



I. Ulusal İzmir Demokrasi Üniversitesi

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Öğrenci

Kongresi

(IDU-SAGOK 2022)

Tam Metin Kitabı

8-9 Haziran 2022

I. National İzmir Demokrasi University

Health Sciences Institute Student Congress

Proceeding Book

8-9 June 2022

**I. Ulusal İzmir Demokrasi Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Öğrenci Kongresi Yayını**



EDİTÖR

Prof. Dr. Fatma ÇELİK KAYAPINAR

ISBN: 978-605-73774-2-5

14 EKİM 2022

“I. Ulusal İzmir Demokrasi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Öğrenci Kongresi” isimli kitabın tüm yayın hakları İzmir Demokrasi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü’ne ait olup her hakkı saklıdır. Bu yayının hiçbir kısmı, editörün önceden yazılı izni olmaksızın çoğaltılamaz, bir geri çağrı sisteminde saklanamaz veya herhangi bir biçimde elektronik veya mekanik, kopyalama, kayıt veya başka yollarla iletilemez.

All rights of publication of the book “I. National İzmir Demokrasi University Health Sciences Institute Student Congress ” belong to İzmir Democracy University Health Sciences Institute and all rights are reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior written permission of editor.



I. Ulusal İzmir Demokrasi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Öğrenci Kongresi

KONGRE BAŞKANI

Prof. Dr. Bedriye TUNÇSİPER
İzmir Demokrasi Üniversitesi Rektörü, İzmir/Türkiye

KONGRE DÜZENLEME KURULU

Prof. Dr. Fatma ÇELİK KAYAPINAR
(Düzenleme Kurulu Başkanı)

Prof. Dr. Reyhan İrkin (Üye)

Prof. Dr. Ayşe Gülden DİNİZ ÜNLÜ (Üye)

Prof. Dr. Kıvanç ERGEN (Üye)

Doç. Dr. Ferruh TAŞPINAR (Üye)

Doç. Dr. Özüm ERKİN GEYİKTEPE (Üye)

Dr. Öğr. Üyesi Osman Hasan Tahsin
KILIÇ (Üye)

Dr. Öğr. Üyesi Pınar ÇAVDAR (Üye)

BİLİM KURULU

Beslenme ve Diyetetik

Prof. Dr. Reyhan İRKİN (Anabilim Dalı
Başkanı)

Doç. Dr. Esen KARACA ÇELİK

Dr. Öğr. Üyesi Seda ÇİFTÇİ

Dr. Öğr. Üyesi Yasemin ÇAKIR
GÖKKURT

Fizyoterapi ve Rehabilitasyon

Doç. Dr. Ferruh TAŞPINAR (Anabilim
Dalı Başkanı)

Doç. Dr. Betül TAŞPINAR

Doç. Dr. Özlem ÇINAR ÖZDEMİR

Dr. Öğr. Üyesi Sevil ÜZER

Dr. Öğr. Üyesi Gülşah BARĞI

Dr. Öğr. Üyesi Yağmur TUĞRAL



Sağlık Fiziği

Prof. Dr. Kıvanç ERGEN (Anabilim Dalı Başkanı)

Prof. Dr. Berna DİRİM METE
Dr. Öğr. Üyesi Orkun SARIOĞLU

Spor Bilimleri

Prof. Dr. Fatma ÇELİK KAYAPINAR (Anabilim Dalı Başkanı)
Doç. Dr. Güçlü ÖZEN

Doç. Dr. Nurgül ÖZEN
Doç. Dr. Neşe AKPINAR KOCAKULAK

Tıbbi Mikrobiyoloji

Prof. Dr. Ayşe Gülden DİNİZ ÜNLÜ (Anabilim Dalı Başkanı)
Prof. Dr. Zeynep Gülden SÖNMEZ

TAMER
Dr. Öğr. Üyesi Müge KARAKAYALI

Yaşlı Sağlığı

Prof. Dr. Fatma ÇELİK KAYAPINAR (Anabilim Dalı Başkanı)
Doç. Dr. Zeynep SOFUOĞLU

Doç. Dr. Songül DURAN
Doç. Dr. Kemal Uğur TÜFEKÇİ
Dr. Öğr. Üyesi Hale TURHAN DAMAR

Halk Sağlığı Hemşireliği

Prof. Dr. Fatma ÇELİK KAYAPINAR (Anabilim Dalı Başkanı)
Doç. Dr. Özüm ERKİN GEYİKTEPE

Doç. Dr. Elem KOCAÇAL
Dr. Öğr. Üyesi Gülbin KONAKÇI
Dr. Öğr. Üyesi Şadiye DUR

Psikiyatri Anabilim Dalı Bağımlılık Danışmanlığı ve Rehabilitasyonu Programı

Dr. Öğr. Üyesi Osman Hasan Tahsin KILIÇ (Anabilim Dalı Başkanı)
Prof. Dr. Murat ANIL

Doç. Dr. Umut VAROL
Doç. Dr. Burak Cem SONER

İş Sağlığı ve Güvenliği

Dr. Öğr. Üyesi Pınar ÇAVDAR (Anabilim Dalı Başkanı)
Prof. Dr. Reyhan İRKİN
Doç. Dr. Ferruh TAŞPINAR

Prof. Dr. Mustafa KOCAKULAK
Doç. Dr. Zeynep SOFUOĞLU
Doç. Dr. Uğur ÇAVDAR
Dr. Öğr. Üyesi Sibel MACİT İLAL

Organizasyon Görevlileri

Arş. Gör. Ayşe Sezgi KIZILIRMAK
Arş. Gör. Tuğba TUNA
Arş. Gör. Gülseren YÜREKLİ
Arş. Gör. Müge COŞĞUN

Kaan COMBUL
Ergün MUTLU (Öğretmen)
Yusuf Cemal GÜNDÜZ (Öğretmen)

Kongre Sekreteryası

Arş. Gör. Ayşe Sezgi KIZILIRMAK
Arş. Gör. Tuğba TUNA

Arş. Gör. Gülseren YÜREKLİ
Arş. Gör. Müge COŞĞUN

İletişim

idusagok@idu.edu.tr



**I. Ulusal İzmir Demokrasi Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Öğrenci Kongresi
(IDU-SAGOK 2022)**

**I. National Izmir Democracy University
Health Sciences Institute Student Congress**

Tam Metinler / Full Texts

8-9 Haziran 2022



İçindekiler

FONKSİYONEL SAĞLIKLI BİR ÜRÜN GELİŞTİRİLMESİ: LEBLEBİLİ- MEYVELİ ATIŞTIRMALIK.....	9
Sebahat ÖZHAN, Zeynep AY, Reyhan İRKİN.....	9
LOMBER DİSK HERNİSİNDE FİZYOTERAPİ.....	17
İlayda KAYAPINAR, Ferruh TAŞPINAR.....	17
ÇİZGİ FİMLERİN BECHDEL TESTİ İLE DEĞERLENDİRİLMESİ.....	24
Kübra AYDIN, Behsat SAVAŞ.....	24
LİSE ÖĞRENCİLERİNİN FELSEFE DERSİNE YÖNELİK TUTUMLARI.....	35
Gültekin Şen, Behsat SAVAŞ.....	35
ÖĞRETMENLERİN ETKİLEŞİMLİ TAHTA KULLANIMINA GEÇİLMESİ İLE İLGİLİ OLUMLU VE OLUMSUZ GÖRÜŞLERİ.....	42
Murat Tural, Behsat SAVAŞ.....	42
ÖĞRETMENLERİN SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ.....	48
Ali KIVCI, Behsat SAVAŞ.....	48
15-17 YAŞ ARASI SPOR YAPAN VE YAPMAYAN BİREYLERİN FİZİKSEL UYGUNLUK DÜZEYLERİNİN LATERALİZASYON AÇISINDAN KARŞILAŞTIRILMASI.....	58
Muhammet ÖZBAY.....	58
LİSE ÖĞRENCİLERİNİN EGZERSİZ BAĞIMLILIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ.....	67
Yakup YILMAZ, Sibel GÜVEN.....	67
ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN SPOR TİF FAALİYETLERE KATILIM VE İLETİŞİM BECERİLERİNİN İNCELENMESİ.....	74
Arif GÖRÜKEN, Sibel GÜVEN.....	74
SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİNDE ÖĞRENİM GÖREN ÖĞRENCİLERİN PANDEMİ SÜRECİNDE ALGILANAN STRES DÜZEYİ NEDİR?.....	82
Nimet AKSOY, Sibel GÜVEN.....	82
GÖRME GEREKSİNİMLİ BİREYLERİN SPORA KATILIM MOTİVASYONLARININ İNCELENMESİ.....	88
Sefer ÇETİN, Sibel GÜVEN.....	88



KARATEDE KATA SPORCULARININ SPORA ÖZGÜ BAŞARI MOTİVASYON DÜZEYLERİNİN

İNCELENMESİ.....95

Aleyna ORHAN, Sibel GÜVEN.....95

**BASKETBOL KLASMAN HAKEMLERİNİN İLETİŞİM BECERİLERİNİN FARKLI DEĞİŞKENLER
AÇISINDAN İNCELENMESİ.....103**

Muhammed DOĞAR , Güçlü ÖZEN103

FİTNESS SPORCULARININ NARSİSİZM VE YAŞAM TATMİNİ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ.....114

Rafet Resul Doğan, Tülay Hakverdi, Ahmet Karadağ, Mustafa Ertan Tabuk.....114

ANTRENÖRLÜK VE SPOR YÖNETİCİLİĞİ BÖLÜMLERİNİN DOPİNG BİLGİ ÖLÇÜMÜ.....124

Aleyna Kılıçkaya, İsa Kaan Kocaer, Ahmet Karadağ, Mustafa Ertan Tabuk.....124

**ÇORUM İLİNDE KAPALI ALANDA EGZERSİZ YAPAN BİREYLERİN EGZERSİZ İLGİLENİMİ VE
MUTLULUK İLİŞKİSİ.....132**

Ahmet Karadağ, Elif Beyazoğlu, Okan Beyazoğlu, Mustafa Ertan Tabuk.....132

TRİATLON SPORCULARININ BESLENMEYE YÖNELİK TUTUMLARI ÖLÇEĞİ (TSBYTÖ):

GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI.....141

Yusuf Cemal GÜNDÜZ, Fatma ÇELİK KAYAPINAR, Gülseren YÜREKLİ.....141

TRİATLON SPORCULARININ BESLENMEYE YÖNELİK TUTUMLARI: SİSTEMATİKTARAMA.....150

Yusuf Cemal GÜNDÜZ, Fatma ÇELİK KAYAPINAR, Gülseren YÜREKLİ.....150

DİJİTAL TEKNOLOJİLERİN YAŞLI SAĞLINA ETKİLERİ.....164

Mehmet Ali Şener, Zeynep Sofuoğlu.....164

YAŞLI BİREYLERİN İLETİŞİM SORUNLARI.....171

Fulya Kandemir Durhan, Mehmet Ali Şener.....171

BİLDİRİ TAM METİNLERİ

FONKSİYONEL SAĞLIKLI BİR ÜRÜN GELİŞTİRİLMESİ: LEBLEBİLİ-MEYVELİ ATIŞTIRMALIK

Sebahat ÖZHAN¹, Zeynep AY¹, Reyhan İRKİN¹

¹ Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İzmir Demokrasi Üniversitesi, İzmir

*İlgili yazar/Corresponding author: ozhansebahat64@gmail.com

ORCID: S.Ö; 0000-0002-5560-1730; Z.A; 0000-0003-0534-5318; R.İ; 0000-0002-6838-2215

Özet

Amaç: Son yıllarda tüm toplumlarda obeziteye bağlı sağlık sorunları artmış durumdadır. Ayrıca artan şehir hayatı ve yoğun iş temposuyla birlikte kişiler sağlıklarını koruyabilmek ve uygun ağırlığa sahip olmak adına fonksiyonel, uzun süreli tokluk veren atıştırmalıklara önem vermeye başlamışlardır. Bu çalışmada kullanımı artan paketli ürünlere alternatif fonksiyonel, uzun süreli tokluk veren aynı zamanda makro-mikro besin öğeleri içeriği bakımından dengeli ve lif bakımından zengin bir ürün geliştirilmeye çalışılmıştır.

Gereç-Yöntem: Geliştirilen atıştırmalık ürünün formülasyonunda yer alan elma püre şeklini alabildiği ve doğal meyve şekeri içerdiği için tercih edilmiştir. Lif içeriğini arttırmak için leblebi ve ananas tercih edilmiştir. Ayrıca leblebi bitkisel protein içeriği yüksek ve toplumda sevilerek tüketilen bir atıştırmalıktır. Ananas ise A ve C vitaminleri yönüyle zengin bir meyvedir. Kıvam arttırıcı olarak üründe nişasta kullanılmıştır. Geliştirilen ürünün her kesimden kişilerin tüketimine uygun olması amaçlandığı için buğday nişastası yerine glutensiz olan mısır nişastası tercih edilmiştir. Geliştirilen ürün doğal meyve şekeri içerdiği için fonksiyonel faydalarından ötürü ürüne lezzet vermesi açısından tarçın kullanılmıştır. Bitkisel yağ kaynağı olarak yer fıstığı ilave edilmiştir.

Bulgular: Bu çalışmada tümüyle doğal leblebi, elma, yer fıstığı, ananas, tarçın ve mısır nişastası gibi hammaddeler kullanılarak farklı formülasyonlarda atıştırmalık ürün elde edilmeye çalışılmış, ayrıca duyu panel yapılarak panelistler tarafından en çok beğenilen formülasyon tespit edilmiştir.

Sonuçlar: Bu formülasyon sonucu sağlıklı bir kişi için bir ara öğünde tüketebileceği 124 kcal'lik ve 5 gr. lif içeren glutensiz, vegan fonksiyonel yeni bir ürün sunulmuştur.

Anahtar kelimeler: sağlıklı atıştırmalık, fonksiyonel besin, leblebi

DEVELOPING A FUNCTIONAL HEALTHY PRODUCT: ROASTED CHICKPEA-FRUIT SNACK

Sebahat OZHAN¹, Zeynep AY¹, Reyhan IRKIN¹

¹ İzmir Demokrasi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Konak, İzmir.

*İlgili yazar/Corresponding author: ozhansebahat64@gmail.com

ORCID: S.Ö; 0000-0002-5560-1730; Z.A; 0000-0003-0534-5318; R.İ; 0000-0002-6838-2215

Abstract

Objectives: In recent years, obesity-related health problems have increased in all societies. In addition, with the increasing city life and intense work tempo, people have started to give importance to functional, long-term snacks in order to maintain their health and have the appropriate weight. In this study, it has been tried to develop a functional alternative to packaged products, a long-term satiating product that is balanced in terms of macro-micro nutrients and is rich in fiber.

Materials – Methods: The apple in the formulation of the developed snack product was preferred because it can take the form of puree and contains natural fruit sugar. Roasted chickpeas and pineapple were preferred to increase the fiber content. In addition, roasted chickpeas is a snack with high vegetable protein content and popularly consumed in the community. Pineapple is a fruit rich in vitamins A and C. Starch is used in the product as a thickener. Since the developed product is intended to be suitable for consumption by people from all walks of life, gluten-free corn starch was preferred instead of wheat starch. Since the developed product contains natural fruit sugar, cinnamon was used to add flavor to the product due to its functional benefits. Peanuts were added as a source of vegetable oil.

Results: In this study, snacks in different formulations were tried to be obtained by using raw materials such as completely natural chickpeas, apples, peanuts, pineapple, cinnamon and corn starch, and the most liked formulation by the panelists was determined by making a sensory panel.

Conclusion: As a result of this formulation, a gluten-free, vegan functional new product containing 124 kcal and 5 g fiber that a healthy person can consume in a snack is presented.

Keywords: healthy snack, functional food, roasted chickpeas

GİRİŞ

Yaşantımızın sağlıklı ve düzgün sürdürülebilmesi için günlük diyetimizde bulunan gıdaların yeterli ve dengeli olması gereklidir (Umunç, 2020).

Beslenme insanlar için bir ihtiyaç olduğu kadar, aynı zamanda birçok sorunun kaynağı da olabilmektedir. Örneğin, sağlıksız beslenme alışkanlıkları sonucu oluşan sorunlardan biri olan obezitenin temelleri çocukluk ve gençlik yıllarında atılmaktadır. Günümüzde bireylere sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazandırılmaya çalışılsa da çocuk ve gençlerde fast food ve işlem görmüş besinlerin tüketiminin gittikçe artması da endişe vericidir (Özarslan & Çetin, 2018).

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından en riskli 10 hastalıktan biri olarak kabul edilen obezite, vücuda besinler ile alınan enerjinin, harcanan enerjiden fazla olmasından kaynaklanan ve vücut yağ kitlesinin, yağsız vücut kitlesine oranla artması ile karakterize olan kronik bir hastalıktır (Altunkaynak & Özbek, 2006).

Fonksiyonel besin tüketiminin, kanser riskinin azaltılması, kalp sağlığının geliştirilmesi, bağışıklık sisteminin güçlendirilmesi, menopoz semptom ve bulgularının azaltılması, gastrointestinal ve üriner sistem sağlığı, anti-inflamatuar etkileri, kan basıncının azalması, görme fonksiyonlarının korunması, anti-bakteriyel ve anti-viral etki göstermesi, osteoporoz ve obeziteyi azaltması gibi sağlık açısından çok sayıda pozitif etkisi olduğu çeşitli ülkelerde yapılan epidemiyolojik araştırmalar ve randomize klinik çalışmalarla ortaya koyulmuştur (Tekün, 2015).

Atıştırılabilirlik, ana öğünler dışında tüketilen, beslenme ile yeme zevki arasında köprü olan besinler olarak tanımlanmaktadır. Atıştırılabilirlikler, çoğunlukla bir ara öğün, bazen hızlı bir ana öğün, bazen karın doyurmak için, iş toplantılarında, arkadaş toplantılarında, kutlamalarda, doğum günlerinde, bazen stresi bastırmak için, bazen de farkında olmaksızın tüketilen besinlerdir (Garipoğlu & Yoldaş, 2016).

Değişen hayat tarzları tüketicilerin gıdalardan bekledikleri sağlık etkilerinde ve beslenme alanında değişikliklere neden olmuştur. Son yıllarda insanların sağlık konusuna daha fazla önem vermeye başlamaları ve ilaç gibi tıbbi etkisi olan ürünlerden çok doğal ürünlere ve fonksiyonel gıdalara yönelmeleri ile birlikte fonksiyonel gıda ürünlerinin önemi artmıştır (Tekün, 2015).

Bu çalışmada, kullanımı artan paketli ürünlere alternatif fonksiyonel, uzun süreli tokluk veren aynı zamanda makro-mikro besin öğeleri içeriği bakımından dengeli ve lif bakımından zengin bir ürün geliştirilmeye çalışılmıştır. Geliştirilen atıştırılabilirlik ürün tamamen doğal hammaddeler

kullanılarak üretilmesi amaçlanmıştır. Formülasyonda elma, leblebi, tarçın gibi hammaddeler bulunmaktadır ayrıca tadım paneli yapılarak en çok beğenilen ürünün tespit edilmesi amaçlanmıştır. Bu formülasyon sonucu sağlıklı bir kişi için bir ara öğünde tüketebileceği 124 kcal'lık ve 5 gr lif içeren glutensiz, vegan fonksiyonel yeni bir ürün sunulması amaçlanmıştır.

GEREÇ VE YÖNTEM

Kullanılan Gereçler

Bu çalışmada elektrikli gereç olarak fırın ve ocak kullanılmıştır. Mutfak gereçlerinden tabak, bıçak, kaşık, kesme tahtası ve hassas terazi kullanılmıştır.

Duyusal Analiz Testi

Duyusal analiz, insanların duyularını kullanarak gıdanın renk, şekil gibi fiziksel özellikleri ile doku, aroma ve lezzet gibi duyu özelliklerini koklama, görme, tatma, dokunma veya işitme duyularının tepkilerini ölçen, açıklayan ve analizini yapan bir testtir. Duyusal test; duyu kontrol, organoleptik değerlendirme, duyu analiz, duyu panel yöntemi, panel test, duyu yöntem, psikometrik test, degüstasyon, subjektif test olarak da adlandırılmaktadır (Küçükçankurtaran, 2020). Aşağıdaki şekil 1 'de duyu analiz testinde panelistlere sunulan numuneler verilmiştir.



Şekil 1. Duyusal değerlendirme için panelistlere sunulan numuneler

Duyusal Test Teknikleri

Çalışmada panelistlere yapılan tadım testinde puanlama test tekniği kullanılmıştır. Puanlama formunda panelistlerin formlarda belirttiği puanları ortalaması alınır. Eğitilmiş panelistlerden oluşan grup besinin duyu özellikleriyle ilgili gerçekçi bir değerlendirme yapmalıdır. Besinin

doku, görünüş, tat ve koku özellikleri formda sıralanmalıdır. Panelistler arasında her puanın verildiği anlam konusunda fikir birliğine varılmalıdır. Ayrıca besinde bulunması gereken özellikler formda belirtilmelidir (Küçükçankurtaran, 2020).

BULGULAR

1. Tadım testine katılan panelistlerin %50'si erkek, %50'si kadındır.
2. Tadım testine katılan bireylerin %90'ı üniversite öğrencisidir. %10'u ise üniversitemizde doktora öğretim üyesi olan kişilerden oluşmaktadır.
3. Tadım testine katılan bireylerin %90'ı İzmir Demokrasi Üniversitesi'nde Sağlık Bilimleri Fakültesi öğretim gören öğrencilerden oluşmaktadır.
4. Tadım testine katılan bireylerin %80'inin herhangi bir sağlık sorunu bulunmamaktadır ve ilaç kullanmamaktadır. %10'u tip 1 diyabet hastası ve insülin ilacı kullanmaktadır. Diğer %10'u ise haşimato hastasıdır ve euthrox isimli ilacı kullanmaktadır.
5. Geliştirilen fonksiyonel atıştırmalığın içinde belli bir oranda yer fıstığı bulunmaktadır. Yer fıstığı alerjen bir madde olduğu için tadım testine katılan panelistlerin yer fıstığına alerjileri olup olmadığı öğrenilmiştir. Tadım testine katılan panelistlerin hiçbirinin yer fıstığına karşı alerjileri yoktur.
6. Tadım testine katılan panelistler atıştırmalığın tadını %20'si orta %60'ı iyi, %20'si çok iyi bulmuştur.
7. Tadım testine katılan panelistler atıştırmalığın görüntüsünü %10'u kötü, %50'si orta, %40'ı iyi bulmuştur.
8. Tadım testine katılan panelistler atıştırmalığın rengini %20'si koyu kahverengi, %40'ı açık kahverengi, %40'ı krem renginde olmasını istemiştir.
9. Tadım testine katılan panelistler atıştırmalığın görüntüsünü %10'u pütürlü, %30'u homojen dağılım, %60'ı hafif pütürlü yapıda olmasının istemiştir.
10. Tadım testine katılan panelistler atıştırmalığın dil damak arasında %30'u kolay dağılmayan, %70'i ise kolay dağılan bir yapıda olmasını istemiştir.
11. Tadım testine katılan panelistler atıştırmalıkta kullanılan hammaddelerden %20'si tarçını, %20'si leblebiyi, %60'ı yer fıstığının tadını baskın hissetmiştir.

12. Tadım testine katılan panelistler atıştırmalıktaki kullanılan yer fıstığının oranını %30'u azaltılmasını, %70'i yeterli oranda olduğunu belirtmiştir.

13. Tadım testine katılan panelistlerin %100'ü de atıştırmalıktaki kullanılan taręın oranının yeterli olduğunu ve bu oranın azaltılmasını istemediklerini belirtmişlerdir.

Tablo 1. Atıştırmalıkların her bir özelliğinin 50 üzerinde aldığı puanlar

	P1Z	M6S	C2V
Renk	35	38	41
Koku	45	32	40
Tat	35	32	43
Yapı	39	37	39
Genel kalite	39	38	42
Toplam	193	177	205

Geliştirilen sağlıklı fonksiyonel atıştırmalığın üç farklı formülasyonu vardır. Birinci formülasyona P1Z, ikinci formülasyona M6S, üçüncü formülasyona C2V kodları verilmiştir. Yukardaki tablo 1'de formülasyonların panelistler tarafından aldığı toplam puanlar verilmiştir.

TARTIşMA

şeker (2005)'in yaptığı benzer bir çalışmada farklı formülasyonlarda elma lifi ilave ederek bisküvi üretmeye çalışmıştır. Üretilen elma lifi bisküvi formülasyonuna %0, 10, 20, 30, 40 oranlarında ilave edilmiştir. Elma lifi ilave edilerek üretilen bisküvilerin ilave oranının yüzdesi arttıka bisküvilerin toplam besinsel lif oranı artmıştır. Elma lifi ilave edilerek üretilen bisküvilere ait duyusal test değerleri de incelenmiştir. Elma lifinin ilave oranı arttıka bisküvilerin duyusal özelliklerinde düşük ilave oranlarında (%10, %20) bir artış gözlenmişken, ilave oranı arttıka (%30, %40) duyusal özellikler bakımından kabul edilebilirliğinin azaldığı görülmüştür.

Kılınç ve ark. (2021) yaptığı çalışmada farklı Baharatlar Kullanılarak Üretilen Kalamar Esaslı Atıştırmalıkların Duyusal Değerlendirmesini incelemiştir. 1. duyusal formda yer alan 6 özellik (görünüm, renk, koku, tat, doku ve genel kabul edilebilirlik) ile 2. duyusal formda yer alan 8 özelliğin (renk yoğunluğu, renk homojenliği, sosun uyumu, sertlik, çıtırlık, gevreklik, ağızda dağılma, tat yoğunluğu) her biri için 12 farklı baharat kullanılarak elde edilen atıştırmalıkların

her birine panelistlerin verdikleri puanlara göre tablolar oluşturulmuştur. Panelistlere göre en beğenilmeyen grupların sırasıyla görünüm, renk, koku ve genel kabul edilebilirlik açısından yenibahar kaplı kalamar atıştırmalığı, tat için karabiber kaplı kalamar atıştırmalığı, doku için tarçın ve yenibahar kaplı kalamar atıştırmalıkları olduğu belirtilmiştir.

Şimşek (2020)'in yaptığı bir araştırmada veganların ve çölyak hastalarının tüketebileceği bir standart reçetenin geliştirilmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda Türk mutfağına ait kazandibi tatlısının evde yapılabilecek standart reçetesi hazırlanmıştır. Bunun için de Hindistan cevizi sütü ve pirinç unu kullanılarak kazandibi tatlısı veganların ve çölyak hastalarının tüketebileceği 4 farklı formülasyonda hazırlanmıştır. Araştırma kapsamında hazırlanan ürünler; T, T1, T2, T3 ve T4 şeklinde kodlanmıştır. Yapılan çalışmanın ilk ürünü T olarak belirtilmiştir. Orijinal reçeteden yola çıkılarak hazırlanan T tarifinde şeker kullanılmamış, yerine tatlandırıcı olması amacıyla içeriğinde şeker oranı yüksek olan kuru incir tercih edilmiştir.

Ürün Kodu	Kullanılan Malzemeler
T	Hindistan cevizi sütü 500 gr, 1 adet damla sakızı, 250 gr incir kurusu, 60 gr chia tohumu, 50 gr mısır nişastası, 50 gr sübye
T1	Hindistan cevizi sütü 500 gr, 1 adet damla sakızı, 125gr şeker, 70 gr pirinç unu
T2	Hindistan cevizi sütü 500 gr, 1 adet damla sakızı, 100 gr şeker, 70 gr pirinç unu
T3	Hindistan cevizi sütü 1 lt, 1 adet damla sakızı, 200 gr şeker, 65 gr mısır nişastası, 65 gr pirinç unu
T4	Hindistan cevizi sütü 1 lt, 1 adet damla sakızı, 200 gr şeker, 40 gr mısır nişastası, 60 gr pirinç unu

Şekil 2. Ürünün kodları ve kullanılan malzemeler (Şimşek, Güleç, & Usta, 2020)

Eğitimli panelistlerin alternatif tariflerle denenmiş kazandibinin görünüşü açısından değerlendirmelerine bakıldığında; ilk izlenim T1, T2, T3 ve T4 açısından uygun değerlere sahiptir. Muhallebinin rengi T1'de koyu olarak değerlendirilmiştir. Fakat T2, T3 ve T4'te ideal görünüme ulaşılmıştır. Karamelizasyon, T1'de çok koyu olarak gözlenmiştir. Bununla birlikte T4'te karamelizasyon rengi ideal koyuluğa ulaşmıştır (Şimşek, Güleç, & Usta, 2020).

SONUÇ ve ÖNERİLER

Günümüzde, hızlı tüketilebilen gıdalara olan taleplerin artması, buna karşın bedensel etkinliklerin azalması ve yanlış beslenme alışkanlıkları nedeniyle; kalp damar hastalıkları, sindirim sistemi hastalıkları, obezite, diyabet ve bağırsak hastalıkları gibi bazı sağlık problemleri artış göstermektedir. Son yıllarda kişilerin paketli ürünlere yönelimi ciddi oranda artış göstermiştir.

Dünya nüfusunun hızla artması, yaşam sürelerinin uzaması besin kaynaklarının daha verimli kullanılmasını zorunlu hale getirmiştir. Yapılan araştırmalarla ortaya çıkarılan hastalık ve beslenme ilişkileri, yaşlanan nüfusla birlikte artan tedavi maliyetleri toplumun besinlerden beklentisi de artırmıştır. Tüketiciler daha sağlıklı bir hayat için sadece beslenmek amacıyla değil, kendilerine ek faydalar sağlayacak alternatif besin arayışı ile fonksiyonel besinlere yönelmektedir. Sağlık üzerine potansiyel faydaları değerlendirildiğinde toplum sağlığı açısından, sağlıklı nesillerin sürdürülmesi için fonksiyonel besinlerin kullanımı teşvik edilmeli ve günlük beslenme düzenine dahil edilebilmelidir. Her ne kadar birçok araştırma ile bu faydalar gösterilmiş olsa da tek başına bir besinin mucize olmadığı hatırlanmalıdır. Obezite, diyabet, kalp damar hastalıkları gibi beslenme ile ilişkili hastalıklardan korunmada ve iyileşmede sağlıklı davranış modelleri geliştirilmelidir. Bu çalışma sağlıklı ve dengeli beslenmek için sağlıklı ve fonksiyonel besin geliştirmek amacıyla bir ön çalışma olarak yapılmıştır.

Araştırma sonucu elde edilen veriler değerlendirildiğinde; geliştirilen sağlıklı fonksiyonel atıştırmalık, temiz içerikli, enerji değeri düşük, lif ve protein içeriği yüksek, glütensiz, vegan ve ara öğünlerde rahatlıkla tüketilebilecek alternatif sağlıklı bir fonksiyonel atıştırmalık geliştirilmiştir. Böylece, ürün çeşitliliğine de katkı sağlanmıştır.

KAYNAKLAR

Altunkaynak, B. Z., & Özbek, E. (2006, Ekim). Obezite: Nedenleri ve Tedavi Seçenekleri. Van Tıp Dergisi, 13(4), 138-142.

Garipoğlu, M., & Yoldaş, H. (2016, Eylül-Ekim). Çocuk Beslenmesi ve Sağlıklı Atıştırmalıklar. Klinik Tıp Pediatri Dergisi, 8(5), 1-7.

Küçükçankurtaran, S. (2020). Toplu Beslenme Sistemlerinde Kullanılan Besinsel Dezenfektanların Çiğ Servis Edilen Sebzelerin Mikrobiyal Yüküne Etkisi ve Duyusal Analizi. Ankara.

Özarlan, M., & Çetin, G. (2018). Öğrencilerin Sağlıklı Beslenme Hakkındaki Düşüncelerinin Çizme-Yazma. Eğitim Fakültesi Dergisi, 19(1), 101-118.

Şimşek, A., Güleç, E., & Usta, S. (2020, Temmuz). Gastronomik Ürün Çeşitlendirme Kapsamında Veganlar ve Çölyak Hastaları İçin Ürün Geliştirme: Kazandibi. Uluslararası Türk Dünyası Turizm Araştırmaları Dergisi, 5(1), 51-58.

Tekün, E. (2015). Farklı Eğitim Düzeylerindeki Obez Olan ve Olmayan Bireylerin Fonksiyonel Besinleri Kullanma Durumlarının Belirlenmesi. İstanbul.

Umunç, C. (2020). Yemek ve Sağlık Programlarında Katılımcı ve Takipçi Yorumlarının Sağlıklı Beslenme Farkındalığı Açısından İncelenmesi. Erciyes İletişim Dergisi, 7, s. 1263-1284.

LOMBER DİSK HERNİSİNDE FİZYOTERAPİ

İlayda Kayapınar¹, Ferruh Taşpınar¹

¹ Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, İzmir Demokrasi Üniversitesi, İzmir

*İlayda Kayapınar: 2129102008@idu.edu.tr

ORCID:İ.K.: 0000-0003-1589-3406, F.T.: 0000-0002-5084-2949

ÖZET

Amaç: Çalışma; lomber disk hernisinde uygulanan fizik tedavi modaliteleri ve değerlendirme yöntemleri hakkında bilgi sunmak amacı ile hazırlanmıştır.

Gereç-Yöntem: Bu amaç doğrultusunda Google scholar, YÖK tez tarama, PubMed tarama motorlarında lomber disk hernisi, fizyoterapi ve fizik tedavi ve rehabilitasyon, değerlendirme, tedavi anahtar kelimeleri ayrı ayrı ve birlikte taranmıştır. Ulaşılabilen yayınlardan makale, tez, kitap ve kitap bölümü olanlar değerlendirmeye alınmıştır.

Bulgular: İncelenen yayınlardan elde edilen sonuçlara göre; lomber disk hernisinin fizyoterapisinde, bel okulu programının kronik bel ağrılı hastalarda tedavinin bir parçası olması gerektiği, hastaların vücut mekanikleri hakkında bilgi düzeyleriyle ağrı düzeyleri arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu, oluşabilecek komplikasyonları ve buna bağlı ağrıyı önlemek için rutin bakıma ek olarak postural, ergonomik tavsiye ve egzersizi içeren hasta eğitimi verilmesi ve bireylerin farkındalıklarının artırılması gerektiği, kassal kısalık ve eklem limitasyonlarına sahip hastalarda klasik tedaviye ek kinezyo bantlamanın daha etkili olduğu, klasik fizik tedaviye ek manuel terapi (MT) uygulamasında istirahat ağrı değerlerindeki azalmanın daha fazla olduğu, manuel terapi uygulamasının depresyon üzerinde daha etkili olduğu, günlük yaşam aktiviteleri ve özürülük düzeyi sonuçlarında klasik fizik tedaviye ek MT uygulanan grupta daha fazla iyileşme olduğu, NSDT'nin (Non-invasive Spinal Decompression Therapy) ağrıyı iyileştirmede, fonksiyonel restorasyonda ve fitik kalınlığında azalmada olumlu etkisi olduğu ve diğer fizyoterapi yöntemlerine yardımcı ajan olarak kullanılabileceği sonuçlarına ulaşılmıştır.

Sonuçlar:Kassal kısalık ve eklem limitasyonlarına sahip hastalarda klasik tedaviye ek kinezyo bantlamanın, klasik fizik tedaviye ek manuel terapi (MT) uygulamalarının istirahat ağrı değerlerinde, günlük yaşam aktiviteleri ve özürülük düzeyi ve depresyon üzerinde daha etkili olduğu, NSDT'nin (Non-invasive Spinal Decompression Therapy) ağrıyı iyileştirmede, fonksiyonel restorasyonda ve fitik kalınlığında azalmada olumlu etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Bel fitiği, lomber disk hernisi, fizik tedavi, değerlendirme, bel ağrısı

PHYSIOTHERAPY IN LUMBAR DISC HERNIATION

İlayda Kayapınar¹, Ferruh Taşpınar¹

¹ Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, İzmir Demokrasi Üniversitesi, İzmir

*İlayda Kayapınar: 2129102008@idu.edu.tr

ORCID:İ.K.: 0000-0003-1589-3406, F.T.: 0000-0002-5084-2949

ABSTRACT

Objectives:The study was prepared to provide information about physical therapy modalities and assessment methods applied in lumbar disc herniation.

Materials – Methods: For this purpose, the keywords lumbar disc herniation, physiotherapy and physical therapy and rehabilitation, assessment, treatment were searched separately and together in Google scholar, YÖK thesis search, PubMed search engines. Among the accessible publications, articles, theses, books and book chapters were taken into consideration.

Results: According to the results obtained from the reviewed publications; In the physiotherapy of lumbar disc herniation, the low back school program should be a part of the treatment in patients with chronic low back pain, there is a moderately significant negative correlation between the level of knowledge about the body mechanics of the patients and their pain levels. Patient education including ergonomic advice and exercise and awareness of individuals should be increased, kinesio taping is more effective in addition to the classical treatment in patients with muscle shortness and joint limitations, the decrease in resting pain values is higher in the application of manual therapy (MT) in addition to classical physical therapy, manual therapy Application of NSDT (Non-invasive Spinal Decompression Therapy) is more effective on depression, there is a greater improvement in the results of activities of daily living and disability level in the group that receives MT in addition to classical physical therapy. It has been concluded that it has a positive effect on hand restoration and reduction in hernia thickness and can be used as an auxiliary agent for other physiotherapy methods.

Conclusions: In patients with muscular shortness and joint limitations, kinesio taping in addition to classical treatment, and manual therapy (MT) applications in addition to classical physical therapy are more effective on resting pain values, activities of daily living, disability level, and depression, and NSDT (Non-invasive Spinal Decompression Therapy) have a positive effect on pain relief, functional restoration and reduction in hernia thickness.

Keywords: Herniated disc, lumbar disc herniation, physical therapy, assesment, low back pain

LOMBER DİSK HERNİSİNDE FİZYOTERAPİ

GİRİŞ

Çalışmanın amacı; lomber disk hernisi (LDH), LDH'de uygulanan fizik tedavi modaliteleri ve değerlendirme yöntemlerini derleyerek literatüre kazandırmak amaçlanmıştır.

Lomber disk hernisi (LDH), vertebralar arasında hareketi kolaylaştıran ve darbelere karşı koruyucu görev yapan disk şeklindeki yapılarda dejenerasyonla karakterize mekanik bozukluktur (Ay ve Evcik, 2008; Dönmez ve ark., 2010). Lomber disk herni gelişiminde bireysel, fiziksel ve psikososyal risk faktörleri rol oynar. Günlük yaşamda sık kullandığımız kıvrıma, bükme içeren iş faaliyetleri, uygunsuz ağırlık kaldırma, hantal statik duruş ve psikolojik stres LDH gelişiminde nedensel faktör olarak kabul edilmektedir (Driessen ve ark., 2011; Driessen ve ark., 2010). Vücut mekaniklerine uygun hareket etmeme günlük hayatta LDH gelişimini ve LDH'ye bağlı komplikasyonları önemli oranda arttırmaktadır (Ay ve Evcik, 2008; Dönmez ve ark., 2010).

LDH'da tedavinin amacı; ağrıyı kontrol altına almak, fonksiyonel aktiviteyi artırmak, iş gücü kaybını azaltmak, sakatlığı önlemek ve kronik olgularda rehabilitasyonu sağlamaktır. Bazı çalışmalarda hastalığın önlenmesinde ve hastalarda rehabilitasyonu sağlamada vücut mekaniklerine uygun hareket etmenin etkin olduğu ifade edilmektedir (Darlow ve ark., 2012; Linton ve Van Tulder, 2001; Öngel, 2007).

Lomber disk hernisinde fizik muayenede kullanılan bölgeye özel testler vardır. Bunlar Düz Bacak Kaldırma Testi (DBKT), Laseque testi, femoral germe testi, bilateral düz bacak kaldırma testi, braggard testi, kontraletral düz bacak kaldırma testi, olmak üzere sıralanabilir (Zhang ve ark., 2009; Hebert ve ark., 2016). Bunlara ek olarak kullanılan değerlendirme yöntemleri şu başlıklar altında toplanabilir; inspeksiyon, palpasyon, ağrının değerlendirilmesi, tetik nokta değerlendirmesi, esnekliğin değerlendirilmesi, hareket açıklığının değerlendirilmesi, kas kuvvetinin değerlendirilmesi, yürüyüşün değerlendirilmesi, özrün değerlendirilmesi, yaşam kalitesinin değerlendirilmesi, psikolojik durum ve anksiyete değerlendirilmesi, genel sağlık değerlendirilmesi, uyku kalitesinin değerlendirilmesi, günlük yaşam aktivitelerine katılımın değerlendirilmesi ve yorgunluğun değerlendirilmesi (Göğremiş, 2019; Otman ve Köse, 2014; Sinaki ve Mokrki, 2005; Demir ve Ülger, 2016; Cavlak, 2016; Ergin, 2009).

Lomber disk hernisinde tedavi yaklaşımlarını konservatif ve cerrahi tedavi olarak iki ana başlıkta toplayabiliriz. Konservatif tedavide kullanılan yöntemler yatak istirahati, medikal tedavi, soğuk uygulama, mobilizasyon ve germe egzersizleri, manipulasyon, egzersiz tedavisi, bantlama teknikleri, vücut farkındalık eğitimi, siyatik sinir nöromobilizasyonu, yoga, tai chi, pilates, bel okulu, elektrofiziksel ajanlar, biofeedback, traksiyon, korse kullanımı ve su

içi egzersiz uygulamaları şeklinde sıralanabilir.

Gereç- Yöntem: Çalışma kronik bel ağrılı hastalar, lomber disk hernili hastalar ve lomber disk hernisi ameliyatı geçirmiş hastaların rehabilitasyon sürecinde uygulanan fizik tedavi yaklaşımları ve değerlendirme yöntemlerinin derlemesinden oluşmaktadır. Çalışmanın amacı doğrultusunda Google scholar, YÖK tez tarama ve PubMed motorlarında lumbal disk hernisi, fizyoterapi ve fizik tedavi ve rehabilitasyon, değerlendirme, tedavi anahtar kelimeleri ayrı ayrı ve birlikte taranmış. Ulaşılabilen yayınlardan makale, tez, kitaplarda bölüm olanlar değerlendirmeye alınmıştır. Değerlendirme sonuçlarında konu ile ilgili literatür aşağıda sunulmuştur.

Bulgular: Reyes A ve arkadaşları çalışmalarında kontrol grubu (n=12) 10 standart rehabilitasyon seansı almış, Nöral Mobilizasyon grubu (n=12), Nöral Mobilizasyon tekniklerinin eklenmesiyle aynı rehabilitasyon seanslarını uygulamışlardır. Çalışma, PSLR (Pasif Tek Bacak Kaldırma) nöral mobilizasyonunun ağrıyı iyileştirme, kalça fleksiyon ROM'unu iyileştirme, semptom dağılımını azaltma ve konvansiyonel gruba kıyasla engelliliği azaltma konusundaki akut tedavi yararlarını desteklemiştir. Bununla birlikte, postural, ergonomik tavsiye ve egzersizi içeren hasta eğitimi broşürünün etkisi göz ardı edilemeyeceğini belirtmişlerdir.

Lim ve arkadaşlarının (2011) 211 çalışmayı değerlendiren meta analizinde ve Wells ve arkadaşlarının (2014) 14 randomize kontrollü çalışmayı içeren sistematik derlemesinde pilates egzersizlerinin ağrıyı azaltmada genel bakım ve fiziksel aktivite gibi minimal müdahalelerden daha etkili, ancak diğer egzersiz tipleriyle eşit etkinlikte olduğu rapor edilmiştir. Farklı bir çalışmada; yoganın dizabiltede, kısa süreli, ağrıda uzun süreli yararlı etkisi olduğu belirtilmiştir (Cramer ve ark., 2013). Ayrıca tai chi egzersizlerinin kas gücü ve denge yeteneğini geliştiren, kolay uygulanabilen ve 20'li yaşlardaki erkeklerde bel ağrısını azaltmak için etkili bir egzersiz yöntemi olduğu belirtilmiştir(Cho, 2014).

Yapılan bir çalışmada; core stabilizasyon egzersizleri sonrası disk hernili bireylerde ağrı düzeyleri, ilaç kullanım sıklığı, Oswestry skalası sonuçları ve SF-36 skorlarının fiziksel parametrelerinde anlamlı düzelme görülmüştür. Ayrıca SF-36 skorlamasında mental iyileşme de saptanmıştır (Aktar Reyhanoğlu, 2015).

Ganiyu ve Gujba'nın (2015) çalışmasında, akupunktur, core-stabilite egzersizleri ve koşu bandında yürüme egzersizlerinin ağrının giderilmesinde, spinal hareket açıklığının artırılmasında ve cerrahi sonrası lomber disk hernisi olan bir hastanın sağlığının iyileştirilmesinde faydalı olduğu gösterilmiştir.

Suyabatmaz ve arkadaşları (2011) bel okulu eğitim ve tedavi programı uyguladıkları grupta

ağrı, mobilite ve Oswestry bel ağrısı skorlarında istatistiksel olarak anlamlı düzelme saptamışlardır.

Sonuçlar: Lomber disk hernisi olan bireylere nöral mobilizasyon, pilates, yoga, tai chi ve core stabilizasyonunun olumlu katkıları olduğu ifade edilebilir. Kişilere uygun vücut mekaniklerinin doğru kullanılması konusunda bilgilendirmeler yapılarak bireylerin farkındalıklarının arttırılması sağlanabilir.

KAYNAKLAR

Aktar Reyhanoğlu, D. (2015). Disk hernisi olan bireylerde kore stabilizasyon egzersizlerinin ve quadratus lumborum ve gluteus medius kaslarına uygulanan tetik nokta terapi uygulamalarının etkinliğinin karşılaştırılması (Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).

Ay S, Evcik D. Kronik Bel Ağrılı Hastalarda Depresyon ve Yaşam Kalitesi. Yeni Tıp Dergisi 2008;25: 228-231.

Cavlak U."Yetişkinlerde ağrı değerlendirme yöntemleri", kas iskelet sistemi ağrısı: multidisipliner yaklaşım, Editör, Cavlak U, İstanbul tıp kitabevleri, İstanbul, 2016, s.53-67

Cho Y. Effects of tai chi on pain and muscle activity in young males with acute low back pain. J Phys Ther Sci. 2014 May;26(5):679-81. doi: 10.1589/jpts.26.679. Epub 2014 May 29. PMID: 24926131; PMCID: PMC4047231.

Cramer H, Lauche R, Haller H, Dobos G. A systematic review and meta-analysis of yoga for low back pain. Clin J Pain. 2013 May;29(5):450-60. doi: 10.1097/AJP.0b013e31825e1492. PMID: 23246998.

Darlow B, Fullen BM, Dean S, Hurley DA, Baxter GD, Dowell A. The Association Between Health Care Professional Attitudes And Beliefs And The Attitudes And Beliefs, Clinical Management, And Outcomes Of Patients With Low Back Pain: A Systematic Review. European Journal of Pain 2012;16(1): 3–17

Demir PY, lger . "Lumbosakral blge, patolojileri ve fizyoterapisi", Fizyoterapi ve Rehabilitasyon, cilt 2, Editrler; Karaduman A, Yılmaz T, Pelikan Yayıncılık, Ankara, 2016, s.27-61.

Dönmez YC, Dolgun E, Kabataş M, zbayır T. Lomber Disk Hernili Hastalarda Risk Faktrlerinin İncelenmesi. Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilgileri Tıp Dergisi 2010;24(2):89 – 92.

Driessen MT, Proper KI, Anema JR, Knol DL, Bongers PM, J van der Beek AJ. The Effectiveness Of Participatory Ergonomics To Prevent Low-Back And Neck Pain – Results Of A Cluster Randomized Controlled Trial. Scand J Work Environ Health 2011;37(5):383– 393.

Driessen MT, Proper KI, Van Tulder MW, Anema JR, Bongers PM, Van der Beek AJ. The Effectiveness Of Physical And Organisational Ergonomic Interventions On Low Back Pain And Neck Pain: A Systematic Review. *Occupational Environmental Medicine* 2010;67:277-285.

Ergin G. Fizyoterapi programı alan hastalarda yorgunluk ölçeği checklist individual strength (CIS) questionnaire Türkçe versiyonunun geçerliliği. Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 2009, s.69

Ganiyu, S. O., & Gujba, K. F. (2015). Effects of acupuncture, core-stability exercises, and treadmill walking exercises in treating a patient with postsurgical lumbar disc herniation: a clinical case report. *Journal of Acupuncture and Meridian studies*, 8(1), 48-52.

Göğremiş, M. (2019). Lumbal disk hernili hastalarda hiperekstansiyon egzersizlerinin fiziksel fonksiyonlar üzerine etkisi. Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı Doktora Tezi

Hebert JJ, Fritz JM, Koppenhaver SL, Thackeray A, Kjaer P. Predictors of clinical outcome following lumbar disc surgery: the value of historical, physical examination, and muscle function variables. *Eur Spine J*. 2016; 25(1): 310-7.

Lim EC, Poh RL, Low AY, Wong WP. Effects of Pilates-based exercises on pain and disability in individuals with persistent nonspecific low back pain: A systematic review with meta-analysis. *Orthop Sports Phys Ther* 2011;41:70-80.

Linton SJ, Van Tulder MW. Preventive Interventions For Back And Neck Pain Problems: What Is The Evidence? *Spine* 2001; 26: 778-87.

Otman S ve Köse N. Tedavi hareketlerinde temel değerlendirme prensipleri. Pelikan Yayıncılık Ankara, 2014, s.201.

Öngel K. Birinci basamakta bel ağrısı olan hastalara yaklaşım. *Aile Hekimliği Dergisi* 2007; 1: 54-58.

Reyes A, Aguilera MP, Torres P, Reyes-Ferrada W, Peñailillo L. Effects of neural mobilization in patients after lumbar microdiscectomy due to intervertebral disc lesion. *J Bodyw Mov Ther*. 2021 Jan;25:100-107. doi: 10.1016/j.jbmt.2020.10.023. Epub 2020 Oct 26. PMID: 33714479.

Sinaki M and Mokri B."Low Back Pain and disorders of the lumbal spine", *Physical Medicine and Rehabilitation*, Ed.: Braddom RL, WB Saunders Co, 1996, s.913-950.

Suyabatmaz, Ö., ÇAĞLAR, N. S., Tütün, Ş., Özgönenel, L., Burnaz, Ö., & AYTEKİN, E. (2011). Kronik bel ağrılı hastalarda bel okulunun etkinliğinin araştırılması. *İstanbul Med J*, 12,5-10.

Wells C, Kolt GS, Marshall P, Hill B, Bialocerzkowsk A. The effectiveness of Pilates exercise in people with chronic low back pain: A systematic review. PLOS One 2014;9:100402.

Zhang YG, Guo TM, Guo X, Wu SX. Clinical diagnosis for discogenic low back pain. Int J Biol Sci. 2009 Oct 13;5(7):647-58. doi: 10.7150/ijbs.5.647. Erratum in: Int J Biol Sci. 2010;6(6):613. PMID: 19847321; PMCID: PMC2764347.



GNL/S-1

ÇİZGİ FİMLERİN BECHDEL TESTİ İLE DEĞERLENDİRİLMESİ

Kübra Aydın¹, Behsat Savaş²

¹ Yüksek Lisans Öğrencisi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Okul Öncesi Eğitimi Anabilim Dalı, İzmir Demokrasi Üniversitesi, İzmir

²Doc. Dr. Temel Eğitim Bölümü, Eğitim Fakültesi, İzmir Demokrasi Üniversitesi, İzmir

*İgili yazar / Corresponding author: kubraa1@ogr.iu.edu.tr

ÖZET

Amaç: Çizgi filmler, günümüzde çocukların serbest zamanlarının önemli bölümünü harcadıkları ve informal öğrenmeler gerçekleştirdikleri medya unsurlarından biridir. Çizgi filmler tekrar tekrar yayınlandıkça informal öğrenmeler pekişmekte ve kalıcı hale gelmektedir. Çizgi film karakterleri tarafından verilen mesajlar, özellikle küçük yaştaki çocukların yaşam ile ilgili fikirlerini şekillendirmekle birlikte temellerini oluşturmaktadır. Toplumsal cinsiyet kalıp yargıları erken çocukluk döneminde oluşmaktadır. Kalıp yargılar, bireyin gelecekle ilgili fikirlerin silinmesi, değişmesi ve tekrar inşa edilmesi zor olan temel yapı taşları olarak ifade edilmektedir. Çizgi filmlerde tasarlanan karakterlerle belirli bir hikâyeye göre davranış sergilenmekte çocukların sempatisi kazanması amaçlanmaktadır. Çocuk kültürünü yansıtan ve toplumsal cinsiyet rollerini barındıran çizgi filmlerdeki karakterlerin davranışları ve tutumları, çocuklar tarafından bilinçsizce kabul edilmektedir. Popüler çocuk kültürünü yansıtan birçok çizgi film bulunmasında rağmen bazı çizgi filmler daha çok izlenip çok sayıda çocukla buluşmaktadır. Bu bağlamda Türkiye'nin en çok izlenen çizgi film kanalı olan, TRT Çocuk'ta en çok izlenen çizgi filmlerinden biri olan 'Keloğlan' çizgi filminin kalıplaşmış cinsiyet rollerinin baskınlığı ve cinsiyet eşitsizliğini belirlemek amacıyla 'Bechdel Testi' kapsamında, bölümlerin eleştirel bir bakış açısıyla incelenmesi önem teşkil etmektedir.

Gereç-Yöntem: Nitel içerik analiz yöntemi kullanılarak hazırlanan araştırma kapsamında, çizgi filmin incelenen bölümlerine 'Bechdel Testi'nde bulunan; '1) Filmde en az iki kadın var mı? 2) Bu kadınlar birbirleriyle konuşuyor mu? 3) Bu kadınlar birbirleriyle erkek dışında bir şey hakkında konuşuyorlar mı?' soruları yöneltilmiştir.

Bulgular: Bu inceleme doğrultusunda Keloğlan çizgi filmine ait 10 adet bölüm izlenmiştir. İnceleme sonucunda dört adet bölüm 'Bechdel Testi'ni geçebilmiştir. Diğer dört bölümde kadın karakterler bulunmaktadır fakat iletişim kurmamışlardır. Kalan iki bölümde ise kadın karaktere rastlanılmamıştır.

Sonuçlar: Sonuç olarak, çizgi filmlerde bulunan karakterler, toplumsal cinsiyet eşitliği açısından toplumun genelini yansıtan oranda temsil edilmelidir. Karakterler toplumsal cinsiyet kalıp yargılarına uygun özellikler ile sınırlandırılmamalıdır.

Anahtar Kelimeler: medya, çizgi film, toplumsal cinsiyet rolleri



EVALUATION OF CARTOON MOVIES BY THE 'BECHDEL TEST'

Kübra Aydın¹, Behsat Savaş²

¹ Yüksek Lisans Öğrencisi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Okul Öncesi Eğitimi Anabilim Dalı, İzmir Demokrasi Üniversitesi, İzmir

²Doc. Dr. Temel Eğitim Bölümü, Eğitim Fakültesi, İzmir Demokrasi Üniversitesi, İzmir

*İgili yazar / Corresponding author: kubraa1@ogr.iu.edu.tr

ABSTRACT

Objectives:Cartoons are one of the media elements that children spend most of their time with and learn informally. As cartoons are broadcasted over and over again, informal learning gets stronger and becomes permanent. The messages conveyed by the characters in the cartoon shape and form the basis of ideas about life, especially in young children. Gender stereotypes are also formed precisely in early childhood. Stereotypes are expressed as the basic building blocks of the individual's ideas about the future, which is difficult to erase, change and reconstruct. Therefore, the characters designed in the cartoons behave according to a certain story and aim to gain the sympathy of the children who are the audience. The behaviors and attitudes of the characters in cartoons that reflect children's culture and contain gender roles are unconsciously accepted by children. Although there are many cartoons that reflect popular children's culture, some cartoons are watched more and meet more children. In relation to this, the "Keloğlan" cartoon, one of the most-watched cartoons of TRT Children's Channel, which is the most-watched cartoon channel in Turkey, has been examined. In order to determine the dominance of stereotyped gender roles and gender inequality in the cartoon, it is crucial to examine the episodes from a critical perspective within the scope of the 'Bechdel Test'.

Materials – Methods: Within the scope of the research prepared using the qualitative content analysis method, in the examined parts of the cartoon, in the 'Bechdel Test'; '1) Are there at least two women in the movie? 2) Do these women talk to each other? 3) Do these women talk to each other about anything other than men?' were asked. In line with this analysis, 10 episodes of the Keloğlan cartoon were watched.

Results:As a result of the examination, 4 sections were able to pass the 'Bechdel Test'. There are female characters in the other 4 episodes, but they did not communicate. In the remaining 2 episodes, no female characters were found.

Conclusion:Consequently, the characters in cartoons should be equally represented in terms of gender equality. Characters should not be limited to features that conform to gender stereotypes.

Keywords: Media, cartoons, gender roles



GİRİŞ

Cinsiyet terimi, toplumda var olan kadın ve erkek kavramlarını ele almak ve kabul etmek için kullanılmaktadır (Stoeltje, 2015: 781). Woehrle ve Engelmann (2008: 860)'e göre cinsiyet, erkek ve kadın olarak adlandırılan oldukça farklı kategorilere ayrılan sosyal süreçleri ifade etmektedir. Mauvais-Jarvis (2020: 566)'e göre ise cinsiyet ikili bir terim değildir. Birçok insanda erkeklik veya kadınlık özelliklerinin bir arada var olduğu ve farklı derecelerde ifade edildiği bilinmektedir. Kadın ve erkeklerin üçte ikisinden fazlası, geleneksel olarak karşı cinse atfedilen cinsiyetle ilgili özellikleri barındırmaktadır. Öte yandan cinsiyet, bireyin sosyal dünyasını düzenleme biçiminin göze çarpan ve önemli bir parçası durumu da olduğu bilinmektedir (Zosuls, Lurye ve Ruble, 2008: 1). Genellikle bireyin cinsiyeti, cinsel organlarının doğumda nasıl görüldüğüne göre belirlenmektedir. Toplumsal cinsiyet rolleri ise, kadın ve erkeklerin yaşamsal alanda sergiledikleri davranışlardır. İnsanların kadın veya erkek olarak bir cinsiyet kategorisine atanmaları temelde bireylere uygulanan sosyokültürel beklentilerdir (Tong, 2012: 399). Steiner, Vescio ve Adams (2022: 2)'e göre toplumsal cinsiyet rolleri, erkek ve kadınları, karşılıklı oluşturulan bağlamda, eksiksiz bir bütün oluşturmak için bir araya gelen birbirini tamamlayan karşıtlar olarak ifade edilmektedir.

Toplumsal cinsiyet rolü, sosyal ilişkiler, ritüeller ve bireyin kimliğini etkileyerek toplumu şekillendirebilmektedir (Stoeltje, 2015: 784). Toplumda cinsiyet rollerinin ne olduğu ve ne olması gerektiğine dair güçlü inançlara dayanan kalıp yargılar, çok basit bir şekilde anlaşılmasına rağmen karmaşık bir süreçtir (Kachel, Steffens ve Niedlich, 2016: 2-3). Bireyin kalıp yargıları, başkalarıyla kurduğu iletişimde önemli bir etkiye sahiptir (Haines, vd., 2016: 359-360). Cinsiyetle ilgili kalıp yargılar, birçok alanda kadınları sınırlama ve kontrol etmek için kullanılmaktadır (Woehrle ve Engelmann, 2008: 863-864). Kalıp yargılar, özellikle de çocukların esnek zihinlerine kalıcı izler bırakmakta ve toplumda kadın ve erkeğin nasıl olması ve nasıl davranması gerektiğine dair beklentilerini etkilemektedir (Ahmed ve Wahab, 2014: 52).

Günlük hayatımızda birçok yerde karşımıza çıkan medya unsurları, mesajlarını güçlü bir şekilde aktarmaya devam etmektedir. Medyada bulunan, görüş, davranış ve yaşamsal faaliyetleri etkileyen kalıp yargılar, sosyal yaşamı ve insanların gerçeklik algısını büyük ölçüde etkilemektedir (Ndiayea ve Ndiayea, 2014: 72). Gerçekçi olmayan ve kalıp yargı haline gelmiş bu iletiler içinde sınırlayıcı cinsiyet imgeleri de bulunmaktadır. Kalıplaşmış iletileri içinde barındıran medya unsurları, toplumsal alanını kontrol etme ve toplumsal cinsiyet temsillerini üretme, teşvik etme ve yerleştirme gücüne sahip iletilerle günümüzde insanları etkilemeye devam etmektedir (Popa ve Gavrilu, 2015: 1199). Kalıplaşmış toplumsal cinsiyet rol modelleriyle karşılaşan bireyler, hayatlarının ileriki yıllarında da kalıplaşmış iletilerle



düşünmeye ve bu doğrultuda davranmaya devam edecektir (Gökçearsan, 2010: 5202).

Medya, kadın ve erkekle ilişkilendirilen belirli nitelikleri, beklentileri ve rolleri temsil etmekte ve yeniden üretmektedir. Ayrıca medya, kimliklerini geliştirdikleri ve böylelikle toplumsal cinsiyetin gerçek dünyada oynadığı rolü anladıkları önemli bir kaynaktır (Maity, 2014: 28). İnsanoğlunun her zaman ihtiyaç duyduğu ve zaman zaman bilgi kaynağı olarak da kullandığı, medya organı olan televizyon, kalıp yargının yayılmasında önemli rol oynamaktadır (Nathan Setyobagas, 2015: 19-20). Çocukların, özellikle toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin benlik kavramları televizyonda gördükleri görüntülere ve iletilere göre şekillenmektedir (Gerding ve Signorielli, 2014: 43). Medya, modern çocukların yaşamlarındaki en etkili güçlerden biridir. Bununla birlikte, medya kullanımının etkileri büyük ölçüde içeriğine bağlı olmakla beraber faydalı ve zararlı özellikler barındırmaktadır (Warburton ve Anderson, 2022: 195). Çocuklar genellikle medyadan cinsiyete uygun davranışın ne olduğu konusunda iletiler almaktadır. Çocuklar tarafından popüler hale gelen medya unsurları, özellikle cinsiyet eğitimi bağlamında bir öğrenme kaynağıdır (Siibak ve Vinter, 2014: 357).

Popüler unsurlar, yaşanan sosyal ilişkilerde vücut bulmaktadır. Bireylerin günlük yaşamlarını etkilemekte ve kitle iletişim araçlarına nüfuz etmektedir (Talbot, 2014: 604). Popüler çocuk medyasının gerçekliği şekillendirmedeki rolü göz önüne alındığında, çocukların bu iletileri gerçekte nasıl içselleştirdiklerini anlamak önemli hale gelmiştir (Stamou, Maroniti ve Griva, 2015: 216). Popüler çocuk medyasından biri olan çizgi filmler, çocukların zihninde büyük bir etkiye sahiptir çünkü tüm çocuklar çizgi film izlemeyi sever (Iamurai, 2009: 1). Çizgi filmler, dünyanın hemen her yerinde birçok çocuğun hayatında her zaman önemli olmuştur (Ahmed ve Wahab, 2014: 44).

Çocuklar için gerekli eğlence kaynaklarından biri olan çizgi filmlerin, olumlu veya olumsuz olarak etkileyici yönleri de bulunmaktadır. Pek çok örtük ileti veren çizgi filmlerin masum görüntüsü, istenmeyen özellikler de içermektedir. Bu istenmeyen özelliklerin biri de karakterlerin kalıplaşmış cinsiyet rolleridir (Gökçearsan, 2010: 5202). Cinsiyet rolleri, çağdaş yaşamın getirilerine göre değişip, yeniden tanımlanmakta ve dönemin özelliğini yansıtır şekilde çizgi filmlerde karşımıza çıkmaktadır. Çizgi filmler, belirli bir amaca göre yönetilen karakterin görsel anlatımı ve hareketi ile izleyicinin karakteri anlamasına ve öykünün içerdiği anlamı kabul etmesine ve ortaya çıkan toplumsal cinsiyet rolünün tutum ve özelliklerini bilinçsizce kabul etmesine neden olmaktadır (Jung ve Kim, 2020: 108). Çizgi filmlerde bulunan karakterlerin kıyafeti, karakterlerin görsel ifadeleri olarak sunulabilmektedir. Özellikle giyim, karakterin özelliklerini ve bilgilerini izleyiciye aktaran ve hikâyenin gelişmesine yardımcı olan önemli bir unsurdur. Görsel iletişimin sembolü olarak giyim, bir kişinin mesleğini, statüsünü, kişiliğini ve



cinsiyetini belli eden görsel sunum olarak sosyal yapı içinde değerlendirmek üzere kullanılabilir bir ipucu kabul edilmektedir (Misook Kim, 2014: 31).

Cinsiyet, bireyin kimliğinin önemli bir parçasıdır ve gelişimi erken çocukluk döneminde başlamaktadır (Myint ve Finelli, 2020: 13). Cinsiyet, aynı zamanda çocukların öğrendiği ilk sosyal kategorilerden biridir ve bu nedenle toplumsal cinsiyet kalıp yargılarının bilgisi erken çocukluktan itibaren bireylerin benliklerine işlemektedir (Kachel, Steffens ve Niedlich, 2016: 2). Egoları sağlam bir şekilde şekillenmemiş erken çocukluk dönemindeki çocuklar, dış etkilerden oldukça etkilenmektedir. Özellikle cinsiyet kimliğinin yeni oluşmaya başladığı bu dönemde, çocukların cinsiyet kimliğinin oluşumunda derin bir etkiye sahiptir (Ryu, 2019: 381). Erken çocukluk dönemindeki çocuklar, kendileri de bir toplumsal cinsiyet grubunun üyeleri olarak toplumsal cinsiyetle ilgili çeşitli bilgiler edinmektedir. Cinsiyet kimliği, çocuklar geliştikçe kendilerini görme ve değerlendirmeleri açısından önemli hale gelmektedir (Zosuls, Lurye ve Ruble, 2008: 1). Açıklanan sebeplerden dolayı çizgi filmlerdeki toplumsal cinsiyet rollerinin incelenmesi önem teşkil etmektedir.

Araştırmanın Amacı

Çalışmada, Türkiye'nin en çok izlenen çizgi film kanalı olan TRT Çocuk Kanalının en çok izlenen çizgi filmlerinden biri olan 'Keloğlan' çizgi filminin bölümleri '**Bechdel Testi**' ile kalıplaşmış cinsiyet rollerinin baskınlığı ve cinsiyet eşitsizliği kapsamında incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmanın Önemi

Yapılan araştırmalara göre çocuklar, dört- beş yaşlarından itibaren toplumsal cinsiyet ile ilgili olguları öğrenebilmektedir (Şıvgın, 2015: 75). Bu yaş grubuna hitap eden çizgi filmlerde toplumsal cinsiyetle ilgili kalıplaşmış ve yanlış mesajların ortaya çıkması, çocukların sosyal gerçeklik anlayışlarını bozmaya ve çocukların toplumsal cinsiyetle ilgili kalıp yargılar oluşturmalarına neden olmaktadır (Gerding ve Signorielli, 2014: 53). Toplumsal cinsiyet rollerini barındıran çizgi filmlerdeki karakterlerin davranışları ve tutumları, çocuklar tarafından bilinçsizce kabul edilmektedir. Çocuklar günlük yaşamlarında sevdikleri karakteri rol-model alıp giyim tarzını, konuşma biçimini ve davranışlarını şekillendirebilmektedir. Bu bağlamda, yapılan araştırmayla çizgi filmlerin toplumsal cinsiyet rolleri açısından incelenmesi son derece önem teşkil etmektedir.

Araştırmanın Sınırlıkları

TRT Çocuk Kanalının çizgi filmlerine TRT Çocuk youtube kanalından ulaşılmıştır. Araştırmaya 'Keloğlan' çizgi filminin en çok izlenen ilk 10 bölümü dahil edilmiştir



(https://www.youtube.com/results?search_query=Kelo%C4%9Flan+trt+%C3%A7ocuk&sp=CAM%253D).

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

TRT Çocuk Kanalının en çok izlenen çizgi filmlerinden biri olan 'Keloğlan' çizgi filminin bölümlerinin 'Bechdel Testi' ile kalıplaşmış cinsiyet rollerinin baskınlığı ve cinsiyet eşitsizliği kapsamında incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma modeli nitel araştırma yöntemi olan durum çalışmasıdır. Durum çalışması, detaylı ve derinlemesine bilgi toplamak amacıyla gerçekleştirilen ve araştırma sonucunda nitel betimlemeler elde edilen bir modeldir (Creswell, 2013, s. 99-101).

Veri Toplama Aracı

Araştırma kapsamında verileri toplamak amacı ile 'Bechdel Testi' kullanılmıştır. Bechdel testi, filmlerde kadınların varlığını değerlendirmek için tasarlanmış üç sorudan oluşan bir testtir. 'Bechdel Testi'inde bulunan sorular; 1) Filmde en az iki kadın var mı? 2) Bu kadınlar birbirleriyle konuşuyor mu? 3) Bu kadınlar birbirleriyle erkek dışında bir şey hakkında konuşuyorlar mı?' şeklindedir. Bir filmi izledikten sonra izleyiciler üç soruya da "evet" cevabını verirse, o filmin 'Bechdel Testi'ini geçtiği söylenmektedir (Agarval vd., 2015: 831). Bechdel Tesiti, bir filmde erkek dışında bir şey hakkında tartışan iki kadın karakter arayarak erkek cinsiyet önyargısı içerip içermediğini değerlendirmek için kullanılan popüler bir araçtır (Garcia, Weber ve Garimella, 2014: 131).

Verilerin Toplanması ve Analizi

TRT Çocuk Kanalının çizgi filmlerine TRT Çocuk youtube kanalından ulaşılmıştır. Araştırmaya 'Keloğlan çizgi filminin en çok izlenen ilk 10 bölümü edilmiştir. Bu bölümler 'Tablo1'de listelenmiştir. Araştırmada, çizgi filmlerden elde edilen veriler, incelemenin daha kolay karşılaştırılması ve daha sonraki aşamalarda istenilen verilere kolayca ulaşılabilmesi amacıyla tablo şeklinde sunulmuştur. Tablo (Bknz: Tablo1); bölüm kodu, 'bölüm izlenme sayısı', 'süre', 'yayın tarihi', 'bölümde yer alan karakterler ve cinsiyetleri' kısımlarından oluşmaktadır.



BULGULAR

Araştırma kapsamında çizgi filmlerden elde edilen veriler tablo şeklinde sunulmuştur. (Bknz: Tablo1);

Tablo1. Keloğlan Çizgi Filminin En Çok İzlenen Bölümleri, Bölümlerin İzlenme Sayıları, Süreleri, Yayınlanma Tarihleri ve Bölümlerde Yer Alan Karakterlerin Cinsiyetlerine İlişkin Bilgiler

Bölüm kodu	Bölüm	İzlenme Sayısı (Milyon)	Süre	Yayın Tarihi	Bölümde Yer Alan Karakterler	
					Kadın	Erkek
K1	Korkuluk	38	21	04.12.2013	Keloğlan'ın annesi, Cadı	Keloğlan, Huysuz, Uzun, Bilgecan Dede, Erkek Karakter1
K2	Yemek Yarışması	28	13	11.11.2014	Balkız, Keloğlan'ın annesi	Keloğlan, Huysuz, Uzun, Kara Vezir, Bilgecan Dede
K3	Kayıp Bebek	27	22	11.11.2014	Balkız, Örgülü, Bebeğin ablası, Kadın Karakter1	Keloğlan, Huysuz, Uzun, Bilgecan Dede, Sivri, Kara, Erkek Karakter2
K4	Alışveriş Merkezi	19	14	19.11.2014	Balkız, Örgülü	Keloğlan, Sivri, Kara,
K5	Uzun Yaver'e Karşı	17	20	11.11.2014	--	Keloğlan, Huysuz, Uzun, Yaver, Komutan1, Komutan2
K6	Gençlik Kupası	14	21	04.12.2013	Balkız, Örgülü, Keloğlan'ın annesi, Tomurcuk, Prenses	Keloğlan, Kara, Huysuz, Uzun, Sinek, İnatçı, Erkek Karakter2, Bilgecan Dede
K7	Kargalar Padişahı	13	21	11.11.2014	Kadın Karakter1, Kadın Karakter2, Cadı	Keloğlan, Huysuz, Uzun, Bilgecan Dede, Sivri, Kara, Erkek Karakter1, Erkek Karakter2
K8	Hayalet Madenci	13	19	11.11.2014	Balkız, Tomurcuk	Keloğlan, Kara, Sinek, İnatçı, Madenci
K9	Denizler Altında	12	22	11.11.2014	--	Keloğlan, Huysuz, Uzun, Sivri, Bilgecan Dede, Kara Vezir, Asker1
K10	Hayalet Ev	11	21	04.12.2013	Balkız, Cadı	Keloğlan, Kara, Sivri, Huysuz, Uzun, Kara Vezir

Keloğlan çizgi filmine ait 10 adet bölüm izlenmiştir. İnceleme sonucunda dört adet bölüm 'Bechdel Testi'ni geçebilmiştir. Testi geçenler, 'Kayıp Bebek', 'Alışveriş Merkezi', 'Gençlik Kupası' ve 'Hayalet Madenci' bölümleridir. Bu bölümlerde kadın karakterler bulunmakta, birbirleriyle konuşmakta, konuştukları konu erkek cinsiyetiyle ilgili değildir. Diğer dört bölümde kadın karakterler bulunmaktadır fakat iletişim kurmamışlardır. Bu bölümlerin isimleri ise, 'Korkuluk', 'Yemek Yarışması', 'Kargalar Padişahı' ve 'Hayalet Ev'dir. Kalan iki bölümde ise



kadın karaktere rastlanılmamıştır. Bunlar ise 'Uzun Yaver'e Karşı' ve 'Denizler Altında' bölümleridir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Toplumsal cinsiyet kalıp yargıları, çocukların cinsiyet rollerini edinmesini kolaylaştırırsa da aslında davranışlar üzerinde belirleyici bir unsur olduğu için yararlı bir durum olarak görülmemektedir. Çünkü kalıp yargısal davranışların değiştirilmesi güç olmaktadır (Helgeson, 2011: 8). Yousaf, Shehzad ve Hassan (2015: 178) tarafından yapılan çalışmada, çizgi filmlerin çocukların konuşmalarını ve davranışlarını etkilediğini belirtilmiştir. Ahmed ve Wahab, (2014: 52)'in yapmış olduğu çalışmada, kadın karakterlerin kalıplaşmış temsilini kanıtlamıştır. Ayrıca çizgi filmlerde kadınlara daha az yer verildiğini ve karakter sayı ve görünürliğünde dengesiz bir dağılım olduğunu belirtmiştir. Kadın karakterlerin yetersiz temsili çocuklara yanıltıcı mesaj verilmesine yol açmaktadır. Çünkü kadın ve erkek toplumda eşit düzeyde varlık göstermektedir.

Siibak ve Vinter (2014: 368-369) tarafından yapılan çalışmada çocukların medya deneyimlerini model aldıkları ve davranışlarında kullandıkları belirlenmiştir. Çünkü çocuklar taklit yoluyla öğrenmektedir. Zaman içerisinde kalıp yargılara maruz kalan çocuklar yaşamlarının geri kalan kısmında da aynı doğrultuda davranış sergilemektedir. Nguyen, vd. (2022: 11)'nin yapmış olduğu çalışmada cinsiyet rollerindeki farklılıklar üzerinde durulmuştur. Erkeklerle göre kadınlar kişisel bakım, ev işleri ve eğitim faaliyetlerine daha fazla, fiziksel ve medya ile ilgili faaliyetlere daha az zaman ayırmaktadır. Zaman dağılımındaki bu cinsiyet farklılıkları çok genç yaşlarda ortaya çıkmaktadır. Günümüzde, erken çocukluk dönemindeki çocukların büyük bir bölümü televizyon karşısında zaman geçirdiği bilinmektedir (Yousaf, Shehzad ve Hassan 2015: 178). Televizyondaki iletiler çocukların cinsiyet algısını etkilemektedir (Steiner, Vescio ve Adams, 2022: 2). Ahmed ve Wahab (2014: 52) ise, televizyonun, küçük çocukların toplumsal cinsiyet davranışlarını şekillendirmede en önemli etkenlerden biri olduğunu iddia etmektedir. Bu bağlamda, çizgi filmlerin toplumsal cinsiyet rolleri açısından incelenmesi için çalışmaların yoğunlaşmasına ve daha çok araştırma yapılmasına ihtiyaç vardır.

Sonuç olarak, çizgi filmlerde bulunan karakterlerin, toplumsal cinsiyet eşitliği açısından eşit derecede temsil edilmesi beklenmektedir. Karakterler toplumsal cinsiyet kalıp yargılarına uygun özellikler ile sınırlandırılmamalı, erkek ve kadın karakterlere verilen değer farklı olmamalıdır. Çizgi filmlerin, içeriğinin ve görsellerinin kalıp yargılardan uzak bir biçimde tasarlanması gerekir.



KAYNAKLAR

Agarwal, A., Zheng, J., Kamath, S., Balasubramanian, S., & Dey, S. A. (2015). Key female characters in film have more to talk about besides men: Automating the bechdel test. In *Proceedings of the 2015 Conference of the North American Chapter of the Association for Computational Linguistics: Human Language Technologies* (pp. 830- 840).

Ahmed, S., & Wahab, J. A. (2014). Animation and socialization process: Gender role portrayal on cartoon network. *Asian Social Science*, 10(3), 44.

Creswel, J. W. (Ed.), Nitel araştırma yöntemleri beş yaklaşıma göre nitel araştırma ve araştırma deseni (M. Bütün & S. B. Demir, Çev.) içinde (s. 69-110). Ankara: Siyasal.

De Vries, E. E., van der Pol, L. D., Toshkov, D. D., Groeneveld, M. G., & Mesman, J. (2022). Fathers, faith, and family gender messages: Are religiosity and gender talk related to children's gender attitudes and preferences?. *Early Childhood Research Quarterly*, 59, 21-31.

Garcia, D., Weber, I., & Garimella, V. (2014). Gender Asymmetries in Reality and Fiction: The Bechdel Test of Social Media. *Proceedings of the International AAI Conference on Web and Social Media*, 8(1).

Gerding, A., & Signorielli, N. (2014). Gender roles in tween television programming: A content analysis of two genres. *Sex Roles*, 70(1), 43-56.

Gökçearsan, A. (2010). The effect of cartoon movies on children's gender development. *Procedia-social and behavioral sciences*, 2(2), 5202-5207.

Haines, E. L., Deaux, K., & Lofaro, N. (2016). The times they are a-changing... or are they not? A comparison of gender stereotypes, 1983–2014. *Psychology of Women Quarterly*, 40(3), 353-363.

Helgeson, V. S. (2011). *The psychology of gender*. (4. Baskı). United States of America: Pearson

Iamurai, S. (2009). Positive cartoon animation to change children behaviors in primary schools. In *international conference on primary education* (Vol. 1, No. 6). Hong Kong.

Jung, Y. S., & Kim, E. J. (2020). Analysis of Gender Role Behaviors in Accordance with Visual Expression of Disney Animation: Focusing on Female Characters of Mulan, Tangled, Moana,



and Frozen 2. *The Journal of the Korea Contents Association*, 20(7), 107- 117.

Kachel, S., Steffens, M. C., & Niedlich, C. (2016). Traditional masculinity and femininity: Validation of a new scale assessing gender roles. *Frontiers in psychology*, 7, 956.

Maity, N. (2014). Damsels in distress: A textual analysis of gender roles in Disney princess films. *IOSR Journal of Humanities and Social Science*, 19(10), 28-31.

Mauvais-Jarvis, F., Merz, N. B., Barnes, P. J., Brinton, R. D., Carrero, J. J., DeMeo, D. L., ... & Suzuki, A. (2020). Sex and gender: modifiers of health, disease, and medicine. *The Lancet*, 396(10250), 565-582.

Misook Kim. (2014). A Study on the Expression of Masculinity in Animation I: *Focusing on Male Body Language Animation Research*, 10(3), 31-58.

Myint, M. T., & Finelli, J. (2020). Gender Diversity in Children. Pages 13-18

Nathan Setyobagas, A. (2015). The Adjective Usage And Its Relation With Gender Stereotyping In "The Simpson" Cartoon Tv Series (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS AIRLANGGA).

Ndiayea, I. A., & Ndiayea, B. (2014). Sociocultural stereotypes in media and intercultural communication (Africa in the Polish media). *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 154, 72-76.

Nguyen, H. T., Brinkman, S., Le, H. T., Zubrick, S. R., & Mitrou, F. (2022). *Gender differences in time allocation contribute to differences in developmental outcomes in children and adolescents* (No. 1029). GLO Discussion Paper.

Popa, D., & Gavriiliu, D. (2015). Gender representations and digital media. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 180, 1199-1206.

Reby, D., Banerjee, R., Oakhill, J., & Garnham, A. (2022). The development of explicit occupational gender stereotypes in children: Comparing perceived gender ratios and competence beliefs. *Journal of Vocational Behavior*, 134, 103703.

Ryu, D. Y. (2019). Performative Gender Identity of Women in Disney Animations. *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, 20(12), 380-389.

Siibak, A., & Vinter, K. (2014). "No Silly Girls' Films!" Analysis of Estonian Preschool Children's Gender Specific Tastes in Media Favourites and their Possible Implications for Preschool Learning Practices. *International Journal of Early Childhood*, 46(3), 357- 372.



Stamou, A. G., Maroniti, K., & Griva, E. (2015). Young children talk about their popular cartoon and TV heroes' speech styles: media reception and language attitudes. *Language Awareness*, 24(3), 216-232.

Steiner, T. G., Vescio, T. K., & Adams Jr, R. B. (2022). The effect of gender identity and gender threat on self-image. *Journal of Experimental Social Psychology*, 101, 104335.

Stoeltje, B. (2015). Gender: Anthropological Aspects. Pages 781-787.

Şıvgın, N. (2015). Cinsiyet rolleri eğitim etkinliklerinin anasınıfına devam eden 60-72 aylık çocukların toplumsal cinsiyet kalıpyargılarına etkisinin incelenmesi. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Talbot, M. (2014). 31 Language, Gender, and Popular Culture. *The Handbook of Language, Gender, and Sexuality*, 604.

Tong, R. (2012). Gender Roles. Pages 399-406.

Warburton, W. A., & Anderson, C. A. (2022). Children, Impact of Media on. Pages 195-208

Woehrle, L. M., & Engelmann, D. (2008). Gender studies. Pages 859-868

Yousaf, Z., Shehzad, M., & Hassan, S. A. (2015). Effects of Cartoon Network on the behavior of school going children (A Case study of gujrat city). *International Research Journal of Interdisciplinary & Multidisciplinary Studies (IRJIMS)*, 1(1), 173-179.

Zosuls, K. M., Lurye, L. E., & Ruble, D. N. (2008). Gender: Awareness, identity, and stereotyping. Pages 1-12.



GNL/S-2

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN FELSEFE DERSİNE YÖNELİK TUTUMLARI

Gültekin Şen¹, Doç. Dr. Behsat SAVAŞ²

¹ Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir Demokrasi Üniversitesi, İzmir

² Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir Demokrasi Üniversitesi, İzmir

* İlgili yazar: 2118123051@std.idu.edu.tr ORCID: B.S; 0000-0003-3164-9745

ÖZET

Araştırmanın amacı lise öğrencilerinin felsefe dersine karşı tutumlarını ortaya çıkarmaktır. Amacı gerçekleştirmek için 2021-2022 eğitim yılı İzmir ili Buca ilçesinde lisede eğitim gören 10, 11 ve 12. sınıf öğrencilerinden oluşan 331 kişi üzerinde uygulanmıştır. Öğrencilerin tutumlarını ortaya çıkarmak için kesitsel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırma verileri Tecim (2015) tarafından geliştirilen 'Felsefe Dersine Karşı Tutum Ölçeği' ile elde edilmiştir. Ölçek beşli Likert tipi olarak hazırlanmış 20 maddelik bir ölçek kullanılmıştır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 20 en düşük puan ise 100'dür. Ölçeğin güvenilirliğinin hesaplanmasında, Cronbach Alfa katsayısının özel hali KR-20 formülü kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS programı kullanılmıştır. Verilerin analizi sonucunda lise öğrencilerinin felsefe dersine karşı olan tutumlarının düzeyleri üniversite sınavında başvuracakları alan ve I. dönem not ortalamaları gibi değişkenler açısından ele alınmıştır ve değerlendirilmiştir. Tutumların istenilen düzeyde olmadığı tespit edilmiştir. Araştırma ile elde edilen veriler incelendiğinde felsefe dersine ilişkin tutumların, alanlara ve not ortalamalarına göre farklılık göstermediği gözlemlenmiştir. Bunun sebebi okuldaki alanlara bakıldığında sınavdaki önem seviyesi ve çıkacak soru sayısı anlamında fark olmaması gösterilebilir. Fark yaratan sözel bölümün ise olmaması diğer bir etken olabilir.

Anahtar kelimeler: Felsefe, tutum, lise öğrencileri



HIGH SCHOOL STUDENTS' ATTITUDES TO THE PHILOSOPHY COURSE ABSTRACT

Gültekin Şen1, Doç. Dr. Behsat SAVAŞ 2

1 Institute of Social Sciences, Izmir Democracy University, Izmir

2 Institute of Social Sciences, Izmir Democracy University, Izmir

* İlgili yazar: 2118123051@std.idu.edu.tr ORCID: B.S; 0000-0003-3164-9745

The aim of the research is to reveal the attitudes of high school students towards the philosophy course. In order to achieve the aim, it was applied on 331 students consisting of 10th, 11th and 12th grade students studying at high school in Buca district of İzmir province in the 2021-2022 academic year. A cross-sectional survey model was used to reveal students' attitudes. The research data were obtained with the "Attitude Scale Towards Philosophy Lesson" developed by Tecim (2015). A 20-item scale prepared as a five-point Likert type scale was used. The highest score that can be obtained from the scale is 20 and the highest score is 100. In calculating the reliability of the scale, the KR-20 formula, which is the special form of the Cronbach Alpha coefficient, was used. SPSS program was used in the analysis of the data. As a result of the analysis of the data, the levels of high school students' attitudes towards the philosophy course were discussed and evaluated in terms of variables such as the field they will apply in the university exam and their first semester grade point averages. It has been determined that the attitudes are not at the desired level. When the data obtained through the research were examined, it was observed that the attitudes towards the philosophy course did not differ according to the branches and grade point averages. The reason for this can be shown that there is no difference in terms of the level of importance in the exam and the number of questions to be asked when we look at the branches in the school. The absence of the verbal branch that makes a difference may be another factor.

Key words: Philosophy, attitude, high school students.



GİRİŞ

Araştırmanın temel amacı, lise öğrencilerinin, felsefe dersine karşı tutumlarını ortaya çıkarmaktır. Amacı gerçekleştirmek ve var olan durumu ortaya koymak için kesitsel tarama modelinden yararlanılmıştır. Öğrencilerin Felsefe dersine karşı tutumlarını ölçmek için Tecim (2015) tarafından geliştirilen Felsefe Dersine Karşı Tutum Ölçeği uygulanmıştır. Ölçeğin bağımsız değişkenleri öğrencinin YKS sonucunda hangi bölümden tercihte bulunacağı ve birinci dönem not ortalama aralıkları ele alınmıştır.

Araştırma, 2021-2022 eğitim yılı İzmir ili Buca ilçesindeki MEB'e bağlı bir lisedeki 10, 11 ve 12. sınıf öğrencileri arasından random yöntemiyle seçilen 331 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir.

Verilerin analizinde SPSS programı kullanılmıştır. Araştırma ile elde edilen verilerin analizi sonucunda lise öğrencilerinin felsefe dersine karşı olan tutumları değişkenler açısından ele alınmış, tutumlarının genellikle istenilen düzeyde olmadığı tespit edilmiştir.

1. ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

1.1. Öğretim felsefesinin temel felsefesi ve genel amaçları

Felsefe insanın, varlığın, evrenin, hayatın niteliği ve anlamı, değerler sorunu, bilginin güvenilirliği, egemenliğin kaynağı, sanatın amacı ve değeri gibi konulardaki temel sorular hakkında sorgulayıcı eleştirel, yaratıcı ve bütüncül düşünmeyi içerir (Millî Eğitim Bakanlığı [MEB], 2018). Düşünce üzerine düşünmedir. Bilgiden çok, bilginin aranma yollarıdır.

Felsefe dersi öğretim programı çağın gereklerine uygun biçimde değişikliğe uğramış ve yenilenmiştir. En son öğretim programı, 2018-2019 öğretim yılından itibaren uygulamaya konulmuştur. Felsefe dersi, bütün ortaöğretim kurumlarının 10 ve 11. sınıf düzeyinde, sarmal bir şekilde tekrar eden, iki saatlik zorunlu derstir. Öğretim programı ile öğrencilerin; düşünmeye, tartışmaya ve fikirler oluşturmaya, eylemlerinde insani-toplumsal, etik-ahlaki sorumluluk taşımaya ve siyasi-estetik duyarlılık göstermeye teşvik edilmeleri hedeflenmektedir (Millî Eğitim Bakanlığı [MEB], 2018).

3.2.1. Tutum ve öğeleri

Tutum, somut bir objeye ya da soyut bir kavrama ilişkin, ona karşı ya da ondan yana olma şeklinde beliren, bireyin düşünce ve duygularına yön veren, öğrenilmiş öz eğilimler olarak tanımlanmaktadır (Turgut,1977, s:1).

Tutumun doğrudan gözlenebilen bir özellik olmadığını, ancak bireyin gözlenebilen davranışlarından çıkarsama yapılarak ve o bireye atfedilen bir eğilim olduğu görülmektedir. Tutum, davranışa hazırlayıcı bir eğilimdir (Kagıtçıbası, 2004: 102).



Tutumlar, duygu, bilgi ve davranış öğelerinden oluşur. Duygu ögesi; insanın psikolojik objeyi değerlendirmesini temsil eder ve fikre yüklenen histir. Bilgi ögesi, psikolojik objeyle ilgili olan bir fikir veya bilgidir. Davranışsal öge ise, psikolojik objeye doğru yönelen davranışı temsil eder (Öztürk ve Dilek, 2004: 439).

3.2.2. Tutumların ölçülmesi

Tutumları ölçmenin yolu tutum ölçeklerinden yararlanmaktır. Tutum ölçeklerinin temel işlevi, bireyleri kabul ettikleri ya da karşı çıktıkları bir önerme ile ilgili olarak kabul etme ya da karşı çıkma uçları arasında bir yere yerleştirebilmektir (Tolan, vd. 1991: 270).

Tutum ölçekleri, Thurstone, Likert, Guttman, Leeds ve Duygusal Anlam Ölçekleri olarak sınıflandırılır. Bu tutum ölçekleri, insanlara doğrudan soru sorarak onlardan cevaplar almaya dayanır. İyi hazırlanmış ölçekler başarılı sonuçlar elde eder (Kağıtçıbaşı, 2004: 141).

1. YÖNTEM

1.1. Araştırmanın amacı

Araştırmanın amacı, ortaöğretim kurumundaki öğrencilerin felsefe dersine yönelik tutumlarını belirlemektir. Araştırmayla aşağıdaki sorunların giderilmesine katkı sağlanacaktır.

Lise ve dengi okullarda felsefe dersine farklı bir bakış açısı kazandırmayı ne ölçüde sağlayabiliriz?

Öğretmen merkezli ve ezberci eğitim sistemine karşı, yaparak yaşayarak öğrenme ve öğrenci merkezli eğitim sistemini nasıl yapılandırabiliriz?

Bireyler kendi düşüncelerini özgürce ifade edip, fikirlerini nasıl açıklayabilirler?

Son olarak dersin işlenişi hakkında nasıl bir yol izlenmesi gerekliliğine katkı sağlanmış olacaktır.

1.2. Araştırmanın önemi

İnsan, içinde yaşadığı evreni, toplumu, doğayı, kendi yaşantısını merak etmiş, bu merakın getirdiği araştırma ve anlama çabası sonunda felsefe ortaya çıkmıştır. İnsan bütün bu çabalar sonucunda insanlığı ilgilendiren konularla ilgili sorular sormuş, uğraş alanı çok geniş bir alana yayılmış, her düşünür ve filozof da bu sorulara kendi penceresinden bakmıştır. Bu sebepten dolayı da uğraş alanları üzerinde felsefeyle ilgilenenler ve düşünürler tarafından uzlaşma sağlamak imkansızlaşmaktadır.

Türkiye’de felsefe öğretiminin kendine özgü sorunları bulunmaktadır. Toplumun felsefeye bakış açısı, ders içeriklerinde yoğun bir şekilde fikir akımları ve düşünürlerin görüşlerine yer vermesi ve güncel konulara yer verilmemesi, sınıfların kalabalığından dolayı farklı öğretim yöntemlerinin kullanılamaması ve genellikle öğretmenlerin anlatım tekniğine başvurmaları, ders saatinin azlığı, YKS’de soru sayısının azlığı ve



öğrencilerin derse karşı ilgilerinin olmaması gibi sorunları sayabiliriz.

1.3. **Problem**

Milli Eğitim Bakanlığına bağlı ortaöğretim kamu kurumundaki öğrencilerin felsefe dersine karşı tutumlarını belirlemek ve öğrencilerin YKS tercih edecekleri alan ve I. dönem not ortalamaları ile felsefe arasındaki ilişki test edilecektir.

1.4. **Alt problemler**

2. Lise öğrencilerinin felsefe dersine ilişkin tutumları, YKS sınavında gireceği alana göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermekte midir?
3. Lise öğrencilerinin not ortalaması ile felsefe dersine ilgileri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.5. **Sınırlıklar**

Çalışmamız 2021-2022 eğitim öğretim yılında İzmir ili Buca İlçesi'ndeki lisedeki öğrenciler ile sınırlıdır. Araştırma Tecim (2015) tarafından geliştirilen tutum ölçeğiyle ve ölçek sonucunda toplanan bilgilerle sınırlandırılmıştır

1.6. **Sayıtlar**

Öğrencilerin uygulama sırasında kendilerine verilen ölçeği içtenlikle cevaplandıkları varsayılmaktadır. Öğrenciler arasında, öğrencilerin felsefe dersi tutum ölçeği uygulaması esnasında ölçek sonuçlarını etkileyecek bir etkileşimin oluşmadığı düşünülmektedir.

4. **BULGULAR**

Araştırmaya 331 kişi katılmış, katılımcılara ilişkin betimsel istatistikler aşağıda verilmiştir.

4.1. **Çalışma grubuna ilişkin bulgular**

Ortaöğretim öğrencilerinin YKS başvuracakları alanlara göre (Sayısal, Türkçe-Matematik, Dil) felsefe dersine karşı tutumlarının analiz sonuçları tablo 1'de verilmiştir.



Tablo 1. Ortaöğretim öğrencilerinin YKS’de sınava girecekleri alana göre felsefe tutum puanlarının betimsel istatistikleri.

Alan	N	\bar{X}	Ss
Sayısal	183	62,630	13,910
Türkçe Matematik	111	64,140	14,348
Dil	34	68,440	12,500

Tablo 2. Ortaöğretim öğrencilerinin YKS’de sınava girecekleri alan bazında (Sayısal, Türkçe-Matematik, Dil) felsefe dersine karşı tutumları Anova testi sonuçları.

Alan	Varyansın kaynağı	Kareler toplamı	sd	Kareler ortalaması	f	P	Fark
Sayısal	Gruplar arası	993,451	2	496,725	2,562	,079	-
Türkçe- Matematik	Gruplar içi	63018,546	325	193,903			
Dil	Toplam	64011,997	327				

Tablo 1 incelendiğinde YKS de sınava girilecek alan bazında aritmetik ortalamaları sayısal için (\bar{X} =62,630), Türkçe-Matematik için (\bar{X} =64,140), dil için ise (\bar{X} =68,440) olarak farklılaştığı görülmektedir. Öğrencilerin felsefe dersine ilişkin tutumlarının YKS’de girecekleri alan bazında farklılığının istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi ANOVA sonuçlarına baktığımızda öğrencilerin alana göre felsefe dersine karşı tutumlarının istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı görülmektedir ($F_{(2-325)} = 2,562$, $p > .05$). Bu değere göre öğrencilerin YKS’de girecekleri alan ile felsefe dersine karşı tutumları arasında herhangi bir farka rastlanmamıştır.

Ortaöğretim öğrencilerinin not dağılımına göre (0-84, 85-100) felsefe dersine karşı tutumları analiz sonuçları tablo 3’de verilmiştir.

Tablo 3. Felsefe dersine karşı tutumun puan dağılımına göre bağımsız T-testi.

Değişkenler	Gruplar	N	\bar{X}	ss	T	P
Felsefe dersine karşı tutum	0-84	208	63,52	14,636	0,609	0,543
	85-100	123	64,50	,65971		



Tablo 3 incelendiğinde öğrencilerin puan dağılımlarına göre aritmetik ortalama ve p değerleri göz önüne alındığında felsefe dersine karşı tutumları arasında anlamlı bir farkın olmadığı görülmektedir [$t_{(329)} = 0,609$, $p > 0.05$].

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Gerek literatür bilgileri gerekse bu araştırmanın sonunda elde edilen bulgular felsefe dersine yönelik öğrenci tutumlarının değişkenlere göre farklılık göstermediğini ortaya koymuştur.

Araştırma ile elde edilen veriler analiz edildiğinde öğrencilerin felsefe dersine karşı tutumları YKS’de başvuracakları alanlara göre incelendiğinde anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Bu bize araştırma yapılan okuldaki tercih edilen (sayısal, Türkçe-matematik, dil) alanlara bakıldığında YKS etki derecesinin aynı olduğunu yani aynı oranda soru sayılarına sahip olduğunu ve katsayı oranlarının benzer olduğunu verir. Soru sayısı anlamında ve katsayı oranında önemli derecede etki edecek olan sözel bölümü YKS’de tercih edecek öğrencinin olmaması da sebepler arasında verilebilir.

Lise öğrencilerinin I. dönem not ortalamaları ile felsefe dersine karşı tutumları açısından anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Not ortalamaları istatistikî anlamda felsefe dersine etki eden bir etmen olarak görülmemektedir.

6. KAYNAKLAR

Kağıtçıbaşı, Ç. (2004). *Yeni İnsan ve İnsanlar*, İstanbul: Evrim Yayınları.

MEB, (2018). Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığı, Ortaöğretim Felsefe Dersi (10 ve 11. Sınıflar) Öğretim Programı, Ankara.

Öztürk, C. ve Dilek, D. (2004). “Hayat Bilgisi ve Sosyal Bilgiler Öğretim Programları”, Hayat Bilgisi ve Sosyal Bilgiler Öğretimi (Ed. Cemil ÖZTÜRK ve Dursun DİLEK), Ankara.

Tecim, E. Felsefe Dersi Tutum Ölçeği Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, Turkish Studies – International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic Volume 10/3 Winter 2015, p. 971-984, ISSN: 1308-2140, www.turkishstudies.net, DOI Number: <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.7869>, Ankara-Turkey

Tolan, B. ve diğ. (1991). *Sosyal Psikoloji*, Ankara: Adım Yayıncılık, 1991.

Turgut, M. Fuat. Tutumların Ölçülmesi. Teksir No:7, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 1977.



GNL/S-3

ÖĞRETMENLERİN ETKİLEŞİMLİ TAHTA KULLANIMINA GEÇİLMESİ İLE İLGİLİ OLUMLU VE OLUMSUZ GÖRÜŞLERİ

Murat Tural¹, Doç. Dr. Behsat Savaş²

¹ Eğitim Yönetimi ve Denetimi Bölümü, İzmir Demokrasi Üniversitesi, İzmir

² Eğitim Yönetimi ve Denetimi Bölümü, İzmir Demokrasi Üniversitesi, İzmir

*İlgili yazar / Corresponding author: turalmurat@gmail.com ORCID: M.T; 0000-0001-5489-3308, B.S; 0000-0003-3164-9745

ÖZET

Bu araştırmanın amacı okullarda etkileşimli tahta kullanımına geçilmesinin sonucu olarak ortaya çıkan olumlu, olumsuz, avantajlı, dezavantajlı ya da klasik tahta kullanımına nazaran değişim sağlayan, sağlamayan yönleri ile ilgili olarak farklı branşlardan öğretmenlerin görüşlerinin tespit edilerek analiz edilmesidir.

Çalışmada nitel araştırma deseni kullanılmıştır. Nitel görüşme formu için 11 soru hazırlanmıştır. 6 açık uçlu soru bulunmaktadır. Benzeri çalışmalarda açık uçlu sorulara yeterli ve nitelikli cevap alınamadığı için sorular araştırmaya katılan grubun kolayca fikir yürütebileceği biçimde hazırlanmıştır.

Nitel görüşme formu farklı okullardan, farklı branşlardan, farklı kıdem yılları olan 60 öğretmene uygulanmış ve soruların büyük çoğunluğuna yanıt alınmıştır.

Toplanan veriler tablolar oluşturularak yüzde ve frekans olarak analiz edilmiştir. Veriler analiz edilirken bağımsız değişken olarak cinsiyet, etkileşimli tahta kullanım süresi ve branşlar bağımlı değişken olarak ise çeşitli açık uçlu sorulara verilen yanıtların sınıflandırılması ile oluşan veriler kullanılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Etkileşimli Tahta, Öğretmen, Teknoloji



POSITIVE AND NEGATIVE OPINIONS OF TEACHERS ON THE USE OF INTERACTIVE BOARDS

Murat Tural¹, Doç. Dr. Behsat Savaş²

¹ Department of Education Management and Supervision, Izmir Demokrasi Univesity, Izmir

² Department of Education Management and Supervision, Izmir Demokrasi Univesity, Izmir

*Murat Tural: turalmurat@gmail.com

Abstract

Objectives:The aim of this research is to determine and analyze the opinions of teachers from different branches about the positive, negative, advantageous, disadvantageous, or the aspects that do not provide change compared to the use of interactive whiteboards in schools.

Materials – Methods: Qualitative research design was used in the study. 11 questions were prepared for the qualitative interview form. There are 6 open-ended questions. Since similar studies could not get sufficient and qualified answers to open-ended questions, the questions were prepared in such a way that the group participating in the research could easily form an opinion. The qualitative interview form was applied to 60 teachers from different schools, different branches, and different years of seniority, and the majority of the questions were answered. The collected data were analyzed as percentage and frequency by creating tables. While analyzing the data, gender, duration of interactive whiteboard use and branches were used as independent variables, and data formed by classifying the answers to various open-ended questions were used as dependent variables.

Keywords: Smartboard, teacher, technology



1. GİRİŞ

Problem Durumu

FATİH Projesi kapsamında eğitime destek olabilecek Bilişim Teknolojisi (BT) ekipmanlarının tüm okul, derslik, öğretmen ve öğrencilere ulaştırılması hedeflenmiştir. Daha önce kurulumu gerçekleştirilen "Bilişim Teknolojisi Sınıfları"nın görevini layıkıyla yerine getirdiği ancak okullarda BT ekipmanlarıyla donatılan yalnızca bir sınıfın olmasının ihtiyaca tam anlamıyla karşılık veremediği görülmüştür. Bu kapsamda MEB na bağlı bütün öğretmenlerin aynı anda BT ekipmanlarını derslerine destek amacıyla kullanabilmeleri için her dersliğin akıllı tahta ile donatılması ihtiyacı doğmuştur. Bu çerçevede yapılan araştırmalar neticesinde dersliklerde olması gereken cihazın; eski nesil yazı tahtası olan, yeni nesil akıllı tahtası olan, teknik bilgiye ihtiyaç duyulmayan, sade bir yapısı olan, çağımızın bireylerine hitap edebilen ve teknoloji bilgisi temel düzeyde olan öğretmen ve öğrencilerin de kullanabileceği bir cihaz olması gerektiği görülmüştür. MEB tarafından yapılan analiz ve geliştirme çalışmaları neticesinde bugün okullarımızda kullanılmakta olan etkileşimli tahta ortaya çıkmıştır. Etkileşimli Tahta, beyaz tahta, LED ekran ve bilgisayardan oluşan, sürgülü beyaz tahta sayesinde LED ekran ve bilgisayarı dış etkenlerden koruyan ve aynı zamanda yazma alanı genişleyebilen kendi bilgisayarı veya harici bir bilgisayar ile elektronik içerik, medyalar ve her türlü yazılımın çalıştırılabildiği LED ekran üzerinden kullanıcı ile etkileşimi olan eğitim aracıdır (<http://fatihprojesi.meb.gov.tr/etahta.html>, 2022).



Şekil 1. Fatih Projesi Bileşenleri



1.2 Problem Cümlesi

Öğretmenlerin etkileşimli tahta kullanımı ile ilgili olumlu ve olumsuz görüşlerinin yüzde dağılımları ve frekansları nasıldır? Bu verilerin analizinden hangi sonuçlar çıkar? Alt problem öğretmen görüşlerinin cinsiyete göre nasıl değişiklik gösterdiği.

2. YÖNTEM

2.1 Araştırma Modeli

Bu araştırmada İzmir ili Konak İlçesinde farklı okul ve kurumlarda görev yapan çeşitli branşlardan öğretmenlerin etkileşimli tahta kullanımı ile ilgili olumlu ve olumsuz görüşlerinin belirlenmesiyle ilgili nitel bir araştırma deseni kullanılmıştır.

Nitel araştırmanın herkes tarafından kabul edilen bir tanımını yapmak güçtür. Nitekim nitel araştırma literatüründe birçok yazar böyle bir tanım yapmaktan kaçınır. Bunun nedeni ise 'nitel araştırma' kavramının bir şemsiye kavram olarak kullanılmasından ve bu şemsiye altında yer alabilecek birçok kavramın değişik Disiplinlerle yakından ilişkili olmasından kaynaklanmaktadır. 'Etnografi', 'antropoloji', 'durumsal araştırma', 'yorumlayıcı araştırma', 'aksiyon araştırması', 'doğal araştırma', 'tanımlayıcı araştırma', 'teori geliştirme', 'içerik analizi' bu kavramlardan sadece birkaç tanesidir. Tüm bu kavramlar araştırma deseni ve analiz teknikleri açılarından birbirlerine benzer yapılara sahip olduğu için, 'nitel araştırma bu kavramları içine alan genel bir kavram olarak kabul edilebilir (Yıldırım, 1999).

2.2 Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, 2021-2022 Eğitim-Öğretim yılında, İzmir ilinde etkileşimli tahta kurulumları tamamlanmış Milli Eğitim Bakanlığına bağlı devlet okullarında görev yapan farklı branşlardan öğretmenler oluşturmuştur.

Araştırmanın örneklemini 2021-2022 Eğitim-Öğretim yılında, İzmir ilinde Konak İlçesinde etkileşimli tahta kurulumları tamamlanmış Milli Eğitim Bakanlığına bağlı devlet okullarında görev yapan farklı branşlardan 60 öğretmen oluşturmuştur.



3. BULGULAR

4.Tablo 1. Ebeveynin Medeni Durumu Tablosu (N=7540)

		CİNSİYETE GÖRE ETKİLEŞİMLİ TAHTA İLE İLGİLİ GÖRÜŞLER			
		Kadın (f)	Erkek (f)	Kadın (%)	Erkek (%)
TEKNİK SORUNLAR	DOKUNMATİK	7	11	11,6	18,3
	YAZILIM	12	9	19,9	14,9
	İNTERNET	5	4	8,3	6,6
	DİĞER	5	7	8,3	11,6
HİJYEN VE SAĞLIK	OLUMLU	17	23	28,2	38,2
	OLUMSUZ	12	8	19,9	13,3
İÇERİK TEMİNİ	YOUTUBE	4	3	6,6	5,0
	EBA	12	17	19,9	28,2
	DİĞER	13	11	21,6	18,3
DERSE HAZIRLIĞI KOLAYLAŞTIRDI MI	EVET	23	22	38,2	36,5
	HAYIR	3	6	5,0	10,0
	KARARSIZ	3	3	5,0	5,0
MOTİVASYON VE SINIF YÖNETİMİ	OLUMLU	24	26	39,8	43,2
	OLUMSUZ	5	5	8,3	8,3
İŞ YÜKÜNÜ	AZALTIR	20	25	33,2	41,5
	ARTTIRIR	5	3	8,3	5,0
	DEĞİŞTİRMEZ	4	3	6,6	5,0

Yapılan çalışmada bayan katılımcıların hijyen ve sağlık yönündeki olumsuz düşüncelerinin frekansının erkek katılımcılara göre daha fazla olduğu, teknik sorunlarla karşılaşarlarda toplamda bayan ve erkeklerin frekanslarının yakın olduğu, etkileşimli tahtaların iş yükünü arttıracığı, azaltacağı, değiştirmeyeceği yönündeki görüşlerin frekanslarının erkek ve kadınlarda birbirine yakın olduğu görülmüştür.

5. TARTIŞMA

Sınıflarda etkileşimli tahtaların kullanımında, öğretmen görüşleri incelendiğinde genel olarak araştırma yapılan tüm gruplarda olumlu görüşlerin oranının olumsuz görüşlerden daha fazla olduğu görülmüştür. Çalışmaya katılan öğretmenlerin %52 si kadın, %48 i erkek olup oranlar eşit kabul edilebilecek kadar



birbirine yakındır. Etkileşimli tahta kullanımı ile ilgili olarak bildirilen sorunların önemli bir kısmının yazılımsal iyileştirmelerle, veya tozların temizlenmesi ile yani okul içindeki imkanlarla çözülebilecek sorunlar olduğu görülmüştür.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Sınıflarda etkileşimli tahtaların kullanımında, öğretmen görüşleri incelendiğinde genel olarak araştırma yapılan tüm gruplarda olumlu görüşlerin oranının olumsuz görüşlerden daha fazla olduğu görülmüştür. Çalışmaya katılan öğretmenlerin %52 si kadın, %48 i erkek olup oranlar eşit kabul edilebilecek kadar birbirine yakındır. Etkileşimli tahta kullanımı ile ilgili olarak bildirilen sorunların önemli bir kısmının yazılımsal iyileştirmelerle, veya tozların temizlenmesi ile yani okul içindeki imkanlarla çözülebilecek sorunlar olduğu görülmüştür.

KAYNAKLAR

<http://fatihprojesi.meb.gov.tr/etahta.html> (Erişim Tarihi:30 Mayıs 2022)

<http://fatihprojesi.meb.gov.tr/> (Erişim Tarihi:30 Mayıs 2022)

Yıldırım, A. (1999). “Nitel Araştırma Yöntemlerinin Temel Özellikleri ve Eğitim Araştırmalarındaki Yeri ve Önemi.” *Eğitim ve Bilim Dergisi*, cilt 23, sayı 112, ss.9-10.



GNL/S-4

ÖĞRETMENLERİN SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Ali KIVCI¹, Behsat SAVAŞ²

¹ Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir Demokrasi Üniversitesi, İzmir

² Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir Demokrasi Üniversitesi, İzmir

*İlgili yazar: 2118123065@std.idu.edu.tr

ORCID: Doç.Dr.Behsat SAVAŞ: 0000-0003-3164-9745

Özet

Amaç: Bu araştırma ile öğretmenlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır.

Gereç- Yöntem: Tarama modelinde yürütülen bu çalışmanın araştırma evrenini 2021-2022 eğitim-öğretim yılında İzmir ili devlet okullarında görevli öğretmenler oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak öğretmenlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerini belirlemek amacıyla Şahin ve Yağcı (2017) tarafından geliştirilen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği -Yetişkin Formu (SMBÖ-YF) ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır. SMBÖ-YF 5'li Likert tipi bir ölçek olup, sanal tolerans ve sanal iletişim olmak üzere 2 alt boyutu bulunmaktadır. Veri toplama aracı internet ortamında 'Google Forms' üzerinde çevrimiçi olarak cevaplanabilecek şekilde hazırlanarak, katılımcılar bağlantı üzerinden ölçeği uygulamışlardır. Çalışmanın istatistiksel analizleri SPSS 24.0 ve lisrel programı kullanılarak yapılmıştır.

Bulgular: Araştırmanın bulguları gösteriyor ki, öğretmenler aktif olarak sosyal medya kullanmaktadırlar. Bağımlılık düzeyleri incelendiğinde, cinsiyete göre ölçeğin sanal iletişim alt boyutunda anlamlı farklılık belirlenerek erkek öğretmenlerde kadın öğretmenlere göre daha yüksek puan elde edilmiştir. Yaşa göre sosyal medya bağımlılığı, sanal tolerans, sanal iletişim olmak üzere tüm boyutlarda anlamlı fark var belirlenmiş olup, 35 yaş ve altı olan grubun puanları diğer yaş gruplarından daha yüksek bulunmuştur. Medeni duruma göre sosyal medya bağımlılığı, sanal tolerans, sanal iletişim olmak üzere tüm boyutlarda anlamlı fark var belirlenmiş olup, bekar öğretmenlerde evli öğretmenlere göre daha yüksek puan elde edilmiştir. Okul türü değişkenine göre ise anlamlı fark bulunmamıştır.

Sonuçlar: Eğitim sistemi içerisindeki unsurlardan olan biri olan öğretmen, eğitimin niteliğine etki eden en önemli değişkenlerden birisidir. Öğrenci seviyesinde ve kurumsal düzeyde başarının artırılması için Millî Eğitim Bakanlığınca ve İzmir İl Millî Eğitim Müdürlüğünce hizmetiçi eğitimler gerçekleştirilerek öğretmenlerin çevrimiçi eğitim ve web 2.0 araçlarını sosyal medya ile entegre etmelerine yönelik çalışmalar yararlı olabilecektir.

Anahtar Kelimeler: Bağımlılık, sosyal medya, sosyal medya bağımlılığı, öğretmen



EXAMINATION OF TEACHERS' SOCIAL MEDIA ADDICTION LEVELS

Ali KIVCI¹, Behsat SAVAŞ²

¹ Graduate School of Social Sciences, Izmir Demokrasi Univesity, Izmir

² Graduate School Of Social Sciences, Izmir Demokrasi Univesity, Izmir

* Corresponding author: 2118123065@std.idu.edu.tr

ORCID: Doç.Dr.Behsat SAVAŞ: 0000-0003-3164-9745

Abstract

Objectives: With this research, it is aimed to examine the social media addiction levels of teachers in terms of various variables.

Materials - Methods: The research population of this study, which was carried out in the screening model, consists of teachers working in public schools in Izmir in the 2021-2022 academic year. Social Media Addiction Scale-Adult Form (SMBÖ-YF) and personal information form developed by Şahin and Yağcı (2017) were used to determine teachers' social media addiction levels as data collection tools. SMDS-YF is a 5-point Likert-type scale and has 2 sub-dimensions: virtual tolerance and virtual communication. The data collection tool was prepared in a way that it could be answered online on 'Google Forms' on the internet, and the participants applied the scale over the link. Statistical analyzes of the study were made using the SPSS 24.0 and lisrel program.

Results: The findings of the study show that teachers actively use social media. When the addiction levels were examined, a significant difference was determined in the virtual communication sub-dimension of the scale according to gender, and male teachers scored higher than female teachers. It was determined that there was a significant difference in all dimensions, including social media addiction, virtual tolerance, and virtual communication, according to age, and the scores of the group aged 35 and under were higher than the other age groups. It was determined that there was a significant difference in all dimensions, including social media addiction, virtual tolerance, and virtual communication, according to marital status, and single teachers had higher scores than married teachers. No significant difference was found according to the school type variable.

Conclusions: The teacher, who is one of the elements in the education system, is one of the most important variables that affect the quality of education. In order to increase student and institutional success, in-service trainings can be carried out by the Ministry of National Education and İzmir Provincial Directorate of National Education, and it may be beneficial for teachers to integrate online education and web 2.0 tools with social media.

Key Words: Addiction, social media, social media addiction, teacher



1. GİRİŞ

İnternet günümüz 21. yüzyıl toplumunun ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. İlk kullanımı 1960'lı yılların sonunda gözlenen internet, başlangıçta askeri üsler arasında bilgi akışını sağlamak gibi amaçlar için kullanılsa da daha sonra 1989 yılında ticari amaçlı kullanılmaya başlanmıştır (Yeşim, 2017). 2005 yılında Web 2.0 teknolojisinin gelişimiyle birlikte internet, bir iletişim aracı olmasının yanı sıra sosyal ortam olarak da kullanılmaya başlanmıştır (Erkul, 2009, s. 98; Kaplan ve Haenlein, 2009, s. 60, akt. Aslan, 2020).

Dünya çapında milyarlarca insanı birbirine bağlayan ve insan hayatını kolaylaştırmada büyük bir rol olan internetin ve özelinde sosyal medyanın aşırı kullanımının sonuçları tartışmalı bir konu haline gelmiştir. Sosyal medyanın aşırı ve bilinçsiz kullanımı sonucu ortaya çıkan bağımlılık sorunsalı olup sosyal medya kullanımının bağımlılığa yol açabildiği çeşitli araştırmalarda bulgulanmıştır (Echeburua ve Corral, 2010, akt. Aslan, 2020). İnternet ve sosyal medyanın aşırı ya da problemlili kullanılması ve haftanın en az 8,5 ile 21,5 saatinin çevrimiçi geçirilmesi bağımlılık olarak değerlendirilmektedir (Young, 2007, Yang ve Tung, 2007, akt. Uslu, 2021).

2. YÖNTEM

Bu araştırmada, İzmir ilindeki kamu okullarında görev yapan öğretmenlerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın belirtilen amaçlarına ulaşmak için İzmir ili devlet okullarında görev yapan 203 öğretmene "Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu" uygulanmıştır.

2.1 *Araştırma Modeli*

Bu araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modelindedir.

2.2 *Katılımcılar*

Çalışmanın katılımcıları, İzmir il sınırları içinde devlet okullarında görev yapan öğretmenler arasından basit seçkisiz örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Öğretmenler çalışmaya gönüllülük esası ile dahil edilmiştir. Öğretmenlerin demografik değişkenler bakımından dağılımları Tablo 1'de yer almaktadır.



Tablo 1 Çalışma Grubu tanımlayıcı istatistikler ve frekans, yüzde değerleri

Çalışma Grubu			
Değişken	Kategori	f	%
Cinsiyet	Erkek	97	47,8
	Kadın	106	52,2
	Toplam	203	100,0
Sosyal Medyada Geçirilen Ortalama Süre	1 saatten az	35	17,2
	1-3 saat	120	59,1
	3-5 saat	36	17,7
	5 saatten fazla	12	5,9
	Toplam	203	100,0
Sosyal Medyayı Kullanma Amacı	Arkadaşlarla İletişim	57	28,1
	Diğer	50	24,6
	Eğitim	14	6,9
	Farklı Arkadaşlar Edinmek	31	15,3
	Fotoğraf Paylaşmak	2	1,0
	Oyun Oynamak	13	6,4
	Video-Müzik	6	3,0
Toplam	30	14,8	
Toplam		203	100,0

Tablo 1 incelendiğinde çalışma grubunda yer alan öğretmenlerin %47.8'inin erkek ve %52.2'sinin kadın olduğu; %17.2'sinin 1 saatten az, %59.1'inin 1-3 saat, %17.7'sinin 3-5 saat ve %5.9'unun 5 saatten çok sosyal medyayı kullandığı görülmektedir.

2.3 Veri Toplama Aracı

Tezbaşaran'a (2008) göre birey kendini başkalarından daha çok tanımaktadır ve likert tekniği ile bireyin kendisi hakkındaki bilgileri eksiksiz olarak ve çarpıtmadan vermesi beklenmektedir.

Veri toplama aracının birinci bölümünde araştırmaya katılan öğretmenlerin kişisel bilgilerine yönelik "Kişisel Bilgiler Formu", ikinci bölümde öğretmenlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerini belirlemek amacıyla Şahin ve Yağcı (2017) tarafından geliştirilen "Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği -Yetişkin Formu" kullanılmıştır; Yetişkinler için oluşturulan ölçek 20 maddeden oluşmaktadır. Geçerlik ve güvenilirlik çalışması sonucunda 5'li



Likert tipi bir ölçek olup, iki alt boyuta (sanal tolerans ve sanal iletişim) sahip olduğu belirlenmiştir. 1-11'inci maddeler sanal tolerans alt boyutu ile, 12-20'nci maddeler ise sanal iletişim alt boyutu ile ilişkilidir. 5. ve 11. maddelerse ters puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 100, en düşük puan ise 20'dir. Puanın yüksek olması bireyin kendisini sosyal medya bağımlısı olarak algıladığı biçiminde değerlendirilmektedir.

2.4 Çalışmanın Sınırlılıkları

Bu çalışma; 2021-2022 Eğitim-Öğretim Yılı II. döneminde resmi okullarda görev yapan öğretmenlerden toplanan verilerle ve ölçme aracından elde edilen bilgilerle sınırlıdır.

2.5 Verilerin Çözümlemesi

Uygulanan ölçekler, katılımcılara denek numarası verilip SPSS 24 paket programı kullanılarak bilgisayar ortamına aktarılmıştır. Elde edilen verilerde uç değer incelemesi yapılmış ve 5 deneğin standartlaştırılmış Z puanlarına (+3,-3 aralığı alınmıştır) göre veri setinden çıkarılmasına karar verilmiştir. Atılan uç değerlerden sonra analizlere 198 kişinin verisi ile devam edilmiştir. Veriler analiz edilirken SPSS 24 ve LISREL programları kullanılmıştır. Ölçeklerin geçerliliğini test edilmek amacıyla yapı geçerliliği incelenmiştir. Yapı geçerliliği incelenirken Doğrulayıcı Faktör Analizi yapılmıştır. Ölçeklerin güvenilirliğinin incelenmesi için Cronbach Alfa iç tutarlık katsayıları hesaplanarak yorumlanmıştır. Kullanılacak analiz yönteminin belirlenmesi amacıyla Kolmogrov-Smirnov ve Shapiro-Wilks testi sonuçları incelenerek verilerin normal dağılım gösterip göstermedikleri belirlenmiştir. Sosyal Medya Bağımlılığı (KS=0.086, $p<0.05$), Sanal Tolerans (KS=0.091, $p<0.05$) ve Sanal İletişim (KS=0.086, $p<0.05$) puanlarının normal dağılım göstermediği görülmektedir.

3. BULGULAR

3.1 Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği'nin Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları

Çalışmada kullanılan Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği'nin yapı geçerliğine ilişkin kanıt elde etmek amacıyla elde edilen puanlara doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Faktör yükleri incelendiğinde, analiz sonucunda elde edilen her bir gözlenen değişken ile bağlı olduğu gizil değişken arasındaki korelasyonları gösteren standardize edilmiş faktör yük değerlerinin 1.faktör (Sanal Tolerans) için 0.400 ile 0.700 arasında ve 2.faktör (Sanal İletişim) için 0.480 ile 0.730 arasında değiştiği görülmektedir. T Değerleri incelendiğinde maddelerin t değerlerinin anlamlı çıktığı görülmektedir. Ölçeğin uyum indeks değerleri ve uygunluk düzeyleri Tablo 2'de sunulmuştur.



Tablo 2 Ölçeğin Uyum İndeksi Değerleri

Uyum İndeksi	χ^2/sd	P	RMSEA	SRMR	NFI	IFI	GFI
Değer	(446.75/167) 2.675	0.000	0.089	0.074	0.91	0.94	0.80
Uyum	İyi		İyi	İyi	İyi	İyi	
	Uyum		Uyum	Uyum	Uyum	Uyum	

Tablo 2 incelendiğinde ölçek modelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($p < 0.05$) görülmektedir. Tablodaki uyum indeksleri incelendiğinde χ^2 / sd oranı (446.75 / 167) 2.675 olarak hesaplanmaktadır. Çalışmada modellerin veriye uygunluğunu belirlemek için kullanılan uyum indekslerinden χ^2/sd değerinin 3'den küçük olması iyi uyum, 5'den küçük olması ise orta düzeyde, kabul edilebilir uyumu göstermektedir (Kline, 2005; Sümer, 2000, akt. Nalbantoğlu Yılmaz, 2019). RMSEA = 0.089; hesaplanan değer RMSEA'nın (< 0.10) iyi uyum kriterlerine ve SRMR= 0.074; hesaplanan değer SRMR'nin (≤ 0.08) iyi uyum kriterlerine sahip olduğunu göstermektedir (Brown, 2006; akt. Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2012). 0.90 ve üzeri IFI, NFI ve GFI indeksleri iyi uyum göstergesidir (Brown, 2015).

3.2. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Güvenirlik Analizi Sonuçları

Çalışmada kullanılan Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği'nin güvenilirliğine ilişkin kanıt elde etmek amacıyla elde edilen puanlarla hesaplanan Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları Tablo 3'te verilmektedir.

Tablo 3 Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Cronbach Alfa İç Tutarlılık Katsayıları

	Ölçek ve Altboyutlar		
	Sanal Tolerans	Sanal İletişim	Tüm Ölçek
Cronbach Alfa	0,868	0,848	0,915
Madde Sayısı	11	9	20

Tablo 3 incelendiğinde elde edilen puanların sanal tolerans faktöründeki 11 maddeye ilişkin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısının 0.868, sanal iletişim faktöründeki 9 maddeye ilişkin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısının 0.848 ve 20 maddelik ölçeğin geneline ilişkin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısının 0.915 bulunduğu görülmektedir ve bu güvenilirlik katsayılarının yüksek olduğu söylenebilir (Özdamar, 2004).



3.3. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğine İlişkin Betimsel İstatistikler

Çalışmada kullanılan Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği'nden elde edilen puanlara ilişkin betimsel istatistikler Tablo 4'te verilmektedir.

Tablo 4 Betimsel İstatistikler

	N	Ortalama	Std. Sapma	Minimum	Maximum
Sosyal Medya Bağımlılığı	198	50,4798	13,25758	24,00	91,00
Sanal Tolerans	198	28,4899	8,04224	11,00	51,00
Sanal İletişim	198	21,9899	6,19480	9,00	41,00

Çalışmada kullanılan ölçek ve alt boyutları göz önüne alındığında minimum ve maksimum alınabilecek puanlar;

- Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği için; Minimum puan: $20 \times 1 = 20$

Maksimum puan: $20 \times 5 = 100$ şeklindedir.

Ölçekten alınan puanların değerlendirilmesinde aralıklar; 20-36 Bağımlılık Yok; 37-53 Az Bağımlı; 54-69 Orta Bağımlı; 70-85 Yüksek Bağımlı ; 85-100 Çok Yüksek Bağımlı olarak belirlenmiştir. Tablo 4 incelendiğinde Sosyal Medya Bağımlılığı ölçeğinden minimum 24, maksimum 91 puan alınmıştır ve Sosyal Medya Bağımlılığı ölçeğinden elde edilen ortalama puan 50.4798'dir. Bu ortalama puan ile öğretmenlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin "Az Bağımlı" olarak sınıflandırılabilir.

3.4 Sosyal Medyada Geçirilen Sürenin Cinsiyete Göre İncelenmesi

Çalışmada kişilerin sosyal medyada geçirdikleri süre değişkeninin kişilerin cinsiyetine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan ki-kare testi sonuçları Tablo 5'te sunulmuştur.



Tablo 5 Çalışmada Geçirilen Süre - Cinsiyet İlişkisi

			CİNSİYET		
			Erkek	Kadın	Toplam
	N		17	16	33
	1 saatten az % geçirilen süre		51,5%	48,5%	100,0%
	% toplam		8,6%	8,1%	16,7%
Sosyal	1-3 saat	N	55	65	120
medyada	arası	% geçirilen süre	45,8%	54,2%	100,0%
geçirilen süre	% toplam		27,8%	32,8%	60,6%
	3 saatten	N	23	22	45
	çok	% geçirilen süre	51,1%	48,9%	100,0%
	% toplam		11,6%	11,1%	22,7%
	N		95	103	198
Toplam	% geçirilen süre		48,0%	52,0%	100,0%
	% toplam		48,0%	52,0%	100,0%

Ki-kare=0,564 df=2 p=0,754

Tablo 5 incelendiğinde kişilerin sosyal medyada geçirdikleri sürenin kişilerin cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık göstermediği görülmektedir (ki-kare=0.564, p>0,05).

3.5 Sosyal Medyayı Kullanım Amacının Cinsiyete Göre İncelenmesi

Çalışmada elde edilen kişilerin sosyal medyayı kullanım amacı değişkeninin kişilerin cinsiyetine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan ki-kare testi sonuçları Tablo 6'da sunulmuştur.



Tablo 6 Sosyal Medya Kullanım Amacı - Cinsiyet İlişkisi

DEĞİŞKENLER	CİNSİYET			
	Erkek	Kadın	Toplam	
	N	24	33	57
Arkadaşlarla iletişim	% sosyal medya kullanım amacı	42,1%	57,9%	100,0%
	% toplam	12,1%	16,7%	28,8%
	N	29	20	49
Diğer	% sosyal medya kullanım amacı	59,2%	40,8%	100,0%
	% toplam	14,6%	10,1%	24,7%
	N	6	8	14
Düşünce paylaşmak	% sosyal medya kullanım amacı	42,9%	57,1%	100,0%
	% toplam	3,0%	4,0%	7,1%
	N	15	14	29
Eğitim	% sosyal medya kullanım amacı	51,7%	48,3%	100,0%
	Sosyal medya kullanım amacı	% toplam	7,6%	7,1%
	N	1	1	2
Farklı arkadaşlar edinme	% sosyal medya kullanım amacı	50,0%	50,0%	100,0%
	% toplam	0,5%	0,5%	1,0%
	N	5	6	11
Fotoğraf paylaşmak	% sosyal medya kullanım amacı	45,5%	54,5%	100,0%
	% toplam	2,5%	3,0%	5,6%
	N	3	3	6
Oyun oynamak	% sosyal medya kullanım amacı	50,0%	50,0%	100,0%
	% toplam	1,5%	1,5%	3,0%
	N	12	18	30
Video - Müzik	% sosyal medya kullanım amacı	40,0%	60,0%	100,0%
	% toplam	6,1%	9,1%	15,2%
Toplam	N	95	103	198
	% sosyal medya kullanım amacı	48,0%	52,0%	100,0%
% toplam	% toplam	48,0%	52,0%	100,0%

Ki-kare=4,369 df=7 P=0,736



Tablo 6 incelendiğinde kişilerin sosyal medyayı kullanım amaçlarının kişilerin cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık göstermediği görülmektedir (ki-kare=4.369, $p>0.05$).

4. ÖNERİLER

Alanyazında sosyal medya bağımlılığı ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde, sosyal medya bağımlılığına yönelik araştırmaların yeterli düzeyde olmadığı ve daha çok genç bireyler üzerinde çalışmalar yapıldığı görülmüş, araştırmalarda sosyal medya kullanımı ile ilgili alışkanlıklar, insanların sosyal medya tercihleri ve kullanım amaçları (Akyazı ve Tutgun Ünal, 2013; Barker, 2009; Hazar, 2011; Karal ve Kokoç, 2010, akt. Aslan, 2020) ile sosyal medyanın benimsenmesine (Akyazı ve Tutgun Ünal, 2013; Tutgun Ünal ve Köroğlu, 2013; Usluel ve Mazman, 2009, akt. Aslan, 2020) yönelik araştırmalar ağırlıkta olduğu görülmüştür.

Araştırmacılara Öneriler;

Sosyal Medya bağımlılık düzeylerinin Öğretmenlerin iş motivasyonuna etkisini inceleyen çalışmalar araştırma konusu olabilir. Mesleki Gelişim Toplulukları (MGT) oluşturularak bu topluluklara verilen hizmetiçi eğitimler sonunda topluluklar arasındaki sosyal medya kullanım amaçları ve bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişki deneysel araştırmalar ile incelenebilir.

KAYNAKLAR

Aslan, T. (2020). *Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kaygılarının sosyal medya bağımlılıklarını yordayıcı rolünün incelenmesi* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Brown, T. A. (2015). *Conrmatory factor analysis for applied research (2nd ed.)*. The Guilford.

Çokluk, Ö. S., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, S. (2010). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları*. Pegem Akademi.

Nalbantoğlu Yılmaz, F. (2019). Mesleki Karar Envanteri faktör yapısına ait farklı ölçme modellerinin doğrulayıcı faktör analizi ile incelenmesi. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(3), 1068-1078.

Özdamar, K. (2004). *Paket programlar ile istatistiksel veri analizi 1-2*. Kaan Kitabevi.

Şahin, C., & YAĞCI, M. (2017). Sosyal medya bağımlılığı ölçeği-yetişkin formu: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(1), 523-538.

Tezbaşaran A. (2008). *Likert tipi ölçek hazırlama kılavuzu*. Türk Psikologlar Derneği Yayınları. http://www.academia.edu/1288035/Likert_Tipi_Ölçek_Hazırlama_Kılavuz

Uslu, M. (2021). Türkiye'de sosyal medya bağımlılığı ve kullanımı araştırması. *Turkish Academic Research Review*, 6(2), 370-396.



SB/S-4

15-17 YAŞ ARASI SPOR YAPAN VE YAPMAYAN BİREYLERİN FİZİKSEL UYGUNLUK DÜZEYLERİNİN LATERALİZASYON AÇISINDAN KARŞILAŞTIRILMASI

Muhammet ÖZBAY¹

¹ Beden Eğitimi Ve Spor Ana Bilim Dalı Bölümü, Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Nevşehir

*İlgili yazar / Corresponding author: 14210410023@nevsehir.edu.tr

ORCID: 0000-0002-5903-7161

Özet

Amaç: Bu araştırmanın amacı belli yıllar arası düzenli olarak spor yapmış kişiler ile hiç spor yapmamış (sedanter) bireylerin fiziksel uygunluk düzeylerinin lateralizasyon (sağ ve sol taraf farklılıkları) açısından karşılaştırılmasıdır.

Gereç-Yöntem: Bu araştırma amaçlı örnekleme yolu ile İstanbul ili Sultangazi ilçesinde ortaöğretim seviyesinde öğrenim görmekte olan kadın ve erkek sporcu ve sedanter bireylerin seçilmesiyle yapılmıştır. Araştırmanın katılımcıları Milli Eğitim Bakanlığına bağlı ortaöğretim seviyesindeki eğitim kurumlarında öğrenimlerine devam eden yaşları 15 ile 17 yıl arasında değişen 52 erkek ve 38 kadın oluşturmaktadır. Bu katılımcıların 30'u voleybolcu (18 kadın ,12 erkek), 30'u futbolcu (25 erkek, 5 kadın) ve 30'u ise sedanter (15 erkek,15 kadın) bireylerden oluşmaktadır. Fiziksel uygunluk düzeyleri ölçümünde, Winnick, Short (2014) tarafından geliştirilen Otur-Uzan Esneklik ölçümü, Stark (2000) tarafından geliştirilen Sağlık Topu Fırlatma testi, Moll, Seidel, ve Bös (2012) tarafından geliştirilen 3 Adım Sıçrama ölçümü ve son olarak Basit el Reaksiyon ölçümü olmak üzere 4 temel test uygulanmıştır. Verilerin analizi bilgisayar ortamında SPSS 25 paket programı ile yapılmıştır.

Bulgular: Sonuç olarak, futbol ve voleybol branşlarıyla uğraşmanın fiziksel uygunluk düzeylerini geliştirdiği ve değiştirdiği söylenebilir. Uygulanan testlerin sonuçlarına bakıldığında genel olarak spor yapan grubun sedanter gruba göre daha iyi olduğu gözlemlenmiştir.

Sonuçlar: Vücudun sağ ve sol taraf farklılıkları açısından değerlendirme yapıldığında ise, baskın olan ayak ve elin baskın olmayan tarafa göre daha fazla kuvvete sahip olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel uygunluk, spor, lateralizasyon



COMPARISON OF THE PHYSICAL FITNESS LEVELS OF 15-17 YEARS OLD INDIVIDUALS WITH AND WITHOUT SPORTS IN TERMS OF LATERALIZATION

Muhammet ÖZBAY¹

¹ Beden Eğitimi Ve Spor Ana Bilim Dalı Bölümü, Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Nevşehir

*İlgili yazar / Corresponding author: 14210410023@nevsehir.edu.tr

ORCID: 0000-0002-5903-7161

Abstract

Objectives:The aim of this study is to compare the physical fitness levels of people who have done sports regularly between certain years and those who have never done sports (sedentary) in terms of lateralization (right and left side differences).

Materials – Methods: This research was carried out by selecting male and female athletes and sedentary individuals who are studying at secondary education level in the Sultangazi district of Istanbul province, by way of sampling purpose. The participants of the research consist of 52 men and 38 women, aged between 15 and 17, who continue their education in secondary education institutions affiliated to the Ministry of National Education. 30 of these participants are volleyball players (18 women, 12 men), 30 are football players (25 men, 5 women) and 30 are sedentary (15 men, 15 women). In the measurement of physical fitness levels, Sit-Reach Flexibility measurement developed by Winnick, Short (2014), Medicine Ball Throwing test developed by Stark (2000), 3-Step Leap measurement developed by Moll, Seidel, and Bös (2012) and finally Simple handheld measurement. Four basic tests, including reaction measurement, were applied. The analysis of the data was done in computer environment with SPSS 25 package program.

Results:As a result, it can be said that dealing with football and volleyball branches improves and changes physical fitness levels. Considering the results of the tests applied, it was observed that the group doing sports was better than the sedentary group in general.

Conclusion:When evaluating the differences in the right and left sides of the body, it can be said that the dominant foot and hand have more strength than the non-dominant side.

Keywords: Physical fitness, sport, lateralization



GİRİŞ

Futbolla uzun yıllar uğraşmış içinde bulunmuş veya ilgilenmiş antrenör ve sporcuların söylediklerine göre, müsabaka esnasında sporcunun en yüksek verim ile oynayabilmesi için her iki bacağını da etkili bir biçimde kullanması gerekmektedir. Ancak dominant olan veya olmayan bacaklar üzerine literatürde az sayıda çalışma mevcuttur.(Calbet , Dorado, Diaz ,Rodriguez ,2001). (Kannus,Alosa,Cook,Johnson,1992).

Voleybol branşı düşünüldüğünde ise futbol kadar seyir zevki yüksek ,vücudun hemen her uzvu içinde olan daha çok kol kuvveti ve eller kullanılarak oynanan bir spor dalıdır. Futbol ve Voleybol her ikisi de üstün mücadelelere dayanan ve kitlelerce izlenen iki branştır. Futbolda daha çok bacak kuvvetinin voleybolda ise kol kuvvetinin baskın olduğunu görülmektedir.

Lateralizasyon ise şu şekilde tanımlanmaktadır; el ,ayak gibi vücut uzuvlarının herhangi birinin, vücudun sağ veya sol tarafında aktif yönde daha çok kullanılmasına lateralizasyon denir (Leong, 1980).

Beyin iki farklı hemisferden (sağ, sol) oluşmaktadır. Bu iki taraf arasındaki fiziksel ve görevsel farklılaşmaya serebral lateralizasyon denir. (Pençe, 2000). Hemisferlerin kendilerine göre farklı amaçları ve görevleri vardır ve baskın olan hemisfer (yarıküre) bir diğer tarafa göre üzerine düşen vazifeleri daha doğru şekilde yapmaktadır (Coren 1991). Bir başka tanımda ise lateralizasyon, beyine gönderilen bir uyarının sadece beyinin bir tarafını (yarım küresini) etkilemesi olarak açıklanmaktadır. (Gündoğan, 2005:335).

Yaşadığımız çevrede ve toplumda sıklıkla fiziksel uygunluk çalışmaları ve egzersizleri yapılmaktadır. Buna rağmen bahsedilen fiziksel uygunluk kavramının tanımı net olarak yapılamamaktadır. Birey bu hareketleri yaparken çeşitli fiziksel uygunluk parametrelerinin birlikte çalışmasından yararlanır. Bunlar; kuvvet, koordinasyon, çabukluk, dayanıklılık gibi parametrelerdir. Başka tanımlara bakacak olursak; vücudun yaptığı işlerin ve oluşların doğruluk seviyesi ve bunları devam ettirebilme yeteneği olarak da adlandırılır. Diğer bir tanımda ise fiziksel hareketleri ne kadar başarılı yaptığımız olarak geçmektedir (Gutin 2001).

Bu tanımlardan yola çıkarak şöyle diyebiliriz; kişinin hareketi doğru ve akıcı olarak yorulmadan uzun süreler boyunca devam ettirebilme yeteneği olan kişi fiziksel uygunluk açısından zirvededir (Zorba 2011).

Fiziksel uygunluğun farklı öğeleri bulunmaktadır. Bunlar; kas dayanıklılığı, kas kuvveti, kas gücü, sürat, esneklik, çeviklik, denge, reaksiyon zamanı ve beden kompozisyonu. Bu öğelerin bazıları performansla ilgili bazıları da vücut sağlığıyla ilgili olduğundan fiziksel uygunluk işlevsel olarak iki başlık altında toplanır. Bu başlıklar ise; performansla ilişkili fiziksel uygunluk ve sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluktur (Özer 2001). Bu bağlamda yaptığımız çalışmada fiziksel uygunluğun hem sağlıkla ilgili bileşenleri hem de performans ile ilgili bileşenleri ölçülmüştür. Bu testlerin devamında ise motor uygunluk testleri yapılmıştır.

Yapılan testlerle aslında bu çalışmada belli yıllar arası spor yapmış kişiler ile sedanter yani hiç spor yapmamış bireylerin aralarındaki lateralizasyon farklılaşma ve fiziksel uygunluk düzeylerindeki farklılıklara



bakmak amaçlanmıştır.

GEREÇ VE YÖNTEM

Bu araştırma İstanbul ili Sultangazi ilçesinde ortaöğretim seviyesinde öğrenim görmekte olan kadın ve erkek sporcu ve sedanter bireylerin rastgele yöntem ile seçilmesiyle yapılmıştır.

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, 2021-2022 eğitim-öğretim yılında ülke genelindeki Millî Eğitim Bakanlığına bağlı eğitim kurumlarının ortaöğretim düzeyinde öğrenimlerine devam eden öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise belirtilen evrende yer alan İstanbul ilinin Sultangazi ilçesindeki Millî Eğitim Bakanlığına bağlı ortaöğretim seviyesindeki eğitim kurumlarında öğrenimlerine devam eden rastgele yöntemlerle seçilmiş yaşları 15 ile 17 yaş arasında değişen 52 erkek ve 38 kadın oluşturmaktadır. Bunların 30 tanesi voleybolcu (18 kadın ,12 erkek) 30 tanesi futbolcu (25 erkek, 5 kadın) 30 tanesi ise sedanter (15 erkek,15 kadın) oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

- *Otur-Uzan Esneklik Ölçümü* (Winnick, Short 2014)
- *Sağlık Topu Fırlatma Testi* (Stark 2000)
- *3 Adım Sıçrama Testi* (Moll , Seidel , Bös 2012).
- *Basit El Reaksiyon Testi*



BULGULAR

Tablo 1. Fiziksel Uygunluk Testlerinin Sağ Ayak-EI Genel Ortalamaları

Sağ Ayak -EI	Esneklik			Reaksiyon Zamanı			Sağlık Fırlatma			Topu 3 Adım Sıçrama		
	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N
Voleybol	25,17	3,97	30	220,23	29,15	30	7,59	2,04	30	6,76	1,64	30
Futbol	25,20	3,90	30	228,36	40,08	30	10,22	2,22	30	8,23	1,47	30
Sedanter	23,46	5,02	30	248,93	37,07	30	8,05	2,80	30	6,72	1,52	30
Total	24,61	4,36	90	232,51	37,36	90	8,62	2,61	90	7,23	1,68	90

Tablo 2. Fiziksel Uygunluk Testlerinin Sol Ayak-EI Genel Ortalamaları

Sol Ayak - EI	Esneklik			Reaksiyon Zamanı			Sağlık Fırlatma			Topu 3 Adım Sıçrama		
	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N
Voleybol	24,83	4,84	30	227,26	34,32	30	6,08	1,58	30	6,39	1,79	30
Futbol	25,09	4,47	30	223,80	44,47	30	8,06	2,07	30	8,06	1,32	30
Sedanter	23,92	4,53	30	229,56	30,51	30	6,15	1,51	30	6,67	1,48	30
Total	24,61	4,59	90	226,87	36,57	90	6,77	1,95	90	7,04	1,69	90



Tablo 3. 3 Adım Sıçrama Testi Gruplar Arası Farklar Tablosu

(I) Gruplar	(J) Gruplar	Mean Difference (I- J)	Std. Error	Sig. ^b	95% Confidence Interval for Difference ^b	
					Lower Bound	Upper Bound
Voleybol	Futbol	-1,576*	,384	,000	-2,339	-,813
	Sedanter	-,122	,384	,751	-,885	,641
Futbol	Voleybol	1,576*	,384	,000	,813	2,339
	Sedanter	1,454*	,384	,000	,691	2,217
Sedanter	Voleybol	,122	,384	,751	-,641	,885
	Futbol	-1,454*	,384	,000	-2,217	-,691

3 adım sıçrama testi için futbolcuların sedanterler ve voleybolculardan her iki bacak (sağ-sol) skoru için de daha iyi olduğu görüldü ($p < 0.05$) Voleybol ve sedanterlerin ise ölçümleri arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmadı. ($p > 0.05$). Baskın olan bacak ile yapılan sıçramanın daha iyi olduğu tespit edilmiştir ($p < 0.05$).

Tablo 4. Sağlık Topu Fırlatma Testi Gruplar Arası Farklar Tablosu

Mean Difference (I- J)	Std. Error	Sig. ^b	95% Confidence Interval for Difference ^b	
			Lower Bound	Upper Bound
-2,303*	0,493	0	-3,283	-1,322
-0,261	0,493	0,599	-1,241	0,72
2,303*	0,493	0	1,322	3,283
2,042*	0,493	0	1,061	3,023
0,261	0,493	0,599	-0,72	1,241
-2,042*	0,493	0	-3,023	-1,061



Sağlık topu fırlatma ölçümlerine baktığımızda ise, futbolcular ve voleybolcular arasında anlamlı bir farklılık görülürken, ($p < 0.05$), futbolcular ve sedanterler arasında anlamlı bir farka rastlanmamıştır ($p > 0.05$).

TARTIŞMA

Literatür incelendiğinde ise fiziksel uygunluk düzeyleri hakkında birçok çalışmaya rastlanılmıştır. Ancak lateralizasyon (sağ-sol taraf) çalışmaları oldukça sınırlı ve kısıtlıdır.

Asma ve Işık çalışmalarında okul sporlarına katılan ve katılmayan kızları ve erkekleri incelemiştir. Ve esneklik açısından kızlarda anlamlı farklılık bulunurken ($P < 0,05$) Erkeklerde ise anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. (Asma, Işık, 2020) . Yine başka bir ortaöğretim seviyesinde öğrenim görmekte olan 13-18 yaş grupları arasında sedanterlerle spor yapanları karşılaştıran fiziksel gelişimleri ve uygunlukları kıyaslayan çalışmada esneklik ve dikey sıçrama açısından anlamlı bir fark bulunmuştur. ($P < 0,05$), (Aydos ve Kürkçü, 1997). Yine 12- 17 yaş grubunu sedanterlik ve spor yapma açısından kıyaslayan başka bir çalışmada ise esneklik açısından 12-13 yaş grubu kızlarda anlamlı bir farklılık bulunurken ($P < 0,05$) erkeklerde ise bulunamamıştır ($P > 0,05$) .Durarak uzun atlamaya (bacak kuvveti) bakıldığında ise her yaş grubunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($P < 0,05$), (Bilim ve ark. 2016). Yapılan başka bir çalışmada ise yine spor yapan ve yapmayan bireyler karşılaştırılmıştır. Bulunan sonuçlara göre esneklik parametresi harici diğer testlerde spor yapanların yapmayanlara göre daha iyi sonuçlar elde ettiğini söylemek mümkündür (Aslan ve Çınar, 2012) .

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak, Futbol ,voleybol branşlarının uğraşmanın fiziksel uygunluk düzeylerini geliştirdiği ve değiştirdiği söylenebilir. Uygulanan testlerin sonuçlarına bakıldığında genel olarak spor yapan grubun sedanter gruba göre daha iyi olduğu gözlemlenmiştir. Yapılan ölçümlerin görüldüğü gibi bir çoğunda anlamlı bir ilişki bulunmuştur ki bulunmasa da skorların daha iyi olduğu görülmüştür. Öyleyse spor yapmanın fiziksel uygunluk ve motor yeterlilikleri geliştirdiğini söyleyebiliriz. Vücudun sağ ve sol taraf farklılıkları açısından değerlendirecek olursak ise baskın olan ayak ve ellerin spor sayesinde fiziksel gelişim açısından geliştiğini ve değiştiğini söyleyebiliriz.

Bütün bir çalışmanın genelinde ise gelişimsel dönem olarak ergenlik döneminde spor yapmanın fiziksel gelişime birçok katkı sağladığını ve dengeli ve sağlıklı bir gelişim sağladığını görmekteyiz.

Bu araştırmada her grup için 30'ar kişi ölçümlere tabii tutulmuştur. Bu sayı artırılabilir. Seçilen kişiler rastgele yöntemle seçilmiş olup İstanbul ilinin Sultangazi ilçesiyle sınırlı kalmıştır. Örneklem sayısı artırılıp , büyütülerek ülkenin birçok şehrinde aynı ölçümler yapılabilir. Seçilen sporcular kulüp ve okul takımında aktif oynayan sporculardan oluşmaktadır ancak, profesyonel liglerde oynayan elit sporcular ile ölçümlerin tekrar yapılması daha iyi sonuçlar verecektir.



KAYNAKLAR

- Asma, MB., Işık, MA. (2020). Okul Sporlarına Katılan ve Katılmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Fiziksel Uygunluklarının Eurofit Test Bataryası ile Karşılaştırılması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 10-26.
- Aydos L., Kürkçü R., (1997) 13-18 yaş grubu spor yapan ve yapmayan orta öğrenim gençliğinin fiziksel ve fizyolojik özelliklerinin karşılaştırılması, *Beden Eğitimi Spor Bilimleri Dergisi*, II , 2: 31 – 38
- Baltacı G., Düzgün İ. (2008) Adolesan ve egzersiz. Klasmat Matbaacılık, Ankara.
- Bilim A., Çetinkaya C., Dayı A. 12-17 yaş arası spor yapan ve spor yapmayan öğrencilerin fiziksel uygunluklarının incelenmesi, *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi* 2016;7(2)
- Bös K, Schlenker L, Lämmle L, Müller H, Oberger J, Seidel I, et al (2000). Deutscher Motorik-Test 6–18 (DMT6–18). [German motor test 18]. Deutsche Vereinigung für Sportwissenschaft. Ad-hoc-Ausschuss Motorische Tests für Kinder und Jugendliche“. Hamburg: Feldhaus
- Calbet J A L, Dorado C, Diaz H P, Rodriguez P R. (2001). High Mineral Bone Mineral Content and Density in Male Football (soccer) Players. *Med. Sci. Sports Exerc.* 33(10), 1682-1687.
- Caspersen CJ, Powell KE, Christenson GM. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health related research. *Public Health Rep.* (1985); 100(2):126–31. Epub 1985/03/01. PMID: 3920711; PubMed Central PMCID: PMC1424733
- C.S. Aslan, Z. Çınar (2012) Aktif veya sedanter kadın ve erkek bireylerin seçilmiş fiziksel ve fizyolojik özelliklerinin karşılaştırılması, *Spor Hekimliği Dergisi*, Cilt: 47, S. 27-34
- Coren, S., (1991)“Halpern DF Left-handedness: a marker for decreased survival fitness”, *Psychol Bull.* 109(1):90-106.
- Calbet J A L, Dorado C, Diaz H P, Rodriguez P R. (2001). High Mineral Bone Mineral Content and Density in Male Football (soccer) Players. *Med. Sci. Sports Exerc.* 33(10), 1682-1687.
- Caspersen CJ, Powell KE, Christenson GM. (1985) Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health related research. *Public Health Rep.* 1985; 100(2):126–31. Epub 1985/03/01. PMID: 3920711; PubMed Central PMCID: PMC1424733
- Gutin B. Manos T., Strong W. (1992) Defining Health And Fitness: First Step Toward Establish Children's Fitness Standards. *Research Quarterly For Exercise And Sport*, 63 (2) 128-132,
- Gündoğan, N. (2005) Öğrenme ve Davranışlarda Sol ve Sağ Beyin Yarım Kürelerinin Fonksiyonel Asimetrisinin Önemi (Lateralizasyon) *Türkiye Klinikleri J Med Sci.* 25, 333- 336
- Özer K. (2001) Fiziksel Uygunluk. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara,
- Kalkavan A., Zorba E., Ağaoğlu, Ş.A., Karakuş, Ş., Çolak H. (1996) Farklı spor branşlarında bazı fiziksel



- uygunluk değerlerinin sedanter grupla karşılaştırılması, *Beden Eğitimi Spor Bilimleri Dergisi*, 3:25-35
- Kannus P, Alosa D, Cook L, Johnson J, et al. (1992) Effects of One-Legged Exercise on the Strength, Power and Endurance of the Contralateral Leg. *Eur. J. Appl. Physiol.*, 64,117- 126.
- Leong, C. K. (2007) "Laterality and Reading Proficiency in Children", *Reading Research Quarterly*, Vol. 15, No. 2. (1980), pp. 185-202. (<http://www.jstor.org> ,Sat Apr 28 08:56:02
- Moll C, Seidel I, Bös K. (2012). Sportmotorische Test in der Talentförderung. Prüfung der Testgütekriterien des MT2-B Leichtathletik für die NRW-Sportschulen. In: Wagner H, editor. "NeuroMotion" Aufmerksamkeit, Automatisierung, Adaptation 9 gemeinsames Symposium der dvs-Sektionen Biomechanik, Sportmotorikund Trainingswissenschaft. Münster: Uni-Print Münster; p. 22.
- Pençe, S. (2000) "Serebral Lateralizasyon", *Van Tıp Dergisi*: 7 (3): 120-125,
- Stark G. (2000) Jugend trainiert für Olympia. Wettkampfprogramm für Grundschulen im Land Brandenburg.Potsdam: Ministerium für Bildung, Jugend und Sport
- Zorba E. (1999) Herkes İçin Spor ve Fiziksel Uygunluk. GSGM Eğitim Dairesi, 1999, Ankara.
- Winnick, J. P. & Short, F.X. (2014). *The Brockport Physical Fitness Test Manual*.



SB/S-5

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN EGZERSİZ BAĞIMLILIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Yakup YILMAZ¹, Sibel GÜVEN²

¹ Yakup YILMAZ Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Programı, Pamukkale Üniversitesi, Denizli

² Sibel Güven. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Programı, Pamukkale Üniversitesi, Denizli

*: sguven@pau.edu.tr

Özet

Amaç: Çalışmanın amacı Hasan Tekin Ada Anadolu Lisesinde öğrenim gören lise öğrencilerin egzersiz bağımlılık düzeylerinin takım sporu, bireysel spor, cinsiyet ve sınıf düzeyleri açısından incelenmesidir.

Gereç- Yöntem: Araştırmanın örneklemini, Denizli Hasan Tekin Ada Anadolu lisesinde öğrenim gören 51 erkek 84 kadın toplam 135 öğrenciden oluşmaktadır. Veri toplama aracı olarak Heather A. Hausenblas ve Downs tarafından geliştirilmiş, Türkçe uyarlama ve geçerlilik güvenirlik çalışmaları Gürbüz ve Aşçı tarafından yapılmış bireylerin egzersiz bağımlılıklarını ölçmek için "Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21" 21 madde 5 alt faktörden oluşan, altılı likert ölçeği kullanılmıştır. Ölçek ile toplanan veriler SSPS istatistik programına yüklenmiş ve verilerin işlenmesinde Bağımsız Gruplarda T Testi ve Tek Yönlü Anova analizinden yararlanılmıştır.

Bulgular: Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında takım sporu ile uğraşan ve bireysel spor ile uğraşan grupların egzersiz bağımlılıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu, farkın takım sporu ile uğraşan grubun lehine anlamlı düzeyde yüksek olduğu ($p>0.05$) bulunmuştur. Cinsiyetlere göre yapılan karşılaştırmada erkek sporcular ile kadın sporcuların egzersiz bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı fark olduğu, farkın erkek sporcuların lehine olduğu ($p>0.05$), sınıflara göre karşılaştırmada sınıf düzeyi arttıkça üst sınıflar lehine istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu tespit edilmiştir.

Sonuçlar: Egzersiz bağımlılığının diğer bağımlılıklar gibi olumsuz bir durum olduğu düşünüldüğünde, sporcuların daha iyi olabilmek için kendilerini zorlamaları, bağımlı olmaları sonucunda sakatlanmaları kaçınılmazdır. Sporcularımızın sağlığını korumak ve performanslarını olumlu yönde etkilemek için daha yoğun ve farklı yaş düzeylerinde bilimsel çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Takım sporu, bireysel spor, bağımlılık, egzersiz bağımlılığı



EXAMINATION OF EXERCISE ADDICTION LEVELS OF HIGH SCHOOL STUDENTS

Yakup YILMAZ¹, Sibel GÜVEN²

¹ Yakup YILMAZ Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Programı, Pamukkale Üniversitesi, Denizli

² Sibel Güven. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Programı, Pamukkale Üniversitesi, Denizli

*: sguven@pau.edu.tr

Abstract

Objectives: The aim of this study is to examine the exercise addiction levels of high school students studying at Hasan Tekin Ada Anatolian High School in terms of team sports, individual sports, gender and class levels.

Materials - Methods: The sample of the research consists of 135 students, whose were 51 male and 84 female students of studying at Denizli Hasan Tekin Ada Anatolian High School. As a data collection tool, a six-point Likert scale consisting of 21 items and 5 sub-factors was used in the "Exercise Addiction Scale-21", which was developed by Heather A. Hausenblas and Downs and whose Turkish adaptation and validity and reliability studies were conducted by Gürbüz and Aşçı. The data related to the survey were loaded into the SPSS statistical program and T-Test in Independent Groups and One-Way Anova analysis were used in the analysis.

Results: Considering the results of the study, it was found that there was a statistically significant difference between the exercise addictions of the groups engaged in team sports and individual sports, and the difference was significantly higher in favor of the group engaged in team sports ($p>0.05$). In the comparison made according to genders, it was determined that there was a significant difference between the exercise addiction levels of male athletes and female athletes, the difference was in favor of male athletes ($p>0.05$).

Conclusions: Considering that exercise addiction is a negative situation like other addictions, it is inevitable for athletes to force themselves to be better and to get injured as a result of being dependent. In order to protect the health of our athletes and to positively affect their performance, more intensive and scientific studies at different age levels are needed.

Key Words: Team sport, individual sport, addiction, exercise addiction



1. GİRİŞ

Spor; bireylerin yetenek gelişimine, bedensel ve zihinsel anlamda katkı sağlayan, herhangi bir rekabet için ya da belirli bir hedefe ulaşabilmek amacıyla birtakım kurallar dahilinde bireysel veya grup halinde sergilenen bedensel etkinlikler bütünüdür (Tanrıverdi, 2012).

Egzersiz, dayanıklılık, fiziksel uygunluk, esneklik gibi birçok bileşenin istenilen düzeyde kalmasını veya geliştirilmesini hedef alan düzenli, planlı ve tekrarlanması gereken fiziksel aktiviteler bütünüdür. Egzersiz, bireylerin aldıkları problemlerini, kaygılarını ve streslerini aza indirmek için de önemli bir etkidir. Egzersizin bu yönleri ile kişilere hem bedensel hem de ruhsal yönden yararlı olduğu söylenebilir

Bağımlılık, bir kişiye veya nesneye karşı duyulan, fiziksel ya da psikolojik anlamda zarar görülmesine rağmen karşı koyulamaz bir istek olarak tanımlanmaktadır. Uzun yıllar ruhsal bağımlılık ve fiziksel bağımlılık olarak iki farklı şekilde değerlendirilmiştir. Kişinin duygusal olarak ve tatmin amaçlı madde kullanımı ruhsal bağımlılık, kullanılan maddeyi fizyolojik olarak istemesi ise fiziksel bağımlılık olarak tanımlanır (Ögel,1997 Akt: Cicioğlu ve ark.,2019).

Egzersiz bağımlısı olan bireyler, egzersiz yapmaya karşı koyamamaları, gün geçtikçe egzersiz yoğunluğunu artırma ihtiyacı hissetmeleri, egzersiz yapamama durumunda kaygılanma, planlanan egzersiz süresini aşmaları, egzersize çok fazla zaman harcamaları, sosyal çevre ile etkileşim yerine egzersiz yapmayı tercih etme semptomlarıyla tanınırlar. Egzersizin “karanlık yüzü” olarak adlandırılan ve günümüzde bir hastalık olarak nitelendirilen egzersiz bağımlılığının önemli bulgularından biri de sakatlık, hastalık, çalışma hayatı ve çevresiyle ilgili belirli bir çerçeve olmasına rağmen egzersize harcanan sürenin kontrol edilememesidir. Egzersiz yapan bireyin hayatını egzersiz programlarına göre şekillendirip, kendi yaşam şeklini buna bağlı olarak uyarlamasıdır. Egzersize karşı duyulan fiziksel ve ruhsal bağlanma egzersizin bırakılmama sebebidir. Bu noktada egzersiz yapamayan bireyde, huzursuzluk, asabılık, gerginlik, uykusuzluk, duyarsızlık, istekte azalma, tembellik ve baş ağrıları gibi egzersiz bağımlılığının olumsuz yönleri ortaya çıkabilir. Bağımlılığının sporcu performansı ile da ilişkili olduğu bilinmektedir.

Bireylerin sosyalleşme, duygusal, bedensel, zihinsel açıdan sağlıklı bireyler olarak nitelendirilmesinde egzersizin ve sporun önemli bir rolü vardır. Fakat üst düzeyde ve kontrol edilemeyen egzersizler, fayda yerine bir zarar olarak bağımlılık gibi kötü sonuçlar doğurabilmektedir. Bu bağlamda lise öğrencilerinin takım sporu ve bireysel spor değişkenleri adı altında egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelendiği bir araştırmaya rastlanmamıştır. Duygusal, bedensel, zihinsel gelişimi adına düzenli egzersiz yapması gereken lise öğrencileri için egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi önemlidir. Bu araştırmada lise öğrencilerinin çeşitli değişkenlere göre egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır.



3. YÖNTEM

Daniel Symons Downs tarafından geliştirilmiş "Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21", 21 madde ve 7 alt boyuttan (1) tolerans, (2) geriçekilme, (3) amaç, (4) kontrol edememe, (5) zaman, (6) diğer aktiviteleri azaltma ve (7) devamlılık oluşmaktadır. Katılımcıların egzersiz bağımlılık semptomları "Hiçbir zaman (1)", "Nadiren (2)", "Bazen (3)", "Sık sık (4)", "Çok sık (5)" ve "Her zaman (6)" şeklinde 6'lı Likert tipi olarak ölçülmektedir. Anket puanlama sonuçları ne denli yüksek olursa katılımcının o oranda egzersiz bağımlılığı semptomları olduğu anlaşılmaktadır. Bireyler; risk altında, bağımsız semptomatik veya bağımsız a-semptomatik olarak derecelendirilebilir. Araştırmanın çalışma grubunu 2020-21 eğitim-öğretim yılında Hasan Tekin Ada Anadolu Lisesinde 9. 10. 11. ve 12. sınıfta öğrenim gören kadın ve erkek öğrenciler bu araştırma grubu içerisinde yer almıştır. Toplam 135 öğrenciden veri elde edilmiştir. Araştırmanın yapılabilmesi için oluşturulan kişisel bilgi formu ve ölçek 2020-2021 bahar yarıyılında katılımcılara gönderilmiştir. Katılımcılardan ölçeği gönüllü olarak doldurulması istendi. Ölçek Google Form üzerinde hazırlanarak katılımcılara gönderilmiştir. Araştırmanın analizinde bağımsız gruplarda t testi ve tek yönlü anova kullanıldı. Toplanan verilerin analizi SPSS programında değerlendirilmiştir.

4. BULGULAR VE YORUM

Tablo 1. *Takım Sporunu Yapan Öğrenciler İle Bireysel Spor Yapan Öğrencilerin Egzersiz Bağımlılık Düzeylerinin Bağımsız Gruplarda T Testi İncelemesi*

Brans		N	X	Ss	t	sd	p
Spor Bağımlılığı	Bireysel spor	85	3,2303	1,034	3.152	133	0,002*
	Takım sporu	50	2,6390	1,082			

Tablo 1'e bakıldığında Takım sporu ile uğraşan ve bireysel spor ile uğraşan grupların egzersiz bağımlılıkları arasında anlamlı fark olduğu takım sporu ile uğraşan grubun bireysel spor ile uğraşan gruba göre egzersiz bağımlılığının anlamlı düzeyde yüksek fark olduğu görülmektedir.

Tablo 2. *Egzersiz Bağımlılık Düzeylerinin Cinsiyete Göre Bağımsız Gruplarda T Testi İncelemesi*

Cinsiyet		N	X	Ss	t	sd	p
Spor bağımlılığı	Erkek	51	3,2764	1,171	2,241	133	,027*
	Kadın	84	2,8503	1,005			

Tablo 2'ye bakıldığında erkek sporcular ile kadın sporcuların egzersiz bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı fark olduğu erkek sporcuların egzersiz bağımlılığının kadın sporcuların egzersiz bağımlılığından anlamlı



düzeyde yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 3. *Egzersiz Bağımlılığının Sınıf Düzeyine Göre Tanımlayıcı Değerleri*

	N	X	Ss
9. Sınıf	45	2,863	1,055
10.Sınıf	22	3,513	,936
11.sınıf	41	2,554	,940
12.sınıf	27	3,543	1,123
Toplam	135	3,011	1,086

Tablo 3'e bakıldığında 12. sınıf öğrencilerinin egzersiz bağımlılık düzeyi ortalamalarının en yüksek 9. sınıf öğrencilerinin egzersiz bağımlılık düzeylerinin ise en düşük olduğu görülmektedir. Levene Testi sonuçları [Levene(3,131= 1,135); p=0,266] varyansları grubun homojen olduğunu ortaya koymuştur.

Tablo 4. *Egzersiz Bağımlılığının Sınıf Düzeyine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi ile İncelenmesi*

	Kareler toplamı	sd	Kareler ortalaması	f	p
Gruplar arası	22,733	3	7,578		
Grup içi	135,526	131	1.035	7,325	,000*
Toplam	158,259	134			

Tablo 4' e bakıldığında 9. 10. 11. ve 12. Sınıf öğrencilerinin bağımlılık puanlarının sınıf düzeyine göre anlamlı fark gösterdiği görülmektedir. LSD Testi sonuçlarına göre 11.sınıf öğrencilerinin egzersiz bağımlılık ortalamalarının 9. 10. ve 12. sınıf egzersiz bağımlılık düzeyi ortalamalarından anlamlı düzeyde düşük; 9. Sınıf öğrencilerinin egzersiz bağımlılık düzeyi ortalamalarının 11. Sınıf öğrencilerinin egzersiz bağımlılık düzeyi ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek, 10. ve 12. sınıf öğrencilerin egzersiz bağımlılık düzeyi ortalamalarından anlamlı düzeyde düşük; 10. sınıf öğrencilerin egzersiz bağımlılık düzeyi ortalamaları 9. ve 11. sınıf öğrencilerin egzersiz bağımlılık düzeyi ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek 12. sınıf öğrencilerin egzersiz bağımlılık düzeyi ortalamalarından anlamlı düzeyde düşük; 12. Öğrencilerin egzersiz bağımlılık düzeyi ortalamalarının 9. 10. ve 11. sınıf öğrencilerin egzersiz bağımlılık düzeyi ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğunu ortaya koymuştur.



TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmada lise öğrencilerinin, cinsiyet, uğraştıkları spor branşı, sınıf düzeyleri değişkenlerine göre egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Takım sporu ile uğraşan ve bireysel spor ile uğraşan grupların egzersiz bağımlılıkları arasında anlamlı fark olduğu takım sporu ile uğraşan grubun bireysel spor ile uğraşan gruba göre egzersiz bağımlılığının anlamlı düzeyde yüksek fark olduğu görülmektedir (Tablo 1). Benzer araştırmada Bingöl (2015), Muğla ili ve çevre illerde Boks, Muay Thai, Güreş, Taekwondo, Voleybol, Basketbol, Hentbol ve Futbol branşlarında düzenli spor yapan lisanslı sporcuların egzersiz bağımlılık düzeyleri arasında istatistiksel bakımdan anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Çetin vd., (2020).

Smith ve Hale, (2005) tarafından yapılan başka bir çalışmada egzersiz bağımlılığının sıklıkla koşucularda bulunma kavramına karşın, sadece koşuculara özgü olmayıp vücut geliştirme gibi birçok farklı spor dalında da bağımlılığın görülebileceğini bildirmiştir.

Erkek sporcular ile kadın sporcuların egzersiz bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı fark olduğu erkek sporcuların egzersiz bağımlılığının kadın sporcuların egzersiz bağımlılığından anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir (Tablo 2). Yeltepe (2005) ve Vardar (2012) yaptıkları araştırmalarda cinsiyet bakımından egzersiz bağımlılık düzeylerinde anlamlı farklılık olmadığını bildirmişlerdir. Araştırma bulgularından benzer olarak bazı araştırmacılar egzersiz bağımlılığı riski taşıma açısından kadınları işaret ederken (Davis, 1990), Demir ve Türkeli (2019) tarafından yapılan araştırmada bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutunda, erkeklerin ortalamasının kadınlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin egzersiz bağımlılığının sınıf düzeyleri arasında anlamlı fark olduğu görülmüştür. Sonuçlar 9. Sınıf öğrencilerinin egzersiz bağımlılık düzeyi ortalamalarının 11. Sınıf öğrencilerinin egzersiz bağımlılık düzeyi ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek, 10. ve 12. sınıf öğrencilerin egzersiz bağımlılık düzeyi ortalamalarından anlamlı düzeyde düşük;

10. sınıf öğrencilerin egzersiz bağımlılık düzeyi ortalamaları 9. ve 11. sınıf öğrencilerin egzersiz bağımlılık düzeyi ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek 12. sınıf öğrencilerin egzersiz bağımlılık düzeyi ortalamalarından anlamlı düzeyde düşük; 12. Öğrencilerin egzersiz bağımlılık düzeyi ortalamalarının 9. 10. ve 11. sınıf öğrencilerin egzersiz bağımlılık düzeyi ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğunu ortaya koymuştur. (Tablo 4) Literatür çalışmaları incelendiğinde lise öğrencilerinin egzersiz bağımlılık düzeylerinin sınıf düzeylerine göre incelenmesine yönelik bir çalışma bulunamamıştır.

ÖNERİ

Egzersiz bağımlılığının da diğer bağımlılıklar gibi olumsuz bir durum olduğu düşünüldüğünde, sporcuların



daha iyi olabilmek için kendilerini zorlamaları bağımlı olmaları ve sakatlanmaları kaçınılmazdır. Sporcularımızın sağlığını korumak ve performanslarını olumlu etkilemek için bu tarz bilimsel içerikli çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Erken teşhis ve müdahale için öncelikle okul beden eğitimi öğretmenlerine çok iş düşmektedir. Dönem başında ve sonunda yapılan fiziksel testlerin yanına egzersiz bağımlılık düzeylerini ölçmek için anketlerde uygulanabilir. Uygun mecraların yapacakları çalışmaların sayıları arttırıldıkça hem sporcu kayıplarının önüne geçilebilir hem de sporcular daha düzenli egzersiz planlarına ulaşabilir. Bu ve buna benzer çalışmalar altyapı kulüplerinin faaliyetlerini arttırabilir ve genç nüfusun düzenli ve sağlıklı egzersiz yapma oranları arttırılabilir.

KAYNAKLAR

- Adams JM, Miller TW, Kraus RF. Exercise dependence: diagnostic and the rapeutic issues for patients in psychotherapy. *J Contempn Psych other* 2003; 33:93-107.
- Büyüköztürk, Ş. (2014). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi* El Kitabı. Pegem Akademi, Ankara
- Konuş, N. D. (2019). *Aktif sporcular ile sporu bırakmış bireylerin egzersiz bağımlılık düzeyleri ve spor kaynaklı etkilerinin incelenmesi (Karma model)*. Yüksek Lisans Tezi, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- Lichtenstein, M.B., Larsen, K.S, Christiansen, E., Støving, K.R., Bredahl T.V.G. (2014). *Exercise addiction in team sport and individual sport:Prevalences and validation of the exercise addiction inventory*. *Addiction Researchand Theory* ,Early Online 1–7.
- Polat, C., ve Şimşek, K. (2015). Spor merkezlerindeki bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi: Eskişehir İli Örneği. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 354-369.
- Gürbüz, B., Aşçı, F. (2006). Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21' in Egzersiz Katılımcıları İçin Psikometrik Özelliklerin Değerlendirmesi -Ön Çalışma. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (Gazi BESBD)*, XI, 2: 3 - 10
- Hausenblas, H. A., & Downs, D. S. (2002). Exercise dependence: a systematic review. *Psychology of sport and exercise*, 3(2), 89-123.
- Vardar, E. (2012). Egzersiz Bağımlılığı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi* 21(3), (s. 163- 173).
- Yıldırım, İ. Y. (2017). Egzersiz Bağımlılığı, Yeme Tutum ve Davranışları İlişkisi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*,12 (1), s. 43-54



SB/S-6

ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN SPORTİF FAALİYETLERE KATILIM VE İLETİŞİM BECERİLERİNİN İNCELENMESİ

Arif GÖRÜKEN¹, Sibel GÜVEN²

¹ Arif Görüken Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Programı, Pamukkale Üniversitesi, Denizli

² Sibel Güven. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Programı, Pamukkale Üniversitesi, Denizli

*: sguven@pau.edu.tr

Özet

Amaç: Çalışmanın amacı ortaokul öğrencilerinin sportif faaliyetlere katılım ve iletişim beceri düzeylerinin incelenmesidir.

Gereç- Yöntem: Araştırma evreni Denizli Atatürk Ortaokulu'nda öğrenim gören 1256 bireyden oluşurken örnekleme; 136 kadın 115 erkek toplam 251 öğrenciden oluşmuştur. Veri toplama aracı olarak kullanılan anket formu üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde öğrencilere ait demografik özellikler, ikinci bölümde Sportif Faaliyetlere Katılım Ölçeği bulunurken üçüncü bölümde İletişim Becerileri Envanteri kullanılmıştır. Ankete ilişkin veriler SPSS istatistik programına yüklenmiş ve analizinde Bağımsız Gruplarda T Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi, Mann Whitney U Testi ve Kruskal Wallis Varyans Analizinden yararlanılmıştır.

Bulgular: Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında kadın ve erkek öğrencilerin sportif faaliyetlere katılım düzeyleri arasında anlamlı fark olduğu, erkek öğrencilerin sportif faaliyetlere katılımları kadın öğrencilerin sportif faaliyetlere katılımlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bunun yanı sıra sportif faaliyetlere katılımında sınıf düzeyleri arasında da anlamlı fark olduğu görülmüştür. 8. sınıf öğrencilerinin sportif faaliyetlere katılımının 5. ve 6. sınıf öğrencilerinin sportif faaliyetlere katılımından anlamlı düzeyde yüksek olduğu; 7. sınıf öğrencilerinin sportif faaliyetlere katılımının 6. sınıf öğrencilerinin sportif faaliyetlere katılımından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Korelasyon analizine göre ise sportif faaliyetlere katılım düzeyi ile iletişim beceri düzeyi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Sonuçlar: Sonuç olarak öğrencilerin sportif faaliyetlere katılımları arttıkça iletişim becerileri de aynı oranda artmaktadır. Sporun bu ve benzeri birçok faydalarının açığa çıkarılması için bu alanda düzenlenecek bilimsel içerikli çalışmalara gereksinim duyulmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Sportif faaliyetlere katılım, iletişim becerileri



INVESTIGATION OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS' PARTICIPATION IN SPORTS ACTIVITIES AND COMMUNICATION SKILLS

Arif GÖRÜKEN¹, Sibel GÜVEN²

¹ Arif Görüken Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Programı, Pamukkale Üniversitesi, Denizli

² Sibel Güven. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Programı, Pamukkale Üniversitesi, Denizli

*: sguven@pau.edu.tr

Abstract

Objectives: The aim of this study is to examine the participation in sports activities and communication skill levels of secondary school students.

Materials - Methods: While the research universe consisted of 1256 students studying at Denizli Atatürk Secondary School; Study's sample consisted of 136 females and 115 males a total of 251 students. The questionnaire form used as a data collection tool consists of three parts. In the first part, the demographic characteristics of the students, in the second part, the Scale of Participation in Sportive Activities, the Communication Skills Inventory was used in the third part. Data related to the questionnaire were loaded into SPSS statistical program and T-Test in Independent Groups, One-Way Analysis of Variance, Mann Whitney U Test and Kruskal Wallis Analysis of Variance were used.

Results: Considering the results of the study, it was determined that there was a significant difference between the participation levels of female and male students in sports activities, and the participation of male students in sports activities was significantly higher than the participation of female students in sports activities ($p<0.05$). In addition, it was observed that there was a significant difference between grade levels in participation in sports activities. The participation of 8th grade students in sports activities is significantly higher than the participation of 5th and 6th grade students in sports activities; It was determined that the participation of 7th grade students in sports activities was significantly higher than the participation of 6th grade students in sports activities ($p<0.05$). According to the correlation analysis, it was determined that there was a positive and significant relationship between the level of participation in sports activities and the level of communication skills ($p<0.05$).

Conclusions: As a result, as students' participation in sports activities increases, their communication skills increase at the same rate. There is a need for scientific studies to be organized in this field in order to reveal these and many similar benefits of sports.

Key Words: Participation in sports activities, communication skills



GİRİŞ

İletişim, bilginin, semboller, işaretler, davranışlar, mimikler vb. şeklinde bir yerden bir başka yere aktarılmasıdır (Budak, 2005:390). Bir başka tanıma göre iletişim, bir birimden çıkan bilginin, haberin karşı birime ulaşması, onda bir etki uyandırması ve bunun ilk birime geri dönmesi sürecidir (Köknel, 2005,35). İletişim becerisi karşıdan gelen iletilerle kişilikle ilgili yakıştırma veya değerlendirmeleri ayıklayıp iletinin özünü yakalayabilmektir (Özer,1995:7). İletiler ya da veriler bilgi kaynağıdır, ancak bilgi değildir; karmaşık bir süreç sonucunda, önemsediklerinde, yorumladıklarında, kullanıldıklarında bilgiye dönüşürler (Usluata, 1995: 13). İletişimde önemli olan her şeyden önce, başkalarıyla iyi ilişki/iletişim kurabilmek için kendimizle çok iyi iletişim kurmamızın gerekliliğidir. (Cüceloğlu,1993: 67). Anlatanın sözlerini ve duygularını uygun biçimde yansıtmaya, sorular sorma, özetlemeler yapma ve başka sözcüklerle tepki verme iletişimin etkili olmasını sağlayan becerilerdendir (Korkut, 1996: 46). İletişim becerilerinin gelişmesinde sportif faaliyetlere katılımın etkisinin olup olmadığı ise bu araştırmanın konusunu oluşturmaktadır. İlgili literatür incelendiğinde sporun toplumsal yaşamın önemli unsurlarından biri olduğu görülecektir. Şöyle ki; spor demokratik toplum oluşmasında ve bireyin sosyalleşme sürecinde önemli bir etkidir. Spor, bir takım fiziksel aktiviteler bütünü olmasının yanı sıra insanlara bir kişisel ve sosyal kimlik hissi ve grup üyeliği duygusu vermesi ile bireyin sosyalleşmesine yardımcı olan bir kavramı ifade eder.

Ders dışı sportif etkinlikler, haftalık öğretim programı içinde yer alan derslerin öğretimi dışında kalan zaman içinde, öğrencilerin, sportif etkinlikler yoluyla eğitimlerini devam ettirmesidir (Gündüz, 1997:65). Türkiye'de okullardaki ders dışı faaliyetler, özellikle ve ağırlıklı olarak spor üzerine yoğunlaşmıştır. Okullardaki beden eğitimi ve spor, öğrencilerin “beden, ruh ve kişilik yapısını geliştiren, iradeyi güçlü kılan, grup çalışmasını kolaylaştıran, karşılıklı dayanışmayı sağlayan, özgüveni geliştiren, kendini kontrol etmeyi, başkalarına saygıyı öğrenmede önemli katkılar sağlayan” ve genel eğitimimizin ayrılmaz bir parçası olarak kabul edilen faaliyetler bütünüdür (Suveren,1991:1; Kapıkıran, 1993). Aracı (1999)'a göre her türlü spor etkinliği sosyal bir deneyimdir ve çoğu zaman duyguları içerir. Oyunlar sırasında kendisi ile başkalarını karşılaştırır. Böylelikle sportif ortam sayesinde çocuğun sosyalleşmesi de daha hızlı ve olumlu gerçekleşir.

2. YÖNTEM

Araştırma örneklemini, 2020-2021 eğitim-öğretim yılında Denizli Atatürk Ortaokulunun 5. sınıfında öğrenim gören 63; 6. sınıfında öğrenim gören 112; 7. sınıfında öğrenim gören 45; 8. sınıfında öğrenim gören 31, toplam 251 öğrenci oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak kullanılan anket formu üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde öğrencilere ait demografik özellikler (cinsiyet, sınıf düzeyi) bulunmaktadır. İkinci bölümde Dalkılıç (2011) tarafından geliştirilmiş ve 5'li likert ölçeğine göre hazırlanmış 7 ifadeden oluşan Sportif Faaliyetlere Katılım Ölçeği bulunmaktadır. Üçüncü bölümde ise 45 sorudan oluşan ve Ersanlı ve Balcı (1996) tarafından geliştirilen İletişim Becerileri Envanteri kullanılmıştır. Ölçekler Google-Formlar üzerinden gerekli açıklamalar yapılarak uygulanmıştır. Veriler SPSS istatistik programına yüklenmiş ve analizinde Bağımsız Gruplarda T Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi, sportif



faaliyetlere katılım değişkeninin sınıf düzeyine göre incelenmesinde homojenlik varsayımının sağlanmadığı görüldüğünden nonparametrik Kruskal Wallis Varyans Analizi ve farkın hangi sınıf düzeyinden kaynaklandığının tespit edilmesi amacıyla, sınıf düzeylerinin birbirleri ile karşılaştırılmasında Mann Whitney U Testi kullanılmıştır.

BULGULAR VE YORUM

Tablo 1. İletişim Beceri Düzeylerinin Cinsiyete Göre Bağımsız Gruplarda T Testi ile İncelenmesi

Cinsiyet	N	X	Ss	t	sd
Kadın	136	1,8088	,90036		
Spor				-2,251	249
Erkek	115	2,0770	,98563		

Tablo 1'e bakıldığında kadın ve erkek öğrencilerin iletişim puanları arasında anlamlı bir fark görülmemektedir.

Tablo 2. Sportif Faaliyetlere Katılım Düzeylerinin Cinsiyete Göre Bağımsız Gruplarda T Testi ile İncelenmesi

Cinsiyet	N	X	Ss	t	sd	p
Spor Kadın	136	1,8088	,90036	-2,251		0,025*
Erkek	115	2,0770	,98563			

249

* $p < 0,05$

Tablo 2'ye bakıldığında kadın ve erkek öğrencilerin sportif faaliyetlere katılım puanları arasında anlamlı fark olduğu, erkek öğrencilerin puanları kadın öğrencilerin puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir.



Tablo 3. Sportif Faaliyetlere Katılımın Sınıf Düzeyine Göre Tanımlayıcı Değerleri

	Sınıf Düzeyi	N	Sıralar ortalaması
Spor	5. Sınıf	63	120,19
	6. Sınıf	112	117,69
	7. Sınıf	45	130,76
	8. Sınıf	31	160,92
	Toplam	251	

Tablo 3'e bakıldığında spor faaliyetlerine katılımında en yüksek ortalamanın 8. sınıf, en düşük ortalamanın ise 6. sınıf düzeyinde öğrenim gören öğrenciler olduğu görülmektedir.

Tablo 4. Sportif Faaliyetlere Katılımın Sınıf Düzeyine Göre Kruskal Wallis Varyans Analizi

* $p < 0.05$

	Sportif faaliyetlere katılım
Chi-Square	9,319
<i>sd</i>	3
<i>p</i>	,025*

Tablo 4'e bakıldığında sportif faaliyetlere katılımında sınıf düzeyleri arasında anlamlı fark olduğu görülmektedir. Farkın hangi sınıf düzeyinden kaynaklandığının tespit edilmesi amacıyla her sınıf düzeyi birbiriyle Mann Whitney U Testi ile karşılaştırılmıştır. Sonuçlar, 8. sınıf öğrencilerinin sportif faaliyetlere katılımının 5. ve 6. sınıf öğrencilerinin sportif faaliyetlere katılımından anlamlı düzeyde yüksek olduğunu; 7. sınıf öğrencilerinin sportif faaliyetlere katılımının 6. sınıf öğrencilerinin sportif faaliyetlere katılımından anlamlı düzeyde yüksek olduğunu ortaya koymuştur.



Tablo 5. İletişim Becerilerinin Sınıf Düzeyine Göre Tanımlayıcı Değerleri

	N	X	Ss
5. Sınıf	63	3,268	,3691
6. Sınıf	112	3,332	,3750
7. Sınıf	45	3,277	,3632
8. Sınıf	31	3,456	,3541
Toplam	251	3,321	,3713

Tablo 5'e bakıldığında 8. Sınıf öğrencilerin iletişim beceri puanlarının ortalamaları en yüksek, 5. Sınıf öğrencilerin ortalamaları ise en düşük olduğu görülmektedir. Levene testi sonuçları [Levene (3,247) = 0,360; p= 0,782], varyansların homojen olduğunu ortaya koymuştur.

Tablo 6. İletişim Becerilerinin Sınıf Düzeyine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi ile İncelenmesi

	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar Arası	,844	3	,281		
Grup İçi	33,626	247	,136	2,067	,105
Toplam	34,470	250			

Tablo 6'ya bakıldığında öğrencilerin iletişim beceri puanlarının, sınıf düzeylerine göre anlamlı düzeyde fark göstermediği görülmektedir.

Tablo 7. Sportif Faaliyetlere Katılımın ve İletişim Becerilerinin Pearson Korelasyon Analizi ile Tanımlayıcı Değerleri

	X	Ss	N
Sportif Faaliyete Katılım Düzeyi	1,931	,9479	251
İletişim Beceri Düzeyi	3,321	,3713	251

Tablo 7'ye bakıldığında Sportif Faaliyetlere Katılım Düzeylerinin ortalaması 1.93, İletişim Beceri Düzeylerinin ortalaması ise 3.32 olduğu görülmektedir.



Tablo 8. Sportif Faaliyetlere Katılımın ve İletişim Becerilerinin Pearson Korelasyon Analizi ile İncelenmesi

Sportif Faaliyete Katılım Düzeyi	İletişim Beceri Düzeyi
Sportif Faaliyete Katılım Düzeyi	1
İletişim Beceri Düzeyi	,195*
	1

* $p < 0,05$

Tablo 8'e bakıldığında sportif faaliyet katılım düzeyi, iletişim beceri düzeyi ile pozitif yönlü anlamlı bir ilişkiye sahiptir. Öğrencilerin sportif faaliyetlere katılım düzeyi arttıkça iletişim beceri düzeyleri de artmaktadır.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Sonuç olarak öğrencilerin sportif faaliyetlere katılımları arttıkça iletişim becerileri de aynı oranda artmaktadır. Sporun bu ve benzeri birçok faydasının açığa çıkarılması için bu alanda düzenlenecek bilimsel içerikli çalışmalara gereksinim duyulmaktadır. Elde edilen verilere göre öğrencilerin sportif faaliyetlere katılım ve iletişim beceri düzeylerini bilmek öğrencilerin eğitim- öğretim hayatlarına yön verilmesi açısından önemlidir. Bu araştırma sonucunda verilecek önerilerde öğrencilerin öğrenim hayatlarına yön vermekte oldukça önemlidir. Araştırmanın daha geniş bir örneklem grubu ile çalışılması konunun daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayacaktır. Araştırmanın değişkenlerinin çoğaltılması da aynı şekilde konunun daha detaylı anlaşılmasına katkı sağlayacaktır. Konu üzerine düzenlenecek bilimsel çalışmaların sayısı arttıkça, sporun insan yaşamındaki fonksiyonları daha verimli analiz edilebileceği düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

Aracı, H; *Okullarda Beden Eğitimi*, Bağırhan Yayın Evi, Ankara 1999. Budak, S; Psikoloji sözlüğü, *Bilim ve Sanat*, Ankara 2005.

Cüceloğlu D., *İçimizdeki Çocuk*, Remzi Kitapevi. İstanbul, 1993, s. 67.

Dalkılıç, M. (2011). İlköğretim Öğrencilerinin Sportif Faaliyetlere Katılım Düzeyi ve İletişim Becerileri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*.

Ersanlı, K., Balcı, S. (1998). İletişim Becerileri Envanterinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 10 (2), 7-12.

Gündüz, H; Eğitici Kol Çalışmalarının Etkililiği ile İlgili Öğretmen ve Yönetici Görüşleri, Yüksek Lisans Tezi, *Hacettepe Üniversitesi*, Ankara, 1997.



Kapıkıran, S., (1993) İçten ve Dıştan Denetimliliğe Sahip Ergenlerin Atılganlık Düzeyinin Saptanması. Yüksek Lisans Tezi, *Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü*, İzmir

Korkut, F; “İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları”, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7 (2), 1996, 18-24.

Köknel, Ö; *İnsanı anlamak*, Altın Kitaplar, İstanbul 2005.

Özer A. K. *İletişimsizlik Becerisi*, Varlık Yayınları, İstanbul 1995.

Soyer, F, Can, Y, Türkel, Ç. (2013). İlköğretim Çağı Öğrencilerinin Sportif Faaliyetlere Katılım Düzeyi ile İletişim Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 0 (19), 73-88.

Suveren, S. (1991) “Sporu Teşvik Eden Ekonomik ve Sosyal Faktörler”. Gazi Üniversitesi, *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *Beden Eğitimi ve Spor Özel Sayısı*. 7, s. 1

Usluata, A., *İletişim*, İletişim Yayınları, [Y. Y]. ft. YJ, s. 13.



SB/S-7

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİNDE ÖĞRENİM GÖREN ÖĞRENCİLERİN PANDEMİ SÜRECİNDE ALGILANAN STRES DÜZEYİ NEDİR?

Nimet AKSOY¹, Sibel GÜVEN²

¹ Nimet AKSOY, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Programı, Pamukkale Üniversitesi, Denizli

² Sibel GÜVEN, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Programı, Pamukkale Üniversitesi, Denizli

*: squven@pau.edu.tr

Özet

Amaç: Araştırmanın amacı; Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerinin algılanan stres düzeylerinin araştırılarak, cinsiyete göre covid-19 olma durumlarının farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesidir.

Gereç- Yöntem: Araştırmanın çalışma grubunu Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 88' i kadın 52' si erkek olmak üzere toplamda 140 öğrenci oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak "Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)" uygulanmıştır. Verilerin analizi SPSS programında kodlanarak değerlendirilmiştir. Verilerin işlenmesinde gruplar arası karşılaştırmalarda bağımsız T Testi kullanılmıştır .

Bulgular: Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören erkekler ve kadınların pandemi sürecinde algılanan stres düzeyleri ile Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin pandemi sürecinde algılanan stres düzeyleri ile Covid 19 geçirme durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı bulunmuştur ($p>0,05$).

Sonuçlar: Pandemi sürecindeki Covid-19 geçirmiş bireylerin sayısı ile pandemi sürecindeki Covid-19 geçirmemiş birey sayıları birbirine yakın olduğu için daha fazla bireye erişim ile anket tekrarlanabilir.

Anahtar Kelimeler: Algılanan stres düzeyi, pandemi



WHAT IS THE STRESS LEVEL OF STUDENTS AT THE FACULTY OF SPORTS SCIENCES DURING THE PANDEMIC PROCESS?

Nimet AKSOY¹, Sibel GÜVEN²

¹ Nimet AKSOY, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Programı, Pamukkale Üniversitesi, Denizli

² Sibel GÜVEN, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Programı, Pamukkale Üniversitesi, Denizli

*: sguven@pau.edu.tr

Abstract

Objectives: The aim of this study is to investigate the perceived stress levels of the students studying at the Faculty of Sports Sciences, and to examine whether the status of being covid-19 differs according to gender.

Materials - Methods: Participated in the study group of the research, A total of 140 students, 88 women and 52 men, studying at the Faculty of Sport Sciences. The Perceived Stress Scale (PSS) was used as a data collection tool. The analysis of the data was evaluated in the SPSS program. In the analysis of the research, t was used in independent groups. Independent-Samples T test was used in the analysis of the data.

Results: It has been observed that there are no significant differences between the perceived stress levels of men and women studying at the Faculty of Sports Sciences during the pandemic process, and the perceived stress levels of students studying at the Faculty of Sports Sciences during the pandemic period, when they have covid 19. ($p>0.05$)

Conclusions: Since the number of individuals who have had covid-19 during the pandemic process and the number of individuals who have not had covid-19 during the pandemic process are close to each other, the survey can be repeated with the participation of more participants and a different result can be reached.

Key Words: Perceived stress level, pandemi



1. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Stres artan kas gerginliğine, yorgunluğa, telaşa, nefes almada sıkıntıya vb. Uyarılara neden olması, elit sporcularda birçok kez bazı stres durumları ile karşılaşması onlara bu durumları yaşatmaktadır. Elit sporcular da bu durum için bazı stratejiler geliştirdiler. Bu stratejiler onlarda daha az baskıya yol açtığını sonucuna varılmıştır (Kaisler ve ark, 2009)

Stresin bileşenleri içerisinde yer alan; stresin birey tarafından algılanması, bireyin çevresi ve bireyin çevre ve algılama düzeyi sonucunda uyarılması bir nevi stresin kaynakları içerisinde de yer almaktadır. (Ceylan, 2005)

Stresin olumlu ve olumsuz bazı sonuçları olabilir; olumlu tarafları bireye evlilik ve terfi gibi tatmin ve yaşama enerjisi verirken olumsuz tarafları ayrılık işsiz kalma ve ölüm gibi özgüven düşüklüğüne, üzüntüye, ümitsizlik ve çaresizliğe sebebiyet verebilir. (Canpolat, 2006)

Coronavirus:

Daha önce hiç görülmemiş yeni bir virüs olan ve Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından koronavirüs türü; "pandemi" olarak adlandırılmıştır.

Dünyanın birçok yerinde görülen ve bazı pandemi vakalarının sebebi olan bir virüs türüdür. 2019 yılı Çin'in Vuhan kentinde ortaya çıkan "Coronavirus hastalığı 2019"

(COVID-19) bulaşıcılığı ve hızlı yayılması ile dünya çapında birçok ölüme, hastalığa ve vaka sayılarına sebep olmuştur. (Akt.: Koçak Ü.Z., Özer Kaya D.)

Pandemi ve süreci: Bu süreç spor müsabakalarının birçok ülkede seyircisiz oynanması, müsabaka tarihinin iptal edilmesi ya da ertelenmesi gibi sonuçlara neden olmuştur. Tüm bunlar "biyolojik bomba" olarak nitelendirilirken, tüm bu süreç Mart 2020 tarihinden bu yana hala seyir göstermekte ve devam etmektedir (Gilat & Cole, 2020; Akt. Akt.: Koçak Ü.Z., Özer Kaya D.)

2. Araştırmanın Önemi

Bu çalışma spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin pandemi sürecindeki stres algı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi için yapılmıştır. Çünkü; Stres insan yaşamını birçok açıdan olumsuz yönde etkileyebilen bir unsurdur (Uluç ve Duman 2020).

Bazı araştırmalara göre Pandemi sürecinin oluşturduğu risk durumları ve sosyal hayatı olumsuz yönde etkilemesi nedeniyle kişilerde stres algı düzeyinin yükselmesine neden olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Pamuk (2014) Bu yüzden araştırma sonucunda, araştırmayı okuyan kişilerin ortalama bağımlı değişkenleri görebilen algılanan stres düzeylerini azaltma yönünde olumlu girişimlerde bulunabilecekleri düşünülmektedir. Buna benzer diğer araştırmalara zemin oluşturma açısından olumlu sonuçlar sağlayabilir Bunun için de bu araştırma hem spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin stres algılarını öğrenme açısından, hem de bu stres algılarının özellikle pandemi sürecinde yapılan fiziksel aktivitenin stres algılarını olumlu yönde



etkileyip etkilemediğini saptamak için önemli bir yere sahiptir.

Bir başka amacı ise bu ve buna benzer diğer araştırmalara zemin oluşturma açısından olumlu sonuçlar sağlayabilir.

Ayrıca Araştırma sonucunda araştırmayı okuyan kişiler ortalama bağımlı değişkeni görerek stres algılarını artırma yönünde olumlu girişimlerde bulunmalarını sağlayabilir.

3. MATERYAL VE METOD

Bu bölümde araştırmada kullanılan veri toplama aracı, verilerin toplanması ve verilerin analizinden bahsedilmiştir

3.1 Veri Toplama Araçları

Veri toplama aracı olarak "Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) uygulanmıştır. Kullanılan anket formu ise iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde öğrencilere ait yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi gibi demografik özellikler bulunmaktadır.

İkinci bölümde ise Cohen Kamarck ve Mermelstein (1938) tarafından geliştirilen, Eskin ve Harlak, Demirkıran ve Dereboy (2013) tarafından Türkçeye uyarlanan 5'li likert ölçeğine sahip 14 maddeden oluşan Algılanan Stres Ölçeği kullanılmıştır.

3.2 Araştırmanın Örnekleme

Araştırmanın çalışma grubunu 2020-21 eğitim-öğretim yılında çalışmaya Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 88' i kadın 52' si erkek olmak üzere toplamda 140 öğrenci katılmıştır.

3.3 Veri Toplama Araçları

Araştırmanın yapılabilmesi için oluşturulan kişisel bilgi formu ve ölçek 2020-2021 bahar yarısında katılımcılara gönderilmiştir. Katılımcılardan ölçeği gönüllü olarak doldurulması istendi. Ölçek Google Form üzerinde hazırlanarak katılımcılara gönderilmiştir.

Veri toplama aracı olarak "Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) uygulanmıştır. Kullanılan anket formu ise iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde öğrencilere ait yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi gibi demografik özellikler bulunmaktadır.

İkinci bölümde ise Cohen Kamarck ve Mermelstein (1938) tarafından geliştirilen, Eskin ve Harlak tarafından Türkçeye uyarlanan 5'li likert ölçeğine sahip 14 maddeden oluşan Algılanan Stres Ölçeği kullanılmıştır.

3.4 Verilerin Analizi

Araştırmanın analizinde bağımsız gruplarda t kullanılmıştır. Toplanan verilerin analizi SPSS programında değerlendirilmiştir. Verilerin analizinde Independent-Samples T testi kullanılmıştır.



Bütün istatistiksel analizlerde SPSS 20 paket programı kullanılmış ve anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak alınmıştır.

4. BULGULAR VE YORUM

Tablo 1. Tanımlayıcı Değerler ve bağımsız gruplarda T testi

Cinsiyet	N	X	Ss	t	df	P
Erkek	52	3,0673	0,73600	-1,761	138	0,840
Kadın	88	3,2857	0,69295			

Tablo 1' e bakıldığında Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören erkekler ve kadınların pandemi sürecinde algılanan stres düzeyleri arasında anlamlı fark olmadığı görülmektedir.

($p > 0.05$)

Tablo 2: Bağımsız gruplarda T Testi değerleri

Covid 19 oldunuz mu?	N	X	Ss	t	df	P
Evet	45	3,2746	0,62362	0,797	0,031	0,862
Hayır	95	3,1714	0,75459			

Tablo 2'ye bakıldığında Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin pandemi sürecinde algılanan stres düzeylerinde covid 19 geçirme durumlarına göre anlamlı fark olmadığı görülmektedir. ($p > 0.05$)

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin pandemi sürecindeki algılanan stres düzeylerinin incelenmesi amaçlanan bu çalışmada; benzeri çalışmaların tersine alt problemlerde bulunan;

Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören erkekler ve kadınların pandemi sürecinde algılanan stres düzeyleri ile Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin pandemi sürecinde algılanan stres düzeylerinde covid 19 geçirme durumları arasında anlamlı farklar olmadığı görülmüştür. ($p > 0,05$)

Benzer bir araştırmada Göksu ve Kumcağız (2020) Covid-19 Salgınında bireylerde Algılanan Stres Düzeyi ve Kaygı Düzeyleri araştırmasından elde edilen sonuca göre kadınların algılanan stres ve kaygı düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu saptanmıştır.



6. ÖNERİ

Yapılan bu çalışmada elde edilen bulgular ışığında hem araştırmacı hem de uygulamacılara Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim Gören öğrencilerin pandemi sürecindeki algılanan stres düzeylerinde cinsiyete göre ve algılanan stres düzeylerinde covid-19 geçirme durumlarına göre anlamlı fark olmadığı için aynı araştırma daha birbirine yakın sayılardaki kadın ve erkek katılımcılar ile homojen bir grup oluşturularak farklı bir sonuç elde etmek için tekrarlanabilir.

Aynı zamanda yine pandemi sürecindeki covid-19 geçirmiş bireylerin sayısı ile pandemi sürecindeki covid-19 geçirmemiş birey sayıları birbirine yakın katılımcıların katılımı ile anket tekrarlanıp farklı bir sonuca varılabilir.

Anket farklı yaş gruplarında bulunan sporcu gruplarına uygulanabilir.

KAYNAKLAR

Abbas, H.A. (2020). *Futsal oyuncularının psikolojik dayanıklılık ve stres algılarının araştırılması*. Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.

Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F., Dereboy, Ç. (2013). Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Güvenirlilik ve Geçerlik Analizi, *New Symposium Journal*, Ekim 2013, Cilt 51, Say:3.

Hasan Yıldız, (2020). *Tekvando sporcularının psikolojik beceri düzeylerini incelenmesi* Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek lisans tezi, Konya

Sefa Mandıralı, (2019). *Farkındalık Temelli yaratıcı drama programının sporcuların psikolojik dayanıklılık, özgüven ve stresle başa çıkma stratejileri üzerine etkisi/ genç basketbolcular örneği*. Marmara Üniversitesi/ Sağlık Bilimleri Enstitüsü/ Beden Eğitimi ve Spor anabilim dalı. Yüksek lisans tezi

Sinem Gündüz, (2019) *Beden Eğitimi ve Spor öğretmenliği ve sınıf öğretmenliği bölümü öğrencilerinin algılanan stres düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzlarının incelenmesi*, Afyon Kocatepe Üniversitesi/ Sağlık Bilimleri Enstitüsü/ Beden Eğitimi ve Spor anabilim dalı, Yüksek lisans tezi

Mustafa Koçak, (2019). *Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin yaşam kaliteleri ile stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Bozok Üniversitesi/ Sağlık Bilimleri Enstitüsü/ Beden Eğitimi ve Spor anabilim dalı. Yüksek lisans tezi

Psikolojinedir?(16.05.2020 tarihinde http://www.donusumkonagi.com/PsikolojikSorunlar/24/psikolojinedir/2173/psikoloji_nedir1.html adresinden yararlanılmıştır.)



SB/S-8

GÖRME GEREKSİNİMLİ BİREYLERİN SPORA KATILIM MOTİVASYONLARININ İNCELENMESİ

Sefer ÇETİN¹, Sibel GÜVEN²

¹ Aleyna ORHAN. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Programı , Pamukkale Üniversitesi, Denizli

² Sibel GÜVEN. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Programı, Pamukkale Üniversitesi, Denizli

*: sguven@pau.edu.tr

Özet

Amaç: Bu çalışmanın amacı: Görme gereksinimli bireylerin spora katılım motivasyonlarını incelemektir.

Gereç- Yöntem: Çalışmaya, Görme Engelliler Spor Federasyonu'nda en az üç yıldır lisanslı olup, spor faaliyetlerine düzenli katılan 120 görme engelli sporcu katılacaktır. Çalışmaya katılan sporculara Engelli Bireylerin Spora katılım Motivasyon Ölçeği uygulanmıştır. Araştırmanın analizinde bağımsız gruplarda t testi kullanıldı. Toplanan verilerin analizi SPSS programında değerlendirilmiştir.

Bulgular: Görme engelli bireylerin sporda motivasyon düzeylerinin incelenmesinin amaçlandığı bu çalışmada; Kadın ve erkek sporcuların içsel motivasyon düzeyleri arasında anlamlı fark olduğu, erkek sporcuların içsel motivasyon düzeylerinin kadın sporcuların içsel motivasyon düzeylerinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Kadın ve erkek sporcuların dışsal motivasyon düzeylerinde arasında anlamlı fark olduğu, erkek sporcuların dışsal motivasyon düzeylerinin kadın sporcuların dışsal motivasyon düzeylerinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Kadın ve erkek sporcuların motivasyonsuzluk düzeyleri arasında anlamlı fark olmadığı görülmüştür. Az gören ve hiç görmeyen sporcuların içsel motivasyon düzeylerinde arasında anlamlı fark olduğu, az gören sporcuların içsel motivasyon düzeylerinin hiç görmeyen sporcuların içsel motivasyon düzeylerinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Az gören ve hiç görmeyen sporcuların dışsal motivasyon düzeylerinde arasında anlamlı fark olduğu, az gören sporcuların dışsal motivasyon düzeylerinin hiç görmeyen sporcuların dışsal motivasyon düzeylerinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Az gören ve hiç görmeyen sporcuların motivasyonsuzluk düzeyleri arasında anlamlı fark olmadığı görülmüştür.

Sonuçlar: Literatüre bakıldığında; görme engelli sporcuların motivasyon düzeylerinin incelendiği diğer çalışmalarda, cinsiyet değişkeninde anlamlı fark tespit edilememiştir ve görme düzeyleri üzerinde çalışma yapılmamıştır. Çalışmamda cinsiyet ve görme düzeylerinde anlamlı fark bulunmuştur, daha fazla kişiye ulaşılarak alt problemler çeşitlendirilebilir.

Anahtar Kelimeler: Görme engelli, sporcu, spor, motivasyon, spor branşları



INVESTIGATION OF THE MOTIVATIONS OF SIGHTED INDIVIDUALS TO PARTICIPATE IN SPORTS

Sefer ÇETİN¹, Sibel GÜVEN²

¹ Aleyna ORHAN. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Programı , Pamukkale Üniversitesi, Denizli

² Sibel GÜVEN. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Programı, Pamukkale Üniversitesi, Denizli

*: sguven@pau.edu.tr

Abstract

Objectives: The purpose of this study: To examine the motivation of individuals with visual needs to participate in sports.

Materials - Methods: 120 visually impaired athletes who have been licensed by the Visually Impaired Sports Federation for at least three years and regularly participate in sports activities will participate in the study. The Sports Participation Motivation Scale of Disabled Individuals was applied to the athletes participating in the study. In the analysis of the research, t-test was used in independent groups. The analysis of the collected data was evaluated in the SPSS program.

Results: In this study, which aims to examine the motivation levels of visually impaired individuals in sports; It has been determined that there is a significant difference between the intrinsic motivation levels of female and male athletes, and the intrinsic motivation levels of male athletes are significantly higher than the intrinsic motivation levels of female athletes. It has been determined that there is a significant difference between the extrinsic motivation levels of female and male athletes, and the extrinsic motivation levels of male athletes are significantly higher than the extrinsic motivation levels of female athletes. It was observed that there was no significant difference between the amotivation levels of female and male athletes. It has been determined that there is a significant difference between the intrinsic motivation levels of the athletes with low vision and those with no vision, and the intrinsic motivation levels of the athletes with low vision are significantly higher than the intrinsic motivation levels of the athletes with no vision. It has been determined that there is a significant difference between the extrinsic motivation levels of the athletes with low vision and those with no vision, and the extrinsic motivation levels of the athletes with low vision are significantly higher than the extrinsic motivation levels of the athletes with no vision. It has been observed that there is no significant difference between the amotivation levels of the athletes with low vision and those with no vision.

Conclusions: Looking at the literature; In other studies examining the motivation levels of visually impaired athletes, no significant difference was found in the gender variable and no study was conducted on their vision levels. In my study, a significant difference was found in gender and vision levels, sub-problems can be diversified by reaching more people.

Key Words: Visually impaired, athlete, sports, motivation, sports branches



1. GİRİŞ

Araştırmanın amacı Türkiye Görme Engelliler Spor Federasyonu'nda aktif spor müsabakalarına katılan görme engelli sporcuların sporda motivasyon düzeylerinin; cinsiyete göre ve görme düzeyine göre anlamlı fark olup olmadığını araştırmaktır.

Engelli bireylerin dışlanma ve başarısız olma düşüncesiyle evlerinde kalıp sosyal hayata katılamıyor olması beraberinde bedensel ve ruhsal sorunları da getirmektedir. Bilindiği üzere sporun bedensel, ruhsal, sosyal yönden iyileştirici etkisi vardır. Görme engelli bireylerin de çeşitli spor etkinlikleri ile beceri veya ilgisine yönelik branşı uygulaması onların hem vücut ve ruh sağlığını koruyup, sosyal çevre edinmesinde öncülük edecektir ve motivasyon düzeylerindeki olumlu değişimi farkında olup, sporu yaşantısında devam ettirerek sağlığının bedensel, ruhsal ve sosyal yönden iyi halde sürdüreceği ön görülmektedir.

Engel bireyde doğuştan ya da ileriki yıllarda meydana gelebilmektedir. Zihinsel ve fiziksel yönden vücut fonksiyonlarındaki eksiklik sebebiyle günlük işleri ve çevresindeki zorluklarla karşılaşan kişiye denir (Besiri, 2009; akt. Doğan ve Şeşen, 2019). Bireyin bedensel veya zihinsel bir eksikliği sonucunda diğer bireylerden farklı biçimde hayatını devam ettirmesi engel olarak tanımlanır.

Bireyin görme yetisinin olağan görme yetisinden daha az olması durumu görme engellilik olarak tanımlanır (Ayça, 2013; akt. Tükel, 2015). Görme engellileri iki başlıkta tanımlamıştır (Gürsel, 2012). Yasal: Yapılan bütün iyileştirmelerle gözün normal görme kabiliyeti 20/2002'nin altındaki görüş miktarı veya sahip olunan daha az görme açısının 20 derecenin üstüne çıkamıyor ise o kişi hiç görmeyen olarak belirtilir (Gürsel, 2012). Eğitsel: Görme engelinin etkisi altında kalarak braile alfabesi veya sesli kitaplara gereksinim duyan bireylere kör, yüksek puntolu yazı gereçleri ile okuyan kişilere az gören birey olarak belirtilir (Gürsel, 2012). Kişinin belli mesafedeki cisimleri görüp tanıma kabiliyetinin diğer bireylere göre görme engellilerim daha başarısızdır.

Motivasyon, kişinin spor faaliyetlerine dahil olmasının asıl sebeplerinden birisidir (Deci ve Ryan, 2000; akt. Tekkurşun ve ark.2017; Lumsden,1994 ve Dilts, 1998)'a göre motivasyon: Belirli bir maksata yönelik olarak, tutumu gerçekleştirip, devam ettiren ve şekillendiren güçtür (Akt. Tekkurşun ve ark., 2017). Motivasyon bireyi belirli bir hedef doğrultusuna yönelmesi olarak tanımlanır.

Bireyin başarı amacıyla, yarış azmini belirli kurallar içinde gerçekleştirdiği fiziksel etkinlikler spor olarak tanımlanır (Aracı, 2006; akt. Tekkurşun ve İlhan, 2019). Belli kurallara ve rekabete dayanan, beden fiziksel ve zihinsel aktiviteler olarak tanımlanır.

Beden eğitimini; bireyi fiziksel etkinliklere istekli katılımıyla (bedensel, ruhsal, çevresel ve duyuşsal) varyasyon oluşturma süreci olarak açıklamaktadır (Tamer ve Pular, 2001). Hareketi kavramak ve hareketi uygulayarak kavramak temel alınır. Diğer ifadede ise, fiziksel etkinlikler yoluyla bireyin eğitilmesi olarak



tanımlamaktadır (akt. Ünlü, 2010). Esnek kurallara dayalı, oyun ile cimnastik temelli fiziksel hareketler beden eğitimi olarak tanımlanır.

2. YÖNTEM

Araştırmada veri toplama aracı olarak “Engelli Bireylerin Spora Katılım Motivasyon Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek, Tekkurşun ve ark. (2008) tarafından geliştirilmiş güvenilirliği ve geçerliği yapılan 5’li likert tipi 22 maddelik bir testtir. Faktör analizleri sonucu ölçekte:1- İçsel Motivasyon(1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12) 2-Dışsal Motivasyon (13,14,15,16,17) 3-Motivasyonsuzluk (18,19,20,21,22).

Araştırmanın grubu, Türkiye Görme Engelliler Spor Federasyonunda en az 3 yıldır lisanslı olarak düzenli spor faaliyetlerine katılan görme engelli bireyleri içermektedir. Araştırmaya 110 görme engelli sporcu (57 az gören, 53 hiç görmeyen / 61 erkek, 49 kadın) katılmıştır. Araştırmanın yapılabilmesi için oluşturulan kişisel bilgi formu ve ölçek 2021 yılında katılımcılara gönderilmiştir. Katılımcılardan ölçeği gönüllü olarak doldurulması istendi. Araştırmanın analizinde bağımsız gruplarda t testi kullanıldı. Toplanan verilerin analizi SPSS programında değerlendirildi.

Problem Cümlesi Görme gereksinimli bireylerin spora katılım motivasyon düzeyleri nedir?

Alt Problemler Görme gereksinimli bireylerin spora katılım motivasyon düzeylerinde cinsiyete göre anlamlı fark var mıdır? Görme gereksinimli bireylerin spora katılım motivasyon düzeylerinde görme düzeyine göre anlamlı fark var mıdır?

Hipotezler Kadın ve erkek sporcuların motivasyon düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır.Az gören ve hiç görmeyen sporcuların motivasyon düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır.Az gören ve hiç görmeyen sporcuların motivasyonsuzluk düzeyleri arasında anlamlı fark bir vardır.

3. BULGULAR VE YORUM

Tablo 1. Az Gören ve Hiç Görmeyen Bireylerin Sporda Motivasyon Düzeylerinin Bağımsız

	Görme Düzeyi	N	x	Ss	t	df	P
İçsel Motivasyon	Az Gören	57	4,590	0,563	8,846	75,411	0,000*
	Hiç Görmeyen	53	3,108	1,122			
Dışsal Motivasyon	Az Gören	57	3,786	0,858	6,579	3,591	0,017
	Hiç Görmeyen	53	2,483	1,201			
Motivasyonsuzluk	Az Gören	57	4,196	0,821	1,291	102,830	0,785
	Hiç Görmeyen	53	3,977	0,957			

*Tablo 1’e bakıldığında az gören ve hiç görmeyen sporcuların içsel motivasyon ve dışsal motivasyon



düzeylerinde anlamlı fark olduğu, motivasyonsuzluk düzeylerinde ise anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. İçsel motivasyon ve dışsal motivasyon düzeyinin az gören sporcuların hiç görmeyen sporlardan anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Kadın ve Erkek Görme Engelli Bireylerin Sporda Motivasyon Düzeylerinin Bağımsız

	Cinsiyet	N	x	Ss	t	df	P
İçsel Motivasyon	Erkek	61	4,610	0,367	10,686	56,145	0,000*
	Kadın	49	2,962	1,133			
Dışsal Motivasyon	Erkek	61	3,695	0,907	5,876	85,410	0,016*
	Kadın	49	2,489	1,242			
Motivasyonsuzluk	Erkek	61	4,193	,761	1,350	86,353	0,494
	Kadın	49	3,963	1,026			

*Tablo 2'e bakıldığında kadın ve erkek sporcuların içsel motivasyon ve dışsal motivasyon düzeylerinde anlamlı fark olduğu, motivasyonsuzluk düzeylerinde ise anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. İçsel motivasyon ve dışsal motivasyon düzeyinin erkek sporcuların kadın sporlardan anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir.

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Görme engelli bireylerin sporda motivasyon düzeylerinin incelenmesinin amaçlandığı bu çalışmada;

1. Kadın ve erkek sporcuların içsel motivasyon düzeyleri arasında anlamlı fark olduğu, erkek sporcuların içsel motivasyon düzeylerinin kadın sporcuların içsel motivasyon düzeylerinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir.
2. Kadın ve erkek sporcuların dışsal motivasyon düzeylerinde arasında anlamlı fark olduğu, erkek sporcuların dışsal motivasyon düzeylerinin kadın sporcuların dışsal motivasyon düzeylerinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir.
3. Kadın ve erkek sporcuların motivasyonsuzluk düzeyleri arasında anlamlı fark olmadığı görülmüştür.
4. Az gören ve hiç görmeyen sporcuların içsel motivasyon düzeylerinde arasında anlamlı fark olduğu, az gören sporcuların içsel motivasyon düzeylerinin hiç görmeyen sporcuların içsel motivasyon düzeylerinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir.
5. Az gören ve hiç görmeyen sporcuların dışsal motivasyon düzeylerinde arasında anlamlı fark



olduğu, az gören sporcuların dışsal motivasyon düzeylerinin hiç görmeyen sporcuların dışsal motivasyon düzeylerinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

6. Az gören ve hiç görmeyen sporcuların motivasyonsuzluk düzeyleri arasında anlamlı fark olmadığı görülmüştür.

5. ÖNERİ

Literatüre bakıldığında; görme engelli sporcuların motivasyon düzeylerinin incelendiği diğer çalışmalarda, cinsiyet değişkeninde anlamlı fark tespit edilememiştir ve görme düzeyleri üzerinde çalışma yapılmamıştır. Çalışmamda cinsiyet ve görme düzeylerinde anlamlı fark bulunmuştur, daha fazla kişiye ulaşılarak alt problemler çeşitlendirilebilir. Görme engelli bireylerin spor tesislerine hızlı erişimi için belediyelerden yardım alınabilir.

Görme engelli bireylerin spora katılımını arttırmak için daha fazla engeline yönelik branşlar eklenebilir. Spor ekipmanlarına duyarlarını geliştirecek zil sinyal gibi uyarıcılar eklenebilir. Beden eğitimi öğretmenleri, antrenörleri ve aileleri bilgilendirici seminerler verilebilir. Üniversitelerde, engellilere yönelik verilen dersler çeşitlendirilip ders sayıları artırılabilir. Olimpiyat gibi büyük çaplı organizasyonlarda engellilere uygun görevler verilebilir.

KAYNAKLAR

Aracı H. (2006). Öğretmen ve Öğrenciler İçin Okullarda Beden Eğitimi, Geliştirilmiş 6. Baskı, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Ayça M. (2013). Goalball sporunun görme engelli çocukların fiziksel performanslarına kendilerinin ve ailelerinin yaşam doyumu ve umutsuzluk Düzeyine Etkisi. Yüksek lisans tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.

Besiri A. (2009). Yoksulluk ekseninde engellilerin eğitimi, *Türkiye Barolar Birliği Dergisi*, 83, s.353-374.

Deci E. L., and Ryan, R. M. (1991). Perspectives on motivation A motivational approach to self: Integration in personality. In R. Dienstbier (Ed.), *Nebraska symposium on motivation*, 38, 237–288.

Dilts R. (1998). Motivasyon, <http://www.nlpu.com/Articles/artic17.htm> sayfasından erişilmiştir.

Erbaş M., Ünlü, H. (2012). Beden eğitimi öğretmenlerinin öğretmenlik öncesi hazırlık sürecinde yer alan derslerine ilişkin görüşleri. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6 (2), 200-206. <https://dergipark.org.tr/en/pub/bsd/issue/53544/713152> sayfasından erişilmiştir.

Gürsel O. (2012). Görme yetersizliği olan öğrenciler. İ.H. Diken (Ed.). *Özel eğitime gereksinimi olan öğrenciler ve özel eğitim içinde* (s. 217-249). Ankara: Pegem Akademi.



Şeşen A., Doğan Ş. (2019). Engelli öğrencilerin sınıf içi iletişimi: Niğde örneğinde ilköğretim öğretmenlerinin kaynaştırma eğitimine dair görüşleri. *Aksaray İletişim Dergisi*, 1 (2), 136-155.

Tamer, K. & Pulur, A. (2001). *Beden Eğitimi ve Sporda Öğretim Yöntemleri*. Ankara: Kozan Ofset.

Tekkursun Demir, G. vd. Engelli bireylerde spora katılım motivasyonu ölçeği (ESKMÖ): geçerlik ve güvenilirlik çalışması. <http://static.dergipark.org.tr/article-download/23a1/24a5/57a1/imp-JA75MP47YG-0.pdf>? sayfasından erişilmiştir.

Tekkurşun Demir, G. ve İlhan, Ekrem Levent. (2019). Spora katılım motivasyonu: görme engelli sporcular üzerine bir araştırma. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4 (1), 157-170. DOI: 10.31680/gaunjss.525455 sayfasından erişilmiştir.

Tükel, Y. (2015). *Görme Engelli Judocuların Denge Performanslarının İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.



SB/S-9

KARATEDE KATA SPORCULARININ SPORA ÖZGÜ BAŞARI MOTİVASYON DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Aleyna ORHAN¹, Sibel GÜVEN²

¹ Aleyna ORHAN. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Programı , Pamukkale Üniversitesi, Denizli

² Sibel GÜVEN. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Programı, Pamukkale Üniversitesi, Denizli

*: squven@pau.edu.tr

Özet

Amaç: Bu çalışmanın amacı, karatede kata sporcularının spora özgü başarı motivasyon düzeylerini incelemektir.

Gereç- Yöntem: Araştırmaya Türkiye’de farklı illerde bulunan üniversite karate takımlarında ve kulüp takımlarında yer alan Türkiye Karate Federasyonu’na bağlı lisanslı 41 kadın, 30 erkek toplam 71 sporcu katılmıştır. Katılımcılara, Willis (1982) tarafından geliştirilen, Tiryaki ve Gödelek (1997) tarafından Türk sporcularına uyarlanan Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği uygulanmıştır. Bu ölçek, yargıların 5 değerlendirme basamağına göre yapılmış, 40 maddeden oluşmakta ve 3 alt ölçeği içermektedir. Ölçekten elde edilen veriler SPSS paket programına yüklenmiş ve analizinde Bağımsız Gruplarda T Testi, Man Whitney U Testi ve Kruskal Wallis Varyans Analizinden yararlanılmıştır.

Bulgular: Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında kadın ve erkek sporcuların Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü alt ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı fark olduğu, kadın sporcuların puanları erkek sporcuların puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür ($p<0.05$). Bunun yanı sıra Güç Gösterme Güdüsü alt boyutunda kuşaklar arası anlamlı fark görülmüştür. Siyah kuşak, 1. Dan, 2. Dan ve 3. Dan gruplarının mavi ve kahverengi kuşaktan anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Sonuçlar: Her sporcunun başarı motivasyonu aynı düzeyde değildir. Bu yüzden sporcuların başarı motivasyon düzeylerinin bilinmesi önemli olduğu ve başarı motivasyonunun sporcuların yarışmadaki başarıyı direkt etkileyeceği düşünülmektedir. Sonuç olarak sporcuların motivasyonları artarsa yarışmalardaki başarı oranları da aynı seviyede artacaktır.

Anahtar Kelimeler: Karate, başarı motivasyonu, cinsiyet



SPORTS SPECIFIC SUCCESS OF KATA ATHLETES IN KARATE EXAMINATION OF MOTIVATION LEVELS

Aleyna ORHAN¹, Sibel GÜVEN²

¹ Aleyna ORHAN. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Programı , Pamukkale Üniversitesi, Denizli

² Sibel GÜVEN. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Programı, Pamukkale Üniversitesi, Denizli

*: sguven@pau.edu.tr

Abstract

Objectives: The aim of this study is to examine the sport-specific success motivation levels of kata athletes in karate.

Materials - Methods: A total of 71 athletes, 41 women and 30 men, who are licensed by the Turkish Karate Federation, who take part in university karate teams and club teams in different cities in Turkey, participated in the research. The Sports-Specific Achievement Motivation Scale developed by Willis (1982) and adapted for Turkish athletes by Tiryaki and Gödelek (1997) was applied to the participants. This scale is made according to 5 evaluation steps of judgments, consists of 40 items and includes 3 subscales. The data obtained from the scale were loaded into the SPSS package program and T Test in Independent Groups, Man Whitney U Test and Kruskal Wallis Analysis of Variance were used in the analysis.

Results: Considering the results of the study, it was seen that there was a significant difference between the scores of the female and male athletes from the Failure Avoidance Motivation subscale, and the scores of the female athletes were significantly higher than the scores of the male athletes ($p<0.05$). In addition, there was a significant intergenerational difference in the sub-dimension of Showing Power. Black belt, 1st Dan, 2nd Dan and 3rd Dan groups were found to be significantly higher than blue and brown belts ($p<0.05$).

Conclusions: Not every athlete has the same level of success motivation. For this reason, it is thought that it is important to know the success motivation levels of the athletes and that the success motivation will directly affect the success of the athletes in the competition. As a result, if the motivation of the athletes increases, the success rates in the competitions will increase at the same level.

Key Words: Karate, achievement motivation, gender



1.GİRİŞ

Karate sporu selamla başlayıp selamla bitirilen içinde saygı, sevgi, disiplin, usta-çırak ilişkisi gibi yüzyılların felsefe derinliği ve zenginliği olan günümüze kadar da bozulmadan devam eden bir spor dalıdır. Her sporda olduğu gibi karate sporunda da başarı ve motivasyon önemli bir faktördür. Başarı motivasyonu, kişinin başarılı olmak için çabası, başarı için ısrarı ve başarıdan elde ettiği gurura doğru yönelmesi şeklinde açıklanmaktadır. Bu nedenle sporcuların başarı ve motivasyon düzeyleri bilinmelidir. Her sporcunun başarı ve motivasyonu aynı düzeyde değildir. Bu düzey farklılığının sebeplerinden biri de cinsiyet kavramıdır. Cinsiyetler arası motivasyon farklılıklarının nedeni anlaşılabilirse, kişilerin olumlu yöne sevk edilmesi daha kolay olabilir.

Japonca 'da karate üç kelimedenden oluşmaktadır; "kara" boş, "te" el ve "do" yol anlamına gelir. Silahsız bir şekilde sadece eller ve ayaklar kullanılarak gerçekleştirilen savunma odaklı bir mücadele sanatıdır. Bahsedilen sanatı "Do" denilen felsefe ortaya koyar. Ustalık çıraklık ilişkisi içinde hem insanın vücudunu çalıştırıp hem de karakterini saldırganlıktan ve kötü yönlerden arındırır (Alkan ve Çolaklar, 2000, s. 1). Kısacası "Karate-Do" boş ellerle silahsız mücadele etme sanatıdır (Hausner, 2000, s. 78).

Kata kelime olarak şekil ve form anlamına gelir (Koşar, 1979, s. 69). Kata, bir kişiye kendi ekseri etrafından gelen ataklara savunma ve sonrasında yanıt verme şeklinde yapılan teknikler dizisidir (Alpay, 2016, s. 35). Her katanın kendi koreografisine özgü teknikleri vardır. Belirli güç, ritim, denge ve sürat gibi faktörlere bağlı hareket dizilerinden oluşan bir antik ve törensel şablonlardır (Okuş, 2015, s. 70-71).

Motivasyon, organizmayı davranışa yönlendiren, bu davranışların düzenliliğini ve devamlılığını belirleyen, davranışa yön ve amaç veren çeşitli iç ve dış etkenler ile bunların işleyişini sağlayan mekanizmalar olarak tanımlanabilir (Aydın, 2001). Sporcuların yüksek şiddetteki antrenmanlara katılmaları ve bunun devamlılığını sağlayan gücü, motivasyon kuramları arasında önemli bir yere sahip olan "Başarı Motivasyonu Kuramı" olarak açıklanır. Olanı başarmak için neden çaba harcadığını ve bunu neden devam Bu kuram, bireylerin fiziksel bir etkinliğe katılma nedenlerini, zor ettirdiğini açıklamaktadır (Tiryaki, 2000). Murray (1938) tarafından geliştirilmiş olan başarı motivasyonu, "bir işi ustaca yapma, mükemmel olarak başarma, engellerin üstesinden gelme, diğerlerinden daha iyi yapma" olarak tanımlamıştır. Başarı motivasyonu, sporcunun yarışma durumlarında yaklaşma ya da kaçınma eğilimleri olarak da tanımlanabilir (Cox, 1990).

Bununla birlikte sporda başarı motivasyonu sporcunun ileriye yönelik beklentilerinin artması sonucunda ortaya çıkar. Bir işi başarmaktan dolayı duyulan zevk ve gurur, gelecekteki başarılar için sporcuda yeni istekler ve beklentiler doğurur. Bu güdüye, "sporda başarı güdüsü" veya "başarı motivasyonu" denir. Fakat başarı motivasyonunun gelişme sürecinin de sınırları vardır. Aynı çevrede yetişen ve aynı zekâ seviyesine sahip sporcuların başarı motivasyonları aynı düzeyde değildir. Sporcuların beklentileri ile karşılaştığı olaylar arasında çok büyük farklılıkların görülmesi, başarı motivasyonunu olumsuz yönde etkiler.



3. YÖNTEM

Çalışma grubunu farklı illerde bulunan üniversite karate takımlarında ve kulüp takımlarında yer alan Türkiye Karate Federasyonu'na bağlı 41 kadın, 30 erkek toplamda 71 lisanslı kata sporcusu oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak Willis (1982) tarafından geliştirilen, Tiryaki ve Gödelek (1997) tarafından Türk sporcularına uyarlanan Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği uygulanmıştır. Ölçek, yargıların 5 değerlendirme basamağına göre yapılmıştır.

Maddeleri “Hiçbir Zaman, Çok Az, Bazen, Oldukça Fazla ve Her Zaman” şeklinde ifade edilen 5’li Likert tipindedir. Ölçek genelde iki alt ölçekten oluşmaktadır. Bunlardan ilki “Güç Gösterme Güdüsü” (Power of Motive, POW) olup 12 madde olarak ifade edilmiştir. İkincisi başarıya ilişkin güdülerdir ve bu güdüler ise “Başarıya Yaklaşma” (Motive to Approach Success, MAS) 17 madde ve “Başarısızlıktan Kaçınma” (Motive to Avoid Failure, MAF) 11 madde olarak toplam 40 madde şeklinde ifade edilmiştir. Ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Willis (1982) tarafından, 996 üniversite ve lise öğrencisi üzerinde yapılmıştır. Üç alt boyut için alfa güvenilirlik katsayısı 0.76 ile 0,78 arasında, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise 0.69 ile 0,75 arasında bulunmuştur. Spora Özgü Başarı ve Motivasyon Ölçeği'nin Türk sporcularına uyarlanması Tiryaki ve Gödelek (1997) tarafından yapılmıştır. Yapılan güvenilirlik analizleri sonucunda alfa güvenilirlik katsayıları; güç gösterme güdüsü alt ölçeği için 0.81, başarıya yaklaşma güdüsü alt ölçeği için 0.82 ve başarısızlıktan kaçınma güdüsü alt ölçeği için ise 0,80 olarak bulunmuştur. Ölçekten elde edilen veriler SPSS paket programına yüklenmiş ve analizinde Bağımsız Gruplarda T Testi, kuşaklara göre karşılaştırmalarda Levene testi sonuçları homojenlik göstermediği için nonparametrik testler uygulanmıştır. Kruskal Wallis Varyans Analizi ve farkın hangi gruptan kaynaklandığının tespitinde Mann Whitney U Testi yapılmıştır

4. BULGULAR VE YORUM

Tablo 1. Tanımlayıcı Değerler ve Bağımsız Gruplarda T Testi

	Cinsiyet	N	X	Ss	t	sd	P
Gösterme Güdüsü	Kadın	41	4,0061	,67066	-1.974	69	0.052
	Erkek	30	4,3000	,54121			
/a Yaklaşma Güdüsü	Kadın	41	4,1478	,48509	0.293	69	0.770
	Erkek	30	4,1137	,48061			
Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü	Kadın	41	3,4568	,66167	2.841	69	0.006*
	Erkek	30	3,0091	,64784			

* $p < 0.05$



Tablo 1'e bakıldığında, kadın ve erkek sporcuların güç gösterme güdüsü puanları arasında anlamlı fark olmadığı aynı şekilde kadın ve erkek sporcuların başarıya yaklaşma güdüsü puanları arasında da anlamlı fark olmadığı görülmektedir. Fakat kadın ve erkek sporcuların başarısızlıktan kaçınma güdüsü puanları arasında anlamlı fark olduğu, kadın sporcuların başarısızlıktan kaçınma güdüsü puanları erkek sporcuların başarısızlıktan kaçınma güdüsü puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Katılımcıların Kuşaklara Göre Tanımlayıcı Değerler Tablosu

	Sahip olduğunuz kuşak	N	Mean Rank
Güç Gösterme Güdüsü	Mavi	3	13,17
	Kahverengi	5	12,90
	Siyah	44	37,10
	1. Dan	7	45,36
	2. Dan	10	40,80
	3. Dan	2	47,00
	Toplam	71	
	Başarıya Yaklaşma Güdüsü	Mavi	3
Kahverengi		5	35,50
Siyah		44	36,56
1. Dan		7	37,64
2. Dan		10	40,35
3. Dan		2	18,75
Toplam		71	
Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü		Mavi	3
	Kahverengi	5	46,00
	Siyah	44	37,53
	1. Dan	7	15,79
	2. Dan	10	38,70
	3. Dan	2	29,00
	Toplam	71	



Tablo 3. *Kruskal Wallis Varyans Analizi*

	Güç Gösterme Güdüsü	Başarıya Yaklaşma Güdüsü	Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü
Chi-Square	12,687	3,341	8,662
<i>sd</i>	5	5	5
<i>p</i>	,026*	,648	,123

* $p < 0.05$

Kruskal Wallis Varyans Analizi sonuçlarına göre güç gösterme güdüsü alt boyutunda kuşaklar arası anlamlı fark vardır. Bu alt boyut için Man Whitney U testi ile ikili karşılaştırmalar yapılarak farkın hangi gruplardan kaynaklandığı belirlenmiştir. Sonuçlar, siyah kuşak, 1. Dan, 2. Dan ve 3. Dan gruplarının mavi ve kahverengi kuşaktan anlamlı düzeyde yüksek güç gösterme güdüsüne sahip olduğunu ortaya koymuştur.

5. TARTIŞMA SONUÇ

Karatede kata sporcularının spora özgü başarı motivasyon düzeylerinin incelenmesinin amaçlandığı bu çalışmada, kadın ve erkek sporcuların güç gösterme güdüsü puanları arasında anlamlı fark olmadığı görülmüştür. Aktaş, Çobanoğlu, Yazıcılar ve Er (2006) tarafından yapılan benzer bir çalışmada profesyonel basketbolcuların cinsiyetlere göre güç gösterme güdüsü açısından anlamlı bir fark bulunmuştur (Aktaş, Çobanoğlu, Yazıcılar ve Er, 2006).

Kadın ve erkek sporcuların başarıya yaklaşma güdüsü puanları arasında da anlamlı fark olmadığı görülmüştür. Aktaş ve diğerleri (2006) tarafından yapılan bir çalışmada basketbolcuların cinsiyetlere göre başarıya yaklaşma güdüsü açısından anlamlı bir fark tespit edilmiştir (Aktaş, Çobanoğlu, Yazıcılar ve Er, 2006).

Kadın ve erkek sporcuların başarısızlıktan kaçınma güdüsü puanları arasında anlamlı fark olduğu, kadın sporcuların başarısızlıktan kaçınma güdüsü puanları erkek sporcuların başarısızlıktan kaçınma güdüsü puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Eroğlu, S. Y., Eroğlu, E. (2019) tarafından yapılan çalışmada da kadın öğrencilerin lehine anlamlı farklılık görülmüştür (Eroğlu ve Eroğlu, 2019).

Güç gösterme güdüsü alt boyutunda kuşaklar arası anlamlı fark olduğu görülmüştür. Siyah kuşak, 1. Dan, 2. Dan ve 3. Dan gruplarının mavi ve kahverengi kuşaktan anlamlı düzeyde yüksek güç gösterme güdüsüne sahip olduğunu ortaya koymuştur. Eroğlu, S. Y., Eroğlu, E. (2019) tarafından yapılan çalışmada ise güç



gösterme güdüsü alt boyutunda anlamlı farklılık görülmemiştir (Eroğlu ve Eroğlu, 2019).

ÖNERİLER

Her sporcunun başarı motivasyonu aynı düzeyde değildir. Bu yüzden sporcuların başarı motivasyon düzeylerinin bilinmesi önemli olduğu ve başarı motivasyonunun sporcuların yarışmadaki başarıyı direkt etkileyeceği düşünülmektedir. Sonuç olarak sporcuların motivasyonları artarsa yarışmalardaki başarı oranları da aynı seviyede artacaktır. Araştırmanın daha geniş ve kapsamlı bir örneklem grubu ile çalışılması konunun daha iyi anlaşılmasını sağlayacağı düşünülmektedir. Araştırmanın değişkenlerinin çoğaltılması da aynı şekilde konunun daha detaylı anlaşılmasına katkı sağlayacaktır. Bu sebeple bu konuda yapılacak bilimsel çalışmalara daha çok ihtiyaç duyulmaktadır. Bu ihtiyacın giderilmesinde daha çok spor bilimleri bölümlerinin öncülük etmeleri gerektiği düşünülmektedir. Konu üzerine yapılacak bilimsel çalışmaların sayısı arttıkça Türk sporcular uluslararası karşılaşmalarda hak ettikleri yeri bulacakları düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Abakay, U., & Kuru E. (2010). Profesyonel ve Amatör Futbolcuların Statü Değişkeni Açısından Başarı Motivasyonu Farklılıkları. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 186-191.
- Abakay, U., & Kuru, E. (2013). Kadın Futbolcularda Antrenörle İletişim Düzeyi ve Başarı Motivasyonu İlişkisi. *Gaziantep University Journal Of Social Sciences*, 12(1).
- Aksu, O. (2018). Karate Sporcularının Sürekli Kaygı Düzeyleri, Duygusal Zeka ve Kişilik Özelliklerinin Çeşitli Değişkenlere Göre Belirlenmesi. *Master's Thesis, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü*.
- Aktaş, Z., Çobanoğlu, G., Yazıcılar, İ., & Nihal, E. R. (2006). Profesyonel Basketbolcularda Spora Özgü Başarı Motivasyon Düzeyinin Cinsiyetler Açısından Karşılaştırılması. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 55-59.
- Aydoğdu, C., Şahan, A., & Erdem, K. A. (2018). Genç Tenisçilerde Spora Özgü Başarı Motivasyon Düzeyinin Müsabaka Performansı Üzerine Etkisinin İncelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(2), 655-666.
- Dirmen, A. (2015). Farklı liglerde oynayan kadın futbol takımı oyuncularının başarı motivasyon düzeylerinin karşılaştırılması.
- Eroğlu, S. Y., & Eroğlu, E. Üniversite Spor Takımlarında Oynayan Öğrencilerin Anksiyete Ve Spora Özgü Başarı Motivasyonu Düzeylerinin İncelenmesi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 88-96.
- Özgün, A., Yaşartürk, F., Ayhan, B., & Bozkuş, T. (2017). Hentbolcuların Spora Özgü Başarı Motivasyonu ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (Uksad)*, 3(Special Issue 2), 83-94.



SB/S-18

BASKETBOL KLASMAN HAKEMLERİNİN İLETİŞİM BECERİLERİNİN FARKLI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

Muhammed DOĞAR¹, Güçlü ÖZEN¹

¹. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir Demokrasi Üniversitesi, İzmir

¹. 2129103001@idu.edu.tr

ORCID: 0000-0002-2355-7771

Özet

Amaç: Bu çalışmada basketbol hakemlerinin iletişim becerilerinin farklı değişkenlerle ilişkisinin olup olmadığı incelenmiştir.

Gereç-Yöntem: Araştırma evrenini TBF İzmir ilinde farklı derecelerde görev yapan 101 basketbol hakemi oluşturmaktadır. Örneklemi ise yine TBF İzmir ilinde farklı derecelerde görev yapan ve bu çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 72 Basketbol hakemi oluşturmaktadır. Verilerin analizi nicel araştırma yöntemi ile ölçek kullanılarak elde edilmiştir. Veri toplama aracı iki farklı bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde katılımcıların demografik özelliklerini sorgulayan beş soru (cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, hakemlik düzeyi,) yer almaktadır. İkinci bölümde ise katılımcılarda var olan iletişim becerilerini ölçmek için (Korkut-Owen ve Bugay, 2014) tarafından geliştirilmiş olan İletişim Becerileri Değerlendirme Ölçeği (İBDÖ) kullanılmıştır. İBDÖ 25 maddeden oluşmaktadır. İBDÖ 4 alt boyutlu ve 5'li likert tipli bir ölçektir. Kullanılan İBDÖ içerisinde ters ifadeler yoktur. İBDÖ'nin Cronbach Alpha güvenirlik kat sayısı 0,90'dır.

Bulgular: Araştırmaya katılan basketbol hakemlerinin iletişim becerilerinin çıkan sonuçlar dâhilinde yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca basketbol hakemlerinin iletişim becerileri ile bakılan değişkenler arasında anlamlı ilişkiler olmadığı görülmüştür.

Sonuçlar: İzmir ili basketbol klasman hakemleri iletişim becerileri yüksek bireylerdir.

Anahtar Kelimeler: İletişim becerisi, basketbol klasman hakemleri, hakem



EXAMINATION OF THE COMMUNICATION SKILLS OF BASKETBALL REFEREES IN TERMS OF DIFFERENT

Muhammed DOĞAR¹, Güçlü ÖZEN¹

¹. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir Demokrasi Üniversitesi, İzmir

¹. 2129103001@idu.edu.tr

ORCID: 0000-0002-2355-7771

Abstract

Objectives: This study, it was investigated whether the communication skills of basketball referees were related to different variables.

Materials – Methods: The population of the research consists of 101 basketball referees working in different degrees in the province of TBF İzmir. The sample consists of 72 basketball referees who work in different degrees in the province of TBF İzmir and agree to participate in this study voluntarily. The analysis of the data was obtained by using the scale with the quantitative research method. The data collection tool consists of two different parts. In the first part, there are five questions (gender, age, marital status, education level, level of refereeing,) that question the demographic characteristics of the participants. In the second part, the Communication Skills Assessment Scale (CIS) developed by (Korkut-Owen and Bugay, 2014) was used to measure the existing communication skills of the participants. İBDÖ consists of 25 items. It is a likert-type scale with 4 sub-dimensions and 5 points. There are no reverse expressions in the İBDÖ used.

Results: The Cronbach Alpha reliability coefficient of the ISS is 0.90. It is seen that the communication skills of the basketball referees participating in our research are high within the results. In addition, it was observed that there was no significant relationship between basketball referees' communication skills and some variables.

Conclusions: Basketball classification referees in İzmir are individuals with high communication skills.

Keywords: Communication skill, basketball classification referees, referee



GİRİŞ

Spor genel bir tanımla insanların hoş vakitler geçirebilmek sağlıklı olabilmek, güzel bir fiziğe sahip olabilmek ve sosyalleşmek için yapılan aktiviteler bütünüdür. Başka bir tanımla spor bir harekettir, ancak yapılan bu hareket belli kuralları bulunan ve bir düzen, disiplin içinde yapıldığından dolayı ister grup isterse bireysel yapılsın sosyolojik bir olaydır (Yerebatan, 2019).

Basketbol

Basketbol oyunu beşer kişiden oluşan iki takım halinde oynanmakta ve her takımın amacı rakip takımın sepeti içerisinden topu geçirmek, aynı zamanda da kendi sepetlerini savunmaktır (Türkiye Basketbol Federasyonu, 2020).

Basketbol Hakemliği

Basketbol müsabakalarının yönetilmesi için federasyonlar tarafından atanan ve bu konularla ilgili eğitim almış kişilerdir. Başka bir tanımla basketbol müsabakalarının oynanmasında resmi kuralların uygulanması, oyun akışının sağlanması ve düzenin korunması görevini üstlenen kişidir.

İletişim

İletişim dâhil olan kişilerin bilgiyi birbirleri arasında paylaştığı ve bu paylaşılan bilgiyi anlamaya, yorumlamaya çalıştıkları süreçlerdir (Dökmen, 2002).

Gereç - Yöntem

Bu araştırma İzmir ilinde farklı düzeylerde görev yapan basketbol hakemlerinin bazı değişkenler bakımından iletişim becerilerinin ölçülmesi amacı ile yapılmıştır.

Araştırma Modeli

Araştırma modeli, yapılan çalışmaların amacını karşılamak için tamamen uygun, maximum düzeyde veriye ulaşılmasını ve toplanan bu verilerin çözümlenmesi bakımından bütün gerekli olanakların oluşturulmasıdır (Karasar, 2014).

Çalışmada TBF İzmir ilinde görev yapan Basketbol hakemlerinin tamamen gönüllülük esasları ile bazı demografik bilgileri sorulmuştur. Basketbol hakemlerinin iletişim becerilerini ölçmek amacı ile Korkut- Owen ve Bugay (2014) Tarafından geliştirilen İletişim Becerileri Değerlendirme Ölçeği (İBDO) kullanılmıştır. Bu ölçekte tersine maddeler kullanılmamıştır.

Araştırma Grubu

Araştırma evrenini TBF İzmir ilinde farklı derecelerde görev yapan 101 basketbol



hakemi oluşturmaktadır. Örneklemini ise yine TBF İzmir ilinde farklı derecelerde görev yapan ve bu çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 72 Basketbol hakemi oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Veri toplama aracı iki farklı bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde katılımcıların demografik özelliklerini sorgulayan altı soru (cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, hakemlik düzeyi, hakemlik yılı) yer almaktadır. İkinci bölümde ise katılımcılarda var olan iletişim becerilerini ölçmek için Korkut-Owen ve Bugay (2014) tarafından geliştirilmiş olan İletişim Becerileri Değerlendirme Ölçeği (İBDÖ) kullanılmıştır.

Verilerin Analizi

İlk olarak Toplanan verilerin homojen ve normal dağılım gösterip göstermediklerine bakmak için Sharopa-Wilka ve Kolmogorov-Simimov normallik testleri yapılacaktır. Bağımsız değişkenlerin ikili karşılaştırılmasına Independent-Samples T testi, ikiden fazla olan karşılaştırılmasına One–Way Anova testi uygulanacaktır. Araştırmaya katılan kişilerden elde edilen veriler ile basketbol hakemlerinin farklı değişkenler bakımından iletişim becerilerinde farklılık olup olmadığı kontrol edilecektir.

BULGULAR

Tablo 1. İletişim Becerileri Değerlendirme Ölçeği (İBDÖ) Güvenirlik Testi

Ölçek	Cronbach's Alpha	Madde Sayısı
İletişim Becerileri Değerlendirme Ölçeği (İBDÖ)	0,85	25

Tablo 1 de görüldüğü gibi İletişim Becerileri Değerlendirme (İBDÖ) ölçeği güvenirlilik kat sayısı 0,85 olarak bulunup ölçeğimizin güvenirlilik derecesinin yüksek olduğunu göstermektedir.



Tablo 2. Cinsiyete Göre İletişim Becerileri Değerlendirme Ölçeği (İBDÖ) Alt Boyutlarının Ortalamalarının Karşılaştırılması (Mann - Whitney U)

Değişken	Cinsiyet	N	Mean Rank	z	P
Temel İletişim Becerileri	Erkek	54	38,58	-,25	,80
	Kadın	23	39,98		
Kendini İfade Etme	Erkek	54	36,23	-1,69	,09
	Kadın	23	45,50		
Etkin Dinleme	Erkek	54	41,57	-1,56	,11
	Kadın	23	32,96		
İletişim Kurmaya İstekli Olma	Erkek	54	37,93	-,65	,51
	Kadın	23	41,52		
İletişim Becerileri Değerlendirme Ölçeği (İBDÖ)	Erkek	54	39,19	-,11	,91
	Kadın	23	38,57		

$p < ,05$ Tablo 2' ye bakıldığında cinsiyet değişkeni ve iletişim becerileri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur.

Tablo 3. Medeni Durum Değişkenine Göre İletişim Becerileri Değerlendirme Ölçeği (İBDÖ) Toplam Puanı Ve Alt Boyutlarının Ortalamalarının Karşılaştırılması (Mann - Whitney U)

Değişken	Medeni durum	N	Mean Rank	z	P
Temel İletişim Becerileri	Evli	21	42,52	-,85	,39
	Bekar	56	37,68		
Kendini İfade Etme	Evli	21	41,69	-,65	,51
	Bekar	56	37,99		
Etkin Dinleme	Evli	21	44,33	-1,29	,19
	Bekar	56	37,00		
İletişim Kurmaya İstekli Olma	Evli	21	42,24	-,78	,43
	Bekar	56	37,79		
Toplam	Evli	21	43,19	-1,00	,31
	Bekar	56	37,43		

$p < ,05$ Tablo 3' e bakıldığında medeni durum ve iletişim becerileri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur.



Tablo 4. Yaş Değişkenine Göre İletişim Becerileri Değerlendirme Ölçeği (İBDÖ) Toplam Puanı ve Alt Boyut Ortalamalarının Karşılaştırılması (Kruskal - Wallis H)

Değişken	Yaş	N	Mean Rank	Chi-Square	p
Temel İletişim Becerileri	22 Yaş ve Altı	14	37,61	1,83	,76
	23-26 Yaş	26	41,96		
	27-30 Yaş	15	41,87		
	31-34 Yaş	7	37,07		
	35 Yaş ve Üstü	15	33,20		
Kendini İfade Etme	22 Yaş ve Altı	14	32,71	2,97	,56
	23-26 Yaş	26	43,29		
	27-30 Yaş	15	42,20		
	31-34 Yaş	7	34,36		
	35 Yaş ve Üstü	15	36,40		
Etkin Dinleme	22 Yaş ve Altı	14	32,79	4,32	,36
	23-26 Yaş	26	37,60		
	27-30 Yaş	15	48,93		
	31-34 Yaş	7	36,50		
	35 Yaş ve Üstü	15	38,47		
İletişim Kurmaya İstekli Olma	22 Yaş ve Altı	14	38,75	1,11	,89
	23-26 Yaş	26	42,33		
	27-30 Yaş	15	37,33		
	31-34 Yaş	7	33,93		
	35 Yaş ve Üstü	15	37,50		
Toplam	22 Yaş ve Altı	14	35,32	2,03	,73
	23-26 Yaş	26	41,73		
	27-30 Yaş	15	43,43		
	31-34 Yaş	7	34,86		
	35 Yaş ve Üstü	15	35,20		

p<,05 Tablo 4' e bakıldığında yaş ve iletişim becerileri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur.



Tablo 5. Eğitim Durumu Değişkenine Göre İletişim Becerileri Değerlendirme Ölçeği (İBDÖ) Toplam Puanı Ve Alt Boyutlarının Ortalamalarının Karşılaştırılması (Kruskal - Wallis H)

Değişken	Öğrenim Durumu	N	Mean Rank	Chi-Square	P
Temel İletişim Becerileri	Lise Mezunu	3	21,00	2,05	,56
	Ön Lisans Mezunu	13	40,35		
	Lisans Mezunu	51	39,59		
	Yüksek Lisans	10	39,65		
Kendini İfade Etme	Lise Mezunu	3	29,00	,67	,87
	Ön Lisans Mezunu	13	39,15		
	Lisans Mezunu	51	39,68		
	Yüksek Lisans	10	38,35		
Etkin Dinleme	Lise Mezunu	3	13,67	4,42	,21
	Ön Lisans Mezunu	13	38,27		
	Lisans Mezunu	51	39,78		
	Yüksek Lisans	10	43,55		
İletişim Kurmaya İstekli Olma	Lise Mezunu	3	23,00	2,89	,40
	Ön Lisans Mezunu	13	33,62		
	Lisans Mezunu	51	41,25		
	Yüksek Lisans	10	39,30		
Toplam	Lise Mezunu	3	16,33	3,37	,33
	Ön Lisans Mezunu	13	37,69		
	Lisans Mezunu	51	40,35		
	Yüksek Lisans	10	40,60		

$p < ,05$ Tablo 5 incelendiğinde öğrenim durumları ve iletişim becerileri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur.



Tablo 6. Hakemlik Düzeyi Değişkenine Göre İletişim Becerileri Değerlendirme Ölçeği (İBDÖ) Toplam Puanı ve Alt Boyutlarının Ortalamalarının Karşılaştırılması (Kruskal - Wallis H)

Değişken	Hakemlik Düzeyi	N	Mean Rank	Chi-Square	P
Temel İletişim Becerileri	Aday Hakemi	17	39,74	5,32	,25
	İl Hakemi	44	36,26		
	C Klasman	14	48,54		
	B Klasman	1	7,50		
	A Klasman	1	45,00		
Kendini İfade Etme	Aday Hakemi	17	33,88	6,11	,19
	İl Hakemi	44	39,07		
	C Klasman	14	48,46		
	B Klasman	1	8,50		
	A Klasman	1	21,00		
Etkin Dinleme	Aday Hakemi	17	32,59	7,69	,10
	İl Hakemi	44	39,08		
	C Klasman	14	49,96		
	B Klasman	1	4,00		
	A Klasman	1	26,00		
İletişim Kurmaya İstekli Olma	Aday Hakemi	17	39,26	4,30	,36
	İl Hakemi	44	38,17		
	C Klasman	14	45,11		
	B Klasman	1	5,00		
	A Klasman	1	19,50		
Toplam	Aday Hakemi	17	36,56	6,38	,17
	İl Hakemi	44	37,67		
	C Klasman	14	49,64		
	B Klasman	1	4,00		
	A Klasman	1	25,00		

P<,05 Tablo 6 incelendiğinde hakemlik düzeyi ve iletişim becerileri arasında anlamlılık yoktur.



Tablo 7. Hakemlik Yılı Değişkenine Göre İletişim Becerileri Değerlendirme Ölçeği (İBDÖ) Toplam Puanı ve Alt Boyutlarının Ortalamalarının Karşılaştırılması (Kruskal - Wallis H)

Değişken	Hakemlik Yılı	N	Mean Rank	p	Chi-Square
Temel İletişim Becerileri	1-3 Yıl	34	18,58	,35	3,26
	4-7 Yıl	34	20,41		
	8-11 Yıl	3	25,60		
	12 Yıl ve Üstü	6	26,80		
Kendini İfade Etme	1-3 Yıl	34	13,85	,10	10,59
	4-7 Yıl	34	22,36		
	8-11 Yıl	3	29,90		
	12 Yıl ve Üstü	6	26,50		
Etkin Dinleme	1-3 Yıl	34	17,58	,11	5,96
	4-7 Yıl	34	21,50		
	8-11 Yıl	3	22,05		
	12 Yıl ve Üstü	6	30,45		
İletişim Kurmaya İstekli Olma	1-3 Yıl	34	20,85	,71	1,37
	4-7 Yıl	34	23,68		
	8-11 Yıl	3	20,05		
	12 Yıl ve Üstü	6	25,80		
Toplam	1-3 Yıl	34	15,85	,09	6,30
	4-7 Yıl	34	22,32		
	8-11 Yıl	3	25,05		
	12 Yıl ve Üstü	6	28,80		

P<,05

Tablo 7 incelendiğinde hakemlik yılı ve iletişim becerileri arasında anlamlılık yoktur.



TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmamıza katılan basketbol hakemlerinin iletişim becerilerinin çıkan sonuçlar dâhilinde yüksek olduğu görülmektedir. Elde edilen verilerin analiz edilmesi ile hakemlerin cinsiyetleri ve iletişim becerileri arasında anlamlı farkların olmadığı görülmektedir. İletişim becerileri konusunda benzer yapılan çalışmalar incelendiği zaman öğretmen adayları ile ilgili yapılan bir çalışmada elde edilen veriler incelendiğinde kadın ve erkek öğretmen adaylarının iletişim becerileri arasında anlamlı sonuçlar bulunmuş ve kadın öğretmen adaylarının iletişim becerilerinin daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir (Saracoğlu ve Ark, 2009). Yapılan bu çalışmalar yapmış olduğumuz çalışmalarla paralellik göstermemektedir. Bu durumun araştırmaya katılan sporcuların farklı branşlarının olmasından kaynaklı olduğu düşünülmektedir. İletişim ile ilgili yapılan diğer çalışmalar incelendiğinde Ceyhun Ve Malkoç'un 2015 de yapmış oldukları çalışmada da olduğu gibi çalışmaya katılan öğrencilerin iletişim becerilerinin cinsiyet parametresine göre aralarında olumlu anlamlılık bulunmamıştır (Ceyhun ve Malkoç, 2015). Bu yönüyle araştırmamızla paralellik göstermiştir. Literatür taramasına baktığımızda başka bir çalışmada da "Examining the Relationship between the Communication Skills and Self- efficacy Levels of Physical Education Teacher Candidates" isimli çalışmada da bizim çalışmamızla benzerlik göstermiş cinsiyet ve iletişim becerileri arasında ilişki olmadığı görülmüştür (Özkan ve Dalli, 2014).

Yaptığımız bu çalışmada yaş değişkenini Yaş değişkeni ve iletişim becerileri arasındaki ilişkiye bakıldığında istatistiksel olarak farklılıklar olduğu görülmektedir ancak bu farklılıklar anlamlı değildir. Aksoy 'un 2019 yılında "Farklı Klasmanlarda Görev Yapan Futbol Hakemlerinin İletişim Becerileri ve Özgüven Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi (Aydın İli Örneği)" konulu yapmış olduğu çalışmada da yaş ve iletişim becerileri arasında ilişkiler olduğu yaş arttıkça iletişim becerilerinin de arttığı ortaya koyulmaktadır (Aksoy, 2019). Farklı bir çalışmaya baktığımızda Özdayi 'nin (2013) yapmış olduğu "Futbol Hakemlerinin Duygusal Zeka ve İletişim Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konusundaki çalışmasın da 18-23 yaş arasındaki hakemlerin 24-29 ve 36 yaş üzeri hakemlerden daha düşük iletişim becerilerine sahip oldukları görülmektedir (Özdayi, 2013).

Hakemlerin medeni durumları ve iletişim becerileri ilişkisine bakıldığında ise bekarların iletişim becerilerinin daha yüksek olduğu ancak bu farklılığın anlamlı olmadığı gözlemlenmiştir. Korkut'un (2005) yaptığı araştırmada da iletişim becerileri ve medeni durum arasında anlamlı ilişki olmadığı tespit edilmiş ve araştırmamızla bu çalışma örtüşmektedir (Korkut, 2005).

Çalışmaya katılan basketbol hakemlerinin iletişim becerileri ve öğrenim düzeyleri arasında da anlamlı ilişki bulunmamıştır. Korkut'un (2005) yapmış olduğu çalışmada da iletişim becerileri ve öğrenim düzeyleri arasında farklar olmadığı tespit edilmiş ve araştırmamızla paralellik göstermiştir (Korkut, 2005).

Çalışmaya katılan basketbol hakemlerinin hakemlik düzeyleri ve iletişim becerileri arasındaki ilişkiye bakıldığında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Akgül'ün 2021 de yapmış olduğu Basketbol Klasman Hakemleri İle İlgili çalışmasında da iletişim becerileri ve klasman düzeyleri arasında ilişki olmadığını saptamış ve bu yönüyle çalışmamız ile benzerlik göstermiştir (Akgül & Mutlu, 2021). Çalışmadaki bulgular incelendiğinde hakemlik yılı ve iletişim becerileri arasında anlamlı farkların olmadığı görülmüştür. Bu



bakımdan Özbay (2012) tarafından yapılan çalışma incelendiğinde çalışma yılı ve iletişim becerileri arasında anlamlı ilişkiler olmadığı görülmüştür ve araştırmamızla paralellik göstermektedir.

SONUÇ

Günümüzde spor organizasyonları yüksek bütçeler barındırır ve kalabalık kitlelerce takip edilir. Bu yüzden dolayı bu tür organizasyonların iyi, adil, anlaşılır şekillerde yönetilmesi gerekmektedir. Basketbol maçları da kalabalık kitlelerce takip edildiğinden ve bazı kararların hızlı alınması gerektiğinden dolayı alınan bu kararların net anlaşılır ve doğru olması gerekmektedir. Yapmış olduğumuz çalışma neticesinde görüldüğü üzere basketbol hakemlerinin iletişim becerileri oldukça yüksek çıkmakta ve yapılan organizasyonlarda doğru kararlar alabildikleri kanısını bizlere sunmaktadır.

KAYNAKLAR

Akgül, A., & Mutlu, T. O. (2021). Basketbol Klasman Hakemlerinin İletişim Becerilerinin Problem Çözme Süreçleri Üzerine Etkisinin İncelenmesi. Dergipark.

AKSOY, U. (2019). Farklı Klasmanlarda Görev Yapan Futbol. eArşiv@Adü, 84-85.

Azar, D., Topu, K., Somon, J., & Cleland, V. (2008). The association between physical activity and depressive symptoms in young women: A review. Science Direct, 82-88.

Bozkurt, N. (2004). İlköğretim Sınıf Öğretmenlerinin İletişim Becerilerine İlişkin Algılarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Dergi Park, 9-13.

Ceyhun, S., & Malkoç, N. (2015). Karabük Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin iletişim beceri düzeyleri. DergiPark, 7-9.

Dökmen, Ü. (2002). İletişim Çatışmaları Ve Empati. İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Ekmekçi, R. (2008). Basketbol Hakemlerinin stres kaynakları ile stresle başa çıkma yöntemlerinin tesbiti ve önleyici yönetsel uygulamaların geliştirilmesi.

Karasar, N. (2014). Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Özdemir, N., & Akbay, U. (2017). Kadın Voleybol ve Futbolcularda İletişim Becerileri ve Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi. Dergi Park, 10-12.

Özkan, ve Dalli. (2014). Examining the Relationship between the Communication Skills and Self-efficacy Levels of Physical Education Teacher Candidates. ScienceDirect, 6-8.

Pedersen, P., & Laucella, P. (2007). The juxtaposition of sport and communication: defining the field of sport communication. İnder Science, 193-207.

Saracoğlu, A. S., Yenice, N., & Karasakaloğlu, N. (2009). Öğretmen Adaylarının İletişim ve Problem Çözme Becerileri İle Okuma İlgisi ve Alışkanlıkları Arasındaki İlişki. Dergi Park, 11-13.

Ulukan, H. (2012). İletişim Becerilerinin Takım ve Bireysel Sporculara Olan Etkisi . Kurumsal Akademik Arşiv, 92-95.

Yerebatan, Z. (2019). Basketbol Klasman Hakemlerinin KararVerme Stilleri Ve Özgüven Düzeylerinin İncelenmesi. ProQuest, 2-3.



SB/S-29

FİTNESS SPORCULARININ NARSİSİZM VE YAŞAM TATMİNİ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Rafet Resul Doğan¹, Tülay Hakverdi², Ahmet Karadağ³ Mustafa Ertan Tabuk⁴

¹Spor Yöneticiliği Bölümü, Spor Bilimleri Fakültesi, Hitit Üniversitesi, Çorum

²Spor Yöneticiliği Bölümü, Spor Bilimleri Fakültesi, Hitit Üniversitesi, Çorum

³Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Hitit Üniversitesi, Çorum

⁴Spor Yöneticiliği Bölümü, Spor Bilimleri Fakültesi, Hitit Üniversitesi, Çorum

*Rafet Resul Doğan / Corresponding author: rafet.resul.dogan60gmail.com

ORCID: Rafet Resul Doğan: 0000-0002-7079-3072, Tülay Hakverdi: 0000-0003-3173-1079, Ahmet Karadağ: 0000-0001-5667-2947, Mustafa Ertan Tabuk: 0000-0002-6192-5731.

Özet

Amaç: Bu çalışmada, fitness sporu yapan narsisizm ve yaşam tatmini düzeylerinin arasındaki ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Gereç-Yöntem: Araştırma; nicel araştırma modeline göre tasarlanmış olup, tarama yöntemi kullanılmıştır. Araştırma örneklemini Çorum ilinde bulunan fitness salonlarında (n=15) spor yapan ve tesadüfi örnekleme yöntemi ile belirlenmiş 217 kişiden oluşmaktadır. Araştırmada bireylere yönelik demografik bilgi formu ile iki ölçek kullanılmıştır. Bireylerin narsistik kişilik özelliklerini belirlemek için Ames ve arkadaşları (2006) tarafından geliştirilip Atay (2009) tarafından Türkçeye uyarlanan "Narsistik kişilik envanteri" kullanılmıştır. Ölçek 16 ifadeden oluşmaktadır ($\alpha = ,627$). İfadelere verilen cevapların toplam puanları üzerinden yapılan değerlendirme ile bireyin narsistik düzeyi belirlenmektedir. İkinci ölçme aracı ise; bireylerin yaşam tatmini düzeylerini ölçmek için Emmons, Larsen, ve Griffin, (1985) tarafından geliştirilen Bekmezci ve Mert (2018) tarafından Türkçeye uyarlanan "Yaşam tatmini" ölçeğidir. Ölçek, 5'li likert tipi olup, 5 maddeden oluşmaktadır ($\alpha = ,876$).

Bulgular: Araştırmaya katılan sporcularda kadınlara (%34,6) oranla erkeklerin (%65,4) daha fazla olduğu görülmektedir. Katılımcıların çoğunluğu 20-29 (%67,7) yaş aralığındadır. Haftalık antrenman sıklığına göre haftada 3 - 4 (%31,3, %28,1) gün antrenman yapanların sayısının diğerlerine oranla daha fazladır. Sporcuların büyük bir kısmı aylık geliri 4200 tl ve altında olan (%55,3) bireylerdir. Katılımcıların eğitim durumuna göre lisans (%53,5) mezunları ağırlıklıdır. Katılımcıların çoğunluğu 0-1(%39,6) yıl aralığında spor yapan bireylerden oluşmaktadır. Sporcuların %41,5'i kendisini narsist olarak görmektedirler. Narsisizmin alt boyutlarında sporcuların %9,2'si kendine yeterlilik (n=30) ile en düşük, %34,1 otorite (n=74) ile en yüksek düzeyde narsist olduklarını ifade etmişlerdir. Araştırmaya katılan sporcuların teşhircilik düzeyi yüksek olanların (Ort= 2,85, SS= 0,72) olmayanlara göre (Ort= 3,10, SS= 0,71) yaşam tatmini daha yüksektir (t[215]= -1,967; p<.05).

Sonuç: Sonuç olarak; fitness sporu yapan bireylerin yaş, cinsiyet, aylık gelir durumu, meslek, haftalık antrenman sıklığı, bireyin kaç yıldır antrenman yaptığı ve eğitim düzeyi ile narsisizm ve yaşam tatmini arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Yapılan analizler sonucunda katılımcıların genel narsisizm düzeyi ile yaşam tatminleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Yaşam tatminin narsisizmin alt boyutları ile ilişkisi incelendiğinde; narsisizmin alt boyutlarından teşhircilik düzeyi yüksek olan katılımcıların olmayanlara göre yaşam tatmini düzeyleri daha yüksek olduğu saptanmıştır. Çalışmanın geniş ve farklı nitelikli bir örneklem ile tekrarlanması daha somut sonuçların ortaya çıkmasını sağlayacaktır.

Anahtar Kelimeler: Fitness, narsisizm, sporcu, yaşam tatmini.



INVESTIGATION OF NARCISSISM AND LIFE SATISFACTION LEVELS OF FITNESS ATHLETES

Rafet Resul Doğan¹, Tülay Hakverdi², Ahmet Karadağ³ Mustafa Ertan Tabuk⁴

¹Department of Sports Management, Sports Science Faculty, Hitit University, Çorum

²Department of Sports Management, Sports Science Faculty, Hitit University, Çorum

³Graduate Education Institute, Hitit University, Çorum

⁴Department of Sports Management, Sports Science Faculty, Hitit University, Çorum

*Rafet Resul Doğan / Corresponding author: rafet.resul.dogan60@gmail.com

ORCID: Rafet Resul Doğan: 0000-0002-7079-3072, Tülay Hakverdi: 0000-0003-3173-1079, Ahmet Karadağ: 0000-0001-5667-2947, Mustafa Ertan Tabuk: 0000-0002-6192-5731 .

Abstract

Objectives: In this study, it was aimed to examine the relationship between the levels of narcissism and life satisfaction who do fitness sports.

Materials - Methods: Research; It was designed according to the quantitative research model and the scanning method was used. The research sample consists of 217 people who do sports in the fitness centers (n=15) in Çorum and were determined by random sampling method. In the research, demographic information form and two scales for individuals were used. The "Narcissistic personality inventory" developed by Ames et al. (2006) and adapted into Turkish by Atay (2009) was used to determine the narcissistic personality traits of individuals. The scale consists of 16 statements ($\alpha = .627$). The narcissistic level of the individual is determined by the evaluation made on the total scores of the answers given to the statements. The second measurement tool is; It is the "Life Satisfaction" scale developed by Emmons, Larsen, & Griffin, (1985) to measure the life satisfaction levels of individuals and adapted into Turkish by Bekmezci and Mert (2018). The scale is a 5-point Likert type and consists of 5 items ($\alpha = .876$).

Results: It is seen that there are more men (65.4%) than women (34.6%) among the athletes participating in the research. The majority of the participants are between the ages of 20-29 (67.7%). According to the weekly training frequency, the number of those who train 3 - 4 (31.3%, 28.1%) days a week is higher than the others. Most of the athletes are individuals (55.3%) whose monthly income is 4200 TL or less. According to the education level of the participants, undergraduate (53.5%) graduates predominate. The majority of the participants consist of individuals who do sports between 0-1 (39.6%) years. 41.5% of the athletes see themselves as narcissists. In the sub-dimensions of narcissism, 9.2% of the athletes stated that they were narcissists with the lowest level of self-sufficiency (n=30) and the highest level with 34.1% authority (n=74). The athletes who participated in the study with high exhibitionism level (Ort= 2,85, SS= 0,72) have higher life satisfaction ($t[215] = -1,967$; $p < .05$) than those without (Ort= 3,10, SS= 0,71).

Conclusions: As a result; No significant relationship was found between age, gender, monthly income, occupation, weekly training frequency, how many years the individual has been training and education level, and narcissism and life satisfaction of individuals who do sports in fitness centers. As a result of the analysis, no significant relationship was found between the general narcissism level of the participants and their life satisfaction. When the relationship between life satisfaction and sub-dimensions of narcissism is examined; It was determined that the participants with a high level of exhibitionism, one of the sub-dimensions of narcissism, had higher levels of life satisfaction than those who did not. Repeating the study with a large and different sample will provide more concrete results.

Keywords: Athletes, fitness, narcissism, life satisfaction.



Giriş

Narsisizm, kişinin kendi görünüşünü ve kişisel özelliklerini abartılı seviyede beğenmesi, kendisine cinsel haz duyması olarak tanımlanmaktadır. Geçmişten günümüze çoğu toplumda dış görünüşe ve güzelliğe önem verilmiştir bu sebepten dolayı insanlarda güzel görünme isteği ortaya çıkmıştır. Narsisizm üzerine yapılan çalışmalar incelendiğinde, narsisizm düzeyleri yüksek olan bireyler kendi fiziksel görünüşlerini ileri düzeyde beğendikleri bulgusuna ulaşılmaktadır (Tazegül, 2015). İnsanlar güzel bir görünüşe sahip olabilmek için çeşitli yollara başvurmaktadır. Tercih edilen yollar arasında çeşitli fiziksel aktiviteler ve egzersizler bulunmaktadır (Altıntaş ve Aşçı, 2005; Mülazımoğlu ve Aşçı, 2004). Fiziksel aktivite ve egzersizleri uygulamak için fitness sporu yapmak insanlar tarafından tercih edilebilir seçenekler arasındadır. Fitness, vücuttaki kasları bölgesel olarak ekipmanlı veya ekipmansız bir şekilde geliştirilmesidir (Karagöz, 2008). Fitness egzersizlerini uygulayan bireyler, sağlığını korumak ve daha sağlıklı duruma gelmek, kilo vermek, kas hacmini ve esnekliğini arttırmak amacı ile uygulamaktadır (Uğur, 2002). Spor yapmak narsisizmin yanı sıra bireylerin yaşam tatmini düzeylerini de etkilediği yapılan çalışmalarda belirtilmiştir. Yaşam tatmini, bireyin yaşamının tamamına gösterdiği duygusal tepkiler ve tutumlardır (Özdevecioğlu,2003). Sosyal yaşantı, aile yaşantısı, beklentiler, psikolojik özellikler, tecrübe, inanç gibi bireyin yaşamıyla ilişkili faktörler yaşam tatminini etkileyen unsurlardır (Çınar ve Özyılmaz, 2019). Yanı sıra, özgürlük, kendi hayatını yönetebilme hissiyatı, aile, sosyal çevre ile iyi ilişkiler içerisinde olmak, güvende hissetmek ve spor yapmak yaşam tatminini etkileyen temel faktörlerdir (Khakoo, 2004; Dockery, 2003). Yaşam tatmini, bireyin sahip oldukları, istekleri ve hedefleri ile bağlantılıdır. Bireyin istekleri ve sahip oldukları ile benzerlikler gösteriyor ise yaşam tatmini yükselecek, farklı ise yaşam tatmini düşecektir. Birey yaşamından tatmin sağladığını belirtiyorsa, bireyin olumlu duygular hissettiği söylenebilir (Diener ve Lucas, 1999). Bu sebepten dolayı yaşam tatmini, insanların mutlu olmasına ve ruh sağlığına doğrudan etkide bulunmaktadır (Diener ve Martin, 2004). Yapılan çalışmalarda toplumsal yaşamın temelini bireyin bedensel özelliklerine ve bedenine ait tutumlara dayandığını belirterek beden insan psikolojisi açısından önemine değinilmiştir (Özerkan,2004).

YÖNTEM

Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu çalışmada, fitness sporu yapan bireylerin narsisizm ve yaşam tatmini düzeylerinin arasındaki ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Fitness sporu ile ilgilenen bireylerin, kendini iyi hissetmek, beden imajını iyileştirmek, fit olmak gibi nedenlerle bu sporu tercih ettikleri düşünülmektedir. Narsist bireyler, üstünlük-otorite-sömürücü vb. özellikleri olan, yüksek ego sahibi karakterlerdir. Spor salonu müşterilerinin narsisizm düzeyinin belirlenmesi müşteri ilişkilerinde oluşturulacak yeni yaklaşımlar açısından önemlidir. Bu nedenle müşterilerin narsisizm ve yaşam tatmini düzeyleri belirlenmeye çalışılmıştır. Bu amaçla, araştırmacılar



tarafından iki bölümlü bir anket hazırlanmıştır. Bu araştırma Çorum ilinde bulunan fitness salonlarına giden kişilerle sınırlıdır.

Araştırmada Kullanılan Ölçme Araçları

Araştırmada bireylere yönelik iki ölçek kullanılmıştır. Bireylerin narsistik kişilik özelliklerini belirlemek için Ames ve arkadaşları (2006) tarafından geliştirilip Atay (2009) tarafından Türkçeye uyarlanan “Narsistik kişilik envanteri” kullanılmıştır. Ölçek 16 sorudan oluşmaktadır ($\alpha = ,627$). İfadelere verilen cevapların toplam puanları üzerinden yapılan değerlendirme ile bireyin narsistik düzeyi belirlenmektedir. İkinci ölçme aracı ise; bireylerin yaşam tatmini düzeylerini ölçmek için Emmons, Larsen, ve Griffin, (1985) tarafından geliştirilen Bekmezci ve Mert (2018) tarafından Türkçeye uyarlanan “Yaşam tatmini” ölçeğidir. Ölçek, 5’li likert tipi olup, 5 maddeden oluşmaktadır ($\alpha = ,876$).

Araştırma Grubu

Araştırmanın evrenini fitness salonlarında spor yapan bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemi ise Çorum ilinde bulunan fitness salonlarında (n=15) spor yapan ve tesadüfi örnekleme yöntemi ile belirlenmiş 75’i kadın 142’si erkek toplam 217 kişiden oluşmaktadır. Anketler 2022 yılı Nisan ve Mayıs ayları içerisinde web tabanlı oluşturulan anket ile uygulanmıştır. Toplamda 217 anket cevaplanmıştır.



BULGULAR

Tablo 1: Katılımcıların Demografik Özellikleri

DEĞİŞKENLER		N	%
Cinsiyet	Erkek	142	65,4
	Kadın	75	34,6
Yaş	15-19	24	11,1
	20-29	147	67,7
	30 ve üzeri	46	21,2
Kaç Yıldır Fitness Sporu Yapıyorsunuz	0-1 yıl	86	39,6
	1-2 yıl	56	25,8
	2-3 yıl	32	14,7
	4 ve üzeri	43	19,8
Haftalık Antrenman Günü Sayısı	1	19	8,8
	2	20	9,2
	3	68	31,3
	4	61	28,1
	5	49	22,6
Aylık gelir	0-4200	120	55,3
	4200-7300	53	24,4
	7600-10600	30	13,8
	10601 ve üzeri	14	6,5
Eğitim Durumu	Lise	57	26,3
	Ön Lisans	32	14,7
	Lisans	116	53,5
	Yüksek Lisans	12	5,5

Tablo 1’de araştırmaya katılan 217 bireyin demografik özellikleri göre; erkeklerin (%65,4) kadınlara (%34,6) oranla daha fazla olduğu görülmektedir. Katılımcıların çoğunluğu 20-29 (%67,7) yaş aralığında olduğu görülmektedir. Katılımcıların haftada kaç gün antrenman yaptığına bakıldığında haftada 3 (%31,3)- 4 (%28,1) gün antrenman yapanların sayısının diğerlerine oranla daha fazla olduğu görülmektedir. Aylık gelir tablosu incelendiğinde aylık geliri 0-4200 (%55,3) arasında olan bireylerin çoğunluk olduğu belirtilmektedir. Katılımcıların eğitim durumuna bakıldığında lisans (%53,5) mezunu olan bireylerin daha fazla olduğu görülmektedir. Kaç yıldır spor yapıyorsunuz sorusuna verilen yanıtlar incelendiğinde 0- 1(%39,6) yıl aralığında spor yapan bireylerin diğerlerine oranla daha fazla olduğu anlaşılmaktadır.



Tablo 2. Narsizm ve Alt Boyutlarının Yüzde ve Frekans Dağılımları

		N	%
Teşhircilik	Negatif	180	82,9
	Pozitif	37	17,1
Sömürücülük	Negatif	190	87,6
	Pozitif	27	12,4
Üstünlük	Negatif	173	79,7
	Pozitif	44	20,3
Kendine Yeterlilik	Negatif	187	86,2
	Pozitif	30	13,8
Hak İddia Etme	Negatif	197	90,8
	Pozitif	20	9,2
Otorite	Negatif	143	65,9
	Pozitif	74	34,1
Genel Narsizm	Negatif	127	58,5
	Pozitif	90	41,5
Toplam		217	100,0

Tablo 2'de sporcuların narsisizm düzeyine göre %41,5'i kendisini narsist olarak ifade etmektedir (n=90). Araştırma sonuçlarına göre narsisizmin alt boyutları için sporcuların %17,1'i teşhircilik (n=37), %12,4'ü sömürücülük (n=27), %20,3'ü üstünlük (n=44), %13,8'i kendine yeterlilik (n=30), %9,2'si hak iddia etme (n=20) ve %34,1'i otorite (n=74) alt boyutunda kendilerini narsist olarak ifade etmektedirler.



Tablo 3. Yaşam Tatmininin Narsizm Alt Boyutlarına İlişkin T Testi Analiz Sonuçları

Narsizm alt boyutları	Gruplar	N	X	ss	T Testi		
					t	sd	p
Teşhircilik	Pozitif	180	2,85	,72	-1,967	215	,05
	Negatif	37	3,10	,71			
Sömürücülük	Pozitif	190	2,87	,69	-,970	215	,33
	Negatif						
Üstünlük	Pozitif	173	2,85	,69	-1,290	215	,20
	Negatif						
Kendine Yeterlilik	Pozitif	187	2,88	,73	-,386	215	,70
	Negatif						
Hak İddia Etme	Pozitif	197	2,89	,71	-,195	215	,84
	Negatif						
Otorite	Pozitif	143	2,88	,70	-,225	215	,82
	Negatif						
Narsizm	Pozitif	127	2,85	,68	-1,046	215	,29
	Negatif						

Araştırma grubunun yaşam tatmini değişkenine bağlı olarak bağımsız örneklem t testi sonucuna göre teşhircilik puanı yüksek olanların (Ort= 2,85, SS= 0,72) olmayanlara göre (Ort= 3,10, SS= 0,71, Tablo 3) anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur. ($t[215]= -1,967$; $p<.05$). Sömürücülük puanı yüksek olanların (Ort= 2,87, SS= 0,69) olmayanlara göre (Ort= 3,02, SS= 0,95) anlamlı bir fark bulunamamıştır ($t[215]= -,970$; $p<.05$). Üstünlük puanı yüksek olanların (Ort= 2,85, SS= 0,69) olmayanlara göre (Ort= 3,03, SS= 0,84) anlamlı bir fark bulunamamıştır ($t[215]= -1,290$; $p<.05$). Kendine yeterlilik puanı yüksek olanların (Ort= 2,88, SS= 0,73) olmayanlara göre (Ort= 2,94, SS= 0,68) anlamlı bir fark bulunamamıştır ($t[215]= -,386$; $p<.05$). Hak iddia etme yeterlilik puanı yüksek olanların (Ort= 2,89, SS= 0,71) olmayanlara göre (Ort= 2,93, SS= 0,85) anlamlı bir fark bulunamamıştır ($t[215]= -,195$; $p<.05$). Otorite puanı yüksek olanların (Ort= 2,88, SS= 0,70) olmayanlara göre (Ort= 2,91, SS= 0,76) anlamlı bir fark bulunamamıştır ($t[215]= -,225$; $p<.05$). Genel narsizm düzeyi yüksek olanların (Ort= 2,85, SS= 0,68) düşük olanlara göre (Ort= 2,95, SS= 0,78) anlamlı bir fark bulunamamıştır ($t[215]= -1,046$; $p<.05$).



Tartışma

Fitness salonlarında spor yapan bireylerin narsisizm ve yaşam tatmini düzeylerinin incelendiği bu çalışmada, ilk olarak katılımcıların demografik bilgileri (cinsiyet, yaş, aylık gelir, eğitim durumu, haftalık antrenman sıklığı) ile narsisizm ve yaşam tatmini düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Çalışmanın diğer bulgularına bakıldığında genel narsisizm puanının ile yaşam tatmini arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Yalnız narsisizmin alt boyutlarından teşhircilik puanı yüksek olan bireylerin olmayanlara göre yaşam tatmini daha yüksek olduğu anlaşılmıştır. Narsisizmin diğer alt boyutlarının katılımcıların yaşam tatmini düzeylerine istatistiksel olarak etkisine ulaşılamamıştır. Sporcuların narsisizm ve yaşam tatmini düzeylerine ilişkin ortak bir çalışma bulunmadığından konuya ilişkin literatür taramasını zorlaştırmaktadır. Bu sebepten dolayı narsisizm ve yaşam tatmini üzerine yapılan çalışmaları ayrı ayrı inceleme yoluna gidilmiştir.

Narsisizm üzerine yapılan çalışmalara bakıldığında; Gürsel Özkan (2019) yapmış olduğu çalışmada bireylerin gelir durumu, meslek ve yaşları ile narsisizm düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur. Yuca (2022) spor eğitmenleri üzerine yapmış olduğu çalışmada, narsisizmin alt boyutlarından “Üstünlük”, “Sömürücülük”, “Teşhircilik”, “Otorite”, ve “Kendine yeterlilik” ile cinsiyetler arasında anlamlı ilişki bulmuştur. Yanı sıra katılımcıların yaşları arttıkça narsisizm düzeylerinde düşüş olduğu saptanmıştır.

Tazegül (2015) yapmış olduğu çalışmada; vücut geliştirme sporu yapan sporcuların, diğer branşları yapan sporculara ve spor yapmayan bireylere göre narsisizm düzeylerinin daha fazla olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Yaşam tatmini üzerine yapılan çalışmalar incelendiğinde; Argan ve Aydın (2019) yapmış olduğu çalışmada bireyin; yaş, cinsiyet, medeni durum, gelir durumu ve eğitim durumunun yaşam tatmini düzeyinde anlamlı farklılıklar oluşturduğu sonucuna ulaşmıştır. Yerlisu, vd. (2012) yapmış olduğu çalışmada; yaşam tatmininin serbest zaman aktivitelerine yüksek katılım ve motivasyonun yaşam tatminini artırdığı belirlenmiştir.

Çalışmada narsisizm ve yaşam tatmini arasında anlamlı bir ilişki çıkmamasının nedeni olarak örneklemin az olması gösterilebilir. Daha kalabalık bir örneklem ile çalışma tekrarlanırsa anlamlı bir sonuç çıkacağı düşünülmektedir.

Sonuç

Sonuç olarak; fitness sporu yapan bireylerin yaş, cinsiyet, aylık gelir durumu, meslek, haftalık antrenman sıklığı, bireyin kaç yıldır antrenman yaptığı ve eğitim düzeyi ile narsisizm ve yaşam tatmini arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Yapılan analizler sonucunda katılımcıların genel narsisizm puanı ile yaşam tatminleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Yaşam tatmininin narsisizmin alt boyutları ile ilişkisi incelendiğinde; narsisizmin alt boyutlarından teşhircilik puanı yüksek olan katılımcıların olmayanlara göre yaşam tatmini düzeyleri daha yüksek olduğu saptanmıştır. Çalışmanın geniş ve farklı nitelikli bir örneklem ile tekrarlanması daha somut sonuçların ortaya çıkmasını sağlayacaktır.



KAYNAKLAR

- Altıntaş, A., Aşçı, F. H. (2005). Fitnes uzmanlarının bedenlerine yönelik algıları. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3),101-104. https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000051
- Argan, M., Aydın, G. (2019). *Örgütsel vatandaşlık davranışı, iş tatmini, yaşam tatmini ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki: fitness antrenörleri örneği* (Yüksek Lisans Tezi). Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Eskişehir.
- Atay, S. (2009). Narsistik kişilik envanteri'nin Türkçe'ye standardizasyonu. *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 11(1), 181-196.
- Bekmezci, M., Mert, İ. S. (2018). Yaşam tatmini ölçeğinin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Toros Üniversitesi İİSBF Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(8), 166-177.
- Çınar, Ö., & Özyılmaz, F. Z. (2019). İş tatmini ile yaşam tatmini arasındaki ilişki: Bayburt üniversitesinde bir uygulama. *Iğdır University Journal of Social Sciences*, (17).
- Diener, E., Lucas, R.E. (1999). Personality and subjective well-being, In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwartz (Eds), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 213-229). New York: Russell Sage Foundation.
- Diener, E., Martin E.S. (2004). Beyond money: toward an economy of well-being, *Psychological Science in the Public Interest*, 5(1), 1-31.
- Dockery, A. M. (2003). *Happiness, life satisfaction and the role of work: Evidence from two Australian surveys* (pp. 77-95). School of Economics and Finance, Curtin University of Technology.
- Gürsel Özkan, G. (2019). *Farklı meslek gruplarındaki evli bireylerin narsistik kişilik özelliklerinin evlilik doyumu ve bazı kişisel değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Gaziantep.
- Karagöz, T. (2008). *30-40 Yaş Arası Bayanların Fitness Sporuna Katılım Nedenleri ve Beklentileri*. (Yüksek Lisans Tezi). Ankara.
- Khakoo, I. G. (2004). Quality of life: satisfaction and its subjective determinants. *University Of Michigan*.
- Mülazımoğlu, B. Ö., & Aşçı, F. H. (2004). "Düzenli Fiziksel Aktivite Programına Katılan ve Katılmayan Bireylerin Bedenlerine Yönelik Algıları", The 10th ICHPER. In *SD Europe Congress & TSSA 8th International Sports Science Congress, Antalya, Türkiye*.
- Özerkan, K. N. (2004). Spor psikolojisine giriş. *Nobel Yayınları, Ankara*.
- Özdevecioğlu, M. (2003). İş tatmini ve yaşam tatmini arasındaki ilişkisinin belirlenmesine yönelik bir araştırma. *Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi*, 1, 90-97.
- Özkatar Kaya, E., Sarıtaş, N., Yıldız, K., Kaya, M. (2018). Sedanter Olan Ve Olmayan Bireylerin Fiziksel Aktivite Ve Yaşam Tatmin Düzeyleri Üzerine Araştırma. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 5(3), 89-94.
- Özyer, H. (2015). *Öğretmen adaylarının narsistik kişilik özellikleri ve ahlaki olgunluk düzeylerinin bazı değişkenler açısından*



incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Tokat.

Tazegül, Ü. (2015). Vücut geliştirme sporcuları ile farklı spor dallarındaki elit sporcuların ve spor yapmayan bireylerin narsisizm seviyelerinin karşılaştırılması. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 3(33), 465–465. <https://doi.org/10.9761/jasss2770>

Uğur, E. (2002). *Herkes için spor: Vücut geliştirme: Fitness: Formda kalma*. İl Press Basım ve Yayın, İstanbul.

Yerlisu, L. T., Ağyar, E., Bahadır, Z. (2012). Yaşam tatmini, serbest zaman motivasyonu, serbest zaman katılımı: beden eğitimi ve spor öğretmenleri üzerine bir inceleme (Kayseri ili örneği). *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(2), 53-59.

Yuca, T. (2022). *Spor eğitmenlerinin narsisizm eğilimleri ve sosyal fizik kaygı durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Bursa Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Bursa.



SB/S-31

ANTRENÖRLÜK VE SPOR YÖNETİCİLİĞİ BÖLÜMLERİNİN DOPİNG BİLGİ ÖLÇÜMÜ

Aleyna Kılıçkaya¹, İsa Kaan Kocaer², Ahmet Karadağ³, Mustafa Ertan Tabuk⁴

¹Spor Yöneticiliği, Hitit Üniversitesi, Çorum

²Spor Yöneticiliği, Hitit Üniversitesi, Çorum,

³Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Hitit Üniversitesi, Çorum

⁴Spor Yöneticiliği, Hitit Üniversitesi, Çorum,

*Aleyna Kılıçkaya / Sorumlu Yazar: alisklcky@gmail.com

ORCID: Aleyna Kılıçkaya: 0000-0003-4231-8343, İsa Kaan Kocaer: 0000-0001-8766-7307, Ahmet Karadağ: 0000-0001-5667-2947 Mustafa Ertan Tabuk: 0000-0002-6192-5731.

Özet

Amaç: Spor bilimleri fakültelerinde eğitim-öğretime devam eden, Antrenörlük eğitimi ve spor yöneticiliği bölümlerinde öğrenim görmekte olan öğrencilerin doping bilgi düzeylerinin ölçülmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Araştırma; nicel araştırma modeline göre tasarlanmış olup, ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın örnekleme, 16 farklı üniversitenin antrenörlük ve spor yöneticiliği bölümlerinde öğrenim gören 229 öğrencidir. Verilerin elde edilmesinde araştırmacılar tarafından oluşturulan demografik bilgi formu ve Dünya Anti Doping Ajansı (WADA) tarafından hazırlanan doping bilgi testi kullanılmıştır. Test, 15 sorudan oluşmakta ve testten alınan puanlara göre; 0-2 arası çok kötü, 3-5 arası kötü, 6-8 arası orta, 9-11 arası iyi, 12-15 arası çok iyi şeklinde değerlendirilmiştir.

Bulgular: Araştırmaya katılanların %64,2'si (n=147) erkek, %35,8'i (n=82) kadın, %76'sı (n=174) spor yöneticiliği bölümü öğrencisi, %24'ü (n=55) antrenörlük eğitimi bölümü öğrencisi, %55,9'u (n=128) doping ile ilgili ders almış, %44,1'i (n=101) ise almamıştır. Katılımcıların test puanlarına göre %55,5'i (n=127) orta, %20,5'i (n=47) iyi, %10'u (n=23) kötü, %8,7'si (n=20) çok kötü ve %5,2'si (n=12) çok iyi düzeydedir. Katılımcıların bilgi düzeylerine göre, %92,1'i (n=211) doping kontrolünü kimlerin gerçekleştirdiği, %90,8'i (n=208) dopingin ne olduğu, %89,5'i (n=205) dopingle mücadele bilgisine nereden ulaşabileceği, %79'u (n=181) dopingin etkileri, %76,8'i (n=176) pozitif doping halindeki sorumluluklar, %72,5'i (n=166) kontrolün nasıl yapıldığı, %67,7'si (n=155) doktorun ilaç reçetesi önerisi, %63,7'si (n=146) yasaklı maddeler, %45,4'ü (n=104) gıda katkı maddesi kullanımı, %45'i (n=103) teste tabi tutulma, %43,7'si (n=100) antrenör ve doktor cezalandırılması, %41,9'u (n=96) doping kullanımının yasaklanması, %26,7'si (n=61) doping testi ile ilgili haklar, %25,8'i (n=59) doping kontrol süreci, %11,3'ü (n=26) ise dopingle ilgili cezalar hakkında bilgi sahibidir.

Sonuç: Her ne kadar öğrencilerin bazı sorulara doğru cevap verme oranları yüksek olsa da konuya bütünsel bakıldığında öğrencilerin doping, doping kullanımı, dopingin zararları, testler ve test süreci, cezalar, yasal hak ve sorumluluklar, güncel yasaklı maddeler, dopingle mücadele gibi bölümleri içeren kapsamlı bilgi sahibi olmadıkları belirlenmiştir. Doping konusu eksik bilgiye yer verilemeyecek düzeyde hassas ve doğru işlemlerin gerçekleştirilmesinin zorunlu olduğu bir süreçtir. Antrenör, spor yöneticisi ve sporcunun konuyu dikkatli bir şekilde takip etmeleri gereklidir. Sporcunun performansından sorumlu olan tüm kişiler sporcunun sağlığına yönelik tüm uygulamalarda doktorların bilgilendirilmesi gerekliliğini dikkatle takip etmelidirler. WADA bünyesinde sürdürülen ve uluslararası bir konu olan doping kullanımının kontrolü ve güncel tutulması spor kültürü ve bir çok unsur açısından önemlidir. Bu nedenle sıkı, sert ve güvenilir yöntemler kullanılarak alınan tüm tedbirler hakkında güncel ve geçerli bilgilendirmeler takip edilmelidir.

Anahtar Kelimeler: Doping, sporcu, antrenör, spor yöneticisi.



EXAMINATION OF SPORTS SCIENCE STUDENTS' DOPING KNOWLEDGE LEVEL

Aleyna Kılıçkaya¹, İsa Kaan Kocaer², Ahmet Karadağ³, Mustafa Ertan Tabuk⁴

¹Sports Management, Hitit University, Çorum

²Sports Management, Hitit University, Çorum

³Graduate Education Institute, Hitit University, Çorum

⁴Sports Management, Hitit University, Çorum

*Aleyna Kılıçkaya / Corresponding author: alisklcky@gmail.com

ORCID: Aleyna Kılıçkaya: 0000-0003-4231-8343, İsa Kaan Kocaer: 0000-0001-8766-7307, Ahmet Karadağ: 0000-0001-5667-2947 Mustafa Ertan Tabuk:0000-0002-6192-5731.

Abstract

Objectives: It is aimed to measure the doping knowledge level of the students who continue their education in the faculties of sports sciences. The sample are studying in the departments of coaching education and sports management.

Materials - Methods: Research; It was designed according to the quantitative research model and the relational screening method was used. The sample of the research is 229 students studying in coaching and sports management departments of 16 different universities. The demographic information form created by the researchers and the doping information test prepared by the World Anti-Doping Agency (WADA) were used to obtain the data. The test consists of 15 questions and according to the scores obtained from the test; A score of 0-2 is very bad, 3-5 is bad, 6-8 is moderate, 9-11 is good, 12-15 is very good.

Results: Of the participants, 64.2% (n=147) were male, 35.8% (n=82) were female, 76% (n=174) were sports management department students, 24% (n=55) of the coaching education department students, 55.9% (n=128) took a course on doping, and 44.1% (n=101) did not. According to the test scores of the participants, 55.5% (n=127) moderate, 20.5% (n=47) good, 10% (n=23) bad, 8.7% (n=n=) 20) very bad and 5.2% (n=12) very good. According to the level of knowledge of the participants, 92.1% (n=211) of who performs doping control, 90.8% (n=208) what doping is, 89.5% (n=205) anti-doping knowledge. where to reach, 79% (n=181) effects of doping, 76.8% (n=176) responsibilities in positive doping state, 72.5% (n=166) how control is done, 67.7% 63.7% (n=146) prohibited substances, 45.4% (n=104) use of food additives, 45% (n=103) physician's prescription recommendation) being tested, 43.7% (n=100) punishing the trainer and doctor, 41.9% (n=96) prohibiting doping, 26.7% (n=61) doping test related rights, 25.8% (n=59) have knowledge of doping control process and 11.3% (n=26) have knowledge of doping-related penalties.

Conclusions: Although the rate of correct answers to some questions of the students is high, when the subject is considered holistically, the students do not have comprehensive knowledge about doping, doping use, the harms of doping, tests and testing process, penalties, legal rights and responsibilities, current banned substances, and the fight against doping determined. The issue of doping is a process in which it is imperative to carry out sensitive and accurate transactions that cannot include incomplete information. It is necessary for the coach, sports manager and athlete to follow the subject carefully. All persons responsible for the performance of the athlete should carefully follow the necessity of informing the doctors in all practices regarding the health of the athlete. Controlling and keeping up-to-date on the use of doping, which is an international issue within WADA, is important in terms of sports culture and many other factors. For this reason, up-to-date and valid information on all measures taken using strict, rigid and reliable methods should be followed.

Keywords: Doping, athlete, trainer, sports manager.



GİRİŞ

Gençliğin ve sporcuların sağlıklarına zarar veren doping uygulamaları, sporda eşitlik, spor ruhu ve tıbbi etik kavramlarına aykırı olmakla beraber bu kavramların açıkça çiğnenmesidir (Yoncalık ve Gündoğdu, 2007). Sporda dopinge karşı yapılan mücadele olimpiik hareketi, diğer tüm spor organizasyonlarını ve organizasyonu düzenleyen ülkeyi hatta sporcu gönderen ülkeleri etkilediğinden olimpiik antlaşma kavramının ortaya çıkmasına sebep olmuştur. Dopinge mücadelede Olimpiik Hareket İlkeleri suni olan sporcunun sağlığı için zararlı madde ve yöntemlerin kullanılması ve eşitliği bozacağından dolayı doping kullanımına karşı bir oluşum olarak karşımıza çıkmaktadır (Songün vd., 2015).

Doping konusu sporda eşit ve adil yarışmayı azaltan veya engelleyen bir kavram olarak tüm dünyada önem görmektedir. Doping özellikle uzun mesafe ve uzun efor serf edilen bisiklet müsabakalarının en önemli sorunu olan açlık ve yorgunluğa karşı mücadelede kullanılmıştır (Ünal ve Ünal, 2003). Doping kullanımı konusunda dünya çapında yetkili tek kuruluş Dünya Anti-Doping Ajansıdır (WADA). WADA 2004 yılında yayınladığı WADA-Code ile dünya çapında standart uygulamaların yapılmasını sağlamıştır (Tabuk, 2022). Özellikle Olimpiyatlar ve bazı dünya şampiyonalarında sporculara doping testleri uygulanmaktadır. Doping konusu sporcu, antrenör ve spor yöneticisi açısından bilgi sahibi olunması gereken önemli bir konudur. Sporcunun dopingli olması halinde ortaya çıkabilecek sorunlardan en fazla etkilenecek olan yine sporcunun kendisidir. Bu nedenle sporcuların özellikle de elit sporcuların doping ile ilgili tüm hususlara vakıf olması gerekmektedir. Doping fiziksel ve zihinsel olarak performansı yükselten ve fairplay anlayışını bozan maddeler olarak belirlenmiştir (Bozan, 2019). Bu yasaklı maddelerin yarışmalarda kullanılması ile sporcunun avantaj elde etmesine sebep olmakta ve müsabakanın adil olmadığı görülmektedir (Öngel, 1997). Doping kontrolleri müsabaka öncesi yarışma gruplarından rastgele kişilerden örnek alınarak gerçekleştirilir. Doping testi pozitif çıkan sporcu ilgili talimatlar gereği disipline sevk edilir (Sargın, 2007). Sporcunun doping kullanması veya doping konusunda yetersiz bilgi nedeniyle mağdur olması antrenörün yetersizliğinden kaynaklı olabilir. Antrenörlerin doping konusundaki eksiklik ve zayıflıklarının ise yönetici sorumluluğunda olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle araştırma spor yöneticisi ve antrenör adaylarına odaklanmış, onların doping hakkındaki bilgi düzeylerini ortaya koymaya amaçlamaktadır.



GEREÇ-YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırma; nicel araştırma modeline göre tasarlanmış olup, tarama yöntemi kullanılmıştır.

Araştırma Grubu

Araştırmanın örneklemi, 16 farklı üniversitenin antrenörlük eğitimi ve spor yöneticiliği bölümlerinin son sınıfında öğrenim gören ve tesadüfi örnekleme yöntemi ile seçilen 147'si erkek 82'si kadın olmak üzere toplam 229 öğrenciden oluşmaktadır.

Araştırmada Kullanılan Ölçme Araçları

Verilerin elde edilmesinde araştırmacılar tarafından oluşturulan demografik bilgi formunun yanı sıra, katılımcıların doping hakkındaki bilgilerini ölçmek için Dünya Anti Doping Ajansı (WADA) tarafından hazırlanıp ajansın web sayfasında yayınlanan doping bilgi testi kullanılmıştır. Test, 15 sorudan oluşmakta olup, cevaplayacakların doping hakkındaki bilgi düzeyini belirlemeye yöneliktir. Testten alınan puanlara göre; 0-2 arası çok kötü, 3-5 arası kötü, 6-8 arası orta, 9-11 arası iyi, 12-15 arası çok iyi şeklinde değerlendirilmiştir.



BULGULAR

Tablo 1: Katılımcıların bazı demografik verileri.

		N	%
Bilgi Düzeyi	Çok kötü	20	8,7
	Kötü	23	10,0
	Orta	127	55,5
	İyi	47	20,5
	Çok iyi	12	5,2
Cinsiyetiniz	Kadın	82	35,8
	Erkek	147	64,2
Okulunuzda doping ile ilgili ders aldınız mı?	Evet	101	44,1
	Hayır	128	55,9
Bölüm	Antrenörlük	55	24,0
	Spor Yöneticiliği	174	76,0

Tablo 1'de araştırmaya katılan öğrencilerin bilgi düzeylerine göre %8,7'si (n=20) çok kötü, %10'u (n=23) kötü, %55,5'i (n=127) orta, %20,5'i (n=47) iyi, %5,2'si (n=12) çok iyi düzeyde olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılanların %64,2'si erkek, %35,8'i kadın öğrencilerden oluşmaktadır. Katılımcıların %76'sı (n=174) spor yöneticiliği, %24'ü (n=55) antrenörlük bölümü öğrencisi ve bunların %55,9'u (n=128) doping ile ilgili ders almazken %44,1'i (n=101) almaktadır.



Tablo 2: Soru ve cevapların yüzde ve frekans dağılımları.

Sorular / Doğru Cevap	N= 229	TDC	%	TYC	%
S1. Doping nedir? Doping, Yasaklanmış maddeler ve yöntemler listesinde herhangi bir madde veya yöntemi kullanmaktır.		208	90,8	21	9,2
S2. Doping neden yasaklanmıştır? Sporcu performansını haksız bir şekilde geliştirdiği için kurallara aykırıdır. Sporun ruhuna aykırıdır. Sporcu sağlığına zarar verir.		96	41,9	133	58,1
S3. Bir maddeye izin verilip verilmediğini nasıl anlarız? Yasaklanmış Maddeler'de yer alan maddelerden hiçbirini içermiyorsa, bu maddeyi kullanabilirsiniz.		146	63,7	83	36,3
S4. Gıda katkı maddelerinin kullanımının güvenli olup olmadığını nasıl anlayabiliriz? Gıda katkı maddelerinin kullanımının güvenli olup olmadığını bilemeyiz.		104	45,4	125	54,6
S5. Doping testine girer miyim? Evet, tüm sporcular test olabilir		103	45	126	55
S6. Doping yaptığım belirlenirse, karşı karşıya kalacağım yaptırımlar ne olur? Uyarı cezasından ömür boyu yasağa kadar değişebilir.		26	11,3	203	88,7
S7. Antrenörüm veya doktorum ceza alır mı? Evet, tüm sporcular ve sporcuyla birlikte çalışan personele ceza verilebilir.		100	43,7	129	56,3
S8. Sporcu vücudunda bir madde bulunduğunda bunun sorumlusu kim olur? Sporcu.		176	76,8	53	23,2
S9. Doktorum bazı ilaçları kullanmam gerektiğini söylemişse ne olur? Doktorun, ilacın yasaklanmış bir madde içerip içermediğini kontrol etmesi gerekir.		155	67,7	74	32,3
S10. Antrenörüm veya seçtiğim başka biri benimle birlikte doping kontrol merkezine gelebilir mi? Evet.		59	25,8	170	74,2
S11. Doping kontrolünü kimler gerçekleştirebilir? Doping Mücadele Kurumundan aldığı kimlik bilgisini ve yetki belgesini gösterebilen bir Doping Kontrol Görevlisi.		211	92,1	18	7,9
S12. Dopingün büyümem üzerinde etkisi olur mu? Evet, doping maddeleri büyümem üzerinde doğrudan bir etkiye sebep olabilir.		181	79	48	21
S13. Doping testine girmeyi reddedebilir miyim? Hayır.		61	26,7	168	73,3
S14. Doping mücadele hakkında daha fazla bilgiyi nerede bulabilirim? Uluslararası Federasyonlar, Ulusal Doping Mücadele Kurumları, Dünya Doping Mücadele Ajansı.		205	89,5	24	10,5
S15. Doping kontrolü nasıl gerçekleşir? Doping kontrol görevlisi bana örnek vermem gerektiği konusunda bildirimde bulunur.		166	72,5	63	27,5

Tablo 2'ye göre katılımcıların çoğunluğunun dopingün ne olduğunu bildiği (%90,8), doping kontrolünü kimlerin gerçekleştirdiği (%92,1), doping mücadele bilgisine nereden ulaşabileceğini bildiği (%89,5), dopingün etkileri (%79 - 21), pozitif doping halindeki sorumluluklar (%76,8 - %23,2), kontrolün nasıl yapıldığı (%72,5 - %27,5), doktorun ilaç reçetesi önerisi (%67,7 - %32,3) konularında ortalamanın üzerinde bilgi sahibi oldukları görülmektedir. Öğrencilerin, doping ile ilgili cezalar (%88,7), doping kontrol süreci (%74,2),



doping testi ile ilgili haklar (%73,3) konularına hakim olmadıkları ifade edilebilir. Öğrenciler, doping kullanımının yasaklanması (%41,9 - %58,1), gıda katkı maddesi kullanımı (%45,4 - %54,6), teste tabi tutulma (%45 - %55), antrenör ve doktor cezalandırılması hakkında (%43,7 - %56,3) orta düzeyde doğru bilgiye sahip oldukları ifade edilebilir.

TARTIŞMA

Doping nedir sorusuna verilen yanlış cevaplar dikkate alındığında, öğrencilerin onaylanmamış ekipman kullanmak, müsabakada kavga etmek ve hakem talimatlarına uymamak gibi (n=21) cevaplar verdikleri görülmüştür. Doping maddelerinin neden yasaklandığına verilen cevapların dağılımında 133 öğrencinin doping kullanımının sporcu sağlığına zarar verici ve sporun ruhuna aykırı olduğunu bilmediği görülmektedir. “Bir maddeye izin verilip verilmediğini nasıl anlarım?” sorusuna verilen cevaplara göre 83 öğrencinin yasaklı doping maddelerinin listesi bulunduğu dair bir bilgiye sahip olmadıkları söylenebilir. Yine öğrencilerin büyük çoğunluğunun kimlere doping testi uygulanacağına dair bir bilgi sahibi olmadıkları belirlenmiştir.

Ceza ve sorumluluklarla ilgili olan konularda öğrencilerin (n=203) reşit olma, maddeyi kimin verdiği ve cezasının olmadığını ifade ettiği yönünde yanlış cevaplar verdikleri belirlenmiştir. Doping kontrol sürecinin nasıl işlediğine dair sorulara verilen cevaplara bakıldığında, öğrencilerin doping kontrol görevlisi olduğunu bilmesi ve süreç hakkında nasıl bilgi sahibi olacaklarını bildikleri söylenebilir. Öğrencilerin cevaplarında en çarpıcı olan soru ise teste girmeyi reddetme üzerinedir. Öğrencilerin (n=168) %73,3’ü teste girmeyi reddedebileceklerini ifade etmişlerdir. Bu cevap sürecin neredeyse tamamından habersiz olduklarını ve reddetmenin sorumluluk ve sonuçlarını bilmediklerini göstermektedir.

SONUÇ

Her ne kadar öğrencilerin bazı sorulara doğru cevap verme oranları yüksek olsa da konuya bütünsel bakıldığında öğrencilerin doping, doping kullanımı, dopingin zararları, testler ve test süreci, cezalar, yasal hak ve sorumluluklar, güncel yasaklı maddeler, doppingle mücadele gibi bölümleri içeren kapsamlı bilgi sahibi olmadıkları belirlenmiştir. Doping konusu eksik bilgiye yer verilemeyecek düzeyde hassas ve doğru işlemlerin gerçekleştirilmesinin zorunlu olduğu bir süreçtir. Antrenör, spor yöneticisi ve sporcunun konuyu dikkatli bir şekilde takip etmeleri gereklidir. Sporcunun performansından sorumlu olan tüm kişiler sporcunun sağlığına yönelik tüm uygulamalarda doktorların bilgilendirilmesi gerekliliğini dikkatle takip etmelidirler.

Spor müsabakalarında adil yarışma şartlarının ihlal edilmesi fair-play ruhuna aykırıdır. Bunun yanı sıra



müسابaka sonuçlarına göre yapılan ödüllendirmeler ve kazanılan bazı hakların geri alınması süreçlerinde de uyuşmazlıklara yol açan önemli bir konudur. WADA bünyesinde sürdürülen ve uluslararası bir konu olan doping kullanımının kontrolü ve güncel tutulması spor kültürü ve bir çok unsur açısından önemlidir. Bu nedenle sıkı, sert ve güvenilir yöntemler kullanılarak alınan tüm tedbirler hakkında güncel ve geçerli bilgilendirmeler takip edilmelidir.

ÖNERİLER

Üniversitelerde antrenörlük eğitimi ve spor yöneticiliği bölümlerinde doping hakkında daha detaylı dersler verilmesi gerektiği düşünülmektedir. Doping konusunun öneminden dolayı üniversite eğitimi almamış antrenör ve spor yöneticilere de benzeri araştırmalar yapılması gerektiği düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Bozan, O. (2019). *Wada verilerine göre Türkiyede dopingi en çok kullanan, atletizm, halter, güreş branşlarında ki sporcu, antrenör ve yöneticilerin doping bilgi seviyesinin analizi*. (Yüksek Lisans Tezi). Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Muğla.
- Yoncalık, O., Gündoğdu, C. (2007). Sporda ahlaki bir sorun olarak doping. *Fırat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 128-134.
- Songün, Y., Katkat, D., Budak, D. (2015). Türkiye'deki ulusal spor federasyonlarının doping kontrol uygulamalarının değerlendirilmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(2), 93-102.
- Öngel, H. B. (1997). Sporda etik değerler açısından doping . *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2 (2) , 68-79.
- Tabuk, M. E. (2022). Bibliometric Analysis of The Olympic Games and Doping Research. *International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences*, 5(1), 49-55. DOI: 10.33438/ijds.1093414
- Ünal, D., Ünal M. (2003) Sporda doping kullanımı. *Journal of Istanbul Faculty of Medicine*, 66:3, 191.
- Sargın, C. (2007). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü öğrencilerinin doping bilgi düzeyleri (Marmara, Ege ve İç Anadolu örneği). (Yüksek Lisan Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Sakarya.



SB/S-33

ÇORUM İLİNDE KAPALI ALANDA EGZERSİZ YAPAN BİREYLERİN EGZERSİZ İLGİLENİMİ VE MUTLULUK İLİŞKİSİ

Ahmet Karadağ¹, Elif Beyazoğlu², Okan Beyazoğlu³, Mustafa Ertan Tabuk⁴

¹Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Hitit Üniversitesi, Çorum

²Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Spor Bilimleri Fakültesi, Hitit Üniversitesi, Çorum

³Spor Yöneticiliği Bölümü, Spor Bilimleri Fakültesi, Hitit Üniversitesi, Çorum

⁴Spor Yöneticiliği Bölümü Spor, Bilimleri Fakültesi, Hitit Üniversitesi, Çorum

*Ahmet Karadağ / ahmettkaradagg0@gmail.com

ORCID: Ahmet Karadağ: 0000-0001-5667-2947, Elif Beyazoğlu: 0000-0001-5128-4638, Okan Beyazoğlu: 0000-0002-1553-8693, Mustafa Ertan Tabuk: 0000-0002-6192-5731.

Özet

Amaç: Çorum ilinde yaşayan ve kapalı alanda spor yapan bireylerin egzersiz ilgilenimi ve mutluluk ilişkisinin bazı değişkenlere göre incelenmesidir.

Gereç-Yöntem: Araştırma; nicel araştırma modeline göre tasarlanmış olup, tarama yöntemi kullanılmıştır. Basit seçkisiz örnekleme yöntemiyle araştırmaya gönüllü olarak katılmak isteyen 183 kadın, 140 erkek olmak üzere toplam 323 kişi araştırmaya dahil edilmiştir. Verilerin elde edilmesinde araştırmacılar tarafından oluşturulan demografik bilgi formu, mutluluk ölçeği ve serbest zaman ilgilenimi ölçeği kullanılmıştır. Katılımcıların verdiği cevapların, yüzde (%) ve frekans (f) dağılımları incelenmiş, $p < ,05$ anlamlılık düzeyinde, t testleri yapılmıştır.

Bulgular: Araştırmaya katılanların %76,2'sinin (246 kişi) 18-25, %13,6'sının (44 kişi) 26-35, %8'inin (26 kişi) 36-45 ve %2,2'sinin (7 kişi) 46 yaş ve üzeri olduğu, %56,7'sinin (183 kişi) kadın, %43,3'inin (140 kişi) erkek olduğu, %20,1'inin (65 kişi) evli, %79,9'unun (258 kişi) bekar olduğu, %5,3'ünün (17 kişi) ilköğretim, %30'unun (97 kişi) lise, %64,7'sinin (209 kişi) Lisans eğitim düzeyinde olduğu, %5,9'unun (19 kişi) zayıf, %70,3'ünün (227 kişi) normal, %19,8'inin (64 kişi) kilolu, %4,0'ını (13 kişi) obez olduğu belirlenmiştir. Bireylerin serbest zaman ilgilenimi düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($t[269,142]=2,262$; $p < ,05$). Kadın bireylerin serbest zaman ilgilenimleri ($X=3,4459$), erkek bireylere ($X=3,2838$) oranla daha yüksektir. Bireylerin serbest zaman ilgilenimi düzeyleri ile medeni durum değişkeni arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($t[108,553]=2,262$; $p < ,05$). Bekar bireylerin serbest zaman ilgilenimleri ($X=3,4121$), evli bireylere ($X=3,2308$) oranla daha yüksektir. Analizlere göre katılımcıların mutluluk düzeyleri ve serbest zaman ilgilenimleri arasında zayıf ve pozitif yönde ($r = ,213$; $p < ,05$); anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Sonuç: Sonuç olarak, Çorum ilinde egzersiz yapan bireylerde, erkeklere oranla kadınların serbest zamana karşı daha ilgili oldukları belirlenmiştir. Mutlu olma ile medeni durum arasında anlamlı bir ilişki belirlenmemiştir. Buna karşı bekarlar serbest zaman kullanımına daha fazla ilgi göstermektedirler. Bu durumda evli katılımcıların serbest zaman aktiviteleri için boş zamanlarının daha kısıtlı olduğu söylenebilir. Evli katılımcılar üzerindeki evli olmanın getirdiği sorumluluklar olan ev işleri ve çocuk bakımı gibi nedenlerden ötürü boş zamanlarının daha kısıtlı olduğu söylenebilir. Araştırma değişkenleri ile yapılan korelasyon analizine göre değişkenler arasında yüzde 21 pozitif ilişki görülmektedir. Mutluluk bir çok farklı değişkenden etkilenen bir olgudur. Regresyon analizi sonuçlarına göre mutluluğun ancak 0,045'inin serbest zaman ilgilenimi ile açıklanabileceği görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel aktivite, mutluluk, serbest zaman ilgilenimi.



THE RELATIONSHIP WITH EXERCISE AND HAPPINESS OF WOMEN AND MEN DOING EXERCISE IN CLOSED AREA IN ÇORUM

Ahmet Karadağ¹, Elif Beyazoğlu², Okan Beyazoğlu³, Mustafa Ertan Tabuk⁴

¹Physical Education and Sports Department, Graduate School of Education, Hitit University, Çorum

²Department of Physical Education and Sports, Sports Science Faculty, Hitit University, Çorum

³Department of Sports Management, Sports Science Faculty, Hitit University, Çorum

⁴Department of Sports Management, Sports Science Faculty, Hitit University, Çorum

*Ahmet Karadağ / ahmettkaradagg0@gmail.com

ORCID: Ahmet Karadağ: 0000-0001-5667-2947, Elif Beyazoğlu: 0000-0001-5128-4638, Okan Beyazoğlu: 0000-0002-1553-8693, Mustafa Ertan Tabuk: 0000-0002-6192-5731.

Abstract

Objectives: The aim of this study is to examine the relationship between exercise interest and happiness of individuals living in Çorum and doing indoor sports according to some variables.

Materials - Methods: Research; It was designed according to the quantitative research model and the scanning method was used. A total of 323 people, 183 women and 140 men, who wanted to voluntarily participate in the research with the simple random sampling method, were included in the research. Demographic information form, happiness scale and leisure time involvement scale created by the researchers were used to obtain the data. Percentage (%) and frequency (f) distributions of the answers given by the participants were examined, and t-tests were performed at $p < .05$ significance level.

Results: Of the participants, 76.2% (246 people) were 18-25, 13.6% (44 people) 26-35, 8% (26 people) 36-45 and 2.2% (7 people) people aged 46 and over, 56.7% (183 people) women, 43.3% (140 people) men, 20.1% (65 people) married, 79.9% (258 people) were single, 5.3% (17 people) were at primary school, 30% (97 people) were high school, 64.7% (209 people) were undergraduate education, 5.9% (19 people) were underweight, 70.3% (227 people) were normal, 19.8% (64 people) were overweight, 4.0% (13 people) were obese. Significant differences were found between individuals' levels of leisure time involvement and gender ($t[269,142]=2.262$; $p < .05$). Leisure time involvement of female individuals ($X=3.4459$) is higher than male individuals ($X=3.2838$). Significant differences were found between individuals' leisure time involvement and marital status variable ($t[108,553]=2.262$; $p < .05$). Leisure time involvement of single individuals ($X=3,4121$) is higher than that of married individuals ($X=3,2308$). According to the analysis, there was a weak and positive relationship between the happiness levels and leisure time interests of the participants ($r=.213$; $p < .05$); A significant relationship was found.

Conclusions: As a result, it has been determined that women are more interested in leisure time than men in individuals exercising in Çorum province. No significant relationship was found between being happy and marital status. On the other hand, single people show more interest in the use of free time. In this case, it can be said that the leisure time of the married participants is more limited for leisure activities. It can be said that the free time of the married participants is more limited due to reasons such as housework and child care, which are the responsibilities of being married. According to the correlation analysis made with the research variables, there is a 21 percent positive relationship between the variables. Happiness is a phenomenon that is affected by many different variables. According to the results of the regression analysis, it is seen that only 0.045 of happiness can be explained by leisure time involvement.

Keywords: Happiness, leisure time involvement, physical activity.



GİRİŞ

Sanayileşme ile başlayan modern yaşamlar bireyleri fiziksel aktiviteden uzak hareketsiz bir yaşama itmektedir. Bu durum sağlık problemlerine sebep olmaktadır. Eski toplumsal yaşama göre azalan hareket, başta kalp damar olmak üzere, sindirim problemi, diyabet, kas ve iskelet sistemi problemleri, postürel bozukluklar gibi birçok hastalığa davetiye çıkartmaktadır. Yapılan araştırmalara göre dünya geneli ölüm oranlarının %27'si fiziksel hareketsizlikten kaynaklanan hastalıklardandır (Gümüş ve Kitiş, 2015).

Dünya sağlık örgütünün açıklamasına göre fiziksel hareketsizlik ile birlikte sağlık problemlerinde artışın meydana geldiği ifade edilmiştir. Dünya genelinin sağlık sorunlarının %60'tan daha yüksek oranının fiziksel hareketsizlikten meydana geldiği aktarılmıştır. Teknolojinin hayatımıza girmesi ile birlikte cihaz kullanımının artması hareketsizliğe neden olmakta ve bu cihazlar ile (oyun, sosyal medya vb.) en çok vakit geçiren çocukların büyük risk altında olduğu ifade edilmiştir (WHO, 2004).

Egzersiz temel amacı hareketsizliğin sonucunda meydana gelebilecek olan fiziki ve organik bozulmaları yavaşlatarak ya da önleyerek fizyolojik vücut kapasitesini arttırmak, fiziksel uygunluğu ve sağlığı koruyabilmektir. Gelişmiş ülkelerde özellikle son yıllarda egzersize olan yönelimin artışındaki neden vücut sağlığının korunmasına yöneliktir. Çeşitli çalışmalar, düzenli egzersizin insan bünyesine sosyolojik, motorik, fizyolojik ve psikolojik yararları olduğunu ortaya koymaktadır (Zorba, 1999).

Gelişmiş ülkelerin liderliğinde başlamış olan hayat boyu spor diğer bireylerde örnek teşkil ederek fiziksel aktiviteye olan ilgiyi arttırmıştır. Bireylerin bu bilinç ile fitness, yürüyüş ve pilates gibi sporlara katılımını arttırmıştır (Ertüzün ve Karaküçük, 2014). Düzenli olarak yapılan spor sağlıklı bir yaşam sürmenize yardımcı olmakla beraber, kalp-damar sağlığı, eklemler ve kemik sağlığı açısından önemli faydalar sağladığı da bilim çevrelerince ispatlanmıştır (Hancı,2017).

Mutluluk Kavramı

Mutluluk, insanların sürekli arzuladıkları ve hiçbir zaman vazgeçemedikleri bir eğilim olarak tanımlanabileceği gibi, insanın haz duyacağı bir hal içinde olma olarak da değerlendirilebilmektedir. Mutluluk kavramı, bolluk içinde yaşama isteğinden doğmuştur. Genel olarak denilebilir ki mutluluk bireysel ve toplumsal bağımlılık içinde gelişmektedir. Bireysel mutluluk ancak toplumsal mutluluk ile mümkündür. Çünkü bireyin özgürce gelişmesi, herkesin özgürce gelişmesine bağlıdır (Hançerlioğlu, 1996).



Serbest Zaman İlgilenimi

Serbest zaman ilgilenimi; “özellikleri yönlendiren, belirli durum ve dürtüler tarafından uyandırılmış, rekreasyonel bir etkinliğe ya da yan ürüne yönelik ilgi ve alakanın algılanamaz durumu” olarak tanımlanmaktadır. Bu haliyle serbest zaman ilgilenimi, genellikle çok boyutlu yapılar olarak algılansa da birçok çalışmada; ilgilenim süresi, ilgilenim yoğunluğu, ilgilenim sıklığı ve etkinlikle olumlu bir şekilde ilişkilendirilmiş yapı olduğu belirtilmektedir (Aydın, 2016).

GEREÇ-YÖNTEM

Araştırmada çalışma deseni olarak Sosyal bilimlerde yaygın olarak kullanılan tarama metodu kullanılmıştır. Tarama metodu, bağımsız değişken ya da faktörler üzerinde manipülasyonunun olmadığı, geçmişte ya da halen var olan bir durumun var olduğu şekliyle betimlenmesini amaçlayan araştırmalardır (Karasar, 2012).

Evren ve Örneklem

Bu çalışmanın evreni, Çorum ilinde yaşayan bireysel olarak egzersiz yapan bireylerden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklem büyüklüğünü saptamada her iki cinsiyet için $(n=Nt2pq/d2(N-1)+t2pq)$ örneklem büyüklüğü hesaplanırken $a=0.05$ yanılma düzeyi, 0.05 örneklem hatası, $p=0.8$, $q=0.2$ olarak kabul edilmiştir. Basit seçkisiz örnekleme yöntemiyle araştırmaya gönüllü olarak katılmak isteyen 183 kadın, 140 erkek olmak üzere toplam 323 kişi araştırmaya dahil edilmiştir. Örneklemenin evreni temsil ettiği belirlenmiştir.

Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖK)

Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-K), mutluluk seviyelerini incelemek amacı ile hazırlanmıştır. Sekiz maddeden oluşan ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmalarını Doğan ve Çötök (2011) yapmıştır. Formun iç tutarlılık katsayısı $.74$, test güvenirlik katsayısı $.85$ olarak hesaplanmıştır. Ölçek kapsamında toplam puanlar üzerinden çıkarımlar yapılmaktadır. Ölçeğin bu çalışmadaki Cronbach α katsayısı $.743$ olarak hesaplanmıştır.

Serbest Zaman İlgilenimi Ölçeği (SZİÖ)

Araştırmada Kyle ve diğerleri tarafından 2007 yılında geliştirilen, Gürbüz ve diğerleri tarafından (2015) Türkçe uyarlaması yapılan “Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği-SZİÖ” kullanılmıştır. Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği eşit dağılımlı (3'er maddelik) 5 alt boyut ve toplam 15 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin güvenirliğini test etmek amacıyla hesaplanan Cronbach Alpha katsayıları alt boyutları 0.58 ile 0.80 arasında değişirken, toplam ölçek için 0.89 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada ise Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları (Çekicilik, Önem verme, Sosyal ilişki, Özdeşleşme, Kendini ifade) sırasıyla; 0.82 , 0.62 , 0.72 , 0.68 , 0.80 ve ölçeğin toplam puanı ise 0.88 olarak hesaplanmıştır.



BULGULAR

Araştırmada Çorum'da yaşayan bireylerin serbest zaman ilgilenimlerinin ve mutluluk düzeylerinin; bazı demografik değişkenler ve beden kitle indeksi açısından incelenmiş, elde edilen veriler sunulmuştur.

Tablo 1. Araştırma Grubunun Demografik Dağılımları (N=323)

		N	%
Cinsiyet	Kadın	183	56,7
	Erkek	140	43,3
Medeni Durum	Evli	65	20,1
	Bekar	258	79,9
Eğitim Düzeyi	İlköğretim	17	5,3
	Lise	97	30,0
	Lisans	209	64,7
Yaş	18-25	246	76,2
	26-35	44	13,6
	36-45	26	8,0
	46 Yaş ve Üzeri	7	2,2
BKİ	Zayıf	19	5,9
	Normal	227	70,3
	Kilolu	64	19,8
	Tip I Obez	13	4,0
Toplam		323	100,0

Tablo 1'de bireylerin %76,2'sinin (246 kişi) 18-25, %13,6'sının (44 kişi) 26-35, %8'inin (26 kişi) 36-45 ve %2,2'sinin (7 kişi) 46 yaş ve üzeri olduğu, %56,7'sinin (183 kişi) kadın, %43,3'inin (140 kişi) erkek olduğu, %20,1'inin (65 kişi) evli, %79,9'unun (258 kişi) bekar olduğu, %5,3'ünün (17 kişi) ilköğretim, %30'unun (97 kişi) lise, %64,7'sinin (209 kişi) Lisans eğitim düzeyinde olduğu, %5,9'unun (19 kişi) zayıf, %70,3'ünün (227 kişi) normal, %19,8'inin (64 kişi) kilolu, %4,0'ını (13 kişi) obez olduğu görülmüştür.



Tablo 2. Araştırma Grubunun Cinsiyet Değişkeni T Testi Analiz Sonuçları

Değişken	Grup	N	\bar{x}	t	sd	p
Mutluluk Ölçeği	Kadın	183	3,3770	,783	273,619	,434
	Erkek	140	3,3235			
SZİÖ	Kadın	183	3,4459	2,262	269,142	,024
	Erkek	140	3,2838			

Tablo 2'de bireylerin cinsiyet değişkeni ile mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($t[273,619]=0,783$; $p<.05$). Kadın katılımcıların mutluluk düzeyleri ($X= 3,3770$) , erkek katılımcıların mutluluk düzeylerinden ($X= 3,3235$) daha yüksektir. Katılımcıların serbest zaman ilgilenimi düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($t[269,142]=2,262$; $p<.05$). Kadın katılımcıların serbest zaman ilgilenimleri ($X=3,4459$), erkek katılımcıların serbest ilgilenimlerinden ($X=3,2838$) daha yüksektir.

Tablo 3. Araştırma Grubunun Medeni Durum Değişkeni T Testi Analiz Sonuçları

Değişken	Grup	N	\bar{x}	t	sd	p
Mutluluk Ölçeği	Evli	65	3,4769	1,867	321	,063
	Bekar	258	3,3228			
SZİÖ	Evli	65	3,2308	-2,246	108,553	,027
	Bekar	258	3,4121			



Tablo 3’de bireylerin medeni durum değişkeni ile mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($t[321]= 1,867$; $p>.05$). Evli katılımcıların mutluluk düzeyleri ($X=3,4769$), bekar katılımcıların mutluluk düzeylerinden ($X= 3,3228$) daha yüksektir. Katılımcıların serbest zaman ilgilenimi düzeyleri ile medeni durum değişkeni arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($t[108,553]=2,262$; $p<.05$). Bekar katılımcıların serbest zaman ilgilenimleri ($X=3,4121$), evli katılımcıların serbest ilgilenimlerinden ($X=3,2308$) daha yüksektir.

Tablo 4. Araştırma Grubunun Mutluluk düzeyleri ve Serbest Zaman İlgiilenimleri ile İlgili Korelasyon Analiz Sonuçları

	Mutluluk Ölçeği	Serbest Zaman İlgiilenim
Mutluluk	1	,213**
Serbest Zaman İlgiilenim	,213**	1

Tablo 4’de verilen pearson korelasyon analizine göre katılımcıların mutluluk düzeyleri ve serbest zaman ilgilenimleri arasında zayıf ve pozitif yönde ($r=,213$; $p<.05$); anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Literatürde farklı sınıflamalar olmakla birlikte genelde (.00-.30) zayıf, (.31-.49) orta, (.50-.69) güçlü, (.70-.100) çok güçlü ilişki olduğu şeklinde yorumlanmaktadır (Tavşancıl, 2006).

Tablo 5. Araştırma Grubunun Serbest Zaman İlgiilenimi ve Mutluluk Düzeylerinin Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	B	Std. Hata	(β)	t	P	R	R ²	F	p
Serbest Zaman	Mutluluk Düzeyi	2,671	,178	,213	14,996	,00	,213	,045	15,181	,001

Tablo 5’de anlamlılık düzeyi $p<.05$ olduğu için kurulan regresyon modeli anlamlıdır. İlişkinin yordanmasına yönelik yapılan regresyon analiz sonuçlarına göre katılımcıların mutluluk düzeyi ile serbest zaman ilgilenimi arasında zayıf düzeyde bir ilişkinin olduğu görülmektedir ($R= ,213$; $R^2 = ,045$; $p<.05$). Mutluluk düzeyinin %0,045’inin serbest zaman ilgilenimi tarafından açıklandığını göstermektedir.



TARTIŞMA

Araştırma bulgularında Çorum ilinde kapalı alanda egzersiz yapan bireylerin serbest zaman ilgilenimi düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiş ve Kadın bireylerin serbest zaman ilgilenimleri ($X=3,4459$), erkek bireylere ($X=3,2838$) göre daha yüksektir. Eraslan ve arkadaşları (2018) rekreasyonel amaçlı koşu aktivitesine katılan bireyler ile gerçekleştirdikleri çalışmada serbest zaman ilgilenimlerine göre kadınların ortalama puanlarının erkeklere oranla daha yüksek olduğunu belirlemişlerdir.

Kapalı alanda egzersiz yapan bireylerin serbest zaman ilgilenimi düzeyleri ile medeni durum değişkeni arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiş ve bekar katılımcıların serbest zaman ilgilenimleri ($X=3,4121$), evli bireylere ($X=3,2308$) göre daha yüksektir. Iverson ve ark., (1985), Steinhardt ve Dishman (1989), Trost ve ark., (2002) gerçekleştirdikleri çalışmalarda egzersiz yapamama konusundaki en önemli engelin iş ve aile sorumluluklarından dolayı zaman yetersizliği olduğunu belirtmişlerdir.

SONUÇ

Sonuç olarak, Çorum ilinde egzersiz yapan bireylerde, erkeklere oranla kadınların serbest zamana karşı daha ilgili oldukları belirlenmiştir. Mutlu olma ile medeni durum arasında anlamlı bir ilişki belirlenmemiştir. Buna karşı bekarlar serbest zaman kullanımına daha fazla ilgi göstermektedirler. Bu durumda evli katılımcıların serbest zaman aktiviteleri için boş zamanlarının daha kısıtlı olduğu söylenebilir. Evli katılımcılar üzerindeki evli olmanın getirdiği sorumluluklar olan ev işleri ve çocuk bakımı gibi nedenlerden ötürü boş zamanlarının daha kısıtlı olduğu söylenebilir. Araştırma değişkenleri ile yapılan korelasyon analizine göre değişkenler arasında yüzde 21 pozitif ilişki görülmektedir. Mutluluk birçok farklı değişkenden etkilenen bir olgudur. Regresyon analizi sonuçlarına göre mutluluğun ancak 0,045'inin serbest zaman ilgilenimi ile açıklanabileceği görülmektedir.

KAYNAKLAR

- Aydın, İ. (2016). *Fitnes katılımcılarının rekreasyonel etkinliklere yönelik ilgilenim ve mutluluk düzeylerinin belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Doğan, T., & Çötök, N. A. (2011). Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk psikolojik danışma ve rehberlik dergisi*, 4(36), 165-172.
- Eraslan G., Gürbüz B., Çimen Z., & Eraslan A. (2018). Yetişkin bireylerin serbest zaman ilgilenim düzeylerinin incelenmesi: rekreasyonel koşucular örneği. *Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi*, Muğla, 10-13 Mayıs 2018, ss.361-362.
- Ertüzün, E., & Karaküçük, S. (2014). Sağlık inanç modeli perspektifinde sportif rekreasyon aktivitelerine bakış. *Gazi*



Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 19(1-4), 1-9.

Gümüş, Y., & Kitiş, Y. (2015). Egzersiz Davranış Değişimi Ölçeklerinin Geçerlik ve Güvenirliği.

Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi, 2(3), 1-19.

Gürbüz, B., Güngörmüş, H.A., Aydın, İ., & Çimen, Z. (2019). Serbest Zaman İlgilenimi ve Mutluluk: Macera Rekreasyon Katılımcıları Örneği. 2. *Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi*, 10-13 Mayıs, 2019. Bodrum-Muğla.

Hancı S. (2017). *Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların çeşitli değişkenlere göre yalnızlık düzeylerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Kütahya Üniversitesi Sağlık bilimleri Enstitüsü, Kütahya.

Hançerlioğlu, O. (1996). *Felsefe Sözlüğü*. İstanbul. Remzi Kitabevi.

Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and individual differences*, 33(7), 1073-1082.

Iverson, L. R., Dale, M. E., Scott, C. T., & Prasad, A. (1997). Ohio ormanlarının (ABD) orman kompozisyonunu ve verimliliğini tahmin etmek için CBS kaynaklı entegre nem indeksi. *Peyzaj Ekolojisi*, 12(5), 331-348.

Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi* (24. baskı). Ankara: Nobel Yayıncılık.

Kyle, G.T., Absher, J., Norman, W., Hammit. W., & Jodice, L. (2007). Modified involvement scale. *Leisure Studies*, 26(4), 398-427.

Steinhardt, M. A., & Dishman, R. K. (1989). Reliability and validity of expected outcomes and barriers for habitual physical activity. *Journal of Occupational Medicine*, 536-546.

Trost, S. G., Pate, R. R., Sallis, J. F., Freedson, P. S., Taylor, W. C., Dowda, M., & Sirard, J. (2002). Age and gender differences in objectively measured physical activity in youth. *Medicine ve ark. science in sports ve ark. exercise*, 34(2), 350-355.

Zorba, E. (1995). *Herkes için spor ve fiziksel uygunluk*. Ankara: Angora yayıncılık.

WHO. (2004). Global status report on alcohol and drugs of abuse. <https://www.who.int/>. [Erişim tarihi 12.04.2020].



SB/S-35

TRİATLON SPORCULARININ BESLENMEYE YÖNELİK TUTUMLARI ÖLÇEĞİ (TSBYTÖ): GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI

Yusuf Cemal GÜNDÜZ¹, Fatma ÇELİK KAYAPINAR², Gülseren YÜREKLİ²

¹ Milli Savunma Üniversitesi Kara Harp Okulu, Maltepe Yerleşkesi, İzmir

² Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü, İzmir Demokrasi Üniversitesi, İzmir

*İlgili yazar / Corresponding author: ypzgunduz@hotmail.com

ORCID: Y.C.G.; 0000-0002-2380-4197, F.Ç.K.; 0000-0002-2159-1706, G.Y.; 0000-0002-5195-4766

Özet

Amaç: Araştırmada Triatlon Sporcularının Beslenmeye Yönelik Tutum Ölçeği'nin (TSBYTÖ) geçerlik ve güvenilirlik testleri yaparak alana ölçek kazandırmaktır.

Gereç-Yöntem: Triatlon sporcularının beslenmeye yönelik tutumlarını belirlemek için ölçek geliştirme olarak planlanan araştırmanın evrenini, 2021 Triatlon liginde yarışan yaklaşık 250 triatlet, örneklemini ise çalışmaya katılmayı kabul eden 92 triatlet oluşturmuştur. Madde havuzu oluşturmak için açık uçlu sorular yöneltilen triatletlerin cevapları, 3 alan uzmanı ve bir dil alanında uzman tarafından gözden geçirilmiştir. Maddeler triatletlere belirlenen zaman aralıkları korunarak okutulmuş ve anlaşılabilirliği test edilerek uygulanmıştır.

Bulgular: Açıklayıcı Faktör Analizi sonucunda, toplam varyansın %54,365 açıklayan, 17 madde ve 3 alt boyuttan oluşan bir ölçek elde edilmiştir. Alt boyutlar; Fiziksel Etki Boyutu (7 madde), Beslenmenin Ara Öğün alımı Boyutu (5 madde) ve Beğeni Boyutu (5 madde) olarak adlandırılmıştır. Çalışmanın KMO değeri 0,764 olarak hesaplanmıştır ve değişkenlerin faktör analizi için uygunluğunun bir göstergesidir. Ölçekte yer alan faktör yük değerleri; 0,316 ile 0,782 arasında, faktör gücünü yeterince açıkladığı kabul edilmiştir. Ölçeğin güvenilirliği iç tutarlılık katsayısı ve test tekrar test yöntemiyle incelenmiş, hesaplanan güvenilirlik katsayı değeri 0,816 kabul edilebilir sınırlar içerisinde yer aldığı belirlenmiştir. Madde analizi sonucunda ölçekte yer alan maddelerin tamamının ayırt edici olduğu ortaya koyulmuştur.

Sonuç: TSBYTÖ'nün triatlon sporcularının beslenmeye yönelik tutumlarını ölçmek için geçerli ve güvenilir bir araç olduğu saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Triatlon, beslenme, tutum.



ADDITUDES TOWARDS NUTRITION SCALE OF TRIATHLON ATHLETES (ATNSTA): VALIDITY AND RELIABILITY STUDY

Yusuf Cemal GUNDUZ¹, Fatma CELIK KAYAPINAR², Gulseren YUREKLI²

¹ National Defense University Military Academy, Maltepe Campus, İzmir

² Exercise and Sport Sciences Department, İzmir Demokrasi University, İzmir

*İlgili yazar / Corresponding author: ypzgunduz@hotmail.com

ORCID: Y.C.G.; 0000-0002-2380-4197, F.Ç.K.; 0000-0002-2159-1706, G.Y.; 0000-0002-5195-4766

Abstract

Objectives: The aim of the study was to develop as valid and reliable and gain a scale in the field about Attitudes Towards Nutrition Scale of Triathlon Athletes (ATNSTA).

Materials-Methods: The universe of the study consisted of approximately 250 triathletes competing in the 2021 Triathlon league, and the sample consisted of 92 triathletes who agreed to participate in the study. The answers of the triathletes, who were asked open-ended questions to create an item pool, were reviewed by 3 field and a language experts. The items were read by the triathletes by preserving the determined time intervals, and their comprehensibility was tested and applied.

Results: As a result of Explanatory Factor Analysis, a scale consisting of 17 items and 3 sub-dimensions was obtained, which explained 54.35% of the total variance. Sub dimensions; It was named as Physical Effect Dimension (7 items), Snacking Dimension of Nutrition (5 items), and Taste Dimension (5 items). The KMO value of the study was calculated as 0.764 and is an indicator of the suitability of the variables for factor analysis. Factor loading values in the scale; Between 0.316 and 0.782, it was accepted that it adequately explained the factor power. The reliability of the scale was examined by internal consistency coefficient and test-retest method, and it was determined that the calculated reliability coefficient value was within acceptable limits of 0.816. As a result of the item analysis, it was revealed that all of the items in the scale were distinctive.

Conclusion: It has been determined that ATNSTA is a valid and reliable measurement tool to measure the attitudes of triathletes towards nutrition.

Keywords: Triathlon, nutrition, attitude.



GİRİŞ

Triatlon, yüzme, bisiklete binme ve koşmanın aynı etkinlik içinde sırayla tamamlandığı, sporun çok disiplinli yapısı ile uyumlu, olimpik ve bireysel spor branşıdır. Mesafelere göre sprint-kısa, olimpik ve ironman (demir adam) olmak üzere üç farklı dala ayrılmaktadır (Etxebarria ve ark., 2019). Triatlon antrenmanları, dayanıklılık sporları için gerekli olan yüksek antrenman kapasitesinin yanı sıra, antrenman sıklığının çok yüksek olması ve aynı anda üç farklı branş için antrenman yapılmasını gerektirdiği için dikkatli bir şekilde planlanmalıdır (Mujika, 2014). Sağlıklı beslenme ve spor performansı arasında doğru orantılı bir ilişki vardır. Yapılan spora uygun enerji alımı, enerjinin besin öğelerindeki dağılımı, karbonhidrat tüketimi, spor öncesi ve sonrası besin seçimi, yeterli sıvı alımı beslenme açısından performansı belirleyen faktörler olmaktadır (Saygın ve ark., 2009). Sporda performans artırma ve sakatlık riskinin azaltılması için spor bilimcilerin beslenme bilgisine sahip olması oldukça önemlidir (Mogre ve ark, 2018).

Tutum, kişilerin içinden gelen ve onun psikolojik bir kavram ile ilgili düşünce, duygu ve davranışlarını oluşturan bir yönelim olarak da tanımlanmaktadır (Kağıtçıbaşı, 2004). Tutum kişinin karakterini oluşturmakla birlikte konu hakkındaki bilgi düzeyi, duygusal yaklaşım ve davranışların iç içe geçmiş halidir. Buna göre bir bireyin tutumu; çocukluğundan itibaren getirdiği bilgi (bilişsel), olumlu-olumsuz hissettikleri (duygusal) ve konu ile ilgili hayata geçirdikleri (davranışsal) ile ortaya çıkar (Barkoukis ve ark., 2013). Tutum genel olarak bireyin dışında kalan çevresinde herhangi bir durum ya da nesneye verdiği tepki yönelimini ifade eder. Tutum kavramı sosyal psikologlarca kabul edilmiştir ve bir bireyi gözlemleyerek veya geri dönütlerle bir olguya ilişkin tutumunun ne yönde olduğuna ilişkin fikir sahibi olunabilir (Tavşancıl, 2014).

Triatlon sporcularının beslenmeye yönelik tutumlarının incelenmesi, performansların artırılmasıyla ilgili bir diyet programı ile oluşabilecek sakatlıkların önlenmesi için triatlon sporcularının beslenmeye yönelik tutumlarını belirlemek amacı ile ölçek geliştirmek hedeflenmiştir.

GEREÇ-YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Araştırma ölçek geliştirme çalışmasıdır.

Araştırmanın evreni ve örneklemi

Araştırmanın çalışma grubunu, gönüllü olarak katılan 92 triatlet oluşturmuştur. Katılımcıların %19'u kadın, %79'u erkektir. Literatürde çalışma grubunun, geliştirilen ölçek madde sayısının beş katı kadar olması gerektiğine dair görüşler yer almaktadır (Balcı, 2005; Büyüköztürk ve ark., 2012; Pett ve ark., 2003;



Tavşancıl, 2014; Tezbaşaran, 2008, Mund'dan ve ark., 2014). Çalışma grubu , 2021 yılı Triatlon liginde yaklaşık 250 triatlet'den 92 sporcu oluşturmuştur. Bu da çalışmanın evreninin %37'sini oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan kişilerin %51 lisans, %18 lise, %12 diğer, %10 ön lisans ile ilgili bölümlerden mezun, ayrıca çalışma grubunun triatlon mesafe grubu dağılımı %52 olimpik, %34 sprint, %8 half-ironmen, %4 sprint, %2 ironmen kategori olarak katılım sağlamışlardır.

Ölçeğin geliştirme süreci

Ölçme aracının geliştirilme aşamasında, örneklem grubunda bulunan ve tesadüfi olarak seçilen 50 triatlet ve antrenöre açık uçlu sorularak duygularını anlatan kompozisyon yazmaları istenmiştir. Ölçekteki her bir maddenin ölçülmek istenen tutum özelliğine uygun olup olmadığının “uzman görüşüyle” ortaya konarak elde edilen yanıtlardan beslenmeye yönelik tutum ile ilgili konunun uzmanı Üç kişiden oluşan heyet ile madde havuzu oluşturulmuştur (Karasar, 2014; Tekin, 2004). Oluşturulan taslak formda 38 madde çıkmış konuda uzman öğretim elemanlarının görüş ve değerlendirilmelerine sunulmuş ve ölçek maddeleri 34 maddeye düşürülmüştür.

TSBYTÖ, başlangıçta 34 maddeden oluşmuştur. Fakat uzman görüşleri ve yapılan istatistiksel analizler doğrultusunda madde sayısı 17'ye düşürülerek son halini almıştır. Ölçekte “(1) Kesinlikle katılmıyorum”, “(2) Katılmıyorum”, “(3) Kararsızım”, “(4) Katılıyorum”, “(5) Tamamen katılıyorum” olmak üzere 5'li derecelendirme kullanılmıştır. Bazı ifadeler ise tersi kodlama ile puanlanmıştır.

Ölçeğin puanlanması

Triatlon sporcularının beslenmeye yönelik tutumlarını belirlemek üzere geliştirilen ölçekte; “(1) kesinlikle katılmıyorum”, “(2) katılmıyorum”, “(3) kararsızım”, “(4) katılıyorum” ve “(5) kesinlikle katılıyorum” şeklinde beşli likert tipi derecelendirme ölçeği kullanılmıştır. 34 maddelik taslak ölçeğin 2 maddesi olumsuz ifadeden oluştuğu için bu maddeler tersten puanlanmıştır. Yapılan analizler doğrultusunda çıkarılan maddelerden sonra ölçeğin son halinde toplam 16 olumlu 1 olumsuz madde toplam 17 madde bulunmaktadır. Nihai ölçeğin uygulanması durumunda 17 maddelik tutum ölçeğinden elde edilecek en yüksek tutum puanı 85 ve en düşük tutum puanı 17 olacaktır. 1. Alt boyuttan Fiziksel Etki Boyutu (7 madde) en yüksek 35 en düşük 7, 2. alt boyuttan Beslenmenin Ara Öğün Alımı Boyutu (5 madde) en yüksek 25 en düşük 5, 3. alt boyuttan Beğeni Boyutu (5 madde) en yüksek 25 en düşük 5 puan alınmaktadır. Öğrencilerin ölçekten aldıkları puan arttıkça triatlon sporcularının beslenmeye yönelik olumlu tutumları artmakta ve ölçekten alınan puan azaldıkça triatlon sporcularının beslenmeye yönelik tutumları azalmaktadır.



Verilerin analizi

Toplamda 92 triatlet üzerinde uygulanan TSBYTÖ'den elde edilen verilerin geçerlilik ve güvenilirlik analizleri, SPSS 25 programında yapılmış, faktör analizine uygunluğunu belirlemek amacıyla, Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ve Barlett Sphericity testi yapılmıştır. Faktör analizi, değişkenler arasındaki ilişki için ön koşuldur (Suhr, 2005).

Bu çalışmada 0,764 KMO değeri, değişkenlerin faktör analizi için uygun olduğunu göstermektedir. Ölçeğe dahil edilen faktör yük değerleri ise; 0,316 ile 0,782 arasında olduğu ve faktör yükünü yeterince açıkladığı kabul edilmiştir. Ölçeğin toplam varyansı % 4,365 olarak bulunmuştur. Maddeler arası görüntü karşıtı korelasyon değerleri ise 0,609 ile 0,853 arasında değişmektedir. Bu ölçek toplam 3 alt boyuttan oluşturulmuştur. Alt boyutlar; Fiziksel Etki Boyutu (7 madde), Beslenmenin Ara Öğün alımı Boyutu (5 madde) ve Beğeni Boyutu (7 madde) olarak adlandırılmıştır. Genel ölçeğin iç tutarlılığını değerlendirmek için güvenilirlik analizi yapıldı, burada ≥ 0.60 bir değer kabul edilebilir olarak kabul edildi (Streiner, 2003). Boyutların güvenilirlik kat sayıları ise 0,324 ile 0.880 arasında değişirken genel güvenilirlik katsayısı 0,816 olarak belirlenmiştir.



BULGULAR

Tablo 1: Triatlon Sporcularının Beslenmeye Yönelik Tutumları Ölçeği Faktör Analizi Sonuçları

Faktör Adı	Maddeler	FACTOR WEIGHT	ANTI IMAGE CORRALETION	Explanation of factor (%)	Dimensions of safety
Fiziksel Etki Boyutu	32-Antrenman sonunda iyi bir beslenme ile süratimin gelişmesi haz verir.	,741	,804	24,282	,880
	31-Antrenman sonunda iyi bir beslenme ile dayanıklılığımın gelişmesi keyif verir.	,782	,805		
	33-Antrenman sonunda iyi bir beslenme ile teknik kapasitemin gelişmesi mutluluk verir.	,741	,829		
	34-Antrenman sonunda iyi bir beslenme ile sakatlık riskinin düşmesi beni mutlu eder.	,628	,853		
	30-Antrenman sonunda iyi bir beslenme ile kuvvetimin geliştiğini hissedirim.	,648	,821		
	18-Antrenman sonrası vitamin destekli ürünler tüketmek iyi hissettirir.	,488	,850		
	19-Antrenman sonrası mineral destekli sıvı alımı güçlü hissettirir.	,316	,801		
Beslenmenin Ara Öğün alımı Boyutu	24-Yüzme antrenmanı öncesi muz yemeyi severim.	,564	,774	15,428	,709
	26-Planlanmış diyetle uyarak beslenmek kendimi iyi hissettirir.	,478	,696		
	28-İyi bir besin diyeti ile güçlendiğimi hissedirim.	,502	,813		
	2-Sabah kahvaltılarında yumurta yemek beni güçlü hissettirir.	,435	,646		
	25-Yüzme antrenmanı öncesi kuru incir, fındık, fıstık, kuru üzüm, vb. tüketmeyi severim.	,371	,720		
Beğeni Boyutu	9-Antrenman sonrası tatlı yemekten hoşlanırım.	,628	,681	14,655	,324
	6-Antrenman sonrası şeker tüketiminden kaçınırım.	,602	,583		
	17-Antrenman sonrası kahve içmek bana keyif verir.	,471	,637		
	Ters 8-Antrenman öncesi tatlı alımından hoşlanırım.	,458	,609		
	16-Antrenman öncesi kahve içmek beni motive eder.	,414	,658		

TOTAL DESCRIPTION OF THE VARIANCE: 54,365

KMO Scale Validity: 0,764

Bartlett Sphericity Test Chi Square: 636,499

Sd: 136

P <0.001

Reliability:0.81,6



TARTIŞMA VE SONUÇ

Triatlon sporcularının beslenmeye yönelik tutumlarına yönelik bir ölçeğe rastlanmamıştır. Sporcular ve antrenörler için beslenme bilgisi hakkındaki anketlerin ise çoğunun güncel olmayan önerileri test ettiği, öze inmediği, kültürel uygunlukta başarısız olduğunu ve yeterli bir doğrulamaya ihtiyaç duyduğunu gösterdi. Son zamanlarda yapılan birkaç çalışma, belirli sporlarla sınırlı olmalarına ve çok sınırlı bir örneklem büyüklüğüne sahip olmalarına rağmen metodolojilerin kalitesinin genel olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Blennerhassett ve ark., 2019), (Heikkilä ve ark., 2018), (Devlin ve Belski, 2015), (Alaunyte ve ark., 2015). Ayrıca, bu çalışmaların çoğu, içeriğin geçerliliğini değerlendirmek için yüzeysel olarak uzman panellerinin öznelliğine dayanmaktadır ve yabancı dilleri kapsamaz (Blennerhassett ve ark., 2019), (Alaunyte ve ark., 2015).

Triatlon sporcularının beslenmeye karşı tutumlarını belirlemeye yönelik geçerli ve güvenilir bir ölçek geliştirilmiştir. Elde edilen bulgular sporcuların beslenmeye karşı tutumlarını belirlemede ölçeğin uygun niteliklere sahip olduğunu göstermektedir. Ayrıca ölçeğin sahip olduğu faktörlerin triatlon sporcularında 'Beslenmeye karşı olumlu tutum ve değerler geliştirir' beklentisi ile ölçülebileceği düşünülmektedir.

TSBYTÖ'den en düşük 17 puan ve en yüksek 85 puan elde edilebilir. Ölçekten daha yüksek puan alan triatlon sporcularının beslenmeye karşı yüksek, düşük puanlara sahip olanların beslenme karşı düşük tutuma sahip oldukları ortaya çıkacaktır.

KAYNAKLAR

- Akın, G., Özkoçak, V., Gültekin, T., (2014), Geçmişten Günümüze Geleneksel Anadolu Mutfak Kültürünün Gelişimi, Ankara Üniversitesi, *Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi*, s.33-51
- Aksoy, Meral. (2016). Sağlıklı Tarım, Sağlıklı Beslenme, Sağlıklı İnsan Konulu Bellagio Toplantı Raporunun Değerlendirmesi, *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 44(2):178-186
- Alaunyte I., Perry JL, Aubrey T. Profesyonel ragbi ligi oyuncularının beslenme bilgisi ve yeme alışkanlıkları: Bilgi pratiğe dönüşüyor mu? *J. Int. Soc. Spor Nutr.* 2015; 12 : 18.
- Balcı, A. (2005). Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntem, Teknik ve İlkeler (5. Baskı). Ankara: PegemYayınları.
- Başbakanlık Özürlüler İdaresi Başkanlığı (2004). Başbakanlık Devlet İstatistik Enstitüsü Başkanlığı, Devlet İstatistik Enstitüsü Başkanlığı Matbaası. "Eğitim Durumu", Türkiye Özürlüler Araştırması, Ankara
- Barkoukis V, Lazuras L, Tsorbatzoudis H, Rodafinos AScand J Med Sci Sports. 2013 Ekim; 23(5):e330-40.
- Blennerhassett C., McNaughton LR, Cronin L., Sparks SA Ultra Dayanıklılık Sporcuları için Beslenme Bilgisi Anketinin Geliştirilmesi ve Uygulanması. *Int. J. Spor Nutr.* Egzersiz Tanışmak. 2019; 29 :39-45.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2012). Bilimsel Araştırma Yöntemleri (Geliştirilmiş 11.Baskı). Ankara: Pegem Yayınları.



Çelik Kayapınar , F., Temür , S., Akcan , F., & Temür , M. (2016). Mücadele sporlarına ilişkin tutum ölçeği geliştirme çalışması. *International journal of Sports, Exercise and Training Science*, 2(2), 82-88.

Deliceoğlu G., (2018). Orta Okul birinci Sınıf Öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spora İlişkin Tutum Ölçeği. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 12, Sayı 1, 2018

Demirci, H. G. (2006). Ticaret Meslek ve Anadolu Ticaret Meslek Liseleri Bilgisayar Programcılığı Bölümü Öğrencilerinin İnternete Yönelik Tutumları İle “İnternet ve Ağ Sistemleri” Dersindeki Akademik Başarıları Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.

Devlin BL, Belski R. Elit erkek Avustralyalı sporcularda genel ve spor beslenme ve gıda bilgilerini keşfetmek. *Int. J. Spor Nutr.* Egzersiz Tanışmak. 2015; 25 :225–232.

Etzebarria, N., Mujika, I., & Pyne, D. B. (2019). Training and competition readiness in triathlon. *Sports*, 7(5), 101.

Gay, L. R., ve Airasian, P. (2000). Educational Research. New Jersey: Upper Saddle River. Kağıtçıbaşı, Ç. (2004). İnsan ve İnsanlar, Psikolojiye Giriş, Gözden Geçirilmiş Onuncu Baskı, Evrim Basım-Yayım-Dağıtım, İstanbul.

Heikkilä M., Valve R., Lehtovirta M., Fogelholm M. Genç dayanıklılık sporcuları ve antrenörleri için bir beslenme bilgisi anketinin geliştirilmesi. *Tara. J. Med. bilim Spor.* 2018; 28 :873-880.

İnceoğlu, M. (2010). Tutum Algı İletişim, Beykent Üniversitesi Yayınları No: 69, 5. Baskı, İstanbul.

Jeukendrup, AE, Jentjens, RLPG ve Moseley, L. Triatlon'da Beslenme ile İlgili Hususlar. *Sports Med* 35, 163–181 (2005).

Karasar, N. (2014), Bilimsel Araştırma Yöntemleri: Kavramlar, Teknikler Ve İlkeler (27. Baskı). Ankara: Nobel Yayınevi.

Knechtle B, Nikolaidis PT, Rosemann T, Rüst CA Praxis (Bern 1994). 2016 Haziran 22; 105(13):761-73.

Mogre V, Stevens FC, Aryee PA, Amalba A, Scherpbier AJ. Tıp müfredatında beslenme eğitimi neden yetersiz: öğrencilerin engellere ve stratejilere bakış açılarının nitel bir çalışması. *BMC Med Öğr.* 2018; 18 (1):26.

Mujika I. Birinci sınıf bir kadın triatletin olimpiyat hazırlığı. *Int. J. Sports Physiol.* Gerçekleştirin. 2014; 9 :727-731

Mund'dan DJ, Shaw DG, Ke TL. Faktör analizleri yapmak için minimum örneklem büyüklüğü önerileri. *Uluslararası J Testi.* 2005; 5 (2):159–168

Nishida C, Uauy R, Kumanyika S, Shetty P. Diyet, beslenme ve kronik hastalıkların önlenmesi konusunda ortak WHO/FAO uzman konsültasyonu: süreç, ürün ve politika çıkarımları. *Halk Sağlığı Nutr.* 2004; 7 (1a):245–250.



Pett, M., Lackey, N., ve Sullivan, J. (2003). Making Sense Of Factor Analysis. Thousand Oaks: SagePublications, Inc

Streiner DL. Baştan başlayarak: alfa katsayısına ve iç tutarlılığa giriş. J Pers Değerlendir. 2003

Suhr DD. Açıklayıcı faktör analizine karşı temel bileşen analizi. SUGI 30. 2005.

Şentürk, H. E. (2012). Sportif Tutum Ölçeği: Geliştirilmesi, Geçerliliği ve Güvenirliği . CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi , 7 (2) , 8-18 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/cbubesbd/issue/32237/357821>

Tavşancıl, E. (2014). Tutumların Ölçülmesi ve SPSS İle Veri Analizi (5. Baskı). Ankara: Nobel Yayınevi

Tavşancıl, E. (2014). Tutumların Ölçülmesi ve SPSS İle Veri Analizi (5. Baskı). Ankara: Nobel Yayınevi.

Tekkurşun Demir, G., Cicioğlu, Hİ., (2019). Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 256-274.

Tezbaşaran, A. A. (2008). Likert Tipi Ölçek Geliştirme Kılavuzu (3. baskı). Ankara: Türk Psikologları Derneği Yayınları.

World Triathlon Medical Guidelines for Athletes, Coaches, and TO staff 29 March 2018 15/42



SB/S-36

TRİATLON SPORCULARININ BESLENMEYE YÖNELİK TUTUMLARI: SİSTEMATİK TARAMA

Yusuf Cemal GÜNDÜZ¹, Fatma ÇELİK KAYAPINAR², Gülseren YÜREKLİ²

¹ Milli Savunma Üniversitesi Kara Harp Okulu, Maltepe Yerleşkesi, İzmir

² Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü, İzmir Demokrasi Üniversitesi, İzmir

*İlgili yazar / Corresponding author: ypzgunduz@hotmail.com

ORCID: Y.C.G.; 0000-0002-2380-4197, F.Ç.K.; 0000-0002-2159-1706, G.Y.; 0000-0002-5195-4766

Özet

Amaç: Çalışmanın amacı triatlon sporcularının beslenmeye yönelik tutumları ile ilgili ulaşılabilen literatürü incelemek ve bunun sonucunda elde edilen bilgileri yorumlamaktır.

Gereç-Yöntem: Türkiye’de ve Dünya’da 2016-2021 arasında Triatlon sporunda beslenme, beslenme ve tutum ile ilgili alan çalışmaları kapsamlı olarak sistematik analize tabi tutulmuştur. “Triatlon, beslenme ve tutum” kelimeleri ayrı ayrı kullanılarak YÖK Tez, YÖK Akademik, PubMed, Google Akademik, Research Gate ve Dergipark veri tabanlarında taranmıştır.

Bulgular: Tarama sonucunda tüm zamanlarda 11161236 son beş yıl içinde 271679 bilimsel yayına ulaşılmıştır. Bu bilimsel yayınlardan 15 tanesi, çalışmanın konusuyla ilişkili bulunmuş ve bu çalışmalar incelenmiştir. İncelenen 15 tez/makalenin içeriği dikkate alındığında triatlon sporcularının beslenmeye yönelik tutumları ile ilgili çalışmanın olmadığı, çalışmaların konu bazında triatlon, beslenme ve tutum ile ilgili oldukları ancak konunun bütünsel kavramda olmadığı, ilgili çalışmaların değerlendirilmesi sonrası triatlon, beslenme ve tutum konusunda ortak bir fikir birliği olmadığı görülmüştür.

Sonuç: Triatlon sporcularının beslenmeye yönelik tutumunu inceleyen çalışmaların yapılması literatüre katkı sağlayacaktır.

Anahtar Kelimeler: Triatlon, beslenme, tutum.



ADDITUDES TOWARDS NUTRITION OF TRIATHLON ATHLETES: SYSTEMATIC REVIEW

Yusuf Cemal GUNDUZ¹, Fatma CELIK KAYAPINAR², Gulseren YUREKLI²

¹ National Defense University Military Academy, Maltepe Campus, İzmir

² Exercise and Sport Sciences Department, İzmir Demokrasi University, İzmir

*İlgili yazar / Corresponding author: ypzgunduz@hotmail.com

ORCID: Y.C.G.; 0000-0002-2380-4197, F.Ç.K.; 0000-0002-2159-1706, G.Y.; 0000-0002-5195-4766

Abstract

Objectives: The aim of the study is to examine the literature on the attitudes of triathletes towards nutrition and to interpret the information obtained as a result.

Materials-Methods: Studies on nutrition, nutrition and attitude in Triathlon sport between 2016-2021 in Turkey and in the world were subjected to a comprehensive systematic analysis. Using the words "Triathlon, nutrition and attitude" separately, an electronic search was carried out in the databases of YOK Thesis, YOK Academic, PubMed, Google Scholar, Research Gate and Dergipark.

Results: As a result of the search, 11161236 and 271679 scientific publications in the last five years were reached at all times. 15 of these scientific publications were found to be related to the subject of the study and these studies were examined. Considering the content of the 15 theses/articles examined, there is no study on the attitudes of triathlon athletes towards nutrition, the studies are related to triathlon, nutrition and attitude on the basis of subject, but the subject is not in a holistic concept. seen.

Conclusion: Conducting studies examining the attitudes of triathlon athletes towards nutrition will contribute to the literature.

Keywords: Triathlon, nutrition, attitude.



GİRİŞ

Triatlon, sporcunun ulaşabildiği performansı zorlayan ve çeşitli yaş gruplarının yarıştığı, yüzme, bisiklet ve koşunun arka, arkaya yapıldığı olimpik spor branşıdır. Triatlonda sporcular yüzme, koşu, bisiklet ve malzeme değişim etaplarını en kısa sürede tamamlamaya çalışır. Yarışmalar 1 saat 45 dakika (Olimpik mesafe) ile 14 saat (Ironman mesafesi) arasında sürebilmektedir. Bireysel olarak yarışılan triatlon mesafelerinde dışarıdan yardım almak yasaktır (beslenme, mekanik yardım. vb.). Ancak önceden belirlenmiş beslenme noktalarında organizasyon kararı var ise su ve yiyecek dağıtılır (Öztürk, 2019).

Sporcuların performansları ile beslenme-antrenman arasında doğru orantılı bir ilişki vardır. Yapılan spora uygun enerji alımı, enerjinin besin öğelerindeki dağılımı, karbonhidrat tüketimi, spor öncesi ve sonrası besin seçimi, yeterli sıvı alımı beslenme açısından performansı belirleyen faktörler olmaktadır (Saygın ve ark., 2009).

Triatlon sporcularının haftada beş günden fazla (genellikle günde birkaç kez) antrenman yapması nedeniyle, toparlanmayı, günlük enerji seviyelerini ve antrenman uyarlamalarını tolere etmek için beslenmeye öncelik verilmelidir. Yarışma dönemi boyunca antrenman diyeti, performansı arttıracak maksimum antrenman yükünü kaldıracak seviyede dengeli ve periyodik olmalıdır. Optimal kas yenilenmesine, bağışıklık fonksiyonuna ve iyileşmeye yardımcı olmak için antrenman seanslarında yeteri kadar protein alımına öncelik verilmelidir (World Triathlon Medical Guidelines for Athletes, 2018).

Tutum genel olarak bireyin dışında kalan çevresinde herhangi bir durum ya da nesneye verdiği tepki yönelimini ifade eder. Diğer bir ifade ile tutum, kişinin ortaya koyduğu davranışın gerçekleştirme halidir (İnceoğlu, 2010). Triatlon sporcularının beslenmeye yönelik tutumlarının incelenmesi sporcuların performansının artırılması, sakatlıkların önlenmesi ve gelişim düzeyinin korunarak artırılması gibi katkılar sağlayacağından bu konuda yapılacak çalışmalara zemin hazırlamak amacıyla sistematik tarama yapılmıştır.

GEREÇ - YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu çalışma nitel araştırma yöntemlerinden ölçme araştırma deseninde gerçekleştirilmiştir. Belli bir alanda bir



konu üzerinde çalışırken amaca uygun olarak toplanan dokümanlar birer veri kaynağıdır (Patton, 2002). Bu bağlamda Türkiye’de ve Dünya’da 2016-2021 arasında Triatlon sporunda beslenme, beslenme ve tutum ile ilgili konu alan çalışmalar kapsamlı olarak sistematik analize tabi tutulmuştur. Sistematik derleme, bir probleme çözüm bulmak amacıyla alanda yayınlanmış çalışmaların taranıp araştırılan konuya dâhil etme ve elemine etme aşamalarını kullanmaktır. Sistematik tarama sonucu hangi çalışmaların derlemeye alınacağı belirlenir ve derlemeye dâhil edilen konularda yer alan bulguların değerlendirmesine yer verilir (Karaçam, 2013).

Çalışmaya Dahil Edilme Kriterleri

Çalışmada, Türkçe ve İngilizce makale ve tezler incelenmiştir. Sistematik tarama için seçilen makale ve tezlerde aşağıdaki dahil etme ve çıkarılma kriterleri dikkate alınmıştır:

- a. Çalışmaların Triatlon, beslenme ve tutum ile ilgili araştırmaya yönelik olması,
- b. Çalışmaların dayanıklılık sporlarında beslenmeye yönelik olması,
- c. Çalışmaların dayanıklılık sporcularının beslenmeye yönelik tutumları araştırmaya yönelik olması,
- d. 2016-2021 yılları arasında Türkiye’de ve Dünya’da yazılmış tezler veya makaleler olmasıdır.

Çalışmadan Dışlanma Kriterleri

Çalışma grubunu, 2016-2021 yılı içerisinde yayımlanan tez, makale, araştırma yazısı, seminer sunumu olmaması çalışmadan dışlanma nedeni olarak alınmıştır.

Çalışmada konu başlıklarının elemesi yapılırken:

- a. Çalışmanın konu ile ilgisinin olmaması veya yetersiz olması,
- b. Araştırma kapsamının araştırılan konu ile aynı olmaması,
- c. Makalenin içeriğini yansıtmayan konu başlığı,
- ç. Dayanıklılık sporcularını ilgilendirmeyen beslenme ile ilgili çalışmalar,
- d. Dayanıklılık sporcularını ilgilendirmeyen tutuma yönelik tüm çalışmalar
- e. Çalışmanın diğer veri tabanlarıyla çakışması neticesinde bir veri tabanından alınan verinin



kullanılması çalışmadan dışlanma kriteri olarak belirlenmiştir.

Araştırma Grubu ve Veri Toplama Araçları

Araştırmada yayınların taranması sürecinde araştırmanın amaçları doğrultusunda anahtar kelime olarak “triathlon” belirlenmiştir. Bu kapsamda anahtar sözcükle birlikte “triathlon, beslenme ve tutum” kelimeleri ayrı ayrı kullanılarak Yöktez, Yökakademik, Pubmed, Google Akademik, Research Gate ve Dergipark veri tabanlarında elektronik tarama gerçekleştirilmiştir. Bu çalışma sonucunda tüm zamanlarda 11161236 son beş yıl içinde 271679 bilimsel yayına ulaşılmıştır. Bu bilimsel yayınlardan 15 tanesi, çalışmanın konusuyla ilişkili bulunmuş ve bu çalışmalar incelenmiştir. Araştırmada veriler numaralandırılmış; sonrasında çalışma: yıl, grup, yöntem ve veri toplama araçları, sonuçlar, ulaşıldığı veri tabanı olmak üzere beş kategori belirlenerek ayrılmıştır.

BULGULAR

Triatlonda beslenme ile “triathlon, beslenme, tutum” ilişkisinin yer aldığı çalışmaların çeşitli kriterler açısından analizi Tablo 1’de gösterilmiştir.



Tablo 1: Triatlon Sporcularının Beslenmeye Yönelik Tutumları ile “Triatlon, Beslenme, Tutum” İlişkisinin Yer Aldığı Çalışmaların Çeşitli Kriterler Açısından Analiz Tablosu

S. Nu	Çalışma Adı	Yılı / Yazar	Çalışma Grubu	Çalışmanın Yöntemi ve Veri Toplama Aracı	Sonuç	Ulaşılan Veri Tabanı
1	Avustralyalı Ustalar ve Genç Triatletler Arasında Egzersiz Sonrası Beslenme Bilgisi ile Egzersiz Sonrası Karbonhidrat ve Protein Alımının Karşılaştırılması	2016, Thomas M. Doering , Peter R. Reaburn , Gregory Cox ve David G. Jenkins	Ustalar ve daha genç triatletler arasında egzersiz sonrası beslenme önerileri ve egzersiz sonrası tipik karbonhidrat ve protein alımlarını karşılaştırmak ve karşılaştırmak. 182 triatlet (Erkek = 101, Kadın = 81), Triathlon Australia tarafından dağıtılan bir çevrimiçi anketi tamamladılar.	Yarı Deneysel Çalışma	Triatlon sporcularının beslenme konusunda karbonhidrat, protein alımlarında yetersiz bilgiye sahip olduğu anlaşılmıştır.	Pubmed
2	Total Energy Expenditure, Energy Intake, and Body Composition in Endurance Athletes Across the Training Season: A Systematic Review	2017, Juliane Heydenreich I., Bengt Kayser , Yves Schutz and Katarina Melzer	SPORTDiscus ve MEDLINE’da bir elektronik veri tabanı araştırması gerçekleştirildi (Ocak 1990–31 Ocak 2015)	Sistematik İnceleme	Yarışma döneminde, hem vücut kütlesi hem de yağsız kütle diğer döngüsel antrenman aşamalarına göre anlamlı olarak daha yüksek olarak belirlenmiştir.	Pubmed



3	Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği Geliştirilmesi Ve Geçerlik-Güvenirlilik Çalışması	2018, Hilal Batmaz	Veri toplama aracı olarak sosyo- demografik özellikleri ölçen bir anket ile "Yetişkinlerde Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği(YETBİD)" uygulanmıştır	Ki-kare testi, tek yönlü varyans analizi,, t-testi, F-testi uygulanmıştır	Bu çalışmaya göre YETBİD yetişkinlerin beslenme bilgi düzeylerini ölçmede pratik bir ölçme aracı olarak kullanılabilir.	YökAkademik
4	Farklı Branşlardaki Sporcuların Hidrasyon Bilgi Düzeyi İle Tutum Ve Davranışlarının Belirlenmesi	2018, Baykara, Cengiz	Araştırmaya katılan sporcuların 123'ü (% 22.2) kadın, 430'u ise (%77.8) erkektir	Anket	Sporcu bilinçlendirme çalışmaları aileden itibaren küçük yaşta başlamalı ve bilinçlendirme çalışmaları okul döneminin önemi üzerinde durulmalıdır.	Google Akademik
5	Ironman Triatlon Sonrası Hidrasyon Durumu: Bir Meta - Analzi	2019, Cao V. Sousa Samuel da S. Aguar Rafael dos R. Olher Marcelo M. Sales , Milton R. de Moraes , Pantels T. Nkolads , Thomas Rosemann , Prof. Dr. med. Knechtle , ve Herbert G. Smöes.	Aşağıdaki veritabanlarını içeren Haziran 2016'ya kadar literatürün sistematik bir incelemesini yaptık: PubMed, SCOPUS, Science Direct ve Web of Science. İlk 995 referanstan, kalitatif analize ve meta analize 6 çalışma.	Sistematik İnceleme	Çerçelenmiş analizde, Ironman olayının başlangıç değerlerine kıyasla orta düzeyde bir dehidrasyon durumuna yol açtığı görülmektedir	Pubmed
6	Türk Milli Takımında Yer Alan Triatloncuların Triatlon Sporuna Başlama Nedenleri Ve Beklentileri	2019, Seda ÖZTÜRK	40 triatletten oluşmaktadır.	Anket	Triatlon sporu ile profesyonel olarak uğraşma nedenleri ve triatlon sporundan beklentileri incelendiğinde, beklentileri profesyonel olarak triatlon sporunu yapma seviyesini araştırmaktadır.	Google akademik
7	Tratlon Performansında Cinsiyet Farkı	2019, Romuald Lepers	2018 Dünya Şampiyonası İncelemesi.	Araştırma Makalesi	Triatlon performansındaki cinsiyet farkını daha iyi anlamak, hem daha fazla kadın katılımını teşvik etmek hem de kadın tratloncuların maksimum performanslarını elde etmelerine yardımcı olmak için önemlidir.	Pubmed
	Amatör ve Profesyonel Spor Yapan Bireylerin Beslenme Bilgi Düzeyi Ve Alışkanlıklarının Spor Branşlarına Göre	2019, Gözde Doğruluk	206 amatör, 297 profesyonel toplam 503 sporcu gönüllü olarak	Davranış ve alışkanlık soruları 27 adet sorudan oluşturularak üçlü likert	Beslenme bilgi düzeyi ve beslenme davranış alışkanlığı yaş açısından anlamlı farklılık olduğu	



8	Dağılımının İncelenmesi	Çelebi	katılmıştır.	ölçeği kullanılarak hazırlanmıştır.	tespit edilmiştir	YökAkademik
9	Zayıf Öğrencilere Yönelik Uygulanan Sağlıklı Beslenme Programının Etkisi: Bir Randomize Kontrollü Çalışma.	2019, Yasemin GÜMÜŞSEKERCİ	Randomize kontrollü deneysel çalışma 40 zayıf öğrenci ile yürütülmüştü	Beslenme Öz-yeterlik Ölçeği, Beslenme Tutum Ölçeği ve Beslenme Davranış Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistiklerin yanı sıra X2 testi, independent t- testi ve paired t-testi kullanılmıştır.	Sağlık beslenme programı beslenme alışkanlığını geliştirmede etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.	Dergipark
10	Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması	2019, TEKKURŞUN DEMİR* Halil İbrahim CİCİOĞLU	Gönül Araştırma, 2018-2019 eğitim-öğretim yılında öğrenim gören 573 üniversite öğrencisi üzerinde yapılmıştır.	Açımlayıcı Faktör Analizi sonucunda, toplam varyansın % 57,79'unu açıklayan, 21 madde ve faktörden oluşan bir yapı elde edilmiş, Bu faktörler, Beslenme Hakkında Bilgi (BHB), Beslenmeye Yönelik Duygu (BYD), Olumlu Beslenme (OB) ve Kötü	Madde analizi sonucunda ölçekte yer alan maddelerin hepsinin ayırt edici olduğu ortaya koyulmuştur. Sonuç olarak, Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ)'nin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu saptanmıştır	Google Akademik



				Beslenme (KB) olarak adlandırılmıştır.		
11	Spor Yapan ve Sedanter Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Bilgi Tutum Ve Yaşam Kalitelerinin İncelenmesi.	2019, Samed KARACA	Yapılan çalışmanın amacı Spor Yapan ve Sedanter Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Bilgi Tutum ve Yaşam Kalitelerinin İncelenmesidir.	Beslenme bilgi ve tutumunun belirlenmesinde Laurie ve arkadaşlarının (2003) araştırmasında kullanılan anket baz alınarak hazırlanmıştır. Çalışmanın yaşam kalitesi ile ilgili veri toplama aracı ise; Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği Kısa Formu kullanılarak, demografik bilgilerin elde edilmesinde ise kişisel bilgi formu kullanılmıştır	Spor yapan üniversite öğrencilerin beslenme bilgi ve tutumu düzeylerinde sedanter gruba göre yüksek bulunmuş ve çalışmamızla paralellik göstermiştir. Spor hem beslenme hem de yaşam kalitesi faktörlerinde kişinin hayatına yön veren bir olgudur	YökTez
12	Beslenme ve Sporcu Beslenmesi	2019, Gülten HERGÜNER	Bu çalışmada beslenmenin ne olduğu ve önemi üzerinde durulmuştur	Derleme	Yarışma sezonu ,yarışma sezonu dışı dönemler, spor türüne göre beslenme ve sporcuların sıvı ve elektrolit alımı ile ilgili yapılmış çalışmaların neler olduğu hakkında bilgiler verilerek çalışma tamamlanmıştır	Google Akademik
13	Geleceğe hazır triatlon: triatletlerde sağlığı ve performansı iyileştirmek için uzman öneriler	2020, Michael D. Kennedy , Camilla J. Knight , Joao Henrique Falk Neto , Kate S. Uzzell , ve Sara W. Szabo	Sporcular, antrenörler, uygulayıcılar, akademisyenler ve politika yapımcılar dahil katılımcı	Yuvarlak masa tartışmalarından ve yapılandırılmış görüşmelerden toplanan veriler tematik analiz kullanılarak analiz edilmiştir	Triatlonun nasıl geleceğe hazır olacağına dair kılavuz ilkeler olarak bir dizi uygulamalı çıkarım geliştirildi.	Pubmed
14	Triatlon Sporcularının Zihinsel Dayanıklılıklarının Karar Verme Stilleri ile İlişkinin İncelenmesi	2020, Burcu GÜVENDİ, Hasan Ceyhan CAN, Ayşe TÜRKSOY İŞİM	Araştırmaya yaş ortalamaları 31,62±12,53 olan ve ortalama 12,67±11,33 spor yılına sahip 17 kadın 78 erkek olmak üzere toplamda 95 Triatlon sporcusu katılmıştır.	Betimsel istatistikler (frekans, aritmetik ortalama, standart sapma); Spearman Korelasyon analizi, Mann-Whitney U testi ve Kruskal-Wallis testleri kullanılmıştır	Tüm analizlere bakıldığında sporcuların güven duyguları arttıkça sporcuların daha dikkatli karar verdikleri görülmüştür.	Dergipark.
	Çocuk ve ergen psikiyatri polikliniğine başvuran olguların beden kitle indeksi, beslenme tutum ve davranışları, duygusal ve davranışsal	2021, Ömer Başay, Bürge Kabukçu Başay, Cihan Erbay, Onur Coşkun.	Bu çalışmaya 169 kişi	Tutum Ölçeği (BTÖ) Beslenme Davranış Ölçeği (BDÖ) ile içe yönelim ve dışı yönelim sorunları Güçler ve Güçlükler Anketi	Beslenme tutum ve davranışları kişilerin ruhsal sorunlarının anlaşılması ve önlenmesi	



15	sorunlarla ilişkisi	Burçin Sağıroğlu	katılmıştır.	(GGA) Ergen Formu ile değerlendirilmiştir	konusunda yol gösterici olabilir	Dergipark
----	---------------------	------------------	--------------	---	----------------------------------	-----------

Tablo 1'e göre ulaşılan dijital veri tabanları içerisinde en çok Pubmed (n=5 % 33,3) bu araştırmanın konusuna uygun yayın bulunmuştur.

Triatloncularda elit seviye dışında katılımcılara yönelik değerlendirme yapılan herhangi bir çalışmaya ulaşılamamıştır. Araştırmanın konusu olan 15 çalışmanın yayınlandıkları yıllarına bakıldığında ise özellikle 2019 yılında 8 (%53,3), 2018 ve 2020 yılında 2 (%26,6) olmak üzere artış olduğu görülmüştür. Buna göre 2016, 2017 ve 2021 yılında 1 yayın (%20,1), toplam 15 yayına ulaşılmıştır.

Ulaşılan veri tabanlarına göre yayınların dağılımı incelendiğinde ise çalışmanın içeriğiyle uyumlu olan 3 tez ve 12 makale bulunmuştur. Bulunan tezlerin 3 tanesi yüksek lisans tezi olarak hazırlanmıştır.



TARTIŞMA VE SONUÇ

Beslenme, insanların sağlığını korumak ve sürdürürebilmek için vücudun gereksinim duyduğu besin öğelerini çeşitli kaynaklardan yeterli miktarda ve uygun zamanlarda alma eylemi olarak tanımlanabilir (Kutlu ve Çivi, 2009). Sporda sağlıksız besin tüketimi, meyve ve sebze alımının yetersiz olması, tatlandırılmış içecek, şekerli, yağlı ve tuzlu atıştırmalık tüketiminde artış veya düzensiz kahvaltılı yapımlı şeklinde tanımlanmıştır (Moreno ve ark., 2010).

Triatlon sporcularının karar verme ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı yapılan çalışmalarda ortaya konmuştur. Bu durumda beslenme tutum ve davranışları ile psikiyatrik faktörlerin ilişkisinin belirlenmesi hem beslenme hem de ruhsal bozuklukların anlaşılması ve önlenmesi konusunda yol gösterici olabilir (Başay ve ark.,2021).

Beslenme hem sedanter hem de spor yapan bireyler için çok önemli bir olgudur. Bu nedenle beslenme eyleminin bilgili, dengeli ve tutumlu olarak sergilenmesi gerekmektedir (Irmak, 2013).

Triatlon sporcularının beslenme konusunda karbonhidrat, protein alımlarında yetersiz bilgiye sahip olduğu anlaşılmıştır (Doering ve ark., 2016). Literatür taramasında, sporcu bilinçlendirme çalışmalarının aileden itibaren küçük yaşta başlaması gerektiği ve bilinçlendirme çalışmalarında okul döneminin önemi üzerinde durulduğu çalışmalara ulaşılmıştır.

Çerçevelenmiş analizde, triatlon yarışmasının veya antrenmanının başlangıç değerlerine kıyasla orta düzeyde bir dehidrasyon durumuna yol açtığı görülmektedir. Bu açıdan değerlendirildiğinde sağlıklı beslenme programının beslenme alışkanlığını geliştirmede etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Gümüş, 2019).

Beslenme bilgi düzeyi ve beslenme davranış alışkanlığı yaş açısından anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir (Doğruluk Çelebi, 2019). Literatürde spor yapan üniversite öğrencilerin beslenme bilgi ve tutumu düzeylerinde sedanter gruba göre yüksek bulunduğu ortaya konmuştur (Karaca, 2019).

Çalışmalarda dahil etme ve dışlama kriterleri dahilinde bulunan yayınlara bakıldığında; Triatlon sporcuları örneklem grupları açısından 18-45 yaş arasında yapıldığı görülmektedir. Sistemik derleme kapsamına alınan çalışmaların bulguları sonucunda, spor yapan bireylerin beslenme bilgi düzeyleri ve beslenme



tutumları sedanter bireylere oranla daha yüksek bulunmuştur.

Triatlon sporcularının beslenmeye yönelik tutumlarına ilişkin ölçme araştırması içeren araştırmalarda benzer bir tutum ölçeği olup olmadığı araştırıldığında, literatürde Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeğinin Demir ve Cicioğlu (2019) tarafından Beden Eğitimi Öğretmenliği, Bankacılık Sigortacılık, Siyaset Bilimi, Hukuk, İstatistik, Maliye, Kimya Mühendisliği, Bankacılık, Konservatuar ve PDR Bölümlerinde öğrenim gören üniversite öğrencilerine yapıldığı söz konusu çalışmanın sadece üniversite öğrencileri üzerinde kullanılması nedeniyle triatlon sporcuları ile farklılık gösterebileceği değerlendirilmiştir.

Ayrıca çalışmaların ağırlıklı olarak üniversite öğrencileriyle yapıldığı görülmüştür. Bunun nedeninin Türkiye’de elit triatlon sporcularının az olması, onlara ulaşmada yaşanan sıkıntı olduğu düşünülmektedir.

Bu sonuçlarla diğer araştırmacılara farklı değişkenleri de içeriğe eklemeleri konusunda katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. İlgili çalışmaların değerlendirilmesi sonrası triatlon, Beslenme ve Tutum konusunda ortak bir fikir birliği olmadığı görülmüştür.

KAYNAKLAR

Batmaz, H. (2018). Yetişkinler için beslenme bilgi düzeyi ölçeği geliştirilmesi ve geçerlik- güvenirlik çalışması (M.S. thesis). Marmara University.

Başay, Ö , Kabukcu Başay, B , Erbay, C , Coşkun, O , Sağıroğlu, B . (2021). Çocuk ve ergen psikiyatri polikliniğine başvuran olguların beden kitle indeksi, beslenme tutum ve davranışları: duygusal ve davranışsal sorunlarla ilişkisi. *Pamukkale Tıp Dergisi*, 14 (2) , 402-415 .

Baykara, C. (2018). Farklı branşlardaki sporcuların hidrasyon bilgi düzeyi ile tutum ve davranışlarının belirlenmesi (M.S. thesis). Sakarya University

Doering TM, Reaburn PR, Cox G, Jenkins DG. Comparison of Postexercise Nutrition Knowledge and Postexercise Carbohydrate and Protein Intake Between Australian Masters and Younger Triathletes. *Int J Sport Nutr Exerc Metab*. 2016 Aug;26(4):338-46. doi: 10.1123/ijsnem.2015-0289. Epub 2015

Doğruluk Çelebi, G. (2019). Amatör ve profesyonel spor yapan bireylerin beslenme bilgi düzeyi ve alışkanlıklarının spor branşlarına göre dağılımının incelenmesi (M.S. thesis). Kahramanmaraş Sutcu Imam University

Güvendi, B., CAN, H. C., & TÜRKSOY İŞİM, A. (2020). Triatlon Sporcularının Zihinsel Dayanıklılıklarının



Karar Verme Stilleri ile İlişkisinin İncelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi (UGEAD)*, 6(1), 146–160

Gümüş Ş., Y. (2019). Zayıf Öğrencilere Yönelik Uygulanan Sağlıklı Beslenme Programının Etkisi Bir Randomize Kontrollü Çalışma. *Van Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(3), 21–30

Karaca, S. (2019). Spor yapan ve sedanter üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi tutum ve yaşam kalitelerinin incelenmesi (M.S. thesis). Nigde Omer Halisdemir University.

Kennedy, MD, Knight, CJ, Falk Neto, JH ve diğerleri. Geleceğe hazır triatlon: triatletlerde sağlığı ve performansı iyileştirmek için uzman önerileri. *BMC Sports Sci Med Rehabil* 12, 1 (2020).

Kutlu R, Çivi S. Özel bir ilköğretim okulu öğrencilerinde beslenme alışkanlıklarının ve beden kitle indekslerinin değerlendirilmesi. *Fırat Tıp Derg*, 2009;14:18-24.

Hergüner, “HER YÖNÜYLE SPOR” Güven Plus Grup A.Ş. Yayınları: 05/2019

Heydenreich J, Kayser B, Schutz Y, Melzer K. Total Energy Expenditure, Energy Intake, and Body Composition in Endurance Athletes Across the Training Season: A Systematic Review. *Sports Med Open*. 2017 Dec;3(1):8. doi: 10.1186/s40798-017-0076-1. Epub 2017 Feb 4. PMID: 28161872; PMCID: PMC5292109.

İnceoğlu, M. (2010). Tutum Algı İletişim, Beykent Üniversitesi Yayınları No: 69, 5. Baskı, İstanbul.

Saygın Ö., Göral K., Gelen E. “Amatör ve profesyonel futbolcuların beslenme alışkanlıklarının İncelenmesi.” *Uluslararası insan bilimleri dergisi* 6, 2009: 177-196

World Triathlon Medical Guidelines for Athletes, Coaches, and TO staff 29 March 2018 15/42

Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research & evaluation methods* (3 ed.). California: Sage Pub. Inc

Yılmaz, G., & Karaca, Samed. (2019). Spor yapan ve sedanter üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi tutum ve yaşam kalitelerinin incelenmesi. *Beden eğitimi ve spor bilimleri dergisi*, 13(3), 258–26

Moreno LA, Rodríguez G, Fleeta J, Bueno Lozano M, Lázaro A, Bueno G. Trends of dietary habits in adolescents. *Crit Rev Food Sci Nutr* 2010;50:106-112.

Irmak, H. (2013). Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı. T.C. Sağlık Bakanlığı Sağlık Eğitimi Genel Müdürlüğü: Ankara.

Sousa CV, Aguiar SDS, Olher RDR, Sales MM, de Moraes MR, Nikolaidis PT, Rosemann T, Knechtle B, Simões HG. Hydration Status After an Ironman Triathlon: A Meta-Analysis. *J Hum Kinet*. 2019 Nov 30;70:93-102.

Öztürk, S. (2019). Türk milli takımında yer alan triatloncuların triatlon sporuna başlama nedenleri ve beklentileri (M.S. thesis). Balıkesir University.

Rüst CA, Knechtle B, Knechtle P, Pfeifer S, Rosemann T, Lepers R, Senn O. Gender difference and age-



related changes in performance at the long-distance duathlon. *J Strength Cond Res.* 2013 Feb;27(2):293-301.

Tekkurşun Demir, G., & Cicioğlu, h. İ. (2019). Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği SBİTÖ Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 256–274.



YB/S-1

DİJİTAL TEKNOLOJİLERİN YAŞLI SAĞLIĞINA ETKİLERİ

Mehmet Ali Şener¹, Zeynep Sofuoğlu²

¹ Yüksek Lisans Öğrencisi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yaşlı Sağlığı Tezli YL. Bölümü, İzmir Demokrasi Üniversitesi, İzmir, Türkiye, mehmetalisen627@gmail.com

² Doç.Dr., İzmir Demokrasi Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, İzmir, Türkiye,

*İlgili yazar / Corresponding author: mehmetalisen627@gmail.com

ORCID: 0000-0002-2491-905X

Özet

Amaç: Tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de yaşlı nüfus giderek artmakta, bir yandan dijital teknolojiler her yeri kuşatırken diğer taraftan nüfus hızla yaşlanmaktadır. Nüfus projeksiyonlarına göre yaşlı nüfus oranının 2025 yılında %11,0, 2030 yılında %12,9, 2040 yılında %16,3, 2060 yılında %22,6 ve 2080 yılında %25,6 olacağı öngörülmektedir. teknoloji ve onun hayatımıza kattığı yeni nesil iletişim araçları insanlıkla birlikte yaşayan paralel bir dünyanın aktörüdür. En az gençler kadar yaşlıların da bu teknolojileri kullanabilmeleri, yaşamlarını anlamlandırmaları bakımından önem arz etmektedir. Yeni iletişim teknolojilerinin toplumlar üzerindeki etkilerini açıklayan kavramların yanında birey temelli etkileri açıklamak için de öne sürülen yaşa bağlı bir kategorilendirme olan “dijital yerli” ve “dijital göçmen” kavramları ortaya çıkmıştır. Kişilerin bilinç ve bilgi düzeyinin artması ile birlikte sağlık durumlarını izleme isteği, acil durumlarda özellikle kırsal alanda veya yalnız yaşayan kişilere ulaşabilme gerekliliği, doktorların hastalarını hastane dışında da takip etme isteği ile birlikte bu ihtiyaç artmıştır. Dijital sağlık kavramı; sağlık uygulamalarının hizmet kalitesini geliştirerek, daha verimli hale getirilmesi sonucu toplumun yararına sunmak için kullanılmaktadır. Toplum 5.0 kavramı da dijitalleşen teknolojinin toplum yararına kullanılması mantığına dayanmaktadır. Toplum 5.0 ile birlikte Hasta+Doktor+Makinelerden (Patient-Doctor-Machine, PDM) oluşan yeni sağlık takımı ya da akıllı sağlık kavramı ortaya çıkmıştır. Bu kavram ile kişiler giyilebilir cihazlar ya da mobil uygulamaları kullanarak kendi sağlıklarını yönetmeyi hedeflemektedirler. Bireysel ölçüm ve giyilebilir teknoloji aracılığıyla hastalar ve hizmet sunucuları, bireyin kapsamlı bir resmini oluşturmak için birçok araçtan veri sağlayabilir hale gelecektir. Bu nedenle gelecekte giyilebilir teknolojinin gönüllü kullanımının artacağı ve sağlık hizmet sunucuları tarafından da tedavi ve takip amaçlı kullanımının teşvik edileceği öngörülmektedir. Gelişmiş farkındalık, kendini yönetme ve önleme stratejilerine dayanan bu yeni hekim-hasta ortaklığının eski paternalistik yaklaşımın yerini alması beklenmektedir. Bu çalışma dijital teknolojilerin sağlığın korunması ve sürdürülmesindeki etkilerini tespit etmek amacıyla yapılmıştır.

Gereç- Yöntem: Çalışmamız dijital teknolojilerin yaşlı sağlığına etkileri hakkında yapılan araştırmalar ve makaleler araştırılarak oluşturulmuştur.

Bulgular: Her geçen gün artan yaşlı nüfusunun sağlıklı bir yaşam sürdürebilmeleri için dijital teknolojilerin önemi her geçen gün artmaktadır. Özellikle pandemi sürecinde yalnızlaşan ve sosyal izolasyon ile toplumdan uzaklaşan yaşlıların bu dijital teknolojileri gençler kadar aktif şekilde kullanarak sağlıklarını kontrol edebileceklerini ve teknoloji yardımıyla sağlıklı bir yaşam sürdürebileceklerini öğrenmeleri ve onlara dijital teknolojiler ile ilgili eğitimlerin verilmesi önem kazanmıştır.

Sonuçlar: Dijital teknolojilerin kullanımı sadece hayati durumlarda önemli olmayıp, sağlıklı yaşam sürdürmede de oldukça önemli bir etkidir.

Anahtar Kelimeler: Teknoloji, yaşlı, dijital göçmen, dijital yerli, sağlık



EFFECTS OF DIGITAL TECHNOLOGIES ON ELDERLY HEALTH

Mehmet Ali Şener¹, Zeynep Sofuoğlu²

¹ Graduate Student, Health Sciences Institute, Elderly Health Izmir Demokrasi Univesity, Izmir

² Assoc. Prof. Dr. Faculty Of Medicine. Department Of Public Health Izmir Demokrasi Univesity, Izmir

* İlgili yazar / Corresponding author: mehmetalisener627@gmail.com

ORCID: 0000-0002-2491-905X

Abstract

Objectives: As in the whole world, the elderly population is increasing in our country. According to population projections, it is predicted that the proportion of elderly population will be 11.0% in 2025, 12.9% in 2030, 16.3% in 2040, 22.6% in 2060 and 25.6% in 2080. Technology and the new generation communication tools it adds to our lives are the actors of a parallel world living with humanity. It is important that at least the young as well as the old can use these technologies and make sense of their lives. In addition to the concepts that explain the effects of new communication technologies on societies, the concepts of "digital native" and "digital immigrant", which are an age-related categorization put forward to explain individual-based effects, have emerged. With the increase in people's awareness and knowledge, this need has increased with the desire to monitor their health status, the necessity of reaching people living in rural areas or alone in emergency situations, and the desire of doctors to follow their patients outside the hospital. The concept of digital health; It is used to improve the service quality of health applications and to provide them to the benefit of the society as a result of making them more efficient. The concept of Society 5.0 is based on the logic of using digitalized technology for the benefit of society. With Society 5.0, the concept of smart health or a new healthcare team consisting of Patient + Doctor + Machines (Patient-Doctor-Machine, PDM) has emerged. With this concept, people aim to manage their own health using wearable devices or mobile applications. Through individual measurement and wearable technology, patients and providers will be able to provide data from many tools to build a comprehensive picture of the individual. For this reason, it is foreseen that the voluntary use of wearable technology will increase in the future and its use for treatment and follow-up purposes will be encouraged by healthcare providers. Based on improved awareness, self-management and prevention strategies, this new physician-patient partnership is expected to replace the old paternalistic approach. This study was conducted to determine the effects of digital technologies on the protection and maintenance of health.

Materials - Methods: Our study was created by researching researches and articles about the effects of digital technologies on elderly health.

Results: The importance of digital technologies is increasing day by day so that the elderly population, which is increasing day by day, can lead a healthy life. In particular, it has become important for the elderly, who have become lonely during the pandemic process and distanced themselves from the society with social isolation, to learn that they can control their health and lead a healthy life with the help of technology by using these digital technologies as actively as young people, and to provide them with training on digital technologies.

Conclusions: The use of digital technologies is not only important in vital situations, but also a very important factor in maintaining a healthy life.

Key Words: Technology, elderly, digital native, digital immigrant, health



GİRİŞ

Ülkemizde de yaşlı nüfus tüm dünyada olduğu gibi giderek artmaktadır. Nüfus hızla yaşlanırken dijital teknolojiler de her yeri kuşatmaktadır. Yaşlı nüfus olarak kabul edilen 65 ve daha yukarı yaştaki nüfus, 2016 yılında 6 milyon 651 bin 503 kişi iken son beş yılda %24,0 artarak 2021 yılında 8 milyon 245 bin 124 kişi olmuştur. Yaşlı nüfusun toplam nüfus içindeki oranı ise 2016 yılında %8,3 iken, 2021 yılında %9,7'ye yükselmiştir. Yaşlı nüfusun 2021 yılında

%44,3'ünü erkek nüfus, %55,7'sini kadın nüfus oluşturmuştur (TÜİK, 2021). Nüfus projeksiyonlarına göre yaşlı nüfus oranınının 2025 yılında %11,0, 2030 yılında %12,9, 2040

yılında %16,3, 2060 yılında %22,6 ve 2080 yılında %25,6 olacağı öngörülmüştür (TÜİK,2019). Yaşlanan nüfusla ile birlikte yaşlı bireylerin teknoloji kullanımında da bir artış gözlenmektedir. Dijital teknolojilerin hayatımızdaki yerinin arttığını gösteren bir çalışma da TÜİK'in yaptığı hane halkı bilişim teknolojileri kullanım araştırmasıdır. Araştırmanın sonuçlarına göre 2021 yılında hanelerin %92,0'ünün evden İnternete erişim imkanına sahip olduğu gözlenmiştir. Bu oran geçen yıl %90,7 olarak tespit edilmiştir (TÜİK,2021).

Araştırma sonuçlarından da anlaşılacağı üzere insan ve teknoloji ilişkisi her geçen gün değişim göstermiştir ve bu değişimin bir sonucu olarak ortaya çıkan yeni iletişim teknolojileri, gündelik hayatın her alanını sarmıştır. Artık teknoloji ve onun hayatımıza kattığı yeni nesil iletişim araçları insanlıkla birlikte yaşayan paralel bir dünyanın aktörüdür. En az gençler kadar yaşlıların da bu teknolojileri kullanabilmeleri, yaşamlarını anlamlandırmaları bakımından önem arz etmektedir (Baran, Kurt, & Tekeli, 2017).

Yeni iletişim teknolojilerinin toplumlar üzerindeki etkilerini açıklayan kavramların yanında birey temelli etkileri açıklamak için de öne sürülen terimler mevcuttur. Prensky yaşa bağlı bir kategorilendirme ile "dijital yerli" ve "dijital göçmen" kavramlarını öne sürmüştür. Buna göre teknolojiye yakınlık yaş faktörü ile belirlenmektedir (Prensky,2001).

Dijital Göçmenler; 1980 yılı öncesinde doğmuş olan bu bireyler yeni teknolojiyi, interneti sadece ihtiyaçları ve zorunlulukları olduğu zamanlarda tercih eden bireylerdir. Dijital medya araçlarını etkin kullanamazlar.

Dijital Yerliler; Dijital yerliler teknolojinin içerisine doğmuş oldukları için bu çağa rahatlıkla adapte olurlar. İstedikleri zaman, istedikleri yerde bilgiye ulaşabilirler. Bilgi edinmede, iletişim kurma konusunda da teknolojinin yeterli olduğunu düşünürler ve basılı kitapları, dergileri vb. materyalleri kullanmaya ihtiyaç duymazlar. Özellikle yaşlı bireylerin dijital göçmen olarak adlandırıldığı dünyamızda onlara verilecek



eğitimler ve bilgilendirmeler önem arz etmektedir. Verilecek eğitimler ve bilgilendirmeler ile yaşlı bireylerin dijital teknoloji kullanımını artmasıyla paralel olarak yaşam konforları da olumlu yönde etkilenecektir. Bu olumlu yönlerden biri de sağlık alanında olacaktır.

Teknolojik gelişmelerle birlikte sağlık hizmetleriyle ilgili beklentiler ve yatırımlar, hastalıkların daha önceden öngörülebilmesine, sağlık durumlarının izlenmesine, sağlıklı yaşam tarzı ve genel yaşam kalitesinin artırılmasına yönelik olarak değişmiştir. Kişilerin bilinç ve bilgi düzeyinin artması ile birlikte sağlık durumlarını izleme isteği, acil durumlarda özellikle kırsal alanda veya yalnız yaşayan kişilere ulaşabilme gerekliliği, doktorların hastalarını hastane dışında da takip etme isteği ile birlikte bu ihtiyaç artmıştır. Toplum 5.0 kavramı da dijitalleşen teknolojinin toplum yararına kullanılması mantığına dayanmaktadır. Toplum 5.0 ile birlikte Hasta-Doktor-Makinelerden (Patient-Doctor-Machine, PDM) oluşan yeni sağlık takımı ya da akıllı sağlık kavramı ortaya çıkmıştır. Bu kavram ile kişiler giyilebilir cihazlar ya da mobil uygulamaları kullanarak kendi sağlıklarını yönetmeyi hedeflemektedirler (Aydan, & Aydan, 2016).

Houston, Amerika'da bulunan Sağlık Araştırma Enstitüsü (Health Research Institute) tarafından hazırlanan raporda giyilebilir teknolojinin, uzaktan izleme ve mobil sağlık uygulamaları aracılığıyla, hastalar ve hizmet sunucuların iletişim kurmasını sağlayacak yeni yollar sağlayabileceği belirtilmektedir. Bireysel ölçüm ve giyilebilir teknoloji aracılığıyla hastalar ve hizmet sunucuları, bireyin kapsamlı bir resmini oluşturmak için birçok araçtan veri sağlayabilir hale gelecektir. Bu nedenle gelecekte giyilebilir teknolojinin gönüllü kullanımının artacağı ve sağlık hizmet sunucuları tarafından da tedavi ve takip amaçlı kullanımının teşvik edileceği öngörülmektedir. Gelişmiş farkındalık, kendini yönetme ve önleme stratejilerine dayanan bu yeni hekim-hasta ortaklığının eski paternalistik yaklaşımın yerini alması beklenmektedir

AMAÇ

Bu çalışma dijital teknolojilerin sağlığın korunması ve sürdürülmesindeki etkilerini tespit etmek amacıyla yapılmıştır.

KAPSAM

Araştırmada Türkiye'de ve Dünyada yazılan çeşitli makalelerden yararlanılmıştır.



SINIRLILIKLAR

Araştırma sadece ulaşılabilen kaynaklar kullanılarak yazılmıştır.

GEREÇ-YÖNTEM

Nitel araştırma deseni kullanılarak yapılan bu çalışmada doküman analizi yöntemi kullanılarak araştırma verileri toplanmıştır.

TARTIŞMA

Yaşlanan dünyamızda yaşam süresinin uzaması ile birlikte 65 yaş üstü bireylerin sayısında önemli bir artış görülmektedir. Bu bireylerin toplum içinde yalnızlaşmaması ve günümüz standartlarına ayak uydurabilmesi açısından dijital teknolojiler büyük önem arz etmektedir. Ancak dijital göçmen statüsünde bulunan yaşlı bireylerin dijital teknolojiler konusundaki bilgi yetersizliğini gidermekte kamu ve özel iştiraklerle desteklenmeli, kişilere bu konuyla alakalı teorik ve uygulamalı eğitimler ve bilgilendirmeler verilerek dijital hayata oryantasyonları sağlanmalıdır. Ancak ekonomik anlamda zorlayıcılığı bulunan dijital teknoloji teminin de sıkıntılarının yaşanması olası olmakla birlikte bu konuda verilecek destekler önem arz etmektedir.

Dijital teknolojiler ile birlikte her türlü bilgiye ve hizmete daha kolay erişim sağlayabilecekleri yaşlı bireylere anlatılmalı ve teknoloji korkuları mutlaka ortadan kaldırılmalı, kaygıları giderilmelidir. Özellikle eğitimler ve bilgilendirmeler yapılırken dijital göçmen ve yerli olarak belirtilen kuşakların arasındaki iletişimin artması da amaçlanmalıdır. Bu tür sosyal etkileşimler aile den başlamalı ve toplumun tümüne yayılmalı. Yaşlı bireylerin toplumdan dışlanması engellenmelidir.

Giyilebilir teknolojiler sayesinde bireylerin sağlık durumlarının devamlı izlenmesi bireylere sağlık durumları hakkında kapsamlı bilgi sağlamaktadır. Yüksek derece güvenilirlikle belirli hastalıklar hakkında tahminler yapabilen, tahmin edici algoritmaların yanında veri analizi ve izleme de yapabilen bu teknolojiler, hastalıkların daha önceden teşhisini ve tedavi edilmesini sağlamaktadır. Herhangi bir sağlık sorunu tespit edildiği zaman cihaz, hemen tıbbi müdahalede bulunulabilmesi için hücresel ağlar ya da internet gibi uzaktan bağlantı sağlanan araçlar yardımıyla sağlık hizmet sunucusuna ya da ilgili kişiye durum hakkında uyarı göndererek müdahale edilmesini sağlamaktadır (Majumder, 2017).

Giyilebilir teknolojiler nasıl kullanılacağı, işlevselliği ve verimlilik düzeyi tam olarak anlaşılammış halen gelişmekte olan yeni nesil teknolojik cihazlardır. Ancak pandemi süreci ile birlikte artan sağlık alanındaki bilinçlenmenin de bu alandaki gelişmeleri hızlandıracağı öngörülmektedir.



Mevcut giyilebilir teknolojiler genel olarak kişilerin bireysel sağlık durumlarını takip ederek, bu verilerin yardımıyla veri tabanı oluşturan ya da anlık olarak ilgili doktor veya sağlık kuruluşuna bireyin sağlık durumuyla alakalı bilgileri gönderen cihazlardır. Bireyler kendi sağlıklarını izledikleri ve bununla alakalı verileri cihazlarda bulunan uzak bağlantı sağlayıcı araçlar yardımıyla sağlık hizmet sunucularına yönlendirebildikleri için kontrol altında tutulabilmektedir. Verilerin düzenli olarak sağlık hizmet sunucularına gönderilmesi bilgilerin depolanarak tıbbi kayıtların daha düzenli tutulmasına da imkân sağlamaktadır. Tutulan veriler sayesinde bireyin geçmiş sağlık verileri ve yeni elde edilecek veriler karşılaştırılarak değerlendirmeler yapılabilecek ve sağlığı koruma ile ilgili gerekli tedbirlerin alınabilmesi hızlanacaktır.

SONUÇ

Her geçen gün artan yaşlı nüfusunun sağlıklı bir yaşam sürdürebilmeleri için dijital teknolojilerin önemi her geçen gün artmaktadır. Özellikle pandemi sürecinde yalnızlaşan ve sosyal izolasyon ile toplumdaki uzaklaşan yaşlıların bu dijital teknolojileri gençler kadar aktif şekilde kullanarak sağlıklarını kontrol edebileceklerini ve teknoloji yardımıyla sağlıklı bir yaşam sürdürebileceklerini öğrenmeleri ve onlara dijital teknolojiler ile ilgili eğitimlerin verilmesi önem kazanmıştır. Dijital teknolojilerin kullanımı sadece yaşamsal durumlarda önemli olmayıp, sağlıklı yaşam sürdürmede de oldukça önemli bir etkidir.

KAYNAKLAR

- Ağaoğlu, E., Önen, N., & Tokatlı, P. (2020). Yaşlıların dijital teknoloji eğitimleriyle ilişkilendirme biçimleri: Ankara Büyükşehir Belediyesi yaşlılar ve gençler bilgi erişim merkezi örneği. *Dijital kültür, dijital eşitsizlikler ve yaşlanma*, 167-182.
- Altunay, A. (2015). Bir Sosyalleşme Aracı Olarak Yeni Medya. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 9(1), 410-428.
- Ananthanarayan, S., & Siek, K. A. (2012). Persuasive Wearable Technology Design for Health and Wellness. In: *Pervasive Computing Technologies for Healthcare (PervasiveHealth)*, 2012 6th International Conference on, San Diego, 236-240.
- Aydan, S., & Aydan, M. (2016). Sağlık hizmetlerinde bireysel ölçüm ve giyilebilir teknoloji: olası katkıları, güncel durum ve öneriler. *Hacettepe Sağlık İdaresi Dergisi*, 19(3).
- Baran, A. G., Kurt, Ş. K., & Tekeli, E. S. (2017). Yaşlıların Dijital Teknolojileri Kullanım Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 1(45).
- Bayrak, Ö., & Dalkıran, G. B. Sağlıkta Dijitalizasyon: İleri Yaş Bireylerin Sağlık Bakımında Kullanılan Bir Uygulama. *Meriç Uluslararası Sosyal ve Stratejik Araştırmalar Dergisi*, 6(15), 100-112.



Bonato, P. (2010). Advances in wearable technology and its medical applications. Engineering in Medicine and Biology Society (EMBC), 2010 Annual International Conference of the IEEE, Buenos Aires, 2221-2224.

Büyükgöze, S., & Dereli, E. (2019). Toplum 5.0 ve Dijital Sağlık. VI. Uluslararası Bilimsel ve Mesleki Çalışmalar Kongresi-Fen ve Sağlık, 7(10).

Deloitte (2014) Healthcare and Life Sciences Predictions 2020. The Creative Studio at Deloitte, London.

Majumder, S., Mondal, T., & Deen, M. J. (2017). Wearable sensors for remote health monitoring. *Sensors*, 17(1), 130.

Nasir, S., & Yurder, Y. (2015). Consumers' and Physicians' Perceptions about High Tech Wearable Health Products. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 195, 1261-1267.

Pentland, A. (2004). Healthwear: Medical Technology Becomes Wearable. *Computer*, 5(37), 42-49.

Prensky, M. (2001). Digital natives, digital immigrants part 2: Do they really think differently?. *On the horizon*.

PWC Health Research Institute (2016). "The Wearable Life 2.0 Connected Living in a Wearable World".

TÜİK.(2021).İstatistiklerle Yaşlılar Raporu 2021. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Yasli-lar-2021-45636>.

TÜİK.(2021) Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması Raporu,2021. [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2021-37437](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2021-37437)



YB/S-4

YAŞLI BİREYLERİN İLETİŞİM SORUNLARI

Fulya Kandemir Durhan¹, Mehmet Ali Şener²

¹ Yüksek Lisans Öğrencisi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sağlık Hizmetlerinde İletişim Tezsiz YL. Bölümü, Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Manisa, Türkiye, fulyakandemirdurhan@gmail.com

² Yüksek Lisans Öğrencisi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yaşlı Sağlığı Tezli YL. Bölümü, İzmir Demokrasi Üniversitesi, İzmir, Türkiye, mehmetalisen627@gmail.com

*İlgili yazar / Corresponding author: mehmetalisen627@gmail.com

ORCID: 0000-0002-2491-905X

Özet

Amaç: Birleşmiş Milletler'in yapmış olduğu araştırmalara göre 60 yaş ve üzeri 1 milyardan fazla insan yaşamakta ve bunların çoğu da düşük ve orta gelirli ülkelerde hayatlarını sürdürmeye çalışmaktadır. BM tahminlerine göre, küresel nüfus içinde yaşlı nüfus oranı iki kattan fazla artacak ve 2050'de 65 yaş üzerindeki nüfus 1,5 milyarı aşacaktır. Yaşlanan dünya nüfusunda yaşlılarda iletişim, biyolojik ve psikolojik rahatsızlıklara ve yetersizliğe bağlı olarak azalabilir. Bu sebeple yaşlılar ile iletişim kurarken daha dikkatli olunmalı ve rahatsızlıkları varsa göz ardı edilmemelidir. Yaşlılık döneminde, yaşlı bireylerin yalnızlık ve sosyal dışlanmaya maruz kalarak toplumla sosyal uyum sorunları yaşadıkları görülmektedir. Bu da yaşlıların toplumsal yapıda meydana gelen hızlı değişimlere ayak uydurmada zorluk çeken bir grup olduğunu göstermektedir. Yaşlıların maruz kaldığı en önemli toplumsal iletişim sorunlarından bir tanesi "kuşaklararası çatışma" sorunudur. Kuşaklararası çatışma, hızlı toplumsal değişim ve kentleşme sürecinin sonuçlarından biri olarak, "yaşlı-genç görüşleri ve değer yargıları" arasında ortaya çıkan farklılaşmadır. Uyum teorisine göre her yaş grubu kendi yaş grubundaki kişilerle iletişim kurmaya daha eğilimlidir. Genç yetişkinler, farklı yaş gruplarıyla kurdukları iletişimleri daha memnuniyetsiz ve kendi aralarındaki konuşmalara nazaran daha az tatmin edici bulmaktadırlar. Yaşlılarla ilgili önyargılar ve ölüm kaygısı gençleri yaşlılara yönelik olumsuz davranışlara yönlendirebilir. Yani yaşlıları ölümle ilişkilendirme eğilimi nedeniyle gençler yaşlılardan uzaklaşarak, yaş ve yaşlı ayrımcı davranışlar sergileyebilir. Pandemi süreci ile birlikte yaşlı bireyler toplumdan daha da soyutlanmış, toplumla olan iletişimleri kapanma dönemleri ile birlikte iyice azalmış bu da yaşlı bireylerde kaygıya ve bazı psikolojik rahatsızlıklara sebep olmuştur. Ancak yaş grupları arasındaki etkileşim ve kuşaklar arası dayanışma sayesinde yaşlılık önyargıları ve yaşlı ayrımcılığı azalabilir bu da iletişimi olum etkileyecektir. Sosyal uyumu ve toplumsal iletişimi geliştirecek çalışmalar yapılarak bu çalışmalar toplumun her kademesinde yaygınlaştırılabilir. Yeni iletişim teknolojileri ile yaşlıların yaşamış oldukları toplumsal iletişim problemleri bir nebze olsun azalmış, tüm bu gelişmelerin yaşlı bireylerin sosyalleşmesi ve iletişimlerine olumlu yönden de etkileri olmuştur. Bu çalışma yaşlıların toplumsal iletişim sorunlarını tespit etmek ve çözüm yöntemlerini gösterebilmek amacıyla yapılmıştır.

Gereç- Yöntem: Çalışmamız yaşlıların toplumsal iletişim sorunları hakkında yapılan makaleler araştırılarak oluşturulmuştur.

Sonuçlar: Her geçen gün artan yaşlı nüfusunun sağlıklı bir yaşam sürdürebilmesi için fiziksel sağlık kadar ruhsal sağlıkta önemli bir yer tutmaktadır. Her geçen gün daha da artan toplum yalnızlığı özellikle yaşlı bireyleri daha fazla etkilemiş pandemi sürecinin de etkisiyle bu da toplumsal iletişimlerinde önemli bir sorun oluşturmuştur. Ancak sorunların tespit edilmesi ve bu sorunlara karşı alınabilecek önlemler bu konuda bir yol haritası oluşturacak. Özellikle iletişimin artması ve toplumsal yalnızlığın giderilmesi ile birlikte yaşlı bireylerin ruhsal sağlıkları da önemli ölçüde olumlu yönde etkilenecektir.

Anahtar Kelimeler: Toplum, yaşlı, iletişim, sorun, pandemi



COMMUNICATION PROBLEMS OF ELDERLY INDIVIDUALS

Fulya Kandemir Durhan¹, Mehmet Ali Şener²

¹ Graduate Student, Health Sciences Institute, Elderly Health Izmir Demokrasi University, Izmir

² Graduate Student, Health Sciences Institute, MA in Communication in Health Services, Celal Bayar University, Manisa

* İlgili yazar / Corresponding author: mehmetalisen627@gmail.com

ORCID: 0000-0002-2491-905X

Abstract

Objectives: According to research conducted by the United Nations, more than 1 billion people aged 60 and over live in low- and middle-income countries, most of whom are trying to survive in low- and middle-income countries. According to UN estimates, the proportion of the elderly population in the global population will more than double, and by 2050 the population over the age of 65 will exceed 1.5 billion. Communication in the elderly in the aging world population may decrease due to biological and psychological disorders and inadequacy. For this reason, more care should be taken when communicating with the elderly and if they have disorders, they should not be ignored. During old age, it is seen that elderly individuals experience social adaptation problems with society by being exposed to loneliness and social exclusion. This shows that the elderly are a group that has difficulty in keeping up with the rapid changes in the social structure. One of the most important social communication problems that the elderly are exposed to is the problem of "intergenerational conflict". Intergenerational conflict, as one of the results of the rapid social change and urbanization process, is the differentiation that emerges between "old-young views and value judgments". According to the theory of adaptation, each age group is more inclined to communicate with people in their age group. Young adults find their interactions with different age groups more dissatisfied and less satisfying than conversations among themselves. Prejudices about the elderly and anxiety about death can lead young people to negative behaviors towards the elderly. In other words, due to the tendency to associate the elderly with death, young people can move away from the elderly and exhibit discriminatory behaviors between the elderly and the elderly. With the pandemic process, elderly individuals have become more isolated from society, their communication with the society has decreased with the closure periods, which has caused anxiety and some psychological disorders in elderly individuals. However, thanks to the interaction between age groups and intergenerational solidarity, old age prejudices and elderly discrimination can be reduced, which will positively affect communication. By carrying out studies to improve social cohesion and social communication, these studies can be spread at all levels of society. With the new communication technologies, the social communication problems experienced by the elderly have decreased to a certain extent, and all these developments have had positive effects on the socialization and communication of elderly individuals. This study was conducted in order to identify the social communication problems of the elderly and to show the solution methods.

Materials - Methods: Our study was created by researching articles on social communication problems of the elderly.

Conclusions: It has an important place in mental health as well as physical health in order for the increasing elderly population to maintain a healthy life. The increasing social loneliness has affected especially the elderly individuals more and more, and this has created an important problem in their social communication with the effect of the pandemic process. However, identifying the problems and the measures that can be taken against these problems will create a road map in this regard. Especially with the increase in communication and the elimination of social loneliness, the mental health of elderly individuals will be significantly positively affected.

Key Words: Society, seniors, communication, problem, pandemic



GİRİŞ

Birleşmiş Milletler'in yapmış olduğu araştırmalara göre 60 yaş ve üzeri 1 milyardan fazla insan yaşamakta ve bunların çoğu da düşük ve orta gelirli ülkelerde hayatlarını sürdürmeye çalışmaktadır. BM tahminlerine göre, küresel nüfus içinde yaşlı nüfus oranı iki kattan fazla artacak ve 2050'de 65 yaş üzerindeki nüfus 1,5 milyarı aşacaktır (Kandır, E. D.,2012).

Yaşlanan dünya nüfusunda yaşlılarda iletişim, biyolojik ve psikolojik rahatsızlıklara ve yetersizliğe bağlı olarak azalabilir (Kaçmaz, H.Y.,2018). Kendi deneyimlerinden aktardıkları raporlara göre, yaşlıları en çok üzen sorunlardan biri 'en bilinen' sözcükleri bile hatırlayamaz olmalarıdır. Bu tür yetersizlikler, yaşlıların iletişimlerini azaltan ve dil yeterliliklerinin başkaları tarafından 'zayıf' olarak değerlendirildiği bir sonucu hazırlar. Bu sebeple yaşlılar ile iletişim kurarken daha dikkatli olunmalı ve rahatsızlıkları varsa göz ardı edilmemelidir.

Yaşlılar ile iletişim kurmada ortaya çıkan problemlerden biri de önyargılar ve ölüm kaygısıdır. Bu önyargı ve kaygılar gençleri yaşlılara yönelik olumsuz davranışlara yöneltebilir. Yani yaşlıları ölümle ilişkilendirme eğilimi nedeniyle gençler yaşlılardan uzaklaşarak, yaş ve yaşlı ayrımcı davranışlar sergileyebilir. Yaşlılara aşırı yardım davranışı da olumsuz algılanabilir; Yaşlıya "iştirme problemi varmış gibi" davranılması, genç kuşağın anne babasına "kendi kararlarını veremeyen kişi" gibi davranması buna örnektir (Müftüler, H. G.,2019).

Ayrıca yaşlılık döneminde, yaşlı bireylerin yalnızlık ve sosyal dışlanmaya maruz kalarak toplumla sosyal uyum sorunları yaşadıkları görülmektedir. Bu da yaşlıların toplumsal yapıda meydana gelen hızlı değişimlere ayak uydurmakta zorluk çeken bir grup olduğunu göstermektedir. Bu nedenle yaşlı, yaşlılık sürecinde yoğun şekilde sosyal izolasyona maruz kalmakta ve bunun sonucu yalnızlık, çaresizlik duygusu yaşamakta bu da toplumsal iletişiminde ciddi oranda etkilemektedir. Pandemi süreci ile birlikte yaşlı bireyler toplumdan daha da soyutlanmış, toplumla olan iletişimleri kapanma dönemleri ile birlikte iyice azalmış bu da yaşlı bireylerde kaygıya ve bazı psikolojik rahatsızlıklara sebep olmuştur. Ancak yaş grupları arasındaki etkileşim ve kuşaklar arası dayanışma sayesinde yaşlılık önyargıları ve yaşlı ayrımcılığı azalabilir bu da iletişimi olum etkileyecektir. Sosyal uyumu ve toplumsal iletişimi geliştirecek çalışmalar yapılarak bu çalışmalar toplumun her kademesinde yaygınlaştırılabilir (Müftüler, H. G.,2019).

Yaşlıların maruz kaldığı toplumsal iletişim sorunlarından bir tanesi de "Kuşaklararası çatışma" sorunudur. Kuşaklararası çatışma, hızlı toplumsal değişim ve kentleşme sürecinin sonuçlarından biri olarak, "yaşlı-genç



görüşleri ve değer yargıları” arasında ortaya çıkan farklılaşmadır. Bu durum sadece günlük giyim kuşam ve biçim itibariyle değil din, inanç ve değer yargıları bakımından da farklılıklar göstermektedir. Uyum teorisine göre her yaş grubu kendi yaş grubundaki kişilerle iletişim kurmaya daha eğilimlidir. Genç yetişkinler, farklı yaş gruplarıyla kurdukları iletişimleri daha memnuniyetsiz ve kendi aralarındaki konuşmalara nazaran daha az tatmin edici bulmaktadırlar. 65 yaşın üzerindeki kişiler genç insanlara göre daha az uyumlu ya da uyumsuz olarak görülmektedirler. Bu kişilerin daha saygın bir konumları olmalarına rağmen, iletişim kurarken ‘daha az uyumlu’ olarak nitelendirildikleri görülmektedir. Gençler, yaşlı muhataplarıyla ilgili negatif algılarına rağmen, muhataplarının ihtiyaçları doğrultusunda onlara saygılı davranmayı sürdürmektedirler ancak yine de onlarla iletişim kurmaktan kaçınmaktadırlar (Becerikli, Sema Yildirim,2013).

Yeni iletişim teknolojileri ile yaşlıların yaşamış oldukları toplumsal iletişim problemleri bir nebze olsun azalmış, tüm bu gelişmelerin yaşlı bireylerin sosyalleşmesi ve iletişimlerine olumlu yönden de etkileri olmuştur. Her ne kadar yaşlılar, dijital teknolojiyi kullanma ve ona uyum sağlama konusunda belirli bir kaygı düzeyi taşıyorlar da, onların günlük rutinleriyle uyumlu olduğunda bu teknolojiyi öğrenme çabası daha da artmaktadır. Çünkü dijital teknoloji, yaşlı bireylerin yaşamlarına yeni uyarıcılar getirmekte, aynı zamanda onlara bilgiye kolay erişim sunmaktadır. Bu sebeple yaşlı bireyler, teknolojideki yeniliklere gün geçtikçe uyum sağlamaya çalışmakta ve her geçen gün teknoloji kullanım oranı artmaktadır.

AMAÇ

Bu çalışma yaşlıların toplumsal iletişim sorunlarını tespit etmek ve çözüm yöntemlerini gösterebilmek amacıyla yapılmıştır.

KAPSAM

Araştırmada Türkiye’de ve Dünyada yazılan çeşitli makalelerden yararlanılmıştır.

SINIRLILIKLAR

Araştırma sadece ulaşılabilen kaynaklar kullanılarak yazılmıştır.

GEREÇ-YÖNTEM

Nitel araştırma deseni kullanılarak yapılan bu çalışmada doküman analizi yöntemi kullanılarak araştırma verileri toplanmıştır.



TARTIŞMA

Yaşlanan dünyamızda yaşam süresinin uzaması ile birlikte 65 yaş üstü bireylerin sayısında önemli bir artış görülmektedir. Bu bireylerin toplum içinde yalnızlaşmaması ve günümüz standartlarına ayak uydurabilmesi açısından dijital teknolojiler büyük önem arz etmektedir. Ancak dijital göçmen statüsünde bulunan yaşlı bireylerin dijital teknolojiler konusundaki bilgi yetersizliğini gidermekte kamu ve özel iştiraklerle desteklenmeli, kişilere bu konuyla alakalı teorik ve uygulamalı eğitimler ve bilgilendirmeler verilerek dijital hayata oryantasyonları sağlanmalıdır. Ancak ekonomik anlamda zorlayıcı lığı bulunan dijital teknoloji teminin de sıkıntıların yaşanması olası olmakla birlikte bu konuda verilecek destekler önem arz etmektedir.

Yaşlıların, genç bireyler ile iletişimlerinin artması yaşlı bireylerin yalnızlığının giderilmesinde önemli etken olacaktır. Özellikle aile içinde oluşacak iletişim ortamının verimli ve yeterli olması bu konuda özgüveni arttıracak toplum içinde yaşlı bireylerin genç bireylerle iletişim kurmasını kolaylaştıracaktır.

Pandemi dolayısıyla yalnızlaşan toplum içerisinde en fazla etkilenen yaş grubu 65 yaş üstü bireyler olmuştur. Bu da kişilerde psikolojik rahatsızlıkların artmasına sebep olmuştur. Her birey için yapılan evde sağlık uygulamasının sadece fizyolojik sağlık için değil psikolojik sağlık içinde yapılması, yaşlı bireyler ile düzenli görüşmelerin yapılarak iletişim kanallarının açık tutulmasını sağlamak çok büyük önem arz etmektedir.

Yaşlılara karşı iletişim kurarken onları küçük düşürücü davranışlar ve sözcükler yaşlı bireyin iletişim kanalını kapatacağından mutlaka iletişim diline ve davranışlara özen göstermek gerekmektedir. Kişinin rahatsızlıkları ile dalga geçmek veya onları önemsememek de yaşlı bireyi ajite bir konuma getirerek kendini iletişime kapatmasına neden olabilir. Yaşlı birey ile iletişim kurarken saygılı olmayı da ihmal etmemeye özen gösterilmelidir.

Artan yaşlı nüfusla birlikte yaşlıların iletişim problemleri için daha çok çalışmanın yapılması gerekmektedir. Yapılacak çalışmalar gelecekte oluşacak problemlere karşı bir öngörüye sahip olarak bu tür problemlerin azaltılmasında yardımcı olmalıdır. Yapılacak çalışmalarda geçmişten edinilen tecrübelerden mutlaka yararlanılmalı ve bu tecrübeler ile birlikte gelişen teknoloji ile de çözüm yolları çeşitlendirilmelidir.



SONUÇ

Her geçen gün artan yaşlı nüfusunun sağlıklı bir yaşam sürdürebilmesi için fiziksel sağlık kadar ruhsal sağlıkta önemli bir yer tutmaktadır. Her geçen gün daha da artan toplum yalnızlığı özellikle yaşlı bireyleri daha fazla etkilemiş pandemi sürecinin de etkisiyle bu da toplumsal iletişimlerinde önemli bir sorun oluşturmuştur. Ancak sorunların tespit edilmesi ve bu sorunlara karşı alınabilecek önlemler bu konuda bir yol haritası oluşturacak. Özellikle iletişimin artması ve toplumsal yalnızlığın giderilmesi ile birlikte yaşlı bireylerin ruhsal sağlıkları da önemli ölçüde olumlu yönde etkilenecektir.

KAYNAKLAR

Becerikli, Sema Yildirim. "Kuşaklararası İletişim Açısından Yeni İletişim Teknolojilerinin Kullanımı: İleri Yaş Grubu Üzerine Bir Değerlendirme." *İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi| Istanbul University Faculty Of Communication Journal* 44 (2013): 19-31.

Deborah M. Burke, Meredith A. Shafto, *Aging and Language Production*, Oxford University, 2004

Gökhan Kurt, Türkiye’de yaşlılık olgusuna sosyolojik bir bakış, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Yüksek Lisans tezi, 2008.

Göncü Serhatlıoğlu, S., & Artan, T. (2018). Yaşlılarla etkili iletişim. *Atlas International Refereed Journal on Social Sciences*, 4(15), 1438–1443

Habibe Gülsüm Müftüler, Parsons Sistem Teorisi Açısından Kuşaklar Arası İlişkilerde Çatışma ve Dayanışma, *Türkiye Sosyal Hizmet Araştırmalar Dergisi*, 3(2), 2019 S.102-133

İstanbul Üniversitesi Açık ve Uzaktan Eğitim Fakültesi, Sosyal Hizmet Bölümü, Yaşlılık ve Sosyal Hizmet Ders Kitabı

Kaçmaz, H. Y. (2018). Yaşlılık Ve Yalnızlık Old Age And Loneliness Nuray Şimşek Gülhan Küçük Öztürk. *The Journal*, 11(58).

Kandır, E. D. (2012). Gelişmekte olan ülkelerde demografik geçiş ve yoksulluk ilişkisi (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

McCann, Robert M. & Giles, Howard, (2007). Age Differentiated Communication in Organizations: Perspectives from Thailand and the United States. *Communication Research Reports*, Vol. 24, No. 1, 1–12



Merih Zillioğlu, İletişim nedir? , Cem Yayınevi (6. Basım) 2018

Müftüler, H. G. (2019). Parsons Sistem Teorisi Açısından Kuşaklar Arası İlişkilerde Çatışma ve Dayanışma. *Türkiye Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 100-135.

Sema Yıldırım Becerikli, Kuşaklararası İletişim Açısından Yeni İletişim Teknolojilerinin Kullanımı İleri Yaş Grubu Üzerinden Bir değerlendirme, *İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 2013/1,44, S.19-31

Tuna Uysal M., Yaşlı Bireylerin Sosyalleşmesinde Dijital Teknolojinin Rolü: Dijital Yaşlılar Üzerine Bir Çalışma, *SDÜ Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, Ağustos 2020, Sayı:50 Ss.43-59

Yr. Doç. Dr. İlkay KESER “Evde Sağlık Hizmetleri Eğitici Eğitimi- İletişim ve Danışmanlık Sunusu”
11.08.2014