antioxidants change the shape of the bell-shaped hormesis curve. *Redox Biol.* 2017, 12, 285–290. [CrossRef]
18. Thirupathi, A.; Wang, M.; Lin, J.K.; Fekete, G.; István, B.; Baker, J.S.; Gu, Y. Effect of Different Exercise Modalities on Oxidative Stress: A Systematic Review. *BioMed Res. Int.* 2021, 2021, 1947928. [CrossRef]
19. Camlibel, T., ve Ozal, M. (2021). Examining of the Effects of Target-Oriented Circular Training on Biomotor Features by using Tennis Ball Throwing Machine at 12-14 Age Tennis Performance Sportsmen for 10 weeks. *Pakistan Journal of Medical ve Health Sciences*, 15(11), 3174-3180.
20. Kozinc, Z., and Sarabon, N. (2021). The effects of leg preference and leg dominance on static and dynamic balance performance in highly-trained tennis players. *Plos one*, 16(11), 1-14.
21. Wang, L.-H., Lo, K.-C., and Su, F.-C. (2021). Skill level and forearm muscle fatigue effects on ball speed in tennis serve. *Sports Biomechanics*, 20(4), 419-430.
22. Bautler, E., Duron, O., Kelly, B.M., Improved method for the determination of blood glutathione. *J Lab Clin Med* 1963;61: 882-90.
23. Gutteridge, J.M., Lipid peroxidation and antioxidants as biomarkers of tissue damage. *Clin Chem.* 1995;41(12): 1819–1828.
24. Suzuki K, Ohno H, Oh-ishi S, Kizaki T, Ookawara T, Fukii J, et al. 2000. Superoxide dismutases in exercise and disease. In: Sen CK, Packer L, Hänninen O, editors. Handbook of oxidants and antioxidants and exercise. Amsterdam: Elsevier Science; 243–95.
25. Karaca, R. (2011) *Yüksek irtifada antrenman yapan sporcularda antioksidan enzim düzeyleri ve genotip ilişkisi* (Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
26. Kruk J, Aboul-Enein HY, Kladna A, Bowser JE. Oxidative stress in biological systems and its relation with pathophysiological functions: the effect of physical activity on cellular redox homeostasis. *Free Radic Res* 2019;53:497–521.
27. Metin G, Gümüştaş MK, Uslu E, Belce A, Kayserilioglu A. Effect of regular training on plasma thiols, malondialdehyde and carnitine concentrations in young soccer players. *Chin J Physiol.* 2003 Mar 31;46(1):35-9.
28. Cholewa J, Poprzęcki S, Zajac A, Waskiewicz Z. The influence of vitamin C on blood oxidative stress parameters in basketball players in response to maximal exercise. *Science & Sports.* 2008;23 (3-4):176-82.
29. Wellman KF, Bloomer RJ. Acute exercise and oxidative stress: a 30 year history. *Dynamic Medicine.* 2009 Jan 13;8:1, 1-5.

30. Ji LL, Kang C, Zhang Y. Exercise-induced hormesis and skeletal muscle health. *Free Radic Biol Med* 2016;98:113–22.
31. Kahraman, M. Z., Ően, İ., ve Demir, H. (2021). *Kadın futbolcularda yoğun interval antrenmanın lipid peroksidasyonu ve antioksidanlara etkisi* (1.Baskı). Nobel Bilimsel Eserler.
32. Balsera M, Buchanan BB. Evolution of the thioredoxin system as a step enabling adaptation to oxidative stress. *Free Radic Biol Med* 2019;140:28–35
33. Tryfidou DV, McClean C, Nikolaidis MG, Davison GW. DNA damage following acute aerobic exercise: a systematic review and meta-analysis. *Sports Med* 2019;50:103–27.
34. Fisher-Wellman, K.; Bloomer, R.J. Acute Exercise and Oxidative Stress: A 30 Year History. *Dyn. Med.* 2009, 8, 1. [CrossRef]
35. Sarıtaş N, Uyanık F, Hamucu Z, et al (2011): Effects of acute twelve two minute run test on oxidative stress and antioxidant enzyme activities. *African Journal of Pharmacy and Pharmacology*, 5:1218-1222
36. Kahraman, A., Çakar, H., Vurmaz, A., Gürsoy, F., Koçak, S., Serteser, M. (2003) Ağır Egzersizin Oksidatif Stres Üzerindeki Etkisi. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 4 (2).
37. Stepanyan V, Crowe M, Haleagrahara N, Bowden B. Effects of vitamin E supplementation on exercise-induced oxidative stress: a meta-analysis. *Appl Physiol Nutr Metab* 2014; 39, 1029-37. [CrossRef]
38. Düzova, H, Emre MH, Karakoç Y, Karabulut AB, Yılmaz, Z, Gürsul C, Yoloğlu S. Orta ve yüksek düzeyde treadmill egzersizinin sıçanların kas ve eritrosit oksidan ve antioksidan sistemine etkisi. *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*. 2006; 13(1):1-5.
39. Güllü E. (2007) *Sedanterlerde ve Dayanıklılık Sporcularında Maksimal ve Submaksimal Egzersiz Sonrası Oluşan Oksidan Stres ve Antioksidan Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bedens Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Doktora Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi.
40. Kürkçü R, Çakmak A, Zeyrek D. (2012): Taekwondo antrenmanlarının çocuklarda oksidatif stres üzerine etkisi, *Erciyes Tıp Dergisi/Erciyes Medical Journal*, 34:7-9.
41. Nocella, C.; Cammisotto, V.; Pigozzi, F.; Borriore, P.; Fossati, C.; D'amico, A.; Cangemi, R.; Peruzzi, M.; Gobbi, G.; Ettore, E.; et al. Impairment between oxidant and antioxidant systems: Short- and Long-Term implications for athletes' health. *Nutrients* 2019, 11, 1353. [CrossRef]
42. Hoppel, F.; Calabria, E.; Pesta, D.H.; Kantner-Rumplmair, W.; Gnaiger, E.; Burtcher, M. Effects of Ultramarathon Running on Mitochondrial Function of Platelets and Oxidative Stress Parameters: A Pilot Study. *Front. Physiol.* 2021, 12, 12. [CrossRef]
43. Aguilar, T. A. F., Navarro, B. C. H., & Pérez, J. A. M. (2016). Endogenous antioxidants: a review of their role in oxidative stress. *A master regulator of oxidative stress-the transcription factor nrf2*, 3-20.
44. Kawamura, T.; Muraoka, I. Exercise-Induced Oxidative Stress and the Effects of Antioxidant Intake from a Physiological Viewpoint. *Antioxidants* 2018, 7, 119.
45. Bouviere, J.; Fortunato, R.S.; Dupuy, C.; Werneck-de-Castro, J.P.; Carvalho, D.P.; Louzada, R.A. Exercise-Stimulated ROS Sensitive Signaling Pathways in Skeletal Muscle. *Antioxidants* 2021, 10, 537. [CrossRef]
46. Radak, Z.; Chung, H.Y.; Goto, S. Exercise and hormesis: Oxidative stress-related adaptation for successful aging. *Biogerontol.* 2005, 6, 71–75. [CrossRef] [PubMed]
47. Schröder H. Nutrition Antioxidant Status and Oxidative Stress in Professional Basketball Players: Effects of a three Compound Antioxidative Supplement. *Int. J.Sports Med.* 2000; 21: 146–150.

48. Muñoz Marín, D.; Barrientos, G.; Alves, J.; Grijota, F.J.; Robles, M.C.; May Nar, M. Oxidative Stress, Lipid Peroxidation Indexes and Antioxidant Vitamins in Long and Middle Distance Athletes during a Sport Season. *J. Sport Med. Phys. Fit.* 2018, 58, 1713–1719. [CrossRef]
49. Marzatico F, Pansarasa O, Bertorelli L, Somenzini L, Della Valle G. “Blood Free Radical Antioxidant Enzymes and Lipid Peroxidas Following Long-Distance and Lactacemic Performance in Highly Trained Aerobic and Sprint Athletes”, *J. Sports Med Phys Fitness* 1997;(37):235-239.
50. Güngörmez, Y. (2019). *Muay thai sporcularının antioksidan sistem mekanizmaları ve enzim düzeylerinin (CAT, GSH, MDA) incelenmesi* (Master's thesis, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).



BEDEN EĞİTİMİ SPOR SAĞLIK VE EFOR DERGİSİ

Geliş Tarihi/Received:08.07. 2024 Kabul Tarihi/ Accepted:23.08. 2024

EXAMINATION OF OBESITY PREVALENCE IN TÜRKİYE FROM A GENDER PERSPECTIVE

İsmail İLBAK¹: (İnönü Üniversitesi, isma_ilbak@hotmail.com)

Emrah ASLAN²: (İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, aslanbey_4444@hotmail.com)

ABSTRACT

The distribution of body fat in humans significantly differs between men and women, influenced by sex hormones. The World Health Organization states that 11% of men and 15% of women in the general population are obese. Furthermore, there are regional differences in the prevalence and incidence of obesity between genders. Understanding the differences in obesity between women and men, and the reasons behind these differences, can provide valuable insights for clinical practices and obesity management policies. Therefore, this research aims to examine the prevalence of obesity in Türkiye from a gender perspective. In this context, the research was conducted using document analysis methodology with statistical data provided by the Turkish Statistical Institute (TÜİK) on its official website (tuik.gov.tr). The data obtained in the study encompass the body mass index (BMI) ratios calculated using the height and weight values of individuals aged 15 and above. The findings of the research showed that in 2022, 23.6% of women were obese and 30.9% were pre-obese, while 16.8% of men were obese and 40.4% were pre-obese. These findings represent an important step in understanding the distribution of obesity across genders. The higher prevalence of obesity among women necessitates more in-depth research into potential contributing factors. Understanding the effects of sex hormones and biological differences on obesity risk can play a critical role in shaping health policies and individual preventive measures. In this regard, understanding the gender-related distribution of obesity in Türkiye can contribute to the development of more effective and gender-sensitive obesity management strategies.

Keywords: Obesity, gender, health, BMI

TÜRKİYE'DE OBEZİTE PREVALANSININ CİNSİYET AÇISINDAN İNCELENMESİ

ÖZET

İnsanlarda vücut yağ dağılımı cinsiyet hormonlarının da etkisiyle erkekler ve kadınlar arasında önemli ölçüde farklılıklar göstermektedir. Dünya Sağlık Örgütü, genel popülasyonda erkeklerin %11'inin ve kadınların ise %15'inin obez olduğunu belirtmektedir. Bunun yanı sıra bazı bölgelerde, cinsiyetler arasında obezite görülme ve yayılma oranlarında farklar bulunmaktadır. Özellikle obezitenin kadınlar ve erkekler arasında farklılık gösterdiği ve bu farklılıkların nedenlerinin anlaşılmasına yönelik görüşlerin bildirilmesi hem klinik uygulamalar hem de obezite yönetimi politikaları için önemli ipuçları sunabilir. Dolayısı ile bu araştırma Türkiye'de obezite prevalansının cinsiyet açısından incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Bu bağlamda bu araştırma, Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) resmi internet sitesi (tuik.gov.tr) üzerinden sağlanan istatistiksel verileri kullanarak doküman analizi yöntemiyle yürütülmüştür. Araştırma kapsamında elde edilen veriler 15 yaş ve üstü bireylerin boy ve kilo değerleri kullanılarak hesaplanan vücut kitle indeksi oranlarını kapsamaktadır. Araştırma bulguları 2022 yılında kadınların %23,6'sının obez ve %30,9'unun obez öncesi, erkeklerin ise %16,8'inin obez ve %40,4'ünün obez öncesi kategorilerinde olduğunu göstermiştir. Bu bulgular, obezitenin cinsiyetler arasında dağılımının anlaşılmasında önemli bir adım sağlamaktadır. Kadınlarda obezitenin daha yaygın olması, olası etkenler üzerine daha derinlemesine araştırmalar yapılmasını gerektirmektedir. Cinsiyet hormonlarının ve biyolojik farklılıkların obezite riski üzerindeki etkilerinin anlaşılması hem sağlık politikalarının hem de birey bazında alınacak önlemlerin şekillenmesinde kritik bir rol oynayabilir. Bu bağlamda, Türkiye'de obezitenin cinsiyetle ilişkili yayılımını anlamak, obezite yönetimi stratejilerinin daha etkin ve cinsiyet duyarlı olmasına katkı sağlayabilir.

Anahtar Kelimeler: Obezite, cinsiyet, sağlık, VKI

INTRODUCTION

Obesity is a serious and global health issue that arises from an imbalance between energy intake and energy expenditure (Berthoud & Morrison, 2008; Steinbaum, 2004). Technically, obesity is defined as an abnormal accumulation of fat, with an individual's body weight exceeding the ideal body weight by $\geq 20\%$. The ideal body weight represents the healthiest value determined by factors such as an individual's height, age, body structure, and muscle development (Jiang et al., 2016). The most practical method for diagnosing obesity is by calculating the body mass index (BMI), which measures an individual's weight relative to their height. Accordingly, a BMI value of 25.9–29 is considered overweight, while those with a BMI value over 30 are classified as obese (Kitahara et al., 2014).

The distribution of body fat in humans differs significantly between men and women, influenced by sex hormones (Chang et al., 2018; Kautzky-Willer et al., 2016; Michaud et al., 2012). Compared to men, women have a higher percentage of body fat, which is stored in different patterns (Manolopoulos et al., 2010). In this context, men typically accumulate more visceral adipose tissue, while women tend to store more fat in subcutaneous (gluteal-femoral) regions (Karastergiou et al., 2012; Karpe & Pinnick, 2015). Recently, the specific importance of visceral fat accumulation has been questioned in comparison to subcutaneous fat storage dysfunction, as there is increasing evidence supporting the notion that visceral adipocytes are phenotypically different from subcutaneous adipocytes (Perrini et al., 2008). This further underscores the significance of research focusing on gender differences.

Globally, 11% of men and 15% of women are obese (WHO, 2021). In some regions, there are differences in obesity rates between genders (Cooper et al., 2021). For instance, the China National Nutrition Surveys (CNNSs) reported that the prevalence of obesity between 2013-2014 was 14.0% in men and 14.1% in women (Pan et al., 2021). Other studies have shown that the prevalence of obesity in Ghana is 4.8% in men and 17.3% in women, while in Uganda, it is 1.9% in men and 9.0% in women (Abarca-Gómez et al., 2017). In Türkiye, the prevalence of obesity also varies by gender. According to data published by the Turkish Statistical Institute (TÜİK) in 2019, the proportion of obese individuals aged 15 and over increased by 1.5%. The distribution of obesity percentages by gender indicated that 24.8% of women were obese and 30.4% were pre-obese, whereas 17.3% of men were obese and 39.7% were pre-obese (TÜİK, 2019). Given that these rates are continuously changing, evaluating the gender distribution of obesity rates in Türkiye is crucial for determining the current state of the issue.

It is evident that obesity is a global health issue, and this study will make a significant contribution to understanding the current situation in Türkiye. The value that this study adds to the literature lies in updating and deepening the knowledge on the gender distribution of obesity prevalence in Türkiye. By highlighting the differences in obesity between women and men and exploring the reasons for these differences, the study can provide important insights for clinical practices and obesity management policies. Therefore, the aim of this research was to examine the prevalence of obesity in Türkiye from a gender perspective.

METHOD

Research Design

The design of this research is based on document analysis, a widely used technique in qualitative research methods. Document analysis involves a series of processes for examining and evaluating printed and electronic (computer-based and internet-accessible) materials (Bowen, 2009). In this context, this study was conducted using document analysis methodology with statistical data provided by the Turkish Statistical Institute (TÜİK) on its official website (tuik.gov.tr).

Data Collection

The data for this research were obtained from the “Türkiye Health Survey, 2022” bulletin published on the TÜİK official website on June 1, 2023. The research data were collected from the dataset titled “distribution of individuals’ body mass index by gender.”

Inclusion and Exclusion Criteria

The inclusion criteria for this research were the availability of statistical information on the BMI values of individuals by gender covering the years 2008-2022. Additionally, the data must include individuals aged 15 and above. Any other statistical data provided outside of these parameters were considered exclusion criteria for this study.

Statistical Analysis

The data obtained within the scope of this research were presented on the TÜİK official website in both table and graph formats. Therefore, the graphs related to the included data were directly taken from the website and presented as research findings.

FINDINGS

Based on the TÜİK data, the BMI values of male and female individuals from 2008 to 2022 are presented in the graphs below.

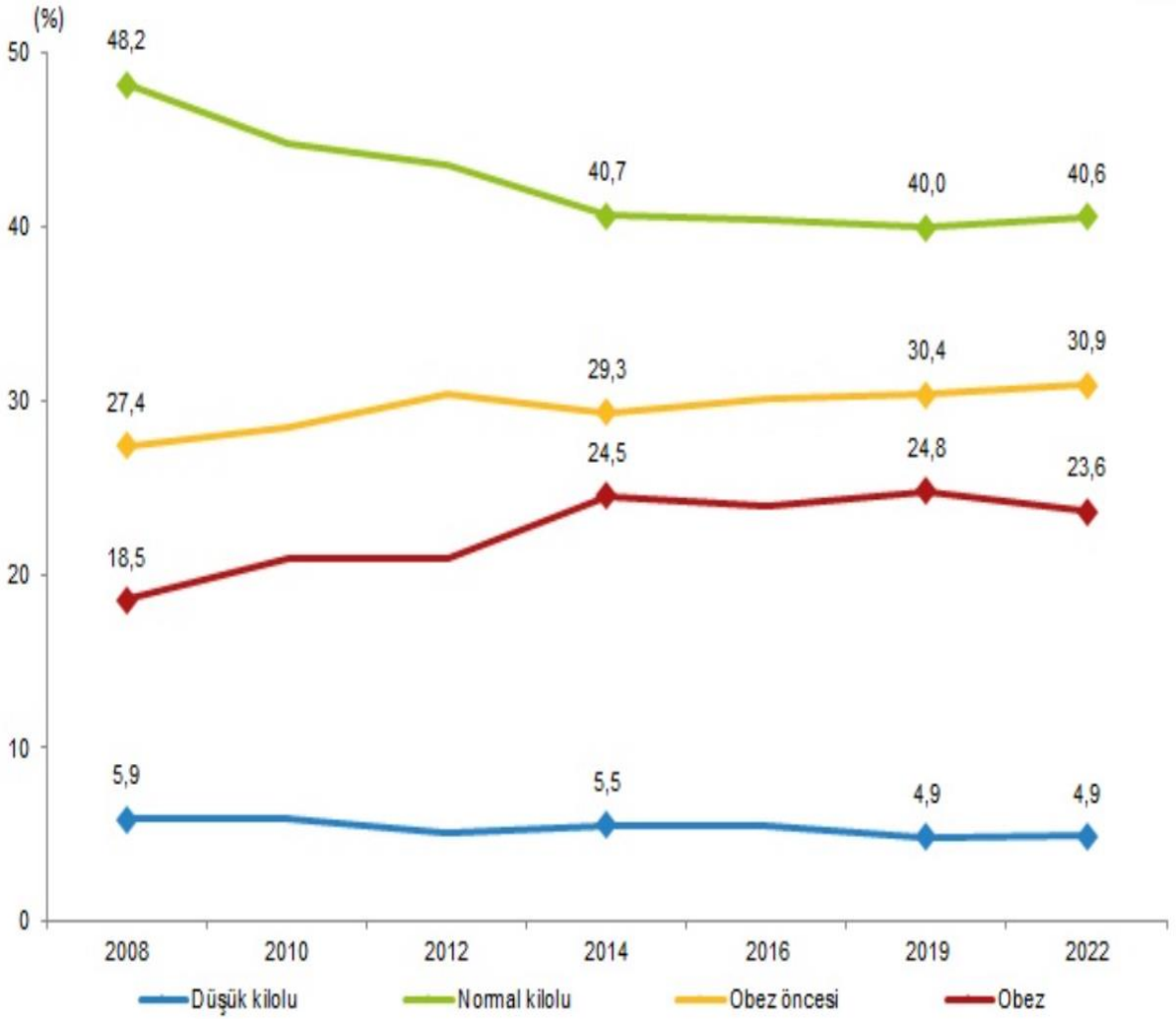


Figure 1. BMI distribution of women, 2008-2022 (TÜİK, 2022)

Note: Düşük kilolu: Underweight; Normal kilolu: Normal weight; Obez Öncesi: Pre-obese; Obez: Obese

Upon examining Figure 1, it is observed that the proportion of women in the underweight category decreased from 5.9% in 2008 to 4.9% in 2022, indicating a reduction in the number of underweight women. The proportion of women in the normal weight category also showed a significant decline, from 48.2% in 2008 to 40.2% in 2022, representing a decrease of 7.6%. In contrast, the percentage of women in the pre-obese category increased from 27.4% in 2008 to 30.9% in 2022. The proportion of women in the obese category rose from 18.5% in 2008 to a peak of 24.8% in 2019, followed by a slight decrease to 23.6% in 2022.

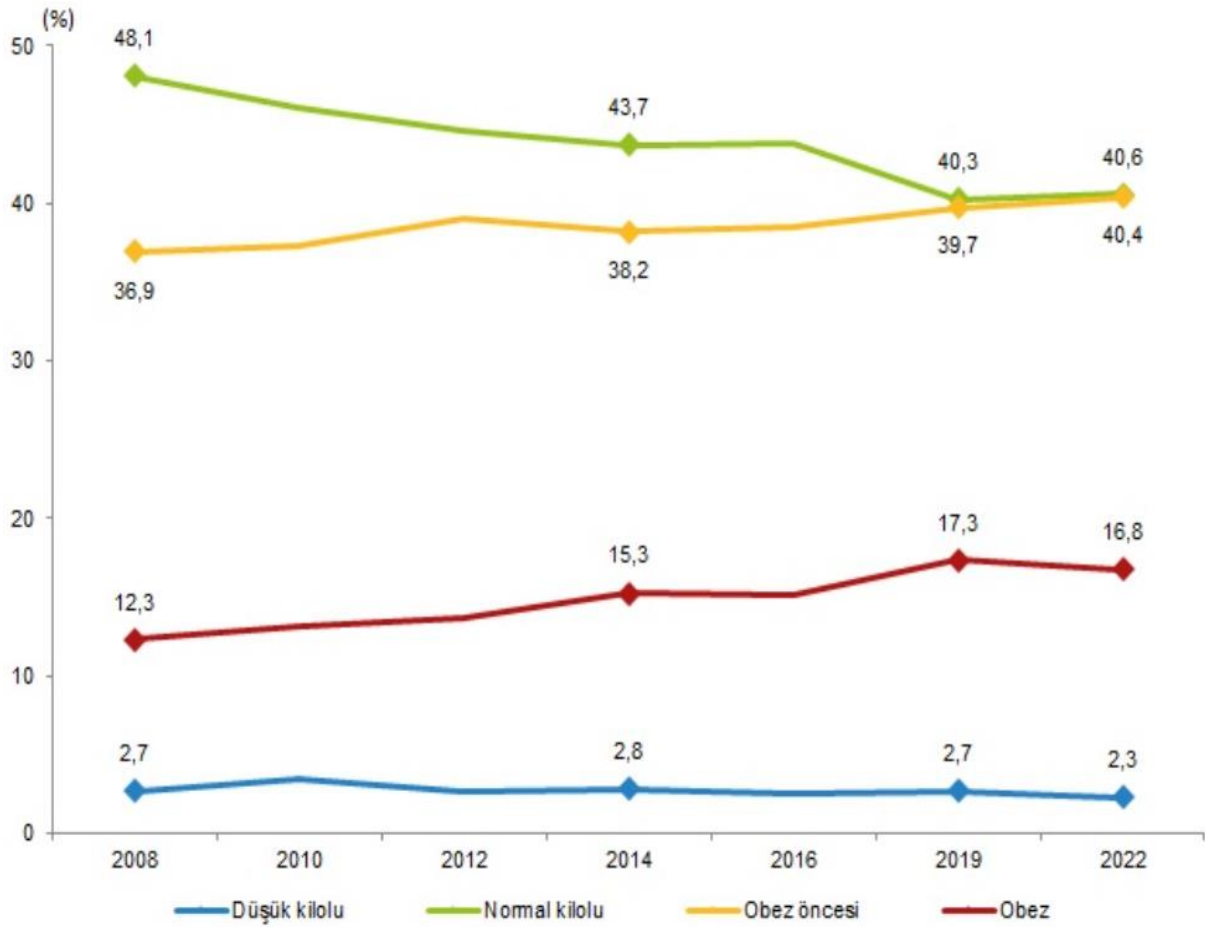


Figure 2. BMI distribution of men, 2008-2022 (TÜİK, 2022)

Note: Düşük kilolu: Underweight; Normal kilolu: Normal weight; Obez Öncesi: Pre-obese; Obez: Obese

Upon examining Figure 2, it is observed that the proportion of men categorized as underweight decreased from 2.7% in 2008 to 2.3% in 2022, indicating a slight reduction in the number of underweight men. The percentage of men classified as normal weight showed a significant decline, decreasing from 48.1% in 2008 to 40.6% in 2022, representing a decrease of 7.5%. In contrast, the proportion of men in the pre-obesity category increased from 36.9% in 2008 to 40.4% in 2022. The percentage of men classified as obese rose from 12.3% in 2008 to a peak of 19.3% in 2019, followed by a decrease to 16.8% in 2022.

DISCUSSION

The findings of this study conducted to examine the prevalence of obesity in Turkey from a gender perspective are quite noteworthy. In this context, the research findings indicate an increase in both female and male participants from 2008 to 2019, albeit showing a slight decrease in this increase as of 2019. However, it is evident that individuals in the pre-obesity

category (also referred to as overweight individuals) have continued to increase steadily from 2008 to 2022 in both genders. Moreover, the decrease by 7.6% in female individuals categorized as normal weight and 7.5% in male individuals between 2008 and 2022 correlates with the rising proportion of overweight or obese individuals. These results suggest a decreasing proportion of normal-weight individuals in both genders in our country, potentially indicating a future predominance of an overweight generation.

It is well recognized that there are inherent differences in fat distribution and characteristics of fat cells between men and women (Link & Reue, 2017). When considering waist circumference or proportion of total body fat, men tend to have more visceral fat tissue (fat around the abdominal cavity) compared to premenopausal women (Kvist et al., 1988; Lemieux et al., 1993). Men also tend to lose more visceral fat with calorie restriction compared to women (Kuk & Ross, 2009). In contrast, women generally have more subcutaneous fat tissue (fat under the skin) (Lemieux et al., 1993). These differences in fat distribution are attributed to the effects of different profiles of sex hormones such as estrogen and testosterone, and their interactions within the adipose tissue system (Mayes & Watson, 2004; Michaud et al., 2012). These hormonal effects may also be related to the differential distribution and activity of hormone receptors within fat tissue. It is speculated that these factors contribute to the higher prevalence of obesity observed in women.

Individuals acquiring adequate, balanced, and healthy eating habits can effectively contribute to preventing diseases like obesity in society (Atasoy & Güngör, 2022). This is because adopting health-improving behaviors is crucial for maintaining public health (Leng et al., 2017). Among these behaviors, participation in exercise and modifying dietary habits can be evaluated as the most effective strategies. Particularly, implementing these two strategies together can be highly effective. In this context, Hagan et al. (1986) found in a 12-week study that weight loss was 5.5% with diet alone, 0.6% with exercise alone, and 7.5% with a combination of diet and exercise. Conversely, Ross et al. (2000) observed an average weight loss of 7.6 kg with both diet and exercise. On the other hand, Aghasi et al. (2020), in their study, examined 9 cross-sectional studies identified through systematic review and meta-analysis on the relationship between internet use and overweight and obesity. The systematic review and meta-analysis in the study found a positive relationship between internet use and increased likelihood of overweight and obesity. In obesity treatment, increasing energy expenditure alongside energy restriction is one of the most important approaches. Therefore, combining

diet, exercise, behavior modification, and lifestyle changes may be more effective (Akkurt, 2012).

In the treatment of obesity, behavioral change therapy is crucial alongside nutrition therapy and increased physical activity. Approaches that combine nutrition, exercise, and behavior change therapy have shown significant success not only in achieving weight loss but also in maintaining the lost weight (Hunter et al., 2010; Martin et al., 2015). To enable obese individuals to make permanent changes to their weight, strategies that can permanently alter their lifestyles should be identified and implemented (Kurt, 2019). Therefore, it can be argued that societal measures are needed in our country to reduce the increasing obesity rates. Increasing exercise areas and organizing public awareness campaigns on balanced nutrition and conscious exercise could be effective strategies in slowing down the rising obesity trend.

CONCLUSION AND RECOMMENDATIONS

This study has identified an increase in obesity rates among both male and female participants from 2008 to 2019 in Turkey, with a slight decrease observed since 2019. Conversely, there has been a continuous rise in the proportion of overweight individuals. The decline in the proportion of individuals with normal weight has been particularly notable, with reductions of 7.6% among women and 7.5% among men, indicating a trend towards an increasingly obese society.

Based on the findings of this study, several strategies are recommended to reduce obesity rates and promote healthy lifestyle habits in Turkey. Firstly, individuals should be encouraged to adopt adequate, balanced, and healthy eating habits alongside regular exercise. Implementing diet and exercise together can yield more effective results in weight management. Additionally, successful strategies for obesity prevention and treatment should integrate increased nutrition and physical activity with behavior change interventions. At a societal level, measures such as expanding exercise facilities, promoting public awareness campaigns on balanced nutrition, and organizing seminars on healthy eating should be implemented. Considering the relationship between technology use and obesity, raising awareness and implementing restrictive measures are also crucial.

It is believed that these recommendations will contribute to reducing obesity rates in Turkey and fostering the development of healthier generations. However, achieving these goals

will require the implementation of comprehensive strategies at multiple levels (individual, societal, and policy).

KAYNAKLAR

- Abarca-Gómez, L., Abdeen, Z. A., Hamid, Z. A., Abu-Rmeileh, N. M., Acosta-Cazares, B., Acuin, C., Adams, R. J., Aekplakorn, W., Afsana, K., Aguilar-Salinas, C. A., Agyemang, C., Ahmadvand, A., Ahrens, W., Ajlouni, K., Akhtaeva, N., Al-Hazzaa, H. M., Al-Othman, A. R., Al-Raddadi, R., Buhairan, F. A., ... Ezzati, M. (2017). Worldwide trends in body-mass index, underweight, overweight, and obesity from 1975 to 2016: A pooled analysis of 2416 population-based measurement studies in 128·9 million children, adolescents, and adults. *The Lancet*, 390(10113), 2627-2642. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(17\)32129-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(17)32129-3)
- Aghasi, M., Matinfar, A., Golzarand, M., Salari-Moghaddam, A., & Ebrahimpour-Koujan, S. (2020). Internet use in relation to overweight and obesity: a systematic review and meta-analysis of cross-sectional studies. *Advances in Nutrition*, 11(2), 349-356. <https://doi.org/10.1093/advances/nmz073>
- Akkurt, S. (2012). Obezite ve egzersiz tedavisi. *Spor Hekimliği Dergisi*, 47(4), 123-130.
- Atasoy, S., & Güngör, A. E. (2022). Üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi düzeyi ve obezite durumunun değerlendirilmesi. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 16(2), 340-349. <https://doi.org/10.21763/tjfmpc.1020845>
- Berthoud, H.R., & Morrison, C. (2008). The brain, appetite, and obesity. *Annual Review of Psychology*, 59, 55-92. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.59.103006.093551>
- Bowen, G. A. (2009). Document analysis as a qualitative research method. *qualitative. Research Journal*, 9(2), 27-40. <https://doi.org/10.3316/QRJ0902027>
- Chang, E., Varghese, M., & Singer, K. (2018). Gender and sex differences in adipose tissue. *Current Diabetes Reports*, 18(9), 69. <https://doi.org/10.1007/s11892-018-1031-3>
- Cooper, A. J., Gupta, S. R., Moustafa, A. F., & Chao, A. M. (2021). Sex/gender differences in obesity prevalence, comorbidities, and treatment. *Current Obesity Reports*, 10(4), 458-466. <https://doi.org/10.1007/s13679-021-00453-x>
- Hagan, R. D., Upton, S. J., Wong, L., & Whittam, J. (1986). The effects of aerobic conditioning and/or caloric restriction in overweight men and women. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 18(1), 87-94. <https://doi.org/10.1249/00005768-198602000-00015>
- Hunter, G. R., Brock, D. W., Byrne, N. M., Chandler-Laney, P. C., Del Corral, P., & Gower, B. A. (2010). Exercise training prevents regain of visceral fat for 1 year following weight loss. *Obesity*, 18(4), 690-695. <https://doi.org/10.1038/oby.2009.316>
- Jiang, S.-Z., Lu, W., Zong, X.-F., Ruan, H.-Y., & Liu, Y. (2016). Obesity and hypertension (review). *Experimental and Therapeutic Medicine*, 12(4), 2395-2399. <https://doi.org/10.3892/etm.2016.3667>
- Karastergiou, K., Smith, S. R., Greenberg, A. S., & Fried, S. K. (2012). Sex differences in human adipose tissues – the biology of pear shape. *Biology of Sex Differences*, 3(1), 13. <https://doi.org/10.1186/2042-6410-3-13>

- Karpe, F., & Pinnick, K. E. (2015). Biology of upper-body and lower-body adipose tissue-Link to whole-body phenotypes. *Nature Reviews Endocrinology*, *11*(2), 90-100. <https://doi.org/10.1038/nrendo.2014.185>
- Kautzky-Willer, A., Harreiter, J., & Pacini, G. (2016). Sex and gender differences in risk, pathophysiology and complications of type 2 diabetes mellitus. *Endocrine Reviews*, *37*(3), 278-316. <https://doi.org/10.1210/er.2015-1137>
- Kitahara, C. M., Flint, A. J., Gonzalez, A. B. de, Bernstein, L., Brotzman, M., MacInnis, R. J., Moore, S. C., Robien, K., Rosenberg, P. S., Singh, P. N., Weiderpass, E., Adami, H. O., Anton-Culver, H., Ballard-Barbash, R., Buring, J. E., Freedman, D. M., Fraser, G. E., Freeman, L. E. B., Gapstur, S. M., ... Hartge, P. (2014). Association between class III obesity (BMI of 40–59 kg/m²) and mortality: a pooled analysis of 20 prospective studies. *PLOS Medicine*, *11*(7), e1001673. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1001673>
- Kuk, J. L., & Ross, R. (2009). Influence of sex on total and regional fat loss in overweight and obese men and women. *International Journal of Obesity*, *33*(6), 629-634. <https://doi.org/10.1038/ijo.2009.48>
- Kurt, A. K. (2019). Birinci basamakta obezite yönetimi. *Klinik Tıp Aile Hekimliği*, *11*(2), 55-60.
- Kvist, H., Chowdhury, B., Grangård, U., Tylén, U., & Sjöström, L. (1988). Total and visceral adipose-tissue volumes derived from measurements with computed tomography in adult men and women: Predictive equations. *The American Journal of Clinical Nutrition*, *48*(6), 1351-1361. <https://doi.org/10.1093/ajcn/48.6.1351>
- Lemieux, S., Prud'homme, D., Bouchard, C., Tremblay, A., & Després, J.-P. (1993). Sex differences in the relation of visceral adipose tissue accumulation to total body fatness. *The American Journal of Clinical Nutrition*, *58*(4), 463-467.
- Leng, G., Adan, R. A. H., Belot, M., Brunstrom, J. M., Graaf, K. de, Dickson, S. L., Hare, T., Maier, S., Menzies, J., Preissl, H., Reisch, L. A., Rogers, P. J., & Smeets, P. A. M. (2017). The determinants of food choice. *Proceedings of the Nutrition Society*, *76*(3), 316-327. <https://doi.org/10.1017/S002966511600286X>
- Link, J. C., & Reue, K. (2017). Genetic basis for sex differences in obesity and lipid metabolism. *Annual Review of Nutrition*, *37*, 225-245. <https://doi.org/10.1146/annurev-nutr-071816-064827>
- Manolopoulos, K. N., Karpe, F., & Frayn, K. N. (2010). Gluteofemoral body fat as a determinant of metabolic health. *International Journal of Obesity*, *34*(6), 949-959. <https://doi.org/10.1038/ijo.2009.286>
- Martin, K. A., Mani, M. V., & Mani, A. (2015). New targets to treat obesity and the metabolic syndrome. *European Journal of Pharmacology*, *763*, 64-74.
- Mayes, J. S., & Watson, G. H. (2004). Direct effects of sex steroid hormones on adipose tissues and obesity. *Obesity Reviews*, *5*(4), 197-216. <https://doi.org/10.1111/j.1467-789X.2004.00152.x>
- Michaud, A., Drolet, R., Noël, S., Paris, G., & Tchernof, A. (2012). Visceral fat accumulation is an indicator of adipose tissue macrophage infiltration in women. *Metabolism*, *61*(5), 689-698. <https://doi.org/10.1016/j.metabol.2011.10.004>
- Pan, X.-F., Wang, L., & Pan, A. (2021). Epidemiology and determinants of obesity in China. *The Lancet Diabetes & Endocrinology*, *9*(6), 373-392. [https://doi.org/10.1016/S2213-8587\(21\)00045-0](https://doi.org/10.1016/S2213-8587(21)00045-0)
- Perrini, S., Laviola, L., Cignarelli, A., Melchiorre, M., De Stefano, F., Cacciopoli, C., Natalicchio, A., Orlando, M. R., Garruti, G., De Fazio, M., Catalano, G., Memeo, V., Giorgino, R., & Giorgino, F. (2008). Fat depot-related differences in gene expression, adiponectin secretion, and insulin action and signalling in human

adipocytes differentiated in vitro from precursor stromal cells. *Diabetologia*, 51(1), 155-164.
<https://doi.org/10.1007/s00125-007-0841-7>

Ross, R., Dagnone, D., Jones, P. J. H., Smith, H., Paddags, A., Hudson, R., & Janssen, I. (2000). Reduction in obesity and related comorbid conditions after diet-induced weight loss or exercise-induced weight loss in men. *Annals of Internal Medicine*, 133(2), 92-103. <https://doi.org/10.7326/0003-4819-133-2-200007180-00008>

Steinbaum, S. R. (2004). The metabolic syndrome: An emerging health epidemic in women. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 46(4), 321-336. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2003.08.005>

TÜİK. (2019). Türkiye sağlık araştırması. Haziran 24. 2024, <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Turkey-Health-Survey-2019-33661>

TÜİK. (2022). Türkiye sağlık araştırması. Haziran 24. 2024, <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Turkiye-Saglik-Arastirmasi-2022-49747>

WHO. (2021). Obesity and overweight. Haziran 24. 2024, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>



BEDEN EĞİTİMİ SPOR SAĞLIK VE EFOR DERGİSİ

Geliş Tarihi/Received: 07.07. 2024 Kabul Tarihi/ Accepted:26.08. 2024

GÜREŞ ANTRENÖRLERİNİN BENİMSEMİŞ OLDUĞU LİDERLİK ANLAYIŞLARI İLE KARAR VERME ÖZELLİKLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Hüseyin Demir¹: (Şanlıurfa büyükşehir belediyesi, hsyndmrr4463@gmail.com)

ÖZET

Bu araştırmanın amacı güreş antrenörlerinin liderlik anlayışları ile karar verme özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılmıştır. Araştırmanın örneklem grubunu Sivas ve Konya ilinde yapılan grekoromen güreş Türkiye şampiyonlarına katılan 126 gönüllü güreş antrenörü oluşturmaktadır. Araştırmanın verileri SPSS for Windows 23.0 paket programı kullanılarak analiz edilmiş ve veri analizinde t-Testi, anova testi, korelasyon analizleri kullanılmıştır. Araştırma sonucunda güreş antrenörlerinin liderlik alt boyutları olan eğitici öğretici davranış, demokratik davranış, sosyal destekleyici davranış, ödüllendirici davranış ile sporda etkili karar verme ölçeğinin alt boyutu olan dışsal karar verme boyutu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu araştırmaya göre sonuç olarak güreş antrenörlerinin liderlik anlayışlarında daha çok dışsal karar verme eğiliminde oldukları sonucu çıkmıştır.

Anahtar Kelimeler: Güreş antrenörleri, liderlik, sporda etkili karar verme

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN THE LEADERSHIP CONCEPTS ADOPTED BY WRESTLING COACHES AND THEIR DECISION-MAKING FEATURES

The purpose of this research was to examine the relationship between wrestling coaches' leadership approaches and decision-making characteristics. The sample group of the research consists of 126 volunteer wrestling coaches who participated in the Turkish Greco-Roman wrestling championships held in Sivas and Konya. The data of the research was analyzed using the SPSS for Windows 23.0 package program and t-Test, anova test and correlation analyzes were used in data analysis. As a result of the research, a positive significant relationship was found between the leadership sub-dimensions of wrestling coaches, namely educational instructive behavior, democratic behavior, social supportive behavior, rewarding behavior, and the external decision-making dimension, which is the sub-dimension of the effective decision-making scale in sports. According to this research, it was concluded that wrestling coaches tend to make more external decisions in their leadership approach.

Key Words: Wrestling coaches, leadership, effective decision making in sports

1.GİRİŞ

Spor; bireysel ya da takım olarak, önceden belirlenmiş olan kurallar çerçevesinde yarışma, güç harcama ve eğlence amaçlı yapılan etkinlikler olarak tanımlanır. Spordan bahsedilince ilk olarak yarışma, rekabet ortamları ve düzenleme düşünülmelidir (Tükenmez,2009). İnsanlar topluluklar halinde yaşayan, duyguları bulunan ve bu duyguları paylaşan sosyal nitelikli topluluklar olup, bu topluluğu hedeflerine ulaştıracak yönetici ve liderlere de gereksinim duymaktadır. İnsan yaşamının tüm alanlarında örgüt, yönetim, yönetici, lider ve liderlik gibi kavramlar ortaya çıkmaktadır (Özbeş 2003). Lider, bir örgütte ya da grupta bulunan bireyleri belli bir hedef doğrultusunda etkileyebilme gücü ve kabiliyetine sahip olan eğitimci olarak tanımlanmıştır (Baltaş, 2007). Liderlik, sosyal hareketlerin kontrol altına alınması amacıyla grupta bulunan bir bireyin ön plana çıkması durumudur (İbicioğlu, Özmen ve Taş, 2009). Hem bireysel hem takım sporcuları, kendisini yönlendirecek ve en üst düzeyde bedensel, ruhsal ve zihinsel gelişimlerine katkı sağlayacak liderlere ihtiyaç duymaktadır (Mutlu ve ark,2019). Antrenörler, sporcularını sadece bedensel olarak antrene eden kişiler değil, aynı zamanda liderlik etmiş olduğu sporcularını psikolojik olarak da mutlu eden kişilerdir. Sporcuların teknik taktik becerilerine ilave olarak, sportif yaşamlarının içerisinde bir lider, , rol model, psikolog/rehber ya da mentor olarak yer almaktadırlar (Onağ ve ark., 2013). Antrenörlük, karşılıklı iletişim ve etkileşim süreçleri ile bireyleri etkileme ve yönlendirmeye dayalı bir liderlik sanatı olarak ifade edilmektedir (Başer, 1994). Antrenörlük, sadece teknik taktik becerileri öğretip farklı rekabet planları bulmak değildir. Antrenörlük, gerçekten liderliğini üstlendiği sporculara değer vermek, onlara yaklaşım inanmak ve samimiyetle onları önemsemektir (Serin,2016). Antrenörlerin alması gereken en önemli kararlardan birisi de antrenörlük stildir. Çünkü antrenörler kararların nasıl alınacağını, hangi beceri ve stratejilerin öğretileceğini, yarışmaların nasıl organize edileceğini, oyuncularını disipline etmek için hangi metotları kullanacağını ve de sporculara kararlar almaları için hangi rollerin verileceğini antrenörlük stili ile belirler.

Antrenörlükte başlıca üç stil bulunmaktadır;

- Otoriter (kumanda edici, emredici) stil,
- Liberal (boyun eğen, alakasız, ilgisiz, kayıtsız, sorumsuz, gevşek, bırakınız yapsınlar, bırakınız geçsinler tarzında) stil,
- Demokratik (katılımcı, paylaşımcı, kooperatif) stil (Konter, 1996).

Karar verme kavramı üzerine uzun bir süredir farklı bilim dallarında araştırmalar, farklı yaklaşımlar yıllardan beri devam etmektedir. Karar verme, olabilecek alternatif seçenekler ve eylem ve durumlar arasından istenilen hedefe uygun, mükemmel olduğuna inanılan kararın tercih edildiği bir süreçtir (Akbulut, 2012) Süreç olarak ise karar verme sürecinde, bilginin gerekli olduğu dikkatin ise bir kaynak olarak kullanıldığı vurgulanmıştır (Bouyssou ve ark., 2009). Karar verme, endüstride, meslek seçiminde, uluslararası ilişkilerde, askeri ve idari yapılanmalarda, eğitim, politika, yönetimde, özellikle bireylerin gelişim süreçlerinde ve yaşam alanları yani çevremizde hayatın hemen hemen her yerinde olduğu gibi sporda da önemli bir yer tutmaktadır (Tükel,2020). Sporda karar verme kavramı da üzerinde düşünülmesi, kafa yorulması ve bazı sonuçlara ulaşılması açısından önemlidir. (Atılğan, 2018). Sportif başarıya ulaşmada karar verme yeteneği ve stili önemli bir yer tutmaktadır. Sportif başarıya ulaşmada sadece fizyolojik, psikolojik ve teknik-taktik çalışmaların kifayetsiz olmadığı bunların yanında zihinsel çalışmalarında etkili olduğu bilinmektedir. Başarılı antrenörlerin özelliklerine bakıldığında, bedensel ve ruhsal boyutta sporcularından pozitif ve olumlu neticeler alabilen ayrıca takımın başında liderlik özelliğini kullanarak yaşanan karışık ve kaotik ve sorunların çözümünde duruma göre uygun karar verme yaklaşımı göstererek takımın performansını artırma da etkili olan kişidir. (Horn,2008).

2.YÖNTEM

2.1 Araştırma Modeli

Araştırmada, büyük bir topluluğun bir konuyla ilgili görüşlerinin ya da özelliklerinin betimlenmesi amacıyla seçilen örneklem üzerinde yürütülen nicel araştırma türlerinden tarama yöntemi (kullanılmıştır).

2.2 Araştırma Grubu

Araştırma grubunu, Konya ilinde yapılan U-23 grekoromen güreş Türkiye Şampiyonası ve Sivas ilinde yapılan U-15 grekoromen güreş Türkiye şampiyonalarına katılan, gönüllü 126 erkek güreş antrenöründen oluşmaktadır.

2.3 Veri toplama Araçları

2.3.1. Kişisel Bilgi formu

Araştırmanın bağımsız değişkenleri hakkında bilgi toplamak için araştırmacı tarafından oluşturulan ve güreş antrenörlerinin , yaş, antrenörlük kademesi, antrenörlük yılı, antrenörlük

kurumu, milli takım antrenörlüğü, eğitim durumuna, ilişkin soruların sorulduğu form düzenlenmiştir.

2.3.2. Sporda Etkili Karar verme Ölçeği

Sporda etkili karar verme ölçeği, (Çetin ve Kara, 2024). Tarafından geliştirilip uyarlanmıştır. Ölçek iki alt boyutta olup 15 sorudan oluşmaktadır. İlk (1-7) arası maddeler dışsal karar verme alt boyutu olup Cronbach alfa ile hesaplanan iç tutarlılık değeri -85 bulunmuştur. (8-15) arası maddeler dışsal karar verme alt boyutu olup Cronbach alfa ile hesaplanan iç tutarlılık değeri -87 bulunmuştur.

2.3.3. Spor için liderlik Ölçeği

Çalışmada veri toplama aracı olarak Chelladurai ve Saleh (1980) tarafından geliştirilen “Sporda Liderlik Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçe 'ye uyarlanması Tiryaki ve Toros (2001) tarafından yapılmıştır. Sporda Liderlik Ölçeğin üç formu bulunmaktadır. Bunlar; sporcuların antrenörleri için tercih ettikleri liderlik davranışları, antrenörlerin kendi liderlik davranışları ile ilgili algılamaları ve sporcuların antrenörleriyle ilgili algıladıkları liderlik davranışlarıdır. Bu çalışmada antrenörlerin kendi liderlik davranışları ile ilgili algılamalarını belirlemeye yönelik olan form kullanılmıştır. Ölçek 40 maddeden olup 5 alt boyuttan oluşmaktadır.

Eğitim ve Öğretim: Sporcu performansının artırılmasında antrenörün işlevi, sporcunun taktik, teknik ve beceri eğitimi ve öğretimine yönelik 13 maddeden oluşmaktadır.

Demokratik Davranış: Antrenörlerin, karar alma sürecine sporcuları ne derece dahil ettiği ile ilgili maddelerden oluşmaktadır. Bu alt boyutta hedefler, uygulama yöntemleri, oyun taktikleri ve stratejiler ile ilgili karar almaya sporcuların katılımına yönelik 9 madde bulunmaktadır.

Otokratik Davranış: Antrenörün tek başına karar vermesi ile ilgili davranışları içeren ve kişisel davranış yetkisini vurgulayan antrenörlük davranışlarını vurgulayan 5 madde bulunmaktadır.

Sosyal Destek: Sporcuların ihtiyaçlarının belirlenip karşılanması, olumlu bir grup atmosferinin oluşturulması ve antrenör ile sporcular arasında sıcak ilişkiler kurma ile ilgili 8 maddeden oluşmaktadır.

Pozitif Geribildirim: Sporcunun performansının değerlendirilmesi ve performansın artırılması için ödüllendirmeye yönelik antrenör davranışlarıdır. Bu alt boyutta 5 madde bulunmaktadır (Chelladurai ve Saleh, 1980).

2.3.4. Verilerin Analizi

Veriler IBM SPSS 21 programına aktarılmış ve istatistikî analizler yapılmıştır. Analizlerde anlamlılık düzeyi $p \leq 0.05$ kabul edilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini tespit etmek için grafik testlerinden Q-Q grafiğine, Box Plot grafiğine ve Histogram grafiğine bakılmış, analitik testlerden Shapiro-Wilk ve Kolmogorov- Smirnov testleri uygulanmıştır. Yapılan normallik testleri sonucu verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir ve bu doğrultuda parametrik testler yapılmıştır. Güreş antrenörlerinin antrenörlük kurumu ve eğitim durumu ve milli takımda görev alma değişkenlerine ait verilerin analizinde Bağımsız-Örneklem T Testi uygulanmıştır. Güreş antrenörlerinin yaş, antrenörlük kademesi, antrenörlük yapma yılı ve sporcuken güreş yapma yılı değişkenlerinin analizinde Tek-Yönlü ANOVA testi uygulanmıştır. Tek yönlü Anova testi sonucunda anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Post Hoc testlerinden Duncan testi yapılmıştır.

3.BULGULAR

Tablo 1. Güreş antrenörlerinin Sporda etkili karar verme ve Spor için liderlik ölçeklerinden aldığı puanların antrenör olarak milli takım görevi değişkenine göre karşılaştırılması (Bağımsız -örneklem T testi)

ANT OLARAK MİLLİ TAKIM GÖREVİ		N	Mean	Std.	Std.	Error	T	P
				Deviation	Mean			
DIŞSALKARAR	EVET	40	4,2156	,66986	,10591			
	HAYIR	86	4,0494	,40278	,04343	1,729	0,86	
İÇSELKARAR	EVET	40	2,4607	1,00833	,15943			
	HAYIR	86	2,4585	,92922	,1002	0,12	990	
EĞİTİCİÖĞRDAVRA	EVET	40	4,2750	,48480	,07665			
	HAYIR	85	4,2408	,46486	,05042	,379	,706	
DEMOKRATİKDAVRANIŞ	EVET	40	4,4688	,43555	,06887			
	HAYIR	86	4,4099	,47265	,05097	,667	,506	
OTOKRATİKDAVRANIŞ	EVET	40	4,2250	,55669	,08802			
	HAYIR	86	4,3372	,61462	,06628	,982	,328	
SOSYALDESTEKLEYİCİ	EVET	40	3,9531	,57085	,09026			
	HAYIR	86	4,2078	,51221	,05523	2,505	014*	
ÖDÜLLENDİRİCİDAVRANIŞ	EVET	40	4,0458	,53107	,08397			
	HAYIR	86	3,9826	,68791	,07418	,514	608	

*($p < 0,05$)

Araştırma grubunun, karar verme ölçeğinin iki alt boyutunda da anlamlı farklılık görülmemiştir. Liderlik ölçeğinin alt boyutlarından olan sosyal destekleyici boyutunda $p=0,014<0,05$ olduğundan dolayı milli takım değişkeninin de anlamlı farklılık görülmüştür. Aritmetik ortalama 4 olup Sosyal destekleyici boyutunda (sıklıkla) cevabı verilmiştir.

Araştırma grubunun, Karar verme ölçeğinin alt boyutunda olan dışsal karar verme boyutunda

Tablo 2. Güreş antrenörlerinin Sporda etkili karar verme ve Spor için liderlik ölçeklerinden almış olduğu puanların antrenör kurumu değişkenine göre karşılaştırılması (Bağımsız -örneklem T testi)

	ANTKURMUNUZ	N	Mean	Std. Deviation	T	P
DIşSALKARAR	ÖZELKURUM	24	3,8698	,50201		
	KAMU KURUMU	99	4,1553	,49875	2,513	,013*
İÇSELKARAR	ÖZELKURUM	24	2,2440	,74942		
	KAMU KURUMU	99	2,5123	1,00312	1,228	,222
EğİTİCİÖğRDAVRA	ÖZELKURUM	24	4,0861	,56311		
	KAMU KURUMU	98	4,2980	,44234	,1,988	,049*
DEMOKRATİKDAVRAN	ÖZELKURUM	24	4,2240	,63308		
	KAMU KURUMU	99	4,4899	,39475	2,598	,011*
Iş	ÖZELKURUM	24	4,0417	,67611		
	KAMU KURUMU	99	4,3805	,56144	2,546	,012*
SOSYALDESTEKLEYİCİ	ÖZELKURUM	24	4,0104	,59882		
	KAMU KURUMU	99	4,1654	,53178	1-250	,214
ÖDÜLLENDİRİCİDAVRANIş	ÖZELKURUM	24	3,7639	,72218		
	KAMU KURUMU	99	4,0774	,60624	2,188	,031*

$p=0,13<0,05$ olduğundan dolayı antrenör olarak kurumunuz değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmuştur. Aritmetik ortalama incelendiğinde verilen cevap ortalaması 3 olup dışsal karar verme boyutunda (nötrüm) cevabı verilmiştir. Liderliğin alt boyutu olan eğitici öğretici davranış alt boyutunda $p=0,49<0,05$ olduğundan dolayı antrenör olarak kurumunuz değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmuştur. Aritmetik ortalama incelendiğinde verilen cevap ortalaması 4 olup eğitici öğretici davranış alt boyutunda (sıklıkla) cevabı verilmiştir. Liderliğin alt boyutu olan demokratik davranış boyutuna göre $p=0,11<0,05$ olduğundan dolayı antrenör olarak kurumunuz değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmuştur. Aritmetik ortalama incelendiğinde verilen cevap ortalaması 4 olup demokratik davranış alt boyutunda (Sıklıkla) cevabı verilmiştir. Liderliğin alt boyutu olan otokratik davranış alt boyutunda $p=0,12<0,05$ olduğundan dolayı antrenör olarak kurumunuz değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmuştur. Aritmetik ortalama incelendiğinde verilen cevap ortalaması 4 olup otokratik davranış alt boyutunda (Sıklıkla)

cevabı verilmiştir. Liderliğin alt boyutu olan ödüllendirici davranış alt boyutunda $p=0,13<0,05$ olduğundan dolayı antrenör olarak kurumunuz değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmuştur. Aritmetik ortalama incelendiğinde verilen cevap ortalaması 3 olup ödüllendirici davranış alt boyutunda (ara sıra) cevabı verilmiştir. Liderliğin alt boyutu olan sosyal destekleyici boyut ile karar verme ölçeğinin alt boyutu olan içsel karar verme boyutlarında anlamlı farklılık görülmemiştir.

Tablo 3. Güreş antrenörlerinin Sporda etkili karar verme ve Spor için liderlik ölçeklerinden almış olduğu puanların antrenör eğitim durumu değişkenine göre karşılaştırılması (Bağımsız -örneklem T testi)

	Eğitim	N	Mean	Std. Deviation	T	P
DIŞSALKARAR	Lise	17	4,0515	,30637		
	Üniversite	109	4,1101	,53135	,443	,659
İÇSELKARAR	Lise	17	2,5042	,78265		
	Üniversite	109	2,4522	,97755	,209	,835
EĞİTİCİÖĞRDAVRA	Lise	17	4,2235	,36281		
	Üniversite	108	4,2562	,48557	,265	,761
DEMOKRATİKDAVRAN	Lise	17	4,4926	,38393		
IŞ	Üniversite	109	4,4186	,47183	,616	,539
OTOKRATİKDAVRANIŞ	Lise	17	4,1569	,48759		
	Üniversite	109	4,3242	,61104	1,075	,284
SOSYALDESTEKLEYİCİ	Lise	17	3,9485	,48424		
	Üniversite	109	4,1548	,54775	1,465	,145
ÖDÜLLENDİRİCİDAVR	Lise	17	3,9510	,66605		
	Üniversite	109	4,0107	,63960	,356	,722

*($p<0,05$)

Araştırma grubunun, liderlik ölçeğinin tüm alt boyutları ve karar verme ölçeğinin tüm alt boyutlarında eğitim değişkeninde anlamlı farklılık görülmemiştir

Tablo 4. Güreş antrenörlerinin Sporda etkili karar verme ve Spor için liderlik ölçeklerinden almış olduğu puanların antrenör kademe durumu değişkenine göre karşılaştırılması (Tek Yönlü Anova Testi)

		N	Mean	Std. Deviation	F	P
DIŞSALKARAR	1.KADEME	46	4,1766	,62226		
	2.KADEME	44	4,1392	,42215		
	3.KADEME	29	4,0043	,44002		
	4.KADEME	5	3,7500	,23385		
	5.KADEME	2	3,8750	,00000		
	Total	126	4,1022	,50631	1,296	,275
İÇSELKARAR	1.KADEME	46	2,3944	,95009		
	2.KADEME	44	2,6006	1,06485		
	3.KADEME	29	2,3990	,78095		
	4.KADEME	5	2,7429	,43331		
	5.KADEME	2	1,0000	,00000		
	Total	126	2,4592	,95098	1,648	,167
EğİTİCİÖğRDAVRA	1.KADEME	46	4,2551	,52330		
	2.KADEME	43	4,3457	,36926		
	3.KADEME	29	4,1977	,48452		
	4.KADEME	5	3,8000	,54160		
	5.KADEME	2	4,0667	,00000		
	Total	125	4,2517	,46964	1,847	,132
DEMOKRATİKDAVRANIŞ	1.KADEME	46	4,3370	,54891		
	2.KADEME	44	4,5568	,34360		
	3.KADEME	29	4,4095	,47115		
	4.KADEME	5	4,2750	,31125		
	5.KADEME	2	4,3750	,00000		
	Total	126	4,4286	,46028	1,491	,209
OTOKRATİKDAVRANIŞ	1.KADEME	46	4,2246	,61686		
	2.KADEME	44	4,3409	,60782		
	3.KADEME	29	4,3908	,52757		
	4.KADEME	5	4,5333	,50553		
	5.KADEME	2	3,3333	,00000		
	Total	126	4,3016	,59692	1,963	,109
SOSYALDESTEKLEYİCİ	1.KADEME	46	4,1875	,49913		
	2.KADEME	44	4,1449	,52547		
	3.KADEME	29	4,0733	,64910		
	4.KADEME	5	3,9250	,48088		
	5.KADEME	2	3,6250	,00000		
	Total	126	4,1270	,54244	,823	,513
ÖDÜLLENDİRİCİDAVRAN IŞ	1.KADEME	46	3,9638	,74941		
	2.KADEME	44	4,0606	,59508		

3.KADEME	29	4,0517	,53471		
4.KADEME	5	3,7667	,66249		
5.KADEME	2	3,5000	,00000		
Total	126	4,0026	,64083	,645	,632

*(p<0,05)

Araştırma grubunun, liderlik ölçeğinin tüm alt boyutları ve karar verme ölçeğinin tüm alt boyutlarında antrenörlük kademesi değişkeninde anlamlı farklılık görülmemiştir.

Tablo 5. Güreş antrenörlerinin Sporda etkili karar verme ve Spor için liderlik ölçeklerinden almış olduğu puanların yaş değişkenine göre karşılaştırılması (Tek Yönlü Anova Testi)

		N	Mean	Std. Deviation	F	P
DIŞSALKARAR	26 dan küçük	16	4,2188	,86181		
	26-30	29	3,9741	,54114		
	31-35	17	4,0147	,28940		
	36-40	25	4,1700	,44176		
	41-45	26	4,1058	,33108		
	45 ten büyük	13	4,2212	,48454		
	Total	126	4,1022	,50631	,871	,503
İÇSELKARAR	26 dan küçük	16	2,6250	1,18480		
	26-30	29	2,4433	,76584		
	31-35	17	2,3697	1,06673		
	36-40	25	2,5543	1,09056		
	41-45	26	2,6374	,85736		
	45 ten büyük	13	1,8681	,59608		
	Total	126	2,4592	,95098	1,387	,234
EğİTİCİÖğRDAVRA	26 dan küçük	16	4,3917	,51345		
	26-30	28	4,2429	,53123		
	31-35	17	4,2039	,34599		
	36-40	25	4,3467	,47958		
	41-45	26	4,2000	,48185		
	45 ten büyük	13	4,0821	,35502		
	Total	125	4,2517	,46964	,925	,467
DEMOKRATİKDAVRANIŞ	26 dan küçük	16	4,3594	,51412		
	26-30	29	4,4353	,51172		
	31-35	17	4,4044	,47089		
	36-40	25	4,5250	,48412		
	41-45	26	4,4615	,41799		

	45 ten büyük	13	4,2788	,28937		
	Total	126	4,4286	,46028	,594	,704
OTOKRATİKDAVRANIŞ	26 dan küçük	16	4,2917	,75890		
	26-30	29	4,3563	,53401		
	31-35	17	4,3922	,51687		
	36-40	25	4,4000	,52705		
	41-45	26	4,3590	,63891		
	45 ten büyük	13	3,7692	,45916	2,525	
	Total	126	4,3016	,59692	033*	
SOSYALDESTEKLEYİCİ	26 dan küçük	16	4,1406	,50182		
	26-30	29	4,1853	,62108		
	31-35	17	4,0588	,47211		
	36-40	25	4,1800	,44353		
	41-45	26	4,1683	,53026		
	45 ten büyük	13	3,8846	,69683		
	Total	126	4,1270	,54244	,711	,616
ÖDÜLLENDİRİCİDAVRAN	26 dan küçük	16	4,0208	,79553		
IŞ	26-30	29	4,1207	,72361		
	31-35	17	3,7451	,57166		
	36-40	25	4,0933	,57147		
	41-45	26	3,9615	,55037		
	45 ten büyük	13	3,9615	,62788		
	Total	126	4,0026	,64083	,876	,499

*(p<0,05)

Araştırma grubunun, Liderlik ölçeğinin alt boyutu olan otokratik davranış ile yaş değişkeni arasında anlamlı farklılık görülmüştür. Farklılığın hangi gruplarda olduğunu tespit etmek için Post hoc testlerinden duncan testi yapılmıştır. Yaşı 45 ten büyük olan grubun ortalaması(x=3,7692) yaşı 26 küçük olan grubun (4,2917) yaşı 26-30 olan grubun ortalaması (4,3563) yaşı 41-45 olan grubun ortalaması (4,3590) yaşı 31-35 olan grubun ortalaması (4,3922) yaşı 36-40 olan grubun ortalaması (4,4000) yaşı 45 ten büyük olan grubun otokratik davranışı diğer gruplara göre daha az olduğu görülmüştür. Yaşı 36-40 olan grubun en yüksek otokratik davranışa sahip olduğu sonucuna varılmıştır. Diğer alt boyutlarda anlamlı farklılık görülmemiştir.

Tablo 6. Güreş antrenörlerinin Sporda etkili karar verme ve Spor için liderlik ölçeklerinden almış olduğu puanların antrenörlük yılı değişkenine göre karşılaştırılması (Tek Yönlü Anova Testi)

		N	Mean	Std. Deviation	F	P
DIŞSALKARAR	1-10	81	4,0725	54374		
	11-20	32	4,1211	,43589		
	20 üstü	13	4,2404	,42531		
	Total	126	4,1022	,50631	,642	,528
İÇSELKARAR	1-10(a)	81	2,4268	,90393		
	11-20(a)	32	2,7857	1,06225		
	20 üstü(b)	13	1,8571	,61168		
	Total	126	2,4592	,95098	4,815	,010*
EĞİTİCİÖĞRDAVRA	1-10	81	4,2362	,45935		
	11-20	32	4,3167	,53655		
	20 üstü	12	4,1833	,34830		
	Total	125	4,2517	,46964	,473	
DEMOKRATİKDAVRANIŞ	1-10	81	4,3580	48443		
	11-20	32	4,6055	,42846		
	20 üstü	13	4,4327	,22601		
	Total	126	4,4286	,46028	3,445	
OTOKRATİKDAVRANIŞ	1-10	81	4,3210	,58794		
	11-20	32	4,3958	,60723		
	20 üstü	13	3,9487	,54171		
	Total	126	4,3016	,59692	2,791	
SOSYALDESTEKLEYİCİ	1-10	81	4,1034	,51417		
	11-20	32	4,2148	,60345		
	20 üstü	13	4,0577	57648		
	Total	126	4,1270	,54244	,599	
ÖDÜLLENDİRİCİDAVRAN İŞ	1-10	81	3,9115	,67396		
	11-20	32	4,1719	,52103		
	20 üstü	13	4,1538	,62532		
	Total	126	4,0026	,64083	2,346	
				1,00		

*(p<0,05)

Araştırma grubunun, karar verme ölçeğinin alt boyutu olan içsel karar verme boyotunda p=0,10<0,05 olduğundan dolayı antrenörlük yılı değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Farklılığın hangi gruplarda olduğunu tespit etmek için Post hoc

testlerinden duncan testi yapılmıştır. Antrenörlük yılı 20 yıl ve üstü olan grubun ortalaması ($x=1,8571$) antrenörlük yılı 1-10 olan grubun ortalaması ($x= 2,4268$) Antrenörlük yılı 11-20 olan grubun ortalaması ($x=2,7857$) bulunmuştur. Antrenörlük yılı 20 yıl ve üstü olan grubun diğer gruplara göre daha az içsel karar verme becerisine sahip olduğu anlamlı farkın bu grupta olduğu görülmüştür. En yüksek içsel karar verme puanı 11-20 yıl antrenörlük tecrübesine sahip grupta bulunmuştur. Liderliğin alt boyutu olan demokratik davranış alt boyutunda $p=0,35<0,05$ olduğundan dolayı antrenörlük yılı değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Farklılığın hangi gruplarda olduğunu tespit etmek için Post hoc testlerinden duncan testi yapılmıştır. Antrenörlük yılı 1- 10 yıl olan grubun ortalaması ($x= 4,3580$) antrenörlük yılı 20 üstü olan grubun ortalaması ($x= 4,4327$) antrenörlük yılı 11-20 olan grubun ortalaması ($x=4,6055$) bulunmuştur. Antrenörlük yılı 1-10 olan grubun diğer gruplara göre daha az demokratik davranışa sahip olduğu bulunmuştur. Antrenörlük yılı 11-20 olan grubun demokratik davranış puanı en yüksek bulunmuştur. Diğer alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemiştir.

Tablo7. Güreş antrenörlerinin Sporda etkili karar verme ve Spor için liderlik ölçeklerinden almış olduğu puanların sporcuyken güreş yapma yılı değişkenine göre karşılaştırılması (Tek Yönlü Anova Testi)

		N	Mean	Std. Deviation	F	P
DIŞSALKARAR	5 ten az	3	4,1250	,43301		
	6-10	46	4,0842	,59164		
	11-15	35	4,1536	,44976		
	16-20	31	4,0645	,51222		
	20 den fazla	11	4,1136	,31847		
	Total	126	4,1022	,50631	,146	,964
İÇSELKARAR	5 ten az	3	2,5238	,32991		
	6-10	46	2,8106	,99297		
	11-15	35	2,3551	1,09751		
	16-20	31	2,1198	,65579		
	20 den fazla	11	2,2597	,67255		
	Total	126	2,4592	95098	2,961	022*
EĞİTİCİÖĞRDAVRA	5 ten az	3	4,2444	, 07698		
	6-10	46	4,2058	,53200		
	11-15	34	4,4431	40928		
	16-20	31	4,1118	,44435		

	20 den fazla	11	4,2485	, 34653		
	Total	125	4,2517	,46964	2,303	0,62
DEMOKRATİKDAVRANIŞ	5 ten az	3	4,2917	,07217		
	6-10	46	4,4103	,42300		
	11-15	35	4,5821	, 42654		
	16-20	31	4,3589	, 54078		
	20 den fazla	11	4,2500	,45415		
	Total	126	4,4286	,46028	1,686	,158
OTOKRATİKDAVRANIŞ	5 ten az	3	4,4444	,38490		
	6-10	46	4,1159	, 55430		
	11-15	35	4,5524	,57703		
	16-20	31	4,2688	, 65217		
	20'den fazla	11	4,3333	,49441		
	Total	126	4,3016	,59692	2,897	,
				025*		
SOSYALDESTEKLEYİCİ	5 ten az	3	4,0417	14434		
	6-10	46	4,0652	,58318		
	11-15	35	4,2607	, 58972		
	16-20	31	4,1169	,48405		
	20'den fazla	11	4,0114	,40099		
	Total	126	4,1270	,54244	,822	,
				513		
ÖDÜLLENDİRİCİDAVRANIŞ	5 ten az	3	4,2222	,19245		
	6-10	46	3,9203	,66084		
	11-15	35	4,2905	,59730		
	16-20	31	3,8495	,64457		
	20 den fazla	11	3,8030	49899		
	Total	126	4,0026	,64083	2,922	
				024*		

*(p<0,05)

Araştırma grubunun, karar verme ölçeğinin alt boyutunda olan içsel karar verme boyutunda $p=0,22<0,05$ olduğundan dolayı sporcuyken güreş yılı değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Farklılığın hangi gruplarda olduğunu tespit etmek için Post hoc testlerinden duncan testi yapılmıştır. Güreş yılı 16-20 arasında olan grubun ortalaması ($x=2,1198$) güreş yılı 20'den fazla olan grubun ortalaması ($x=2,2597$) güreş yılı 5 ten az olan grubun ortalaması ($x=2,5238$) güreş yılı 6-10 olan grubun ortalaması ($x=2,8106$) bulunmuştur. Güreş yılı 16-20 olan grubun diğer gruplara göre daha az içsel karar verme becerisine sahip

olduğu bulunmuştur. Güreş yapma yılı 6-10 yıl olan grubun içsel karar verme düzeyi en yüksek bulunmuştur. Liderliğin alt boyutu olan otokratik davranış boyutunda $p=0,25<0,05$ olduğundan dolayı sporcuyken güreş yılı değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Farklılığın hangi gruplarda olduğunu tespit etmek için Post hoc testlerinden duncan testi yapılmıştır. Sporcuyken güreş yapma yılı 6-10 arasında olan grubun ortalaması ($x=4,1159$) Sporcuyken güreş yapma yılı 16-20 olan grubun ortalaması ($x=4,2688$) Sporcuyken güreş yapma yılı 20 den fazla olan grubun ortalaması ($x=4,3333$) bulunmuştur. Güreş yapma yılı 6-10 olan grubun diğer gruplara göre daha az otokratik davranışa sahip olduğu bulunmuştur. Sporculuk yılı 20'den fazla olan grubun en yüksek otokratik davranış puanına sahip olduğu bulunmuştur. Liderliğin alt boyutu olan ödüllendirici davranış boyutunda $p=0,24<0,05$ olduğundan dolayı sporcuyken güreş yılı değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Farklılığın hangi gruplarda olduğunu tespit etmek için Post hoc testlerinden duncan testi yapılmıştır. Güreş yapma yılı 20'den fazla olan grubun ortalaması ($x=3,8030$) Güreş yapma yılı 16-20 olan grubun ortalaması ($x=3,8495$) Güreş yapma yılı 5 ten az olan grubun ortalaması ($x=4,2222$) Güreş yapma yılı 11-15 olan grubun ortalaması ($x=4,2905$) bulunmuştur. Güreş yapma yılı 20'den fazla olan grubun en az ödüllendirici puana sahip olduğu bulunmuştur. Güreş yapma yılı 11-15 yıl olan grubun ise en yüksek ödüllendirici puana sahip olduğu bulunmuştur.

Tablo8. Güreş antrenörlerinin liderlik ve karar verme ölçek puanlarına ilişkin korelasyon sonuçları

Dışsal karar	İçsel karar	Eğitici Öğr. davranış	Demokratik davranış	Otokratik davranış	Sosyal dest. Ödü. Dav.
--------------	-------------	-----------------------	---------------------	--------------------	------------------------

DIŞSAL KARAR	1	-,009	,432**	,310**	,124	,342**
						,278**
İÇSEL KARAR	-,009		-,037	-,015	-,118	-,070
						-,090
EĞİTİCİ	,432**	-,037		,706**	,474**	,664**
ÖGR.DAVRANIŞ						,681**
DEMOKRATİK	,310**	-,015	,706**		,585**	,688**
DAVRANIŞ						,727**
OTOKRATİK	,124	-,118	,474**	,585**		,526**
DAVRANIŞ						,706**
SOSYAL	,342**	-,070	,664**	,688**		,706**
DESTEKLEYİCİ						
ÖDÜLLENDİRİCİ	,278**	-,090	,681**	,727**	,527**	,706**
DAVRANIŞ						

P<0,01

Korelasyon sonuçlarına göre, liderlik alt boyutları puanları ile karar verme ölçeğinin alt boyutu olan dışsal karar puanları arasında eğitici öğretici davranış ($r=0,43$ $p<0,05$) demokratik davranış ($r=0,31$; $p<0,05$) sosyal destekleyici davranış ($r=0,34$; $p<0,05$) ödüllendirici davranış ($r=0,27$; $p<0,05$) puanları arasında orta düzeyde pozitif ilişki olduğu bulunmuştur. Liderlik ölçeğinin alt boyutları ile karar verme ölçeğinin alt boyutu olan içsel karar verme arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki görülmemiştir.

5. TARTIŞMA

Bu Araştırmanın amacı, Türkiye'nin farklı illerinde görev yapan güreş antrenörlerinin benimsemiş oldukları liderlik özelliklerini ve karar verme becerilerinin incelemek amacıyla yapılmıştır.

Güreş antrenörlerinin, Liderliğin alt boyutunda olan sosyal destekleyici alt boyutunda $p=0,014<0,05$ olduğundan antrenör olarak milli antrenör olma değişkeni arasında istatistiksel

olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Liderlik ve karar verme ölçeğinin diğer alt boyutlarında milli antrenör olma değişkeni arasında anlamlı farklılık görülmemiştir. Serin (2016) yılında Boks antrenörleri üzerinde yapmış olduğu çalışmasında katılımcılarının milli antrenör olup olmama durumlarının liderlik tarzları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Atalay (2018) yılında muay-thai antrenörleri üzerinde yapmış olduğu çalışmasında demokratik liderlik alt boyutunda milli olmayan antrenörlerin milli olan antrenörlere göre daha fazla demokratik davranış özelliği göstermektedirler.

Güreş antrenörlerinin, kurum değişkeni ile karar verme ölçeğinin alt boyutu olan içsel karar verme arasında $p=0,13<0,05$ olduğundan dolayı antrenör olarak kurumunuz değişkeninin de anlamlı farklılık bulunmuştur. Liderliğin alt boyutu olan eğitici öğretici davranış alt boyutunda $p=0,49<0,05$ olduğundan dolayı antrenör olarak kurumunuz değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmuştur. Liderliğin alt boyutu olan otokratik davranış alt boyutunda $p=0,12<0,05$ olduğundan dolayı antrenör olarak kurumunuz değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmuştur. Liderliğin alt boyutu olan ödüllendirici davranış alt boyutunda $p=0,13<0,05$ olduğundan dolayı antrenör olarak kurumunuz değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmuştur. Çetintaş (2019) yılında karate antrenörleri üzerinde yapmış olduğu çalışmasında antrenör kurum değişkeni ile liderliğin tüm alt boyutları arasında anlamlı

farklılık bulunmamıştır. Bulunan bu sonuçlar bizim çalışmamızda bulduğumuz sonuçlar ile zıtlık göstermektedir.

Güreş antrenörlerinin eğitim değişkeni ile, liderlik ölçeği ve karar verme ölçeklerinin tüm alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır. Toklu (2010) yılında tenis antrenörleri üzerinde yapmış olduğu çalışmasında antrenörlerin liderlik özellikleri ile eğitim değişkeni arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Yine Çetintaş (2019) yılında karate antrenörleri üzerinde yapmış olduğu çalışmasında antrenörlerin liderlik özellikleri ile eğitim düzeyleri ile arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Bu sonuçlar bizim bulmuş olduğumuz sonuçlar ile paralellik göstermektedir.

Güreş antrenörlerinin antrenörlük kademe değişkeni ile, liderlik ölçeği ve karar verme ölçeklerinin tüm alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır. Köksal (2007) yılında antrenörlerin liderlik tarzları adlı çalışmasında 1. kademe antrenörlük belgesine sahip antrenörler 3. kademe antrenörlük belgesine sahip antrenörlere göre daha fazla demokratik davranış tarzı gösterdiği sonucu bulunmuştur. Liderliğin diğer alt boyutlarında ise anlamlı fark bulunmamıştır.

Göral (2014)'ün yaptığı çalışmada antrenörlerin kademe değişkeni ile karar verme stilleri arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır. Daha yüksek antrenörlük belgesine sahip olanların karar verme stilleri daha yüksek ortalamalara sahip olduğu bulunmuştur.

Güreş antrenörlerinin, liderlik ölçeğinin alt boyutu olan otokratik davranış boyutunda yaş değişkeni arasında anlamlı farklılık görülmüştür. Farklılığın hangi gruplarda olduğunu tespit etmek için Post hoc testlerinden duncan testi yapılmıştır. Yaşı 45 ten büyük olan grubun ortalaması($x=3,7692$) yaşı 26 küçük olan grubun (4,2917) yaşı 26-30 olan grubun ortalaması (4,3563) yaşı 41-45 olan grubun ortalaması (4,3590) yaşı 31-35 olan grubun ortalaması (4,3922) yaşı 36-40 olan grubun ortalaması (4,4000) yaşı 45 ten büyük olan grubun otokratik davranışı diğer gruplara göre daha az olduğu görülmüştür. Yaşı 36-40 olan grubun en yüksek otokratik davranışa sahip olduğu sonucuna varılmıştır. Liderliğin ve karar verme ölçeklerinin diğer tüm alt boyutlarında anlamlı farklılık görülmemiştir. Acet (2017)'nin yaptığı çalışmada antrenör yaş değişkeni ile liderlik özellikleri arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Uzunoğlu ve ark. (2009) yaptıkları farklı çalışmada da yaş grupları ile katılımcıların karar verme stilleri arasında anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır. Bu sonuç bizim antrenör yaş değişkeni ile karar verme arasında bulmuş olduğumuz sonuçlar ile zıtlık göstermektedir.

Güreş antrenörlerinin, karar verme ölçeğinin alt boyutu olan içsel karar vermede $p=0,22<0,05$ olduğundan dolayı sporcu iken güreş yapma yılı değişkeninin de anlamlı fark bulunmuştur. Farklılığın hangi gruplarda olduğunu tespit etmek için Post hoc testlerinden duncan testi yapılmıştır. Güreş yapma yılı 16-20 yıl arasında olan grubun ortalaması ($x=2,1198$) güreş yapma yılı 20'den fazla olan grubun ortalaması ($x=2,2597$) güreş yapma yılı 11-15 olan grubun ortalaması ($x= 2,3551$) güreş yapma yılı 5 ten az grubun ortalaması ($x= 2,5238$) güreş yapma yılı 6-10 olan grubun ortalaması ($x=2,8106$) bulunmuştur. Güreş yapma yılı 6-10 yıllı olan grubun diğer gruplara kıyasla en fazla içsel karar verme becerisine sahip olduğu güreş yapma yılı 16-20 olan grubun ise en düşük içsel beceriye sahip olduğu bulunmuştur. Atalay (2018) yapmış olduğu çalışmasında antrenörlerin geçmişteki sporculuk yılı ile karar verme özellikleri arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Bu sonuçlar bizim bulduğumuz sonuçlar ile zıtlık göstermektedir. Liderlik ölçeğinin alt boyutu olan otokratik davranış boyutunda $p=0,25<0,05$ olduğundan dolayı sporcu iken güreş yapma yılı değişkeninin de anlamlı fark bulunmuştur. Farklılığın hangi gruplarda olduğunu tespit etmek için Post hoc testlerinden duncan testi yapılmıştır. Güreş yapma yılı 6-10 yıl arasında olan grubun ortalaması ($x=4,1159$) güreş yapma yılı 16-20 olan grubun ortalaması ($x= 4,2688$) güreş yapma yılı 20'den fazla olan grubun

ortalaması ($x= 4,3333$) güreş yapma yılı 5 ten az olan grubun ortalaması ($x= 4,4444$) güreş yapma yılı 11-15 olan grubun ortalaması ($x= 4,5524$) bulunmuştur. Güreş yapma yılı 11-15 arasında olan grubun gruplar arasında en yüksek otokratik davranışa sahip olduğu bulunmuştur. Liderlik lçeğinin alt boyutu olan ödüllendirici davranış boyutunda $P=0,24<0,05$ olduğundan dolayı sporcu iken güreş yapma yılı değişkenin de anlamlı fark bulunmuştur. Farklılığın hangi gruplarda olduğunu tespit etmek için Post hoc testlerinden duncan testi yapılmıştır. Güreş yapma yılı 20'den fazla olan grubun ortalaması ($x=3,8030$) güreş yapma yılı 16-20 olan grubun ortalaması ($x= 3,8495$) güreş yapma yılı 6-10 olan grubun ortalaması ($x= 3,9203$) güreş yapma yılı 5 ten az olan grubun ortalaması ($x= 4,2222$) güreş yapma yılı 11-15 olan grubun ortalaması ($x= 4,2905$) bulunmuştur. Güreş yapma yılı 11-15 olan grubun ödüllendirici davranış becerisine daha fazla sahip olduğu görülmüştür. Nacar ve ark. (2019) yapmış oldukları çalışmalarında Liderliğin alt boyutu olan ödüllendirici davranış ile spor yapma yılı arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Özsarı (2010) amatör futbolcuların antrenrlerde bulunmasını istedikleri liderlik tarzlarının tespitine yönelik yaptığı çalışmasında, lise düzeyindeki amatör futbolcuların açıklayıcı-ödüllendirici davranış özelliği gösteren lider antrenörlük tarzını, diğer antrenörlük tarzlarına göre anlamlı düzeyde benimsedikleri görülmüştür.

Güreş antrenörlerinin, Antrenörlük yapma yılı değişkeni ile karar verme lçeğinin alt boyutu olan içsel karar vermede $p= 0,10<0,05$ olduğundan dolayı anlamlı farklılık görülmüştür. Farklılığın hangi

Gruplar da olduğunu tespit etmek için Post hoc testlerinden duncan testi yapılmıştır. Antrenörlük yapma yılı 21-34 olan grubun ortalaması ($x= 1,8571$) Antrenörlük yapma yılı 10 ve daha küçük olanların ortalaması ($x= 2,4268$) Antrenörlük yapma yılı 11-20 yıl olan grubun ortalaması ($x= 2,7857$) bulunmuştur. Liderlik lçeğinin alt boyutu olan demokratik davranış boyutunda $p=,0,35<0,05$ olduğundan dolayı Antrenörlük yapma yılı değişkenin de anlamlı fark bulunmuştur. Farklılığın hangi gruplarda olduğunu tespit etmek için Post hoc testlerinden duncan testi yapılmıştır. Antrenörlük yapma yılı 10 ve daha küçük olanların ortalaması ($x=4,3580$) Antrenörlük yapma yılı 21-34 olan grubun ortalaması ($x=4,4327$) Antrenörlük yapma yılı 11-20 yıl olan grubun ortalaması ($x=4,6055$) bulunmuştur. Antrenörlük yapma yılı 10 ve daha küçük olanların demokratik davranış becerisi diğer gruplara göre daha düşük bulunmuştur. Bitik (2021) yüzme antrenörleri ile ilgili yapmış olduğu çalışmasında liderlik lçeğinin alt boyutu olan eğitici öğretici alt boyutta anlamlı farklılık bulunmuştur. Köksal (2007) yapmış

olduğu çalışmasında antrenörlerin görev süreleri ile liderlik tarzları arasında farklılık olmadığını ifade etmiştir.

Sonuç ve Öneriler

Yapmış olduğumuz bu çalışmanın sonucuna göre, güreş antrenörlerinin liderlik anlayışlarında dışsal karar verme odaklı oldukları sonucu çıkmıştır. Karar verme süreçlerinin daha etkili ve sağlıklı olabilmesi için güreş antrenörlerinin sadece dışsal karar odaklı olmayıp hem içsel hem dışsal karar mekanizmalarını dengeli bir şekilde liderlik anlayışlarına dahil edilip sporcunun her türlü gelişimsel özelliklerini ve fikirlerini dikkate alarak kararlar alınması tavsiye edilmektedir.

KAYNAKLAR

- Acet, M., Gumusgul, O., & Isık, U. (2017). Leadership Characteristics Of Football Coaches. Sport & Society/Sport si Societate.
- Atılğan, D., (2018). .Spor Yönetiminde Görev Alan Yöneticilerde Kriz Yönetimi, Karar Verme ve Özgüven Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Doktora Tezi.
- Akbulut, A.K. (2012). Amatör ve Profesyonel Erkek Futbolcuların Karar Verme, Problem Çözme ve İletişim Becerilerinin Bazı Değişkenler Bakımından İncelenmesi. Gazi Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bilim Dalı. Ankara. Doktora Tezi.
- Baltaş, A. (2007). Değişimin içinden geleceğe doğru ekip çalışması ve liderlik. İstanbul: Remzi Kitapevi, 32
- Başer E (1994): Futbolda psikoloji ve başarı. İstanbul: Yayınevi Yayıncılık.
- Bitik, E. (2021). *Yüzme antrenörlerinin liderlik davranışlarının incelenmesi (İstanbul ili örneği)* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Bouyssou, D., Dubois, D., Pirlot, M., Prade, H. (2009). "Human decision: recognition plus reasoning", decision making process: Concepts and Methods - Chapter 4, p. 157-197
- Çetintaş, Y. (2019). *Karate antrenörlerinin liderlik yönelimlerinin incelenmesi* (Master's thesis, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Çetin, M. Ç., & Kara, M. (2024). Sporda Etkili Karar Verme Ölçeği (SEKVÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 29(1), 40-52. <https://doi.org/10.53434/gbesbd.1377855>
- Horn, T.S. (2008). Advances In Sport Psychology. (Third edition). United States of America: Human Kinetics.
- Ibicioğlu, H., Özmen, H. Ğ. & Taş, S. (2009). Liderlik davranışı ve toplumsal norm ilişkisi: ampirik bir çalışma. Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi 14: 1-23.
- Konter E (1996): Bir lider olarak antrenör. 1. baskı, İstanbul:Alfa Basım Yayım Dağıtım
- Köksal, F. (2007). Liderlik Tarzları ve Antrenörlük. Yüksek Lisans Semineri, Selçuk Üniversitesi
- Mutlu, T. O., Akoğlu, H. E., Şentürk, H. E., Ağılönü, A., et al. (2019). ANTRENÖR ADAYLARININ İLETİŞİM VE LİDERLİK BECERİLERİNİN İNCELENMESİ. SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 17(1), 167-177
- Nacar, E., & Kak, Y. (2019). Elâzığ ilindeki farkı spor branşlardaki profesyonel takımlarda görev yapan antrenörlerin liderlik tarzlarının belirlenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 3(2), 1-10.
- Onağ ZG, Güzel P, Özbey S (2013): Futbol antrenörlerinin görüşlerine göre, takım başarısını etkileyen faktörler: Nitel bir araştırma. Pamukkale Spor Bilimleri Dergisi, 4(2), 125-145.

Özbey S. Spor bilimlerine giriş, Bağırhan yayınevi, Ankara, 2003,s.25

Özsarı A. Amatör Futbolcuların Antrenörlerde Bulunması İstedikleri Liderlik Tarzlarının Tespiti. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Konya, 2010.

Toklu, O. (2010). Tenis antrenörlerinde liderlik özellikleri ve öz yeterlilik arasındaki ilişkinin belirlenmesi (Doctoral dissertation, Selçuk Sağlık Bilimleri Enstitüsü).

Tükenmez, M. (2009) Toplum bilim ve spor, Kaynak Üniversitesi Yayınları.

