SPOR BİLİMLERİNDE TEORİ VE ARAŞTIRMALAR

THEORY AND RESEARCH IN SPORT SCIENCES

MART / MARCH 2022

EDİTÖR / EDITOR
DOÇ. DR. / ASSOC. PROF. DR. MEHMET ILKIM

SERÜVEN YAYINEVİ

Genel Yayın Yönetmeni / Editor in Chief • C. Cansın Selin Temana
Kapak & İç Tasarım / Cover & Interior Design • Serüven Yayınevi
Birinci Basım / First Edition • © Mart 2022
ISBN • 978-625-7721-74-5

© copyright
Bu kitabın yayın hakkı Serüven Yayınevi'ne aittir.
Kaynak gösterilmeden alıntı yapılamaz, izin almadan hiçbir yolla çoğaltılamaz.
The right to publish this book belongs to Serüven Publishing.
Citation can not be shown without the source, reproduced in any way without permission.

Serüven Yayınevi / Serüven Publishing
Türkiye Adres / Turkey Address: Yalı Mahallesi İstikbal Caddesi No:6
Güzelbahçe / İZMİR
Telefon / Phone: 05437675765
web: www.seruvenyayinevi.com
e-mail: seruvenyayinevi@gmail.com

Baskı & Cilt / Printing & Volume
Sertifika / Certificate No: 47083

Spor Bilimlerinde Teori ve Araştırmalar
Theory and Research in Sport Sciences

Mart / March 2022

Editör

Doç. Dr. / Assoc. Prof. Dr. Mehmet Ilkım

İÇİNDEKİLER / CONTENTS

Bölüm / Chapter 1

Z KUŞAĞI ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERSİNE YÖNELİK GÖRÜŞLERİ

Alper BAHÇE & Mehmet Behzat TURAN.....1

Bölüm / Chapter 2

LİDERLİK VE SPORTMENLİK

Serhat TURAN.....19

Bölüm / Chapter 3

YARIŞMA SPORLARINDA KİMYASAL DESTEKLİ PERFORMANS ARTIRICILARIN KULLANIMI VE DOPİNG İLE MÜCADELE BİLİNCİ

Recai MİMAROĞLU & Yusuf GÖZAÇIK.....43

Bölüm / Chapter 4

COVID-19, YAŞLILIK VE INAKTIVITE: GELENEKSEL DERLEME

Behlül ÖZDEDEOĞLU.....57

Bölüm / Chapter 5

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SPOR YAPMA DURUMUNA GÖRE SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI, ÖZ ANLAYIŞ VE BİLİNÇLİ FARKINDALIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Zeynep ONAĞ & İlknur YAZICILAR ÖZÇELİK &

Nida CAMKIRAN.....69

Bölüm / Chapter 6

SPOR EĞİTİMİ ALAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE "CİNSEL TACİZ VE İSTİSMAR"

Zeynep ONAĞ & Fırat ÇETİNÖZ & Nurdan YALÇIN 91

Bölüm / Chapter 7

EXAMINATION OF EXAM ANXIETY OF HIGH SCHOOL STUDENTS REGARDING PHYSICAL EDUCATION COURSE

Bahar GÜLER.....107

Bölüm / Chapter 1

Z KUŞAĞI ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERSİNE YÖNELİK GÖRÜŞLERİ

Alper BAHÇE[1]

Mehmet Behzat TURAN[2]

1 Öğr. Gör. Kayseri Üniversitesi Bünyan Meslek Yüksekokulu, alperbahce@kayseri.edu.tr, ORCID ID 0000-0002-3716-3861

2 Doç. Dr. Erciyes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, behzatturan@erciyes.edu.tr, ORCID ID 0000-0002-5332-803X

GİRİŞ

Toplumsal yaşamda ortaya çıkan hızlı değişim ve gelişimler, nesiller arası farklılıklara sebep olmuştur. Zamanın değişimiyle birlikte nesillerin istek, ihtiyaç ve beklentileri de değişikliğe uğramıştır. Farklı zaman ve farklı koşullar içinde yetişen kuşaklar, birbirlerinden farklı görüş ve değerlere sahip olmaktadırlar. Bu sebeple değişik kuşak dilimleri içinde bulunan bireylerin bazı konulara ve kavramlara yönelik çeşitli bakış açılarına sahip olması da olağan bir durum olarak öne çıkmaktadır. Bu durumun ortaya çıkmasındaki en önemli etkenlerden birisi, her kuşağın içinde bulunduğu zamanın kendine has özelliklerine göre yetişmesi olarak ifade edilebilir (Şahin vd., 2021).

Kuşak, belirli bir zaman dilimi aralığında doğan, ortak özelliklere sahip ve aynı dönemlerde yaşayan bireylerin oluşturduğu gruplar olarak ifade edilebilir (Karaaslan, 2014). Kuşak kavramı yaklaşık olarak aynı dönem içerisinde doğmuş ve aynı tarihsel olaylarla karşılaşmış bireyleri tanımlamada kullanılır (Edmuns ve Turner, 2005). Belirli bir zaman diliminde yaşayan insanlar ortak bir fikir, görüş ve bilince sahiptirler. Kuşaklar ortak deneyimleri ve hayat tecrübeleri ile birbirlerine bağlıdırlar (Törőcsik ve Szűcs, 2015).

Farklı zaman ve farklı kültürlerde yetişmiş olan bireyler gerek duygusal gerekse de normatif değerler bakımından farklılaşmaktadırlar. Bu farklılaşmanın net olarak anlaşılabilmesi için kuşakların ve sahip oldukları özelliklerin incelenmesi gerekmektedir. Kuşak sınıflandırması dünya genelinde gerçekleştirilen çalışmalar sonrasında tarihsel aralıklara ve sosyokültürel değişimlere göre gerçekleştirilmiştir. Geleneksel Kuşak, Bebek Patlaması Kuşağı, X Kuşağı, Y Kuşağı, Z Kuşağı ve Alfa Kuşağı dünya genelinde bilinen ve kabul edilen altı farklı kuşak sınıflandırmasıdır (Kırpık, 2018).

Tablo1. Kuşakların Sınıflandırılması ve Karakteristik Özellikleri

Geleneksel Kuşak	**Bebek Patlaması**	**X Kuşağı**	**Y Kuşağı**	**Z Kuşağı**	**Alfa Kuşak**
Uyumlu, Akılcı, Pratik	İyimser, Otoriter	Rekabetçi, Dikkatli, Şüpheci	Yaratıcı, Umut Vaat eden, Güvenli	Derin duygu ve düşünceler, Sürekli Çevrimiçi	İleri seviye teknoloji kullanımı
Karakteristik Özellikleri					

Ahlaki kurallara sıkı bağlılık, Otoriteye itaat, Kuralcı, Disiplinli	Akılcı, Hırslı, Bencil, Otoriteye karşı şüpheli yaklaşım	Denge sağlayıcı, Değişim ve farklılıklara uyumlu, Yaratıcılık potansiyeli	Otoriteye karşı güven eksikliği, Özgüven, Açık sözlü, Sosyal bilinçli, Sonuç odaklı	Teknolojiye yüksek bağımlılık, sürekli çevrimiçi, Sabırsız, Yalnız yaşama isteği	Materyalist, Yapay zeka ile ilgili

(Kırpık, 2018: 39; Csobanka, 2016: 66; Kayıkçı ve Bozkurt, 2018: 56).

Çalışmanın konusu gereğince, farklı kaynaklarda "Dijital nesil", "Facebook Nesli" gibi değişik isimlerle adlandırılan Z kuşağı daha detaylı olarak ele alındığında günümüz 14-25 yaş aralığındaki bireyleri kapsadığı görülmektedir. İçinde bulunulan zamanın şartları gereğince

bilgi iletişim araçlarının yoğun olduğu bir dünyada meydana gelen Z kuşağının, gerek öğrenme gerekse de yaşam alışkanlıklarına yönelik bir takım farklılıklar olacağı ifade edilmektedir (Csobanka, 2016). Z kuşağının kendisinden önceki kuşaklar göz önüne alındığında gözle görülür bir değişimin olacağı ve dijital dili etkin bir şekilde kullanacağı yapılan çalışmalar sonucu ortaya çıkmıştır (Prensky, 2001). Yine yapılan diğer araştırmalarda Z kuşağına yönelik bulgular şu şekilde ifade edilmiştir:

- Önceki kuşaklarla kıyaslandığında güçlü aile ilişkileri söz konusu değildir.
- Akıllı olmalarına rağmen duygusal zeka gelişimleri azdır.
- Kişilikleri diğer kuşaklara kıyasla daha narsist bir hal almıştır.
- Hiçbir şeyi kaçırmak istemediklerinden dolayı kronik uyku yoksunluğu görülmektedir.
- Görsel düşünme kapasiteleri yüksektir (Deniz ve Gemlik, 2022).

Z kuşağı içerisinde yer alan bireyler gösteriş ve teknolojiye karşı aşırı derecede ilgi duymaktadırlar. Yaşamlarının merkezinde genellikle teknoloji ve lüks bulunmaktadır. Bu kuşak diliminde bulunan bireyler için her şey kolay ulaşılabilir ve elde edilebilir durumdadır. Geleneksel olarak düşünüldüğünde aile ve kültürel değerleri benimsemeleri çok kolay değildir. Bu sebeple de kuşaklar arası çatışmalar kaçınılmaz olmaktadır. Teknolojiyi aşırı derecede kullanan Z kuşağı bireyleri için sosyalleşme ortamları da çoğunlukla sanal ortamlar ve sosyal medya platformları olarak öne çıkmaktadır (Durmaz, 2020). İnsanların sosyal çevrelerde yer edinebilmesi ve yaşamlarını sağlıklı bir şekilde sürdürebilmeleri için bir takım bilgi, beceri ve davranışlara ihtiyaçları vardır. Bu davranışları kazanmanın yolu da eğitim faaliyetlerinden geçmektedir (Başaran, 1984). Bu doğrultuda eğitim müfredatı içinde yer alan beden eğitimi ve spor dersi insan ilişkilerini ge-

liştirmede ve sosyalleşme seviyesinin arttırılmasında Z kuşağı olarak kabul edilen ve sanal ortamlarda sosyalleşme olgusunu benimseyen bireyler için bir fırsat olabilir.

Bireyleri fiziksel, zihinsel, duygusal ve toplumsal anlamda bir bütün olarak yetiştirmek çağdaş eğitim anlayışının bir gerekliliğidir. Bu anlayış doğrultusunda bireyin zihinsel gelişiminin yanı sıra fiziksel olarak da gelişiminin sağlanması fiziksel eğitimi ile mümkündür (Eroğlu, 2011). Beden eğitimi ve spor kişilerin tam bir iyilik hali içinde olmalarını ve sağlıklı bir şekilde gelişmelerini amaçlar (Tamer ve Pulur, 2001). Beden eğitimini sağlayan alt disiplinlerden olan oyun ve spor, bireylerin sağlıklı sosyalleşmesini, düzenli fiziksel gelişimlerini sağlamanın yanı sıra, fikren ve ruhen de gelişime katkı sağlamaktadır (İşler, 2012).

Genel eğitimin önemli bir parçası olan beden eğitimi ve sporun vazgeçilmez unsurlarından birisi de oyundur. Oyun, bireylerin hayatının hemen her aşamasında yer alan ve özellikle çocukların zekâ ve beceri gelişimi ile sosyal uyumlarını destekleyen, belirli kurallar çerçevesinde uygulanan ve eğlenme yolu ile öğrenmenin gerçekleştiği bir etkinliktir (Turan vd., 2020). Oyunlar çocukların gelişimlerini birçok farklı alanda etkilemektedir. Çocukların sosyal anlamda gelişmelerinin yanı sıra, oyun oynarken gerçekleştirilen zıplama, koşma, çekme, itme gibi yapılan farklı fiziksel aktiviteler çocukların fiziksel yeteneklerinin gelişmesine de olumlu yönde etki yapmaktadır. Çocuklar oyun sayesinde kendisi için gerekli olan bilgi, beceri ve davranışları oyun içerisinde kendiliğinden öğrenirler. Dayanışma, yardımlaşma, insan ilişkileri gibi birçok kavramı oyun içerisinde öğrenir, benimser ve geliştirirler. (Gözler vd., 2020).

İyi bir şekilde planlanmış beden eğitimi ve spor dersi kapsamında spor, fiziksel aktiviteleri gerçekleştirmek üzere kullanılan bir araçtır ve öğrencilerin bilişsel, duyuşsal ve psikomotor alanda güçlenmelerini sağlar (Yücekaya, 2020). Beden eğitimi ve spor çok yönlü yapısından dolayı öğrencilerin toplumsal ve sosyal sorunlara hazırlanmasına, sorumluluk bilinçlerinin gelişmesine, stresle mücadele edebilmesine, mutluluk seviyelerinin artmasına, toplum tarafından saygı duyulan ve kabul edilen bireyler olmasına yardımcı olur (Wuest ve Bucher 1999; Drewe, 2000; Laker, 2001; Hergüner vd., 2002; Hellison, 2003; Bailey, 2006; Pringle, 2010; Uğraş ve Serbes, 2019).

Bireylerin beden eğitimi ve spor dersine yönelik olumlu görüşlere sahip olması yetişkinlik ve yaşlılık dönemlerinin sağlıklı bir şekilde geçirilmesi açısından önem taşımaktadır. Beden eğitimi ve spor dersine yönelik olumlu görüşlere sahip bireylerin yeterli seviyede sportif aktivite ve egzersiz alışkanlığı kazanacağı düşünüldüğünde, bu bireylerin bilişsel, zihinsel ve fiziksel anlamda sağlıklı bir hayat sürdüreceği bir gerçektir.

Bu anlamda ortaöğretim dönemi Z kuşağı öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersine yönelik olumlu görüşlere sahip olması son derece kritik ve önemlidir. Bireylere yaşam boyu spor alışkanlığının kazandırılmasında önemli zaman dilimlerinden olan ortaöğretim döneminde, beden eğitimi ve spor dersine yönelik görüşlerin hangi yönde olduğunun araştırılması önemli bir problem durumudur. Özellikle çalışmaya konu olan Z kuşağı öğrencilerinin özellikleri göz önünde bulundurulduğunda konunun önemi daha da artmaktadır. Bu çalışma, Z kuşağı ortaöğretim öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spor dersine yönelik görüşlerinin belirlenmesi amacıyla gerçekleştirilmiş olup, çalışmanın sonuçlanmasıyla beraber Beden Eğitimi ve Spor dersinin özellikle teknoloji ile iç içe bir yaşam süren Z kuşağı bireyleri açısından öneminin ortaya konulması ve mevcut durumun daha ileriye götürülmesi hedeflenmektedir.

MATERYAL VE METOT

Evren ve Örneklem

Çalışmanın evrenini Kayseri ilinde ortaöğretim düzeyinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklemini ise basit tesadüfi yöntem ile seçilmiş ve ortaöğretim yedinci sınıfta öğrenim gören 10 kız ve 10 erkek öğrenci olmak üzere toplam 20 öğrenci oluşturmaktadır. Basit tesadüfi yöntem, öğrencilerin tamamının örneğe girme şanslarının eşit ve tesadüfi olduğu, aynı zamanda araştırma sonuçlarının hızlı ve basit bir şekilde ortaya konulduğu bir araştırma yöntemidir (Yazıcıoğlu ve Erdoğan 2004; Ural, 2006).

Yöntem

Bu çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden birisi olan görüşme tekniği uygulanmıştır. Görüşme tekniği, çalışmaya konu olarak belirlenmiş durumun araştırılması amacıyla belirlenen kişilere sorular sorup bilgi almaya dayalı bir yöntemdir. Bu teknik ile belirlenen konu hakkında derinlemesine ve detaylı görüşmeler gerçekleştirileceğinden, sorunlarının belirlenmesinin daha başarılı olacağı bir gerçektir. Çalışmalarında bu tekniği kullanacak araştırmacıların, ilgili konuya hâkim olmalarının yanı sıra iletişim becerilerinin de iyi olması gerekmektedir (Aziz, 2018).

Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırma verilerinin toplanması sürecinde görüşme tekniği kullanılmıştır. Ortaöğretimde öğrenim gören Z kuşağı öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spor dersine yönelik görüşlerinin belirlenmesi amacıyla yapılmış olan ve çalışmanın örneklemini oluşturan 10 kız 10 erkek toplam 20 yedinci sınıf öğrencisinden Beden eğitimi ve Spor dersine yönelik görüşleri alınmıştır.

Yapılan görüşmeler sonucunda elde edilen veriler betimsel yaklaşım ile analiz edilmiştir. Betimsel analizde amaç, ham halde bulunan verilerin okuyucuların anlayabileceği ve istedikleri takdirde kullanabileceği bir forma sokulmasıdır. Bu amaç doğrultusunda elde edilen veriler sıraya konulur ve yorumlanarak sonuca ulaşılır. Betimsel analizin son aşamasında ise araştırmacı yorumlar doğrultusunda gelecekle ilgili öngörü, tahmin ve çıkarımlarda bulunarak yeni açılımlara ulaşmaya çalışır (Altunışık vd., 2012). Çalışmaya katılan öğrencilerin konu ile ilgili görüşlerine, kişisel bilgiler gizli tutularak aşağıda yer verilmiştir.

Bulgular

Çalışmaya katılan öğrencilere *"Beden Eğitimi ve Spor Dersi ile ilgili görüşleriniz nelerdir?"* problem sorusu sorulmuştur. Sorulan soruya öğrenciler tarafından verilen cevaplara aşağıda yer verilmiş olup, *"KÖ"* kısaltması kız öğrencileri, *"EÖ"* kısaltması ise erkek öğrencileri temsil etmektedir.

KÖ 1.

"Günlük hayatımda çok fazla internet ortamında zaman geçiriyorum ve hareketsiz bir yaşam tarzına sahibim. Hatta bazı derslerde öğretmenlerden gizli bir şekilde telefon ile ilgilenip dersi takip etmiyorum. Fakat Beden Eğitimi ve Spor dersinde telefonla ilgilenmem mümkün olmadığı için kendimi istemesem de tamamen derse vermek zorunda kalıyorum. İlk başlarda bu durum beni çok rahatsız etse de zamanla Beden Eğitimi ve Spor dersinden zevk almaya başladığımı ve derste zamanın nasıl geçtiğini anlamamaya başladığımı fark ettim. Bu yüzden Beden Eğitimi ve Spor dersinin haftalık ders saatinin daha da arttırılmasını istiyorum."

KÖ 2.

"Beden Eğitimi ve Spor dersinin olduğu günlerde çok mutlu oluyorum. Önümüzdeki yıl sınava gireceğimden dolayı gerek internet ortamında gerek fiziksel olarak kurslara gidiyorum ve seneye bu tempo çok daha yüksek olacak. O yüzden bu sene Beden Eğitimi ve Spor derslerinden maksimum derece faydalanmak istiyorum. Diğer derslerin üstümüzde oluşturduğu stres ortamından uzaklaşmak için bu derse fazlasıyla ihtiyacım olduğunu düşünüyorum."

KÖ 3.

"Yoğun geçen ders trafiği arasında Beden Eğitimi ve Spor dersinin olduğu günün gelmesi beni çok mutlu ediyor. Psikolojik olarak içinde bulunduğumuz yoğunlukta bu ders sayesinde gerek fiziksel gerek zihinsel anlamda rahatlama fırsatı buluyorum. Derslerde her hafta öğretmenimiz tarafından bize yaptırılan farklı çalışmalar sayesinde bir yandan kendimi

fiziksel olarak daha güçlü hissederken diğer yandan birçok arkadaşımla birlikte vakit geçirme imkânı kazanıyorum. Bu yüzden Beden Eğitimi ve Spor dersinin çok faydalı olduğuna ve daha fazla sürede yapılması gerektiğine inanıyorum."

KÖ 4.

"Beden Eğitimi ve Spor dersi her ne kadar yorucu geçse de diğer derslere göre daha eğlenceli bir ders olarak görüyorum. Ders içinde jimnastik konusunu spor geçmişim olduğu için daha çok seviyorum. Ayrıca sosyal anlamda da bu ders kendi adıma bana önemli katkılar sağlamaktadır."

KÖ 5.

"Günlük hayatımda spor ile çok fazla ilgim yoktur. Genellikle diğer derslerime daha çok ağırlık verip ilerde iyi bir kariyer yapmak istiyorum. Bu yüzden Beden Eğitimi ve Spor dersi saatinde öğretmenin bana diğer derslere çalışmam için izin vermesini bekliyorum fakat beklentilerim karşılıksız kalıyor. Ders zamanları dışında kalan boş zamanlarımda ise internetten oyunlar oynamak spor yapmaktan daha çekici geliyor. Benim için Beden eğitimi ve Spor dersi kayıp zamandan başka bir şey değil."

KÖ 6.

"Beden Eğitimi ve spor dersi sayesinde farklı aktiviteler gerçekleştirip enerjimi atma fırsatı yakalıyorum. Derste oynanan oyunlarda başarı elde ettiğim durumlarda özgüvenim artıyor. Bu durum günlük hayatıma da olumlu etkiler yapıyor. Beden eğitimi ve spor dersi sayesinde fiziksel ve zihinsel anlamda gelişim kaydettiğimi düşünüyorum. Spor yapma alışkanlığını kazandıran bu ders sayesinde günlük hayatımda da fırsat buldukça kendi çabalarımla ve arkadaş grubumla spor yapmaya çalışıyoruz. Kendi aramızda yaptığımız etkinliklere mahalleden bazı yeni arkadaşlarımda katılıyor ve böylelikle sosyal anlamda da kazanımlar elde etmiş oluyorum."

KÖ 7.

"En sevdiğim ders Beden Eğitimi ve Spor dersidir. Bu derste bütün sınıf bir araya gelip farklı oyunlar oynuyor ve dış dünya ile bağlantımız kesiliyor. Günlük hayatımda gelecek sene sınava girmiş olmanın yarattığı yoğun çalışma programı sebebiyle spora çok fazla vakit ayırmadığım için, Beden Eğitimi ve Spor dersi sayesinde bu açığımı kısmen de olsa kapatmış oluyorum. Beden Eğitimi ve Spor dersinden elde ettiğim faydalı bilgiler sayesinde internet ortamında online olarak verilen bazı spor derslerine de imkanlarım dahilinde katılarak spor yapmaya çalışıyorum."

KÖ 8.

"Beden Eğitimi ve Spor dersi kapsamında okulda çeşitli turnuvalar düzenleniyor. Biz de bu turnuvalara kendi sınıfımızla katılma şansı yakalıyoruz.

Turnuvalar sayesinde hem ekip çalışması yapmayı öğreniyoruz hem de diğer sınıflarla gerçekleştirdiğimiz yarışmalar sonucunda yeni arkadaşlıklar kazanıyoruz. Bunun yanı sıra kazanma ve kaybetme duygularını da öğrenerek gelecek hayatımızda karşılaşabileceğim olaylara karşı da tecrübe edinmiş oluyoruz. Günlük hayatımda sporla çok fazla ilgilenmeyen birisi olarak Beden eğitimi ve Spor derslerinde maksimum derece de keyif alıyorum. Beden eğitimi dersi ve öğretmenimizin yönlendirmeleri sayesinde gelecekle ilgili planlarım arasında sporun mutlaka yer alacağını düşünüyorum."

KÖ 9.

"Beden Eğitimi ve Spor dersinde bazı şeyleri kendim yapabiliyor olmak özgüvenimin artmasına yol açıyor. Böylelikle günlük hayatta karşılaşabileceğim zorlukların da üstesinden gelebilecek kapasiteye ulaşacağımı düşünüyorum. Diğer derslerimde çok sıkıldığım için bazen ders esnasında bile telefonumla ilgilenip dersi dinlememe durumlarım oluyor. Evde de aynı şekilde ders çalıştığım zamanlarda sıkılıp bilgisayar ya da telefonumdan oyunlar oynuyorum. Fakat Beden eğitimi ve Spor dersinde telefonlarımız yanımızda olmadığı için kendimi tamamen derse verebiliyorum. Son olarak bu ders sayesinde üzerimde oluşan stres ve baskıdan biraz da olsa uzaklaşmış oluyorum."

KÖ 10.

"Beden Eğitimi ve Spor dersinde arkadaşlarımızla beraber oyunlar oynamak bana çok keyif veriyor. Öğretmenimizin bize gösterdiği hareketleri yapabildiğim zaman çok mutlu oluyorum. Bir hareketi başarmam diğer hareketi daha istekli yapmama yardımcı oluyor. Okul dışında kalan boş zamanlarım da sporu çok sevdiğim için sosyal medya üzerinden ücretsiz olarak yapılan online egzersizlere katılıyorum. Bu sayede gelecek yıl gireceğim sınavın stresinden birazda olsa uzaklaşmış oluyorum."

EÖ 1.

"Beden Eğitimi ve Spor dersinin olduğu günlerde kendimi daha zinde ve dinç hissediyorum. Diğer dersleri çok fazla sevmediğim için bu ders her gün yapılsa daha da mutlu olurum. Günlük hayatımda sürekli tabletimden ve telefonumdan oyunlar oynayan birisi olarak Beden eğitimi ve Spor dersi zamanlarında en azından biraz da olsa hareket etme şansı buluyorum. Bu dersi bu kadar sevmem de tabi ki öğretmenimizin de etkisi çok fazla. Bize her deste farklı oyunlar oynatıp farklı çalışmalar yaptırdığı için hiç sıkılmıyorum ve dersler çok eğlenceli geçiyor."

EÖ 2.

"Beden Eğitimi ve Spor dersinde kendimi kanıtlama şansı yakalıyorum. Dersin belirli kuralları var ve bu kurallara uyduğumuzda ders çok

verimli geçiyor. Örneğin diğer derslerde telefonlar yanımızdaki çantaların içinde ya da okul üniformamızın cebinde durabiliyorken Beden Eğitimi ve Spor dersinde telefonları yanımıza almamız kesinlikle yasak. Böylelikle kendimiz derse tamamen verebiliyor ve yüksek verim elde ediyoruz. Ayrıca sınıf arkadaşlarımla beraber oynadığımız oyunlar sayesinde iletişim kurmadığım hiçbir arkadaşım yok. Sosyal açıdan da dersin bize faydası olduğunu düşünüyorum."

EÖ 3.

"Sporu sevmeyen birisi olarak Beden Eğitimi ve Spor dersinin çok fazla ilgimi çektiğini söylemem doğru olamayacaktır. Ben genellikle yoğun bir şekilde derslerime çalışan ve boş zamanlarımda da bilgisayardan oyunlar oynayan bir öğrenciyim. Beden eğitimi ve Spor dersi olduğu bazı günlerde okula gitmediğim durumlar oluyor. Bu tarz durumlarda ya evde kalıp diğer derslerime çalışıyorum ya da internet üzerinden edindiğim arkadaşlarım ile birlikte oyunlar oynuyoruz."

EÖ 4.

"Beden Eğitimi ve Spor dersinde stres atıp rahatlıyorum. Takım çalışması ile oynadığımız oyunlar sayesinde birliktelik bilinci kazanıyorum. Benim için en verimli geçen derslerden biri olarak düşünüyorum. Çünkü ileride Beden Eğitimi öğretmeni olmak istiyorum. Bu yüzden bu derse olan ilgim diğer derslerden daha fazla. Öğretmenimize ileriye yönelik planlarımdan bahsettim ve kendisi de bana yol gösterme konusunda yardımcı oluyor. Şimdiden öğretmen olabilmek için tam olarak neler yapmam gerektiği ile ilgili internet ortamından da farklı kaynaklardan araştırmalar yapıyorum."

EÖ 5.

"Beden eğitimi ve Spor dersini çok seviyorum. Arkadaşlarımla oyunlar oynayıp güzel zaman geçiriyorum. Diğer derslerin yaratmış olduğu stresten Beden Eğitimi ve Spor dersi sayesinde uzaklaşıyorum. Beden Eğitimi ve Spor dersi bittiği zaman üzülüyorum ve dersin daha çok yapılmasını istiyorum."

EÖ 6.

"Beden Eğitimi ve Spor dersinin haftada bir kez yapılması benim için yeterli değil. Ders sayısının arttırılması gerektiğini düşünüyorum. Zaten seneye sınava gireceğimiz için üzerimizde bir baskı ve stres var. En azından Beden Eğitimi ve Spor dersi sayesinde bu baskı ve stres ortamında uzaklaşmış oluyoruz. Arkadaşlarımızla oyunlar oynayıp arkadaşlık bağlarımız güçlenirken, farkı branşlar öğrenme fırsatı da yakalıyoruz. Günlük hayatta ailem tarafından diğer derslerime çalışmam yönünde çok baskı

yapıldığı için spora gerekli zamanı ayıramıyorum. Fakat boş kaldığım zamanlarda kısa sürede olsa internetten yeni, bilmediğim branşları araştırıp bilgi sahibi olmaya çalışıyorum. Üniversiteyi kazanmam durumunda gittiğim okulun mevcut spor branşlarından ilgimi çeken birisine mutlaka katılmak istiyorum. Çünkü spor hayatımızın her anında olması gereken ve sağlıklı bir yaşam için çok önemli bir olgudur."

EÖ 7.

"Beden Eğitimi ve Spor dersi çok eğlendiğim derslerden birisidir. Derse giderken kendimi çok mutlu ve enerji dolu hissediyorum. Derste öğretmenimizin gözetiminde takımlar kurup farklı müsabakalar yapıyoruz. Özellikle futbol maçı yapmak çok hoşuma gidiyor. Bu müsabakalarda kazanmak ayrı bir zevk verirken, kaybettiğimiz durumlarda da rakip arkadaşlarımızı tebrik ediyoruz. Beden Eğitimi ve Spor dersi bu yönleriyle düşünüldüğünde hayatımızın her anlamına olumlu yönde katkılar sağlamaktadır. Hem sağlık açısından hem de sosyal anlamda bize kattığı değerler son derece fazla."

EÖ 8.

"Beden Eğitimi ve Spor dersi benim için en verimli derslerden birisi. Derste yaptığımız başarılı aktiviteler sonrasında kendime olan güvenim artıyor. Ayrıca bazen ders kapsamında okulda çeşitlik aktiviteler ve turnuvalar düzenleniyor. Bu sayede okulda hiç tanımadığımız diğer öğrencilerle tanışma fırsatı da buluyoruz. Bu da dersin sosyal anlamda katkılarından birisi olarak düşünülebilir. Gelecek yıl sınava girecek olmamdan dolayı üzerimde istemsiz bir baskı oluştu, bu tarz aktiviteler sayesinde de biraz olsun bu baskıdan uzaklaşıp zihinsel anlamda rahatlama fırsatı buluyorum. Evde ders çalıştığım esnada çok sıkıldığım zamanlarda internette ücretsiz olarak yayınlanan spor videolarını açıp kendi imkânlarım dâhilinde spor yapmaya çalışıyorum. Fiziksel anlamda katkısı olduğu kadar zihinsel anlamda da katkısının olduğunu düşünüyorum. İlerde hangi mesleği yaparsam yapayım spor mutlaka hayatımda bir yerlerde olacaktır. Çünkü sağlıklı yaşamın yolu spor yapmaktan geçmektedir."

EÖ 9.

"Beden Eğitimi ve Spor dersini çok seviyorum. Her hafta öğretmenimiz bize imkânlar dâhilinde farklı oyunlar ve spor branşları öğretiyor. Üzerimde biriken fazla enerjiden Beden Eğitimi ve Spor dersi sayesinde kurtuluyorum. Ders saati sayısı arttırılsa daha iyi olacağını düşünüyorum. Çünkü gelecek yıl sınava gireceğim için çok fazla spor yapma şansı bulamıyorum. Sadece Beden eğitim ve Spor dersi saatlerinde spor yapabiliyorum. Ayrıca öğretmenimizi de çok seviyorum. Bize her fırsatta sporun faydalarından bahsediyor ve bu bizler için çok faydalı oluyor. Gelecek ha-

yatımda beni nelerin beklediğini bilmiyorum ama bildiğim bir şey var spor mutlaka hayatımda önemli bir yerde olacaktır."

EÖ 10.

"Beden Eğitimi ve Spor dersi en sevdiğim ders. Ben futbol oynamayı çok seven birisiyim. Derste futbol oynamaya fırsat buluyorum. Ayrıca yüzmeye karşı da çok ilgili ve istekliyim. Fakat okulumuzun bir yüzme havuzu olmadığından her zaman yüzemiyorum. Aslında okullarda spor salonlarının, küçükte olsa yüzme havuzu, tenis kortu gibi farklı branşlara ait mekânların olması gerekiyor. Özel okullarda genellikle bu saydığım mekânlar mevcut. Fakat herkes özel okula gidebilecek kapasiteye sahip değil. Eğitimi hakkımız doğrultusunda okullarda bu tarz mekânların yapılaması sağlıklı olarak yetişmemizde büyük katkı sağlayacaktır." şeklinde Beden Eğitimi ve Spor dersi ile ilgili görüşlerini belirtmişlerdir.

Ortaöğretimde öğrenim gören Z kuşağı öğrencilerinin "Beden Eğitimi ve Spor dersine yönelik görüşleriniz nelerdir?" problem sorusuna verdikleri cevaplar düzenlenerek verilmiştir. Görüşme gerçekleştirilen öğrencilerin görüşlerine kesinlikle müdahale edilmemiş ve objektif bir şekilde alıntılama ile aktarılmıştır. Öğrencilerin görüşlerini rahat bir şekilde belirtebilmeleri amacıyla, görüşme öncesinde hiçbir şekilde kişisel bilgilerin çalışmada yer almayacağı kendilerine aktarılmıştır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Kuşakların birbirinden farklı özellikler göstermesi, olay, olgu ve kavramlara bakış açılarını da farklı kılmaktadır. Toplumsal anlamda yaşanan değişim ve dönüşümlere paralel olarak, toplumda yaşayan farklı kuşaklara ait bireylerin eğitim konusundaki algıları da değişiklik göstermektedir. Konuyla ilgili literatür incelendiğinde kuşakların eğitim algılarının ele alındığı çalışma sayısının az olduğu görülmektedir. Yapılan çalışmalar incelendiğinde konuların genellikle, kuşaklararası değer farklılıkları, kuşakların iş hayatındaki yeri ve kuşaklararası çatışma başlıklarında yoğunlaştığı görülmektedir. Bu çalışmalar incelendiğinde ise kuşaklararasında oluşan değer farklılıklarının eğitime yansıdığı dikkat çekmektedir (Aygün ve İmamoğlu, 2002; Bowman, 2010; Kaya, 2013; Morsümbül, 2014).

Yapılan bu çalışmada araştırma grubunu oluşturan Z kuşağı ortaöğretim öğrencilerinin problem sorusuna verdikleri cevaplar incelendiğinde; *" Beden Eğitimi ve Spor dersini çok seviyorum, en çok zevk aldığım ve eğlenerek katıldığım ders Beden Eğitimi ve Spor dersi, Beden Eğitimi ve Spor dersi sayesinde özgüvenim artıyor, Beden eğitimi ve Spor dersi ders saatinin arttırılması gerekiyor, Beden Eğitimi ve Spor dersi sayesinde sosyal açıdan gelişim kaydediyorum, Beden Eğitimi ve Spor dersindeki farklı aktiviteler yoluyla arkadaşlarımla işbirliği kurabiliyorum, diğer dersler ve*

sınav kaygıları yüzünden oluşan stres ortamından kurtulma şansı yakalıyorum." gibi ortak cevapların verildiği görülmüştür.

Yapılan çalışma doğrultusunda ilgili literatür incelendiğinde; Nayir ve Çınkır (2017) Türkiye'de kuşaklararası eğitim farklılıklarını inceledikleri çalışmada konuyu öğretmen öğrenci ilişkileri boyutunda ele almışlardır. Çalışmada eski dönemlerde öğretmenin daha saygın ve öğrenciler üstünde otoriter bir yapıya sahip olduğu, günümüzde ise öğretmenin yeterince saygınlığının kalmadığını sonucu ortaya çıkmıştır. Fakat Z kuşağı öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spor dersine olan görüşlerini belirlemeye yönelik yapılan bu çalışma sonucunda katılımcıların verdiği cevaplar incelendiğinde büyük bir çoğunluğunun hem derse hem de öğretmene karşı olumlu görüş belirttikleri görülmektedir. Bu durumun Beden Eğitimi ve Spor dersinin özelliklerinden kaynakladığını belirtmek mümkündür. Çünkü Beden Eğitimi ve Spor dersi genellikle öğrenciler tarafından sevilen, öğrencilerin içinde bulundukları stres durumundan uzaklaşmalarına yardımcı olan ve hem fiziksel hem de zihinsel anlamda gelişimlerine katkı sağlayan bir ders olma özelliğine sahiptir.

Somyürek (2014) öğrenme sürecinde Z kuşağının dikkatini çekme ile ilgili yaptığı çalışmada, öğretim ortamlarının işlevselliğinin arttırılması gerektiğini, öğrenenlerin anlamlı öğrenme gerçekleştirebilmeleri için yaparak ve keşfederek öğrenme etkinlikleri sağlanmanın faydalı olacağı sonucuna ulaşmıştır. Buradan hareketle Z kuşağı öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spor dersine olan görüşlerini belirlemeye yönelik yapılan bu çalışma sonucunda katılımcıların verdiği cevaplar incelendiğinde öğrencilerin derse aktif katılımları ve öğrendikleri aktivite ve oyunları uygulamaları sonucunda başarılı ve mutlu olduklarını ifade ettikleri görülmektedir. Beden Eğitimi ve Spor dersinin uygulama odaklı ders olmasından dolayı öğrencilerin öğrenme seviyelerinin arttığı söylenebilir. Ayrıca bazı öğrencilerin dersin uygulama alanlarının eksikliği ile ilgili belirttiği görüşler Somyürek'in (2014) çalışmasını doğrular nitelikte ön plana çıkmaktadır. Bu sebeple dersin uygulama alanlarını arttırılması (yüzme havuzu, tenis kortu vb.) ve mevcut alanların iyileştirilmesi hem dersin verimliliğini arttırıp öğrencilerin öğrenme düzeyine olumlu etki yapacaktır hem de derse karşı olan görüşlerin olumlu anlamda daha da artmasına sebep olacaktır.

Altunbay ve Bıçak (2018) Türkçe eğitim derslerinde Z kuşağı bireylerine uygun teknoloji tabanlı uygulamaların kullanımı ile ilgili yaptığı çalışmada eğitim öğretim faaliyetlerini düzenlerken öğrencilerin özelliklerine uygun uygulamaların kullanılması gerektiğini belirtmiştir. Ayrıca Z kuşağı özelliklerine bakıldığında yaşamlarının teknoloji üzerine kurulu olduğunu, ondan bağımsız hareket edemedikleri sonucunu ortaya koymuştur. Hayatlarının her alanında yer bulan teknolojiye eğitim öğretim faaliyetlerinde de yer verilmesi gerektiği konusuna değinmiştir. Z kuşağı öğrencilerinin

Beden eğitimi ve Spor dersine olan görüşlerini belirlemeye yönelik yapılan bu çalışma sonucunda katılımcıların verdiği cevaplar incelendiğinde teknoloji ile çok zaman geçiren öğrencilerin Beden Eğitimi ve Spor dersinde teknolojiden uzak durdukları ortaya çıkmaktadır. Ayrıca teknoloji kapsamında bakıldığında bazı öğrencilerin internet ortamında ya da sosyal platformlarda verilen spor eğitimlerine katıldıkları görülmektedir. Bu durum Beden Eğitimi ve Spor dersinin öğrencilerin teknoloji kullanımında fayda sağladığını göstermektedir.

Erten (2019) Z kuşağının dijital teknolojiye yönelik tutumlarını araştırmak amacıyla yaptığı çalışmada, öğrencilerin bir kısmının olumlu görüş belirttiğini bir kısmının ise olumsuz görüş belirttiğini ifade etmiştir. Ayrıca teknolojinin hayatı kolaylaştırdığı gibi amacından uzak kullanımı sonucunda bir takım olumsuz durumların ortaya çıkabileceğini, bireylerde tembelliğe ve bağımlılığa yol açabileceği sonucunu ortaya koymuştur. Teknolojinin olumsuz yanların ortadan kaldırılabilmesi için sosyal aktivitelere eğilim gösterilmesinin ve ihtiyaç duyulan sürelerde kullanılmasının önemine vurgu yapmıştır. Bu kapsamda Z kuşağı öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spor dersine olan görüşlerini belirlemeye yönelik yapılan bu çalışma sonucunda katılımcıların verdiği cevaplar incelendiğinde, Beden Eğitimi ve Spor dersinde gerçekleştirilen çeşitli turnuvalar sayesinde öğrencilerin sosyal aktivitelere katılım gösterdiği ve böylelikle teknolojinin gereğinden fazla zaman almasının önüne geçildiği görülmektedir. Ayrıca teknoloji ile çok fazla zaman geçirip fiziksel anlamda tembelliğe maruz kalan öğrencilerin yine Beden Eğitimi ve Spor dersi aracılığıyla bu olumsuz durumdan kurtuldukları sonucu ortaya çıkmaktadır.

Günümüz teknoloji çağı içerisinde yer alan ve eğitim öğretimlerine devam eden Z kuşağı ortaöğretim öğrencilerinin genel olarak Beden Eğitimi ve Spor dersine yönelik görüşleri olumlu olmuştur. Ülkemizin geleceği olan gençlerin birer teknoloji bağımlısı bireyler olmasının önüne geçmenin en etkili ve kolay yolu, onları mümkün olduğunca abartılı teknoloji kullanımından ve sanal ortamlardan uzak tutmaktan geçmektedir. Bu durumu sağlamanın yollarından birisi de bireylerin sosyal anlamda ve sportif anlamda aktif yaşam sürmelerini sağlamaktır. Tam da burada eğitim müfredatları içerisinde önemli bir yer tutan Beden Eğitimi ve Spor dersi devreye girmektedir. Bir bireyin spora yönelik olumlu tutumları erken yaşlarda başlayacağı için özellikle ortaöğretim kademesinde bu derse gereken değerin verilmesi öngörülmektedir. Bu sayede bireyler hem teknolojiden bir nebze olsun uzaklaşmış olacaklar hem de bağımlılık seviyesine gelmiş ve hareket kabiliyeti kısıtlanmış kişiler tekrar sağlıklı bir yaşam formu kazanmış olacaklardır.

Z kuşağı ortaöğretim öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spor dersine yönelik görüşlerinin belirlenmesi amacıyla yapılmış olan bu çalışma ile,

katılımcıların vermiş olduğu cevaplar göz önüne alınarak gerek dersin verimliliğinin arttırılması gerekse olumsuz görüş belirten katılımcıların fikirlerinde olumlu anlamda değişiklik yaratmak adına birtakım öneriler getirilebilir. Bu önerileri;

- Teknoloji çağının tam ortasına doğmuş ve zamanının büyük bir çoğunluğunu internet ortamında geçiren öğrencilerin dikkatini çekebilecek, farklı oyun ve etkinlik sayılarının arttırılması,
- Öğrencilerin tamamının derslere etkin bir şekilde katılımının sağlanarak, hareketsiz yaşamdan mümkün olduğunca uzak tutulması,
- Sporun sadece içinde bulunulan zaman için bir ihtiyaç olmadığının, ilerleyen yıllarda spor yapan bireylerin her anlamda daha sağlıklı yaşam sürecekleri fikrinin öğrencilere empoze edilmesi,
- Beden Eğitimi ve Spor dersi esnasında teknolojinin imkanlarından yararlanarak öğrencilerin dikkatini çekme,
- Okullarda Beden Eğitimi ve Spor dersine yönelik bulunan mevcut kullanım alanlarının iyileştirilmesi,
- Beden Eğitimi ve Spor dersine uygun kullanım alanı olmayan okullar için mevcut imkanlar dahilinde iyileştirme çalışmalarının yapılması olarak belirtmek mümkündür.

KAYNAKÇA

Altunbay, M. ve Bıçak, N. (2018). Türkçe eğitim derslerinde Z kuşağı bireylerine uygun teknoloji tabanlı uygulamaların kullanımı. *Journal of World of Turks*, 10(1), 127-142.

Altunışık, R., Coşkun, R., Bayraktaroğlu, S. ve Yıldırım, E. (2012). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri SPSS Uygulamalı*. Sakarya: Sakarya Yayıncılık.

Aygün, Z. K. ve İmamoğlu, E. O. (2002). Value domains of turkish adults and university students. *The Journal of Social Psychology*, 142(3), 333- 351.

Aziz, A. (2018). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri ve Teknikleri*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of School Health,* 76(8), 397–401.

Başaran, İ.E. (1984), *Eğitime Giriş*, Ankara: Sevinç Matbaası.

Bowman, D. M. (2010). *The Effect of Value Differences in Workplace Motivation: A Study Comparıng Worker Value Piorities Across Generatıons and Gender.* (Unpublished Doctor Thesis). Capella University, Minnesota.

Csobanka, Z.E. (2016). The Z generation. *Acta Technologica Dubnicae*, 6(2), 63-76.

Deniz, D. ve Gemlik, H.N. (2022). Z kuşağı öğrencilerinin kişilik özellikleri bağlamında iş hayatına yönelik görüşlerinin incelenmesi. *Sağlık ve Sosyal Refah Araştırmaları Dergisi,* 4(1), 1-11.

Drewe, S.B. (2000). The logical connection between moral education and physical education. *Journal of Curriculum Studies*, 32(4), 561–573.

Durmaz, C. (2020). *Y ve Z Kuşağının Turizm İşletmelerine Yönelik Mesleki Cinsiyet Algılarının İncelenmesi: Samsun İli Örneği*. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Edmunds, J. ve Turner, B.S. (2005). Global generations: social change in the twentieth century. *The British Journal Of Sociology*, 56(4), 559-577.

Eroğlu, B. (2011). *Öğretmenlik Uygulamasının Beden Eğitimi Öğretmeni Adaylarının Mesleki Yeterlikleri ve Mesleğe Yönelik Tutumları Üzerine Etkileri*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.

Erten, P. (2019). Z kuşağının dijital teknolojiye yönelik tutumları. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi,* 10(1), 190-202.

Hellison, D.R. (2003). *Teaching Responsibility Through Physical Activity*. Champaign: Human Kinetics.

Hergüner, G., Arslan, S. ve Dündar, H. (2002). Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin okul deneyimi dersini algılama düzeyleri. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(11), 44-58.

İşler, H. (2012). *Beden Eğitimi ve Spor Bilgileri El Kitabı*. İstanbul: Ol Kitap.

Gözler A., Turan B.N. ve Turan M.B. (2020). Çocuk oyunlarının ilkokul öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerine etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 14(2), 186-201.

Karaaslan, S. (2014). *Kuşaklararası Farklılıkları Örgütler Üzerinden Anlamak: Bir Alan Araştırması*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.

Kaya, B. (2013). *Üç Kuşak Arasındaki Değer Değişimi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.

Kayıkçı, Y. M. ve Bozkurt, K. A. (2018) Dijital çağda Z ve alpha kuşağı, robotlar ve turizmde yapay zeka uygulamaları. *Sosyal Bilimler Metinleri*. 2018(1), 54-64.

Kırpık, G. Z. (2018). *Kuşağının Girişimcilik, Profesyonellik ve Liderlik Niyeti Üzerine Bir Araştırma: Kahta Örneği*. 2. Uluslararası GAP İşletme Bilimler ve Ekonomi Kongresi, Şanlıurfa.

Laker, A. (2001*). Developing Personal, Social And Moral Education Through Physical Education*. New York: Routledge Falmer.

Morsümbül, Ş. (2014). Kültürel değerlerin üç kuşak arasındaki değişimi üzerine bir inceleme: Ankara örneği, *Hacettepe Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Dergisi*, 11(21), 137-160.

Nayır, F. ve Çınkır, Ş. (2017). Değişen zaman, değişen ihtiyaçlar: Türkiye'de kuşaklararası eğitimin karşılaştırılması. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 8(1), 19-28.

Prensky, M. (2001). Digital natives, digital ımmigrants. *On the Horizon*.9(5),1-6.

Pringle, R. (2010). Finding pleasure in physical education: a critical examination of the educative value of positive movement affects. *Quest*, 62(2), 119-134.

Somyürek, S. (2014). Öğrenme sürecinde z kuşağının dikkatini çekme: artırılmış gerçeklik, *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama,* 4(1), 63-80.

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

Törőcsik, M. ve Szűcs, K. (2015). How generations think: research on generation Z. *Acta Universitatis Sapientiae, Communicatio*. 1, 23-45.

Turan, B.N., Gözler, A., Turan, M.B, İncetürkmen, M. ve Meydani, A. (2020). Geleneksel çocuk oyunlarına yönelik öğretmen görüşleri. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 231-241.

Wuest, A. D. ve Bucher, C. A. (1999). *Foundations Of Physical Education And Sport*, Boston: Mcgraw-Hill.

Uğraş, S. ve Serbes, Ş. (2019). Beden eğitimi dersi mutluluk düzeyi ölçeği geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Journal of Global Sport and Education Research*, 2(2), 1-10.

Ural, A. ve Kılıç, İ. (2006). *Bilimsel Araştırma Süreci ve Spss ile Veri Analizi*. Ankara: Detay Yayıncılık.

Yazıcıoğlu, Y. Ve Erdoğan, S. (2004). *Spss Uygulamalı Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Detay Yayıncılık.

Yücekaya, M. A. (2020). Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersi mutluluk düzeylerinin incelenmesi. *International Journal of Mountaineering and Climbing*, 3(1), 27-37.

Bölüm / Chapter 2

LİDERLİK VE SPORTMENLİK

Serhat TURAN[1]

1 Dr. Öğr. Üyesi, Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, 0000-0001-6236-3825, serhat.turan@balikesir.edu.tr

1. LİDERLİK

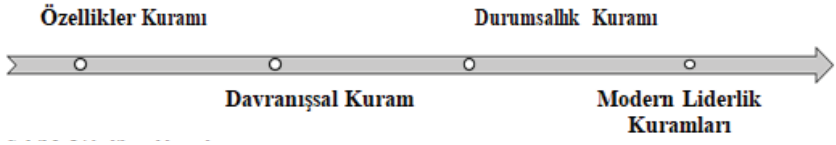
Geçmiş tarihlerden günümüze kadar teknolojik gelişmelerin de etkisiyle her alanda rekabetin atmasıyla birlikte işletmelerin, örgütlerin ve sosyal yapıların varlığını sürdürebilmesi için rekabet üstünlüğüne sahip olmaları gerekmektedir. Sürekli olarak değişen bir örgüt ve sosyal yapı içinde lider büyük öneme sahiptir. Bu bakımdan da örgütte bağlılık seviyesinin artması, amaçlar için birlikte harekete geçmek ve aynı zamanda bu amaçlara karşı örgütü yönlendirebilecek liderlere ihtiyaç duyulmaktadır (Eryeşil ve İraz, 2017). Güler ve diğ. (2019), örgüt içinde gerekli dönüşümü sağlayan ve örgütteki insanların talepleri yerine getiren kişi olarak lidere ihtiyaç duyulduğunu aktarmaktadır. Liderlik ise bu amaçları gerçekleştirmek için bir kişinin diğer insanları etkilemesi ve yönlendirmesi süreci olarak ifade edilmektedir (Türksoy, 2010). Liderliğin tanımıyla ilgili birçok araştırma yapılmışsa da kesin bir tanımını yapmak oldukça güçtür. Liderlik, belli koşullar altında, belli bireysel ve grup amaçlarını gerçekleştirmek için bir kişinin başkalarının faaliyetlerini etkileyip yönlendirebilmesi süreci olarak belirtilmektedir (Koçel, 2017). Etkili liderlik ise amaç ne olursa olsun, grup tutarlılığını yüksek tutma ve hedefe ulaşmada etkinliği artırma yeteneklerine sahip olma fırsatı oluşturmaktır (Ruggieri ve Abbate, 2013).

Liderlik, geçmişten günümüze birçok alanda varlığını koruyan bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Geçmiş tarihlerde liderliğe olan bakış açısı ile günümüz bakış açıları farklılık göstermektedir. Bazı bilim insanlarına göre liderlik doğuştan kazanılan bir özellikken, bir kısım bilim insanına göre ise liderlik sonradan da kazanılabilmektedir. Ayrıca bu konuda geliştirilen kuramların bazılarında liderin kişisel özelliklerine vurgu yapılırken, bazılarında ise liderin davranışına bakılarak, astlarını ne düzeyde etkileyebildikleri araştırılmıştır. 1950'li yıllardan itibaren bilim insanları liderin içinde bulunulan duruma göre davranması gerektiğini belirtmişlerdir (Özkalp ve Sabuncuoğlu, 1997). Durumsallık yaklaşımına göre lider içinde bulunduğu koşullara göre farklı liderlik stilleri göstererek kimi zaman katılımcı kimi zaman ise otokratik olabilmektedir (Bolden vd. 2003). Günümüz dünyasında ise rekabetin artmasından dolayı liderlikte alternatif yaklaşımlar ortaya çıkmıştır.

1.1. Liderlik Kuramları

Liderlikle ilgili birçok araştırma yapılmış ve bu araştırmalar liderlik sergileyen kişilerin; insanları, toplulukları veya örgütleri nasıl harekete geçirdiği ile ilgilenmiştir. Liderlik kuramları; özellikler kuramı, davranışsal kuram, durumsal kuram ve modern liderlik yaklaşımları olarak ifade edilebilir. Liderlik kuramları farklı dönemlerde liderlik özelliklerinin sergileniş biçimi, liderin farklı durumlarda hangi liderlik modelini kullanması gerektiği ve bu şartlara karşı nasıl davranış sergilemeleri gerektiği ile

ilgilenmiştir (Başaran, 1998). Bu liderlik yaklaşımları şekilde görüleceği üzere özellikler kuramı, davranışsal kuram, durumsallık kuramı ve modern liderlik kuramları şeklindedir (Güler ve diğ., 2020; Erarslan, 2019; Bass ve Bass, 2008; İbicioğlu vd., 2009).



Şekil 1. Liderlik yaklaşımları

1.1.1. Özellikler Kuramı

Liderlikte özellikler kuramı, liderlik çalışmalarındaki ilk kuram olarak bilinmekte ve liderlerin kişisel özellikleriyle ilgilenmektedir. İçinde bulunduğu dönemin siyasi ve askeri kişilerinin, kişisel özelliklerinin araştırılması ile ön plana çıkan (Çelik, 2015) ve liderin kişisel olarak nasıl davrandığına dayanan bir kuramdır (Çetin, 2019). Atatürk, Napolyon, Lincoln, Gandhi gibi siyasi ve askeri anlamda başarılı, ülkelerine mal olmuş liderlerin kişisel özellikleri belirlenerek diğer liderlerin de bu kişilik özelliklerde olması gerektiğini savunmuştur (Erdoğan, 2007).

Özellikler kuramı, başta liderlik özelliği sergileyen kişinin maddi ve sosyal gücün liderlik özelliklerini oluşturduğunu savunsa da daha sonrasında liderin kendine güven, akıl, mantık, iletişim, fiziksel görünüm gibi birtakım özelliklerinin liderlik gücünü oluşturduğu kanısına varmıştır (Goethals, vd., 2004). Yapılan çalışmalarda başarılı olan liderlerin durum ne olursa olsun belli kişilik özelliklerine sahip oldukları belirtilmektedir. Bu özellikler; fiziksel özellikler (boy, kilo, cinsiyet, yaş vb.), kişilik özellikleri (özgüven, sorumluluk duygusu, kararlılık, karar verme, girişimci ruhlu olmak vb.) ve yetenekler (zeka, yaratıcılık, ikna edebilme, sosyal beceriler, etkileyici konuşma vb.) olarak sınıflandırılmaktadır (Celep, 2004). "Lider olunmaz, lider doğulur" sözü bu kurama atfedilmiştir (Şişman, 2018).

Eren (2012) liderlikle alakalı kişisel özellikleri aşağıdaki tabloda şu şekilde ifade etmiştir.

Fiziki Nitelikler	**Bireysel Nitelikler**
Boy	Akıl
Ağırlık	Seslenme becerisi
Fiziksel görüntü	Kişiler arasın bağlar ve haberleşme becerisi
Yaş	Güven duyulması
Fiziki olgunluk işaretleri	Girişimci olmak ve risk almaktan çekinmeme
Sağlık durumu	Cesaret
Yakışıklılık	Özgüven

Tüm durumlar için ortak bir liderlik özelliğinin olmadığı kabul edilmekle birlikte (Çetin, 2019) özellikler kuramının, iş görenlerin ihtiyaçlarını ve durumsal faktörleri göz ardı etmesi, bu kuramın sınırlılıklarını oluşturmuş ve yeni yaklaşımlara ihtiyaç duyulmuştur.

1.1.2. Davranışsal Kuram

Davranışsal kuram, kendinden önceki kuram olan özellikler kuramının yetersiz kalması ve liderliğin sadece kişisel özelliklere göre değerlendirilmeyeceğinin öne sürülmesi üzerine geliştirilmiş bir kuramdır. Davranışsal kuramın çıkış noktası, liderlerin insanları etkilemede sergilemiş olduğu davranışların belirlenmesidir (Donuk, 2016). Özellikler kuramında "lider olunmaz, lider doğulur" düşüncesinin aksine liderin nasıl davranması gerektiğini ve insanları davranışları ile nasıl etkileyeceğini analiz eder (Gedikoğlu, 2015).

Davranış teorisi, liderin; insanlara, astlarına ya da ekip üyelerinin gayretlerine destek vermesi ve onların bireysel değerlerine saygı duyan davranışlar sergilemesi gerektiğine vurgu yapar (Zel, 2012).

Literatürde davranışsal yaklaşım kapsamında yer alan çalışmalar aşağıda sıralanmıştır (Şirin, 2014):

- Ohio State Üniversitesi Liderlik Araştırması
- Michigan Üniversitesi Liderlik Çalışmaları
- Blake ve Mauton'un Yönetim Tarzı Matriksi
- Douglas Mcgregor'un X ve Y Kuramı
- Rensis Likert'in Sistem 4 Modeli

1.1.2.1. Ohio State Üniversitesi liderlik araştırması

Ohio State Üniversitesi liderlik araştırması, liderlik için davranışsal yöntemler geliştirmede destek olmuştur. Bu çalışmalar 1946-1956'da R. Shartle önderliğinde tamamlanmıştır. Bu araştırmalar liderlik davranışını ifade etmede iki temel fonksiyonu ortaya koymuştur. Bunlar; "kişiyi dikkate alma" ve "insiyatif" tir (Güney, 2007).

İnsiyatif (yapıyı harekete geçirme) boyutu, liderin insanları yönlendirmesi, motive etmesi, hedeflerin ve iletişim kanallarının belirlenmesi ve harekete geçirilmesi faaliyetlerini kapsar (Şirin, 2015). Liderler, tüm insanlara eşit mesafede yaklaşıp sınırlarını korurken, insanların kişisel sorunlarını da önemserler (Robbins ve Judge, 2017). Yapılan bir araştırmada yüksek puan sahibi olan liderlerin; örgüt faaliyetini yönetme, planlama, iletişim ve yeni hedefleri faaliyete geçirme konusunda yetenekli oldukları belirlenmiştir. İnisiyatif özelliğine sahip olan bir liderin göstermiş olduğu davranış biçiminin yapılan işin başarıya ulaşma noktasında etkili olduğu

ifade edilmektedir (Tağraf ve Çalman, 2009). Kişiyi dikkate alma boyutunda ise çalışanlara ve insanlara ilgi ve alaka gösterilmesi, kişiler arası güven ortamının yaratılması, empati, düşüncelere saygı duyulması, ihtiyaçların ve isteklerin karşılanması söz konusudur (Yukl, 2010; Zel, 2012).

Ohio State Üniversitesi liderlik araştırmalarının temel bulguları şu şekilde özetlenmektedir: Liderin, kişiyi ilgiye alan tutumları arttıkça iş gören devir hızı ve devamsızlığı azalmaktadır. Liderin "insiyatif" boyutundaki davranışları arttıkça kişilerin performansı artmaktadır (Koçel, 2017).

Kaynak: *(Erkutlu, 2014: 41)*

1.1.2.2. Michigan Üniversitesi liderlik çalışmaları

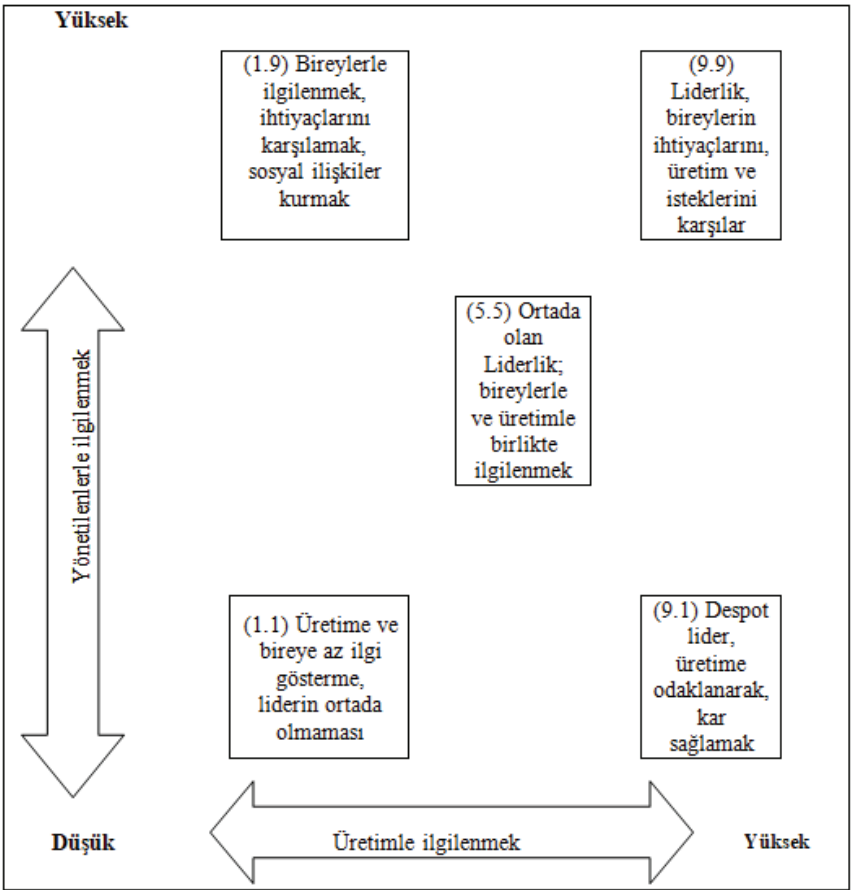
Davranışsal liderlik yaklaşımının liderlik alanındaki olumlu etkisi olan önemli çalışmalarından biri de 1947 yıllarında R. Likert' in öncülüğünde yapılan Michigan Üniversitesi Liderlik çalışmalarıdır. Bu çalışmaların hedef noktası insanların iş tatminini ve verimliliğini arttıran etkenleri ortaya koymaktır. Lider davranışları, işe yönelik lider ve kişiye yönelik lider olarak tanımlanmıştır (Koçel, 2011).

İşe Yönelik Lider: İnsanlar tarafından işlerin nasıl yapıldığıyla, işlerin teknik ve görev kısmıyla, ve işlerin ne derecede gerçekleştirildiğiyle ilgilenen lider tipidir (Bakan, 2004). Bu liderler güçlerini makamlarından aldıkları için ödül ve ceza sistemini kullanırlar. İnsanların kişisel fikirlerinden ziyade verilen göreve ulaşmak için odaklanır ve insanları araç olarak görürler (Robbins ve Judge, 2017).

Kişiye Yönelik Lider: İlişkilerinde, bireysel ihtiyaçları önemsemekte ve çalışanlar arasında ayrım yapmadan herkesi kabul etmektedirler (Çelebi, 2013). Çalışanların iş tatminini arttırmak amacıyla olumlu iletişim kurmakta, çalışma koşullarının iyileştirilmesini sağlamakta ve verimi arttırmak amacıyla rahat ortam sunmaya yönelik faaliyetlerde bulunmaktadırlar (Bolat ve Ark, 2008).

1.1.2.3. Blake ve Mauton'un yönetim tarzı matriksi

1964 yılında Blake ve Mauton tarafından geliştirilen yönetim tarzı matrisi, Ohio Devlet Üniversitesi ve Michigan Üniversiteleri tarafından gerçekleştirilen liderlik araştırmalarının matriks biçimini alması sonucunda ortaya çıkmıştır. Bu modelde liderlerin çalışanlarına yönelik değer veren boyutları (Balaban, 2018), "üretime yönelik olma" ve "kişilerarası ilişkilere yönelik olma" şeklinde iki kategoriye ayrılmaktadır (Bakan ve Büyükbeşe, 2010).



Kaynak: *Ivancevich, vd., 1997*

Bu model de bu iki boyut üzerinde 9 kademe olarak derecelenmiş 9 bilinen pozisyon mevcuttur. Matriks, liderin sonuca ulaşmasında baskın olan etkenleri göstermektedir (Zel, 2012).

Matriksteki 9 pozisyon:

1.1 *Etkin Olmayan Lider (Liberal Lider):* Lider, işletmede veya örgütte var olabilmek için yapması gereken işlere en az çabayı sarf edilmektedir (Donuk,2016). Lider, üretim ya da personelle ilgilenmez, çalışanını övmez ve eleştirmez (Luthans, 1992).

1.9 *Kulüp Lideri (Hümanist Lider):* Lider, astları arasında rahat ve pozitif ortam yaratmaya çalışırken, üretime olabildiğince az ilgi gösterir ve arkadaşlık ilişkileri daha önemlidir (Donuk, 2016).

9.1 *Görev Lideri (Otokratik Lider):* Lider, üret veya yok ol kavramını benimsemekte, astları bir mekanizma gibi görmekte ve iş tanımını ayrıntılı bir şekilde tanımlamaktadır. Lider etkinliğini artırmak için otorite gücünü kullanır, denetim odaklıdır ve bireyin kişisel ihtiyaçlarını görmezden gelebilir (Koçel, 2011).

5.5 Örgüt Lideri (Orta Yol Liderliği): Hem işe hem de personele değer veren örgüt liderinin amacı, işe ve insana dönük davranışlarda orta ölçüde olmak ve dengede tutmaktır (Likert, 1992).

9.9 *Ekip Lideri (Demokratik Lider):* Lider, çalışanlarla iş birliği içinde olup, görevine bağlı çalışanlarla örgütün hedeflerine ulaşmayı amaçlar. Karşılıklı fikir alışverişinin olduğu, çalışanların karar verme süreçlerine katılmasının teşvik edildiği, saygı ve güvene dayanan, insana ve işe duyulan ilginin derecesinin en yüksek olduğu bir liderlik tipidir (Koçel, 2011).

1.1.2.4. Mcgregor'un X ve Y kuramı

Bu kurama göre, liderler ve yöneticiler insanların davranışları hakkında tahmin yapar ve insanların davranışlarını X ile Y kavramı olarak açıklar (Küçüközkan ve Yüksekbilgili, 2017).

X Kuramı Yaklaşımları	**Y Kuramı Yaklaşımları**
Çalışmak insan için hoş bir eylem değildir ve devamlı işten kaçma fırsatı arar.	Çalışmak, oyun oynamak ve dinlenmek kadar olağandır.
İnsanlar sorumluluk üstlenmekten uzak dururlar, azimli değildirler fakat güvenliğe önem verirler.	Kişi uygun şartları oluşturduğu sürece sorumluluk almak ister. İnsanlar optimal koşullar oluştuğunda sorumluluk almayı kabul ederler.
İnsanlar kendi çıkar ve menfaatlerini örgütün ihtiyaçlarının önüne koyar.	İnsanları tembel olarak değerlendirmemek gerekir, onların çalışma ortamları uygun hale geldiğinde çalışmaktan zevk alırlar.

İnsanlar örgütün amaçları için zorlanmalı, denetlenmeli ve gerekirse cezalandırılarak yönlendirilmelidir.	İnsanların motivasyonları sadece fizyolojik şekilde değil aynı zamanda saygı, sevgi ve kendini ispatlama gibi şartlarda da oluşur.
İnsanlar ekonomik gereksinimlerine daha çok önem verirler.	İnsanların kendini yönetebilmesi için motivasyona ihtiyaçları vardır.
Örgütün sorunlarına karşı yaratıcı çözüm önerileri getiremezler.	Örgüt içerisindeki problemlerin bertarafı için gerekli olan insan gücü ve yeteneklerinden tam olarak yararlanılmamaktadır.

McGregor' a göre X kuramına sahip liderler, çalışanları örgütün hedeflerine uyan pasif bir etken olarak görerek, otoriter liderlik tarzı benimserler. Y kuramını benimseyen liderler ise "yetki devri, iş genişletme ve katılımlı yönetim" gibi uygulamaları kullanarak demokratik liderlik tarzına sahip olduğunu göstermektedir (Koçel, 2011).

1.1.2.5. Rensis Likert'in sistem 4 modeli

Rensis Likert tarafından geliştirilen "Sistem Dört" modeli liderlerin göstermiş olduğu farklı davranış tarzlarını araştırmak için Michigan ve Ohio Üniversitesi çalışmalarının devamı niteliğindedir (Eren, 2011).

Likert, yöneticilerin davranışlarını dört ana grup altında toplamıştır.

Liderlik Değişkenleri	**Sistem 1** İstism**arcı Otokratik**	**Sistem 2 Yardımsever Otokratik**	**Sistem 3 Katılımcı**	**Sistem 4 Demokratik**
Yöneticinin astlarına güveni	Yönetici ve astlar arasında güven bağı yoktur.	Yöneticilerin astlara karşı güven seviyesi düşüktür.	Lider, astlarına karşı güven konusunda memnun edici fakat kontrollüdür.	Yönetici ve astlar arasındaki güven seviyesi yüksektir.
Astların serbest davranabilme duygusu	**İş ile ilgili konularda astlar**, **yöneticilerle** tartışmaya hiçbir şekilde girmezler.	**İşle ilgili konularda astlar**, belli bir seviyede çok nadir şekilde tartışmaya girebilirler.	**İşle ilgili konularda astlar**, rahat bir şekilde tartışmaya girebilirler.	**İşle ilgili konularda astlar**, çok rahat bir şekilde tartışmaya girebilirler.
Yöneticinin astlarla ilişki arayışı	Problem çözme aşamalarında astlar, **düşüncelerini söyleme konusunda geri planda kalırlar**.	Problem çözme aşamalarında astlar, **düşüncelerini** nadiren söylerler.	Problem çözme aşamalarında astlar, **düşüncelerini söyleme konusunda** ileridedirler.	Problem çözme aşamalarında astlar, **düşüncelerini söyleme konusunda oldukça ileridedirler.**

Kaynak: (Luthans, 1992).

Sistem1- İstismarcı (Sömürücü) Otoriter: Liderlerle astlar arasında güvensiz bir ortam vardır. Bu nedenle liderler, astlarına güvenmedikleri için tek başlarına karar alırlar. İletişim çok azdır ve bütün kararların örgütteki üst düzey yöneticiler tarafından verildiği bir liderlik yaklaşımıdır (Bakan, 2004).

Sistem2- Koruyucu (Babacan, Yardımsever) Otoriter: Bu sistemde liderler astların karar verme süreçlerinde aktif olarak rol almasını teşvik ederler.

Sistem3- Katılımcı: Yönetime katılan astların olduğu sistem mevcuttur. Kararlar üst yönetim tarafından alınsa da bir noktaya kadar astlara da söz konusunda haklar verilir.

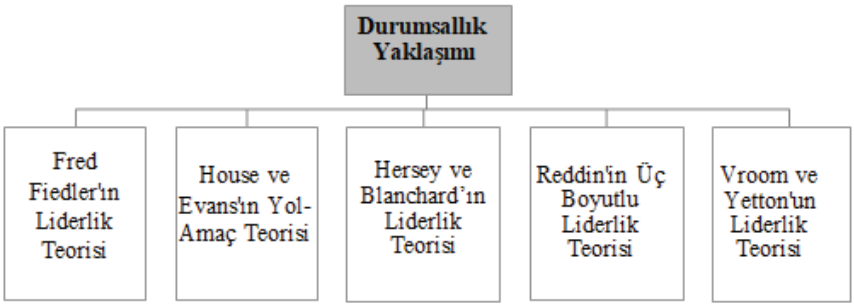
Sistem 4- Demokratik: Bu sistemde liderler astlarına her konuda güvenir, serbestlik üst seviyededir ve astların fikirleri alınıp örgütteki karar mekanizmalarına tam katılım sağlanmaktadır (Eren, 2011).

Yapılan araştırmalarda Sistem 3 ve Sistem 4 yönetim tipini benimseyen örgütlerin yüksek performansla, Sistem 1 ve Sistem 2 yönetim tipini benimseyen örgütlerin düşük performansla yönetildikleri bulunmuştur (Şirin, 2015).

1.1.3. Durumsallık Kuramı

Endüstri devrimine kadar liderlikle yapılan çalışmalarda özellikler kuramı ile davranışsal kuram, örgütlerde ve toplumlarda yeteri kadar itibar görmemiş ve dönemin gelişmelerine ayak uydurmamasından dolayı yeni araştırmalara ihtiyaç duyulmuştur (Bolat ve ark, 2008). Bu ihtiyaçların neticesinde yönetim bilimciler yönlerini çevresel faktörlerin liderler üzerindeki etkilerine yoğunlaştırmışlardır (Mendenhall, 2013). Liderliğin yapısını daha detaylı çerçeveden ele almak üzere durumsallık yaklaşımına ihtiyaç duyulmuştur (Alemdar, 2018). Bu bağlamda mevcut duruma karşı liderlik tarzını uyarlayabilmenin en etkili liderlik tarzı olduğu kabul edilmektedir (Bakan, 2004).

Durumsallık kuramları kapsamında ele alınan teoriler aşağıdaki şekilde gösterilmiştir.



1.1.3.1. Fred Fiedler'ın liderlik teorisi

Fred Fiedler tarafından oluşturulan liderlik teorisi durumsallık kuramlarının öncüsüdür (Başaran 1998). Kuram; etkili liderliğin sadece insan ilişkileri, iletişim ya da örgüte ağırlık vererek sergilenemeyeceğini, tek bir liderlik stili olmadığını ve en iyi liderlik stilini ortamın belirlediği düşüncesindedir (Şişman, 2018).

Fiedler, bu kuramda liderlik boyutlarını; astlar arasındaki iletişim ve ilişki, görev yapısı ve pozisyon gücü olarak üç faktör altında açıklamıştır (Stroh vd., 2002; Bakan, 2004; Zel, 2012; Griffin ve Moorhead, 2014; Ivancevich vd., 2014; Usta, 2016; Demirdağ, 2019).

Lider-İzleyici ilişkileri: Bu faktör lider ve izleyicisi arasındaki sevgi, saygı ve güven ile ilişkilidir. İzleyiciler liderine duydukları bağlılığı, saygıyı ve sevgiyi içeren davranışları sergileyerek, liderleri tarafından ne ölçüde değer gördüklerini açıklamaktadır.

Görevin Yapısı: Bu faktör, görevin planlanması ve açıklanması ile ilişkilidir. Görevin nasıl yapılacağı iyi bir şekilde planlanmış ve açıklanmış ise lider güçlü ve etkili olarak nitelendirilmektedir (Bakan ve Paksoy, 2013).

Pozisyon Gücü: Liderin işe alma, içten çıkarma, ödül, ceza veya kınama gibi yetkileri ile ilişkilidir (Koçel, 2017). Liderin bu yetkileri fazla ise lider güçlü ve etkili anlamına gelmektedir.

1.1.3.2. House ve Evans'ın amaç- yol teorisi

1970'li yıllarda Robert House ve Martin Evans tarafından öne sürülen amaç-yol teorisi; liderin kişisel özelliklerinden daha çok liderin sergilemiş olduğu davranışlar üzerine yoğunlaşmıştır (Türksoy, 2010). Bir liderin, insanlara verdiği değere göre davranış ve tutumlarındaki pozitif yansımanın iş başarısına etkisi olarak açıklanmıştır. Bunun sonucunda da liderlerin insanları etkileme derecesi (yol) ve izleyicilerin beklediği ödül (amaç) olarak açıklanmıştır. Bu durumda kişi ödül almak istiyorsa performansının yüksek olması gerektiğini kabullenmesi gerekmektedir (Griffin ve Moorhead, 2014).

Amaç-yol kuramında, performansın ve çabanın performansı arttırdığı ve bu artan performansın ödüllere giden yollar olarak geliştirilmesi gerektiği vurgulanmaktadır (Başaran, 2000). Bu teoriye göre dört farklı liderlik davranışı yer almaktadır.

Emir Verici: **Çalışanların iş nasıl ne şekilde yapması gerektiği konusunda** bilgi vererek rehberlik ederler.

Destekleyici: Çalışanlara karşı adil davranış sergilerler ve onları ekipten birisi olarak görürler. Takım çalışmalarında çalışanları teşvik edip takımda kalmalarını sağlarlar.

Katılımcı: Çalışanlarına karar konusunda fikir sorar, onların fikirlerini önemser ve danışırlar.

Başarıya Yönelik: Liderler, başarı için performansa dikkat eder ve performansın mükemmel olması için teşvik ederler.

1.1.3.3. Hersey ve Blanchard'ın durumsallık teorisi

Ohio çalışmalarından ve Blake-Mouton modeli temel alınarak Paul Hersey ve Kenneth Blancard tarafından 1988 yılında liderler için durumsal bir liderlik modeli oluşturmak amacıyla geliştirilmiştir. Durumsallık teorisi: "Yapılması gereken iş bakımından grubun yetkinlik ya da olgunluk düzeyi nedir?" (Aydın, 2014) sorusuyla birlikte etkili lider davranışı ile örgütün veya bireyin olgunluğu ilişkisine dayanmaktadır (Çelik, 2015).

Bu teori yönetim bilimleri için uygun bir model olarak kabul edilmektedir. Teori hem lider hem de insanlar arasındaki yakın ilişki sayesinde çalışanların daha kolay gelişimleri sağlanmaktadır. Bu durum ise çalışanların işe yönelik motivasyonlarını artırmaktadır. Diğer bir ifadeyle liderin, hangi şartlar ve durumlar altında hangi tür liderlik davranışı göstereceğine karar verebilmesi için her zaman çalışanların motivasyon durumu, yetenek ve tecrübesini değerlendirmesi gerekmektedir (Kondalkar, 2007).

1.1.3.4. Reddin'in üç boyutlu liderlik teorisi

Villiam J.Reddin, liderlik davranışının görev ve ilişki boyutuna bir üçüncü boyut olarak etkililik boyutunu ekleyerek bu kuramı oluşturmuş ve buna "3-Boyut Teorisi (3-D Theory)" ismini vermiştir (Çelik, 2015; Baysal ve Tekarslan, 2004).

Reddin, bir takım davranış boyutlarında şarta bağlı olarak liderlerin etkili veya etkisiz olabileceklerini ve her şartta etkili olabilecek tek bir liderlik davranışının olmayacağı görüşüyle diğer teorilerden farklılaşmaktadır (Bakan, 2004).

Kopuk Lider-Bürokrat: Bu liderlik stilinde, kurallara göre hareket edilir. Lider kendine güvenir, adil davranış sergiler ve dengeli kararlar alır (Zel, 2012).

İlgili Yönetim Tarzı: lider insanları her şartta kabul eder ve onları daha yakından tanımak için etkileşimci metot uygular. Liderler çalışanlarla ve astlarıyla arasında bağ kurarak onların fikirlerini destekler.

Birleştirici Yönetim Tarzı: Lider bu yönetim tarzında en yüksek şekilde iletişim kurar, ekip ruhuna önem verir ve çatışma durumunda problemin çözülmesinde büyük gayret gösterir.

***Adanmış Yönetim Tarzı**:* Liderin insan ilişkileri düşük seviyededir ve sözlü emirlerle hüküm kurma eğilimi sergilemektedir. Çatışmalarda baskıyla çözüm arar (Bakan, 2004).

1.1.3.5. Vroom ve Yetton'un liderlik kuramı

Victor Vroom ve Philip Yetton tarafından 1973 yılında geliştirilen modelin dayandığı temel nokta, liderlerin verdiği kararı astların kabul etmesi ve kararın nitelik olarak karar verme sürecine nasıl etki ettiğidir (Yukl, 2010). Vrooom ve Yetton modellerinde beş ayrı karar verme tarzı şunlardır (Uzun, 2005):

O1- Otoriter 1: Lider elindeki bilgilerle sorunları çözüme kavuşturur ya da ona göre karar verir.

O2-Otoriter 2: Liderler bütün bilgiyi astlarından temin eder, fakat kararı liderler verir.

D1-Danışmalı 1: Lider, kararlarından önce problem hakkında kişisel olarak astlarının fikirlerini sorar, önerilerini alır ve ondan sonra karar verir.

D2-Danışmalı 2: Liderler sorunları astlarıyla paylaşır. Ortak kararlar geliştirirler ve ortak çözümler ararlar.

G2-Grup 2 (Katılmalı): Liderler grubu toplar ve astlarıyla birlikte sorunları, grubun bir üyesi gibi paylaşır. Astların fikirleri ve düşünceleri alınır, ortak karar geliştirilir ve sorunların çözümü üzerinde ortak karara varırlar.

Sonuç olarak bu kuram, karar verme süreçlerine astların katılımını esas alarak ortak kararlar sonucunda daha etkili liderlik olabileceği tezine dayanmaktadır (Bedeian, 2003).

1.1.4. Modern Liderlik Kuramları

1900'lü yılların son çeyreğinden itibaren küreselleşmemin artan hızı birçok alanda etkisini göstermiştir. Modern liderlik kuramları içinde bulunduğumuz dönemin ihtiyaçlarına ve beklentilerine cevap verebilecek şekilde liderlik yaklaşımlarını ele almaktadır (Aydın, 2014).

1.1.4.1. Otokratik lider

Otokratik liderlik, daha geleneksel kültürdeki toplumlarda yetişmiş ve bu geleneksel yapıdaki beklentilere uygun liderlik tarzıdır (Şimşek ve Ark, 2011). Otokratik liderler, astları yönetim dışında tutar (Doğan, 2007) çünkü yönetim üst kademenin kontrolündedir ve astlar aldıkları emirleri yerine getirmekle zorunludur (Serinkan, 2008).

Bu liderlik tarzı daha çok askeri alanda görülmekle birlikte yeni kurulan kurum ve işletmelerde de mevcuttur (Doğan, 2007). Liderler yönetim

kademesindeki kararları kendileri almayı tercih ederler ve astlara uygulatırlar (Van Vugt ve diğerleri, 2004).

1.1.4.2. Demokratik lider

Demokratik liderlikte insan ilişkileri üzerine yoğunlaşılmasından dolayı karar verme aşamalarına astlar da dahil edilir, görüş ve önerileri dikkate alınarak sorumluluk verilir (Tekin, 2007). Demokratik liderler, bilgi ve yeteneklerini; astlarını etkilemede, örgüt hedeflerini gerçekleştirmek için astlara yetki vermede ve astların görüş ve önerilerini dikkate almada kullanırlar (Serinkan, 2008; Tengilimoğlu, 2005). Demokratik liderlik yaklaşımında; demokratik ortamın oluşması için zaman kaybı yaşanması, kararlarda görüş birliğine varılamamasından ötürü ortak bir strateji oluşturulamaması ve bunun sonucunda da örgüt içerisinde çatışma ortamının artması olumsuz bir yön olarak görülmektedir (Goleman ve Ark, 2011).

1.1.4.3. Liberal lider (Tam serbesti tanıyan liderlik)

Liberal liderlik, astları çalışmalarında özgür bırakan, karar vermekten kaçınan ve sorumluluk almayan kişiler olarak tanımlanmaktadır (Naidoo, vd., 2015). Atar (2018), astların serbest kalmasından dolayı görev hedeflerine ulaşmasında sorunlar yaşadığını aynı zamanda da yüksek derecede serbest olmalarından dolayı hedeflerin amaca ulaşmasında denetleme mekanizmasının zayıf kaldığını açıklamıştır.

1.1.4.4. Dönüşümcü lider

Dönüşümcü liderlik, çevresel değişimlerin etkisiyle örgüt içindeki değişime ayak uydurmaya odaklanan ve işten ziyade duygusallığın öne çıktığı modeldir (Celep, 2004; Doğan, 2007). Dönüşümcü liderler, insanların ve örgütlerin değişimine odaklanmakta, insani değerlere önem vermekte ve uzun vadeli hedefler koyarak çalışanlarını motive etmektedir (Bostancı, 2011).

1.1.4.5. Karizmatik lider

Giderek çok yönlü ve hızla gelişen iş ortamında, organizasyon liderleri, çalışanların organizasyona olan güvenini kazanmak veya sürdürmek için büyük zorluklarla karşı karşıyadır (Men vd., 2020). Karizmatik liderler, misyonlarının olağanüstü olduğuna dair olumlu bir izlenim yaratarak, istisnai bir yetkinlik imajını teşvik edebilirler (Yukl, 2010). Liderlik literatüründe karizma, liderlerin takipçilerini etkilemede uygulayabilecekleri merkezi olarak önemli özelliklerden biri olarak kabul edilir (Antonakis vd., 2016).

Biçer (2016) karizmatik liderin bazı özelliklerini belirtmiştir:

- Vizyon sahibidirler.

- Çevresel duyarlılıkları fazladır.
- Risk alırlar.
- Özgüvenleri yüksektir.
- Kriz anında radikal kararlar alabilirler.
- Hitabet gücü yüksektir.

1.1.4.6. Vizyoner lider

Vizyoner liderler, astları etki alanına alabilecek, onları yönlendirebilecek ve birlikte hareket ederek davranışlarıyla üzerlerinde etki uyandıracak kişilerdir (Çelik, 2015; Küçük & Demirtaş, 2016). Vizyoner liderlikte, lider örgüt ya da insanlar için sadece vizyon oluşturmaz aynı zamanda bu vizyonu insanlarla da paylaşarak değer verir (Avery, 2004). Vizyoner liderler örgütlerinde daha verimli çıktılar elde etmek için kurumun vizyonu doğrultusunda astlarını ve çalışanlarını motive eden kişilerdir.

2. SPORTMENLİK

Sportmenlik, erkek ya da kadın sporculardan spor müsabakasında beklenen davranışları ifade etmektedir. Sporcuların özellikle müsabaka sırasında kural dışı davranışlar sergileyerek kazanma anlayışından uzak durması ve rakibe iyi davranışlarda bulunması sportmenliğin yansımaları olarak kabul edilmektedir (Elik, 2017). Sportmenlikte rakip sporcunun kendi varlığının devamlılığını sağlayan bir partner olarak görülmelidir. Bu sebeple rakip ile işbirliği içerisinde hareket etmek sportmenliğin önemli unsurlarından biri olarak kabul edilmektedir. Sportif bir mücadelede esas olan sporcuların becerilerinin sergilenmesidir. Bu üstün gelme mücadelesi sırasında hakemler bazen yanlış kararlar alabilmektedir ancak sportmenliği burada ortaya çıkarak olan şey sporcunun lehine yapılan hatayı kabul etmemesidir (Gürpınar, 2009). İzleyiciler de sporcuların itiraz etmeden mağlubiyeti kabul etmesi, haksız yollara başvurarak kazanma anlayışından uzak durması ve rakibine saygılı olmasını beklemektedir (Çalayır vd., 2017). Sportmenlik etik bir anlayışı ortaya koymasının yanında rakiple mücadele sırasında sporcunun hangi sınırlar içinde kalması gerektiğini belirtmektedir. Dolayısıyla oyuncuların ya da antrenörlerin, zamanı lehine geçirecek davranışlardan uzak durması, yapacak olduğu davranışlarda rakibinin sağlığını öncelikli olarak düşünmesi ve bariz hatalar yapıldığı zaman bunları telafi etme yoluna gitmesi gerekmektedir (Güllü, 2018). Sportmenlik sporda centilmenliği ifade etmekte ve kimi kaynaklarda fair play kavramı olarak da kullanılmaktadır. Sportmenlik ya da fair play kavramlarının temelde bir davranışın ahlaki boyutunu ifade etmek için kullanıldığı görülmektedir. Dolayısıyla spora aktif ya da pasif olarak katılım sağlayan bireylerin salt kazanma anlayışıyla hareket ederek davranışın ahlaki boyutunu göz ardı

etmeleri sportmenliğe ya da fair play'e zarar vermektedir. Bu noktada ise özellikle kendisine bağlı olan grubu etkileme ve yönlendirme etkisi bulunan liderin gerçekleştireceği davranışlar daha da önem kazanmaktadır. Bu bağlamda da liderlik tarzının prososyal davranışlarla ilişkisi önem kazanmaktadır.

2.1. Otoriter Liderlik ve Prososyal Davranışlar

Otoriter liderlik tarzında lider yasadan kaynaklanan yetkilerini ya da zorlayıcı güçlerini kullanabilmektedir (Eren, 2011). Sportif müsabaka sırasında tribünde, sahada ya da yönetimde lider olarak görülen kişilerin yetkilerine ya da zorlayıcı güçlerine dayanarak baskıcı davranışları kullanması sportmenliğe aykırı durumların ortaya çıkmasına sebep olabilir. Özellikle liderin ceza yöntemine sıkça başvurması lidere bağlı olan grubun, isteklere tam anlamıyla bağlılığını gerektirmektedir. Bu durumda liderin isteği spor ahlakına uygun olmasa bile grubun cezadan kaçınmak için isteklere boyun eğmesi yani sportmenlikten uzaklaşması gerekmektedir. Sporcuyu spor ahlakından uzaklaştıran diğer bir unsur ise otoriter liderlerin sonuç odaklı olmasıdır. Müsabakadaki puan kaybı nedeniyle kulüp başkanının ücretlerde kesintiye gitme ve primden mahrum bırakma durumuyla sporcuları karşı karşıya bırakması, sporcuların, ne pahasına olursa olsun kazanma anlayışıyla hareket etmelerine sebep olabilir. Otoriter liderin baskıcı ve saldırgan bir yanı bulunmaktadır (Şimşek vd, 2011). Bir antrenörün de müsabakada ki tek amacının kazanmak olması durumunda sonuç odaklı hareket etmesi ve oyuncularına baskıcı bir otoriter yaklaşımıyla davranması neticesinde sporcular sonuca ulaşmak için her yolu deneme yoluna girişebileceklerdir. Bu durum ise sportmenliğe aykırı davranışların yaşanmasına zemin hazırlayacaktır.

Babacan otoriter liderlik tarzına sahip olan liderler takipçilerini korumakta ve onlara yol göstermektedir (Pellegrini ve Scandura, 2008). Babacan otoriter liderler kendisine bağlı olan grubun performansını yükseltme, yardım etme ve işbirliğini geliştirme gibi özelliklere sahiptir (Börekçi, 2009). Yardımsever davranışların sergilenmesi bu liderlik tarzının bir gereği olarak ifade edilmektedir. Bu tarz davranışlar ise grubun lidere yönelik tutum ve davranışlarını etkileyerek prososyal davranışların gerçekleştirilmesine etki edebileceği belirtilmektedir (İpek, 2014).

2.2. Liberal Liderlik ve Prososyal Davranışlar

Liberal liderlik tarzı, hedeflere ulaşma konusunda astların serbest bir şekilde hareket edebilmesini ifade etmektedir (Eren, 2011). Takipçiler kendilerine tanınan imkanlar ölçüsünde plan ve program yapmaktadırlar (Çakınberk ve Demirel, 2010). Astlar gerekli gördüğünde istediği bireyle grup oluşturarak sorunları çözme yetkisine sahiptir. Ancak astların bu düzeyde serbest olması sorumluluklardan kaçmasına da sebep olabilmekte-

dir. Liderliğin pasifleştiği liberal liderlik tarzında takipçiler arasında moral bozuklukları, performansta düşüş ve grup içi çatışmalar görülebilmektedir (İpek, 2014). Spor olayı içerisinde liberal liderlik tarzına sahip liderlerin grup üzerindeki hakimiyet durumu düşünüldüğünde grup içerisinde çözülmelerin yaşanması muhtemeldir. Dolayısıyla grubun işbirliği değerinden uzak hareket etmeleri ve bunun da bencilliği ön plana çıkaracağı düşünülmektedir. Ayrıca grubun çatışma içerisine girme ihtimali de ahlaka uygun olmayan davranışların yaşanmasına zemin hazırlayabilecektir.

Liberal liderler üyelerin sorumluluk duygularını artırabilmek için bazı kontrol faaliyetlerini takipçileriyle paylaşmaktadır. Kontrol faaliyetlerinin paylaşılması ise takipçilerin kendilerine olan güvenlerinin artmasını sağlamaktadır. Kendisine güvenildiğini hisseden astlar ise yanlış davranışlardan kaçınarak prososyal davranışları sergilemeye daha çok gayret etmektedirler (İpek, 2014).

2.3. Demokratik Liderlik ve Prososyal Davranışlar

Demokratik liderlik, ekip çalışması ve karar alma sürecinde astların da yer almasına dayanmaktadır. Demokratik liderlik tarzının olduğu bir grupta dayanışma, sevgi, saygı, işbirliği ve güven değerlerinin üst düzeyde olduğu bildirilmektedir (Aytürk, 2010). Liderin gerektiğinde yetkilerini paylaşması, önerilere ve fikirlere açık olması ve karar süreçlerine takipçileri de dahil etmesi çalışma ortamının daha rahat olmasını sağlamaktadır. Bu sebeple grup, kendisine duyulan güveni zedelememek amacıyla davranışlarında daha dikkatli olmakta ve olumsuz davranışlardan kaçınmaktadır. Lider, grup içinde oluşabilecek çatışma ve gerilim durumlarını en aza indirmeye çalışırken sosyal dayanışmayı da güçlendirme konusunda çaba göstermektedir (İpek, 2014). Birçok değerin kazanılması açısından önemli olan demokratik liderlik prososyal davranışların daha çok sergilenmesini sağlamaktadır.

3. LİDERLİK ve SPORTMENLİK ile İLGİLİ YAPILAN ÇALIŞMALAR

Lider, astarını hedefler doğrultusunda harekete geçiren, onları etkileyen ve ikna eden kişidir. Liderin tarzı, astların davranışlarını gerçekleştirmesi açısından önemlidir. Lider nasıl bir yapıya sahipse onu lider olarak benimseyen grupta benzer davranış örneklerini sergileyecektir. Dolayısıyla liderin davranışlarının grubu etkileyeceği ve sportmenlik davranışlarının meydana gelmesinde önemli bir etken olacağı düşünülmektedir. Literatür taraması yapıldığında konuyla ilgili çalışmaların az olduğu göze çarpmıştır. Çetinöz ve arkadaşlarının (2021) yapmış olduğu çalışmada; insana yönelik liderlik, dönüşümsel liderlik, karizmatik liderlik ve yapıya yönelik liderlik tarzları ile çok boyutlu sportmenlik yönelimi ölçeğinin alt boyutu olan sosyal normlara uyum arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı bir

ilişki olduğu belirlenmiştir. Çok boyutlu sportmenlik yönelimi ölçeğinin bir diğer alt boyutu olan kurallara ve yönetime saygı alt boyutu; yapıya yönelik liderlik, insana yönelik liderlik ve dönüşümsel liderlik ile pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişkiye sahipken karizmatik liderlik ile pozitif yönlü düşük düzeyde bir ilişkiye sahiptir. Son olarak sorumluluk alt boyutunun ise yapıya yönelik liderlik, dönüşümsel liderlik, insana yönelik liderlik ve karizmatik liderlik ile pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişkiye sahip olduğu raporlanmıştır. Shahram ve arkadaşlarının (2016) antrenörler üzerinde yaptığı çalışmada antrenörlerin liderlik stillerinin, sporcuların sportmenlik yönelimleriyle pozitif yönlü, orta düzeyde ve anlamlı bir ilişkisi olduğunu tespit etmiştir. Er ve Koç (2020), liderlik yönelimi ve sportmenlik arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişkinin olduğunu belirtmiştir. Çakıcı (2019) da çalışmasında liderlik yönelim ölçeği ille çok boyutlu sportmenlik yönelimi ölçeği arasında pozitif yönlü ve düşük düzeyde bir ilişkinin olduğunu ifade etmiştir.

KAYNAKÇA

Alemdar, U. (2018). *Amatör futbolcuların antrenörlerde bulunmasını istedikleri liderlik tarzlarının belirlenmesi ve örgütsel özdeşleşme ilişkisi (Sakarya il örneği)* (Yüksek Lisans Tezi). **Eğitim Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Sakarya.**

Antonakis, J., Bastardoz, N., Jacquart, P., & Shamir, B. (2016). Charisma: An ill-defined and ill-measured gift. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior,* 3(1): 293-319. DOI: 10.1146/annurev-orgpsych-041015-062305

Atar, A. (2018). *Etkileşimci ve dönüşümcü liderliğin örgütsel sessizlik, örgütsel sinizm ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi* (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Avery, G. C. (2004). *Understanding leadership: paradigms and cases*. ProQuest Ebook Central.

Aydın, M. (2014). *Eğitim yönetimi* (10. baskı). Ankara: Gazi Kitabevi.

Aytürk, N. (2010). *Örgütsel ve yönetsel davranış «örgütlerde insan ilişkileri ve yönetsel davranış yöntemleri".* Ankara: Detay Yayıncılık.

Bakan, İ. (2004). *Yöneticiler için başarı stratejileri*. İstanbul: Beta Yayıncılık.

Bakan. İ. & Büyükbeşe, T. (2010). Liderlik "Türleri" ve "Güç Kaynakları"na İlişkin Mevcut-Gelecek Durum Karşılaştırması: Eğitim Kurumu Yöneticilerinin Algılarına Dayalı Bir Alan Araştırması. *KMÜ, Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 12(19): 73-84.

Bakan, İ. & Paksoy M. (2013). *Yönetim ve organizasyon*. İstanbul: Elma Basım.

Balaban, S. (2018). *Kriz yönetiminde liderlik ve liderlik özelliklerinin kriz yönetimine etkisi üzerine bir araştırma* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Bass, M. B. & Bass, R. (2008). *The bass handbook of leadership: theory, research and managerial applications.* The Free Press: New York.

Başaran, İ.E. (1998). *Yönetimde insan ilişkileri*. Ankara: Gül Yayınevi.

Başaran, İ.E. (2000). Örgütsel d*avranış*. Ankara: Nobel Yayıncılık.

Baysal, C.A. & Tekarslan, E. (2004) *Davranış bilimleri*. 4.Baskı. İstanbul: Avcıol Yayın.

Bedeian, A. G. (2003), The Manuscript Review Process: The Proper Roles of Authors, Referees, and Editors. *Journal of Management Inquiry*, 12 (4): 331-338.

Biçer, T. (2016). *Kişisel liderlik*. İstanbul: Beyaz Yayınları.

Bolat, T., Seymen O., Bolat, İ. & Erdem, B. (2008). *Yönetim ve organizasyon*. Ankara: Detay Yayıncılık.

Bolden, R., Gosling, J., Marturano, A. & Dennison, P. (2003). A Review of Leadership Theory and Competency Frameworks. University of Exeter, Centre for Leadership Studies, 1-44.

Bostancı, A.B. (2011). *Sınıfta ilişki düzenini oluşturmada öğretmenin liderliği*. Gülşen, C. (Ed.), Kuram ve Uygulamada Sınıf Yönetimi içinde (215-239). Ankara: Anı Yayıncılık.

Börekçi, D. Y. (2009). Paternalistic Leadership Style's Evolution in E-Culture. *İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi, 38*(2): 103-109.

Celep, C. (2004). *Dönüşümsel liderlik* (1. baskı). Anı Yayıncılık.

Çakıcı, H. A. (2019). *Amatör futbolcuların liderlik özellikleri ile sportmenlik yönelimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Çakınberk, A. & Demirel, E. T. (2010). Örgütsel bağlılığın Belirleyicisi Olarak Liderlik; Sağlık Çalışanları Örneği. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi,* 24: 103-119.

Çalayır, Ö. Yıldız, N. Yaldız, Ö. & Çoknaz, H. (2017). Hokey Müsabakalarına Katılan Sporcuların Beden Eğitimi Dersi Sportmenlik Davranışlarının İncelenmesi. İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 7(2): 27-37.

Çelebi, M. (2013). *Spor organizasyonlarında yönetsel liderlik*. In: Parks JB, Quarterman J,M. Thibault L.(Eds.) (Çev. Ed. Doğu Y, Sevimli D, Durusoy E.) Çağdaş Spor Yönetimi. 3.Baskı, Ankara: Akademisyen Kitabevi,: 335-355.

Çelik, V. (2015). *Eğitimsel liderlik* (8. baskı). Ankara: Pegem Akademi.

Çetin, M. (2019). *Güncel liderlik yaklaşımları* (3. baskı). Ankara: Nobel Yayınevi.

Çetinöz, F., Uygun, O., & Yıldız, K. (2021). Liderlik Yönelimi İle Sportmenlik Yönelimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi,* 7(1): 184-197.

Demirdağ, A. Ş. (2019). *Otel işletmelerinde rekreasyonel liderliğin iş etiğine etkisi: animasyon personeli üzerine bir uygulama* (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı, Ankara.

Doğan, S. (2007). *Vizyona Dayalı Liderlik.* İstanbul: Kare Yayınları

Donuk, B. (2016). *Liderlik ve spor.* Ankara: Ötüken Yayınları

Elik, T. (2017). *Güneydoğu anadolu bölgesi futbol takımlarında amatör olarak futbol oynayan sporcuların sportmenlik yönelimleri ve empatik eğilim düzeyleri* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Erarslan, A. A. (2019). *Hizmetkâr liderliğin çalışanların tükenmişliği üzerine etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Sosyal

Bilimler Enstitüsü Kamu Politikası ve İşletmeciliği Anabilim Dalı, Nevşehir.

Erdoğan, İ. (2007). İşletmelerde davranış (1.baskı). Kişisel Yayın.

Eren, E. (2012). Örgütsel davranış ve yönetim psikolojisi (16. Baskı). İstanbul: Beta Yayınları.

Eren, E. (2011). *Yönetim ve organizasyon (çağdaş ve küresel yaklaşımlar)* (10. Baskı). İstanbul: Beta Yayıncılık.

Er, Y. & Koç, M.C. (2020). Investigation of the relationship between the leadership characteristics. *International Journal of Applied Exercise* Physiology,9(5): 123-132.

Erkutlu, H.V. (2014). *Liderlik, kuramlar ve yeni bakış açıları*. Ankara: Efil Yayınevi.

Eryeşil, K. & İraz, R. (2017). Liderlik Tarzları İle Örgütsel Bağlılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Bir Alan Araştırması. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu Dergisi,* 20(2): 129-139.

Gedikoğlu, T. (2015). *Liderlik ve okul yönetimi* (1. baskı). Ankara: Anı Yayıncılık.

Goethals, G. R., Sorenson, G. J. & Burns J. M. (Eds.). (2004). *Encyclopedia of leadership*, USA: Sage Publications.

Goleman D,Boyatzis R, & McKee A. (2011). *Yeni liderler*. Çev. Filiz Nayır, Osman Deniztekin, İstanbul: Varlık Yayınları.

Griffin, W. R. & Moorhead, G. (2014). *Organizational behavior: managing people and organizations.* South-Western, Cengage Learning: USA.

Güler B., Dursun M., Ulun C. & Günay M. (2019). Spor Bilimleri Fakültesinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Dönüşümcü Liderlik Özelliklerinin İncelenmesi. *17. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi* (s. 876-883). Antalya, Türkiye.

Güler, B., Dursun, M., & Günay, M. (2020). Spor Lisesi Öğrencilerinin Liderlik Yönelimlerinin İncelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, *6*(2): 576-587.

Güllü, S. (2018). Sporcuların Antrenör-Sporcu İlişkisi ile Sportmenlik Yönelimleri Üzerine Bir Araştırma. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi,* 16(4): 190-204.

Güney, S. (2007). *Yönetim ve organizasyon* (2. Baskı). İstanbul: Nobel Yayınları.

Gürpınar, B. (2009). *Basketbol ve futbol hakemlerinin karşılaştıkları sportmenlik dışı ve bu davranışların çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Ivancevich, J. M., Lorenzi, P. & Skinner. J.S. (1997). *Management. Quality and competitiveness* (2rd Ed.). Mc Graw-Hill: Irvin.

Ivancevich, M.J., Konopaske, R. & Matteson, T.M. (2014). *Organizational Behavior & Manegement.* McGraw-Hill: New York.

İbicioğlu, H., Özmen, İ. & Taş, S. (2009). Liderlik Davranışı ve Toplumsal Norm İlişkisi: Ampirik Bir Çalışma. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi İdari Bilimler Fakültesi Dergisi,* 14(2): 1-23.

İpek, M. (2014). *Prososyal davranışta liderlik tarzının rolü: milletvekili-danışman ilişkisi üzerine bir araştırma* (Yüksek Lisans Tezi). Türk Hava Kurumu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Koçel, T. (2011). *Liderlik davranışını etkileyen faktörler*. İstanbul: Nobel Yayıncılık.

Koçel, T. (2017). İşletme yöneticiliği. İstanbul: Beta Basımcılık.

Kondalkar, G.V. (2007). *Organizational Behaviour.* New Age International: New Delhi.

Küçük, Ö. & Demirtaş, Z. (2016). Ortaöğretim okullarında görev yapan okul müdürlerinin vizyoner liderlik davranışları ile öğrenci akademik başarısı arasındaki ilişki. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7: 53-68.

Küçüközkan, Y. & Yüksekbilgili, Z. (2017). Algılanan otantik liderlik tarzının prososyal davranışlar ile ilişkilerinin incelenmesi: Ebelik hizmeti veren sağlık personeline yönelik bir araştırma. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Kongresi*, Uşak.

Likert, R. (1992). *New patterns of management*. İnstitute for Social Research, The University of Michigan. London: McGraw-Hill Book Company.

Luthans, F. (1992): *Organizational behavior concepts, contraversies and applications* (6nd) Ed.,New Jersey: Prentice Hall.

Men, L. R., Yue, C. A., & Liu, Y. (2020). "Vision, passion, and care:" The impact of charismatic executive leadership communication on employee trust and support for organizational change. *Public Relations Review*, *46*(3): 101927. https://doi.org/10.1016/j.pubrev.2020.101927.

Mendenhall, M.E. (2013). *Leadership and the birth of global leadership*. London: Routledge.

Naidoo, P., Coopoo, Y. & Surujlal, J. (2015). Perceived leadership styles of sport administrators and the relationship with organisational effectiveness. *African Journal for Physical, Health Education, Recreation and Dance*, 21(1): 167-181, 244-260.

Özkalp, E. & Sabuncuoğlu, Z. (1997). Örgütlerde d*avranış*. Anadolu Üniversitesi, AÖF. Yayınları.

Pellegrini, E. K. & Scandura, T. A. (2008). Paternalistic Leadership: A Review and Agenda for Future Research. *Journal of Management,* 34(3): 566-593.

Robbins, S.P. & Judge, T. A. (2017). Örgütsel davranış (İ. Erdem, Çev.). Nobel Akademik Yayıncılık.

Ruggieri, S. & Abbate, C. S. (2013). Leadership style, self-sacrifice, and team identification. *Social Behavior & Personality: An International Journal*, *41*(1): 1171-1178.

Serinkan, C. (2008). *Liderlik ve motivasyon, geleneksel ve güncel yaklaşımlar*. Ankara: Nobel Yayınları.

Shahram, S., Hossein, F.M. & Noshin, B. (2016). Studyıng the relatıonshıp between leadershıp style of coaches and sportsmanshıp commıtment of athletes (a case study of professıonal athletes ın IRI Karate super league). *Medical-biologial Problems of Physical Training and Sport*, 3: 52-61. Doi:http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2016.0308

Stroh, K.L., Northcraft, B.G. & Neale, A.M. (2002). *Organizational behavior: a management challenge.* Lawrence Erlbaum Associates: New Jersey.

Şimşek, M.Ş., Akgemci, T. & Çelik, A., (2011). *Davranış bilimlerine giriş ve örgütlerde davranış*. Ankara: Gazi Kitabevi.

Şirin, R. (2014). *Yöneticilerin liderlik davranışları ile iş görenlerin örgütsel bağlılıkları arasındaki ilişki: Millî Eğitim Bakanlığı'nda bir uygulama* (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Şirin, Y. (2015). *Gençlik ve spor bakanlığında algılanan liderlik tarzları ve örgütsel alt kültürlerin örgütsel vatandaşlık davranışı üzerindeki etkileri* (Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana.

Şişman, M. (2018). Öğretim liderliği (6. baskı). Ankara: Pegem Akademi.

Tağraf, H. & Çalman, İ. (2009). Ohio Üniversitesi Liderlik Modeline Göre Oluşan Liderlik Biçimlerinin İşletmelerin İhracat Performansı Üzerine Etkisi ve Gaziantep İlinde Bir Araştırma. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 23(2): 135-154.

Tengilimoğlu, D. (2005). Kamu ve Özel Sektör Örgütlerinde Liderlik Davranışı Özelliklerinin Belirlenmesine Yönelik Bir Alan Çalışması, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi,* 4(14): 1-16.

Tekin, Y. (2007). *Modern bir liderlik yaklaşımı vizyoner liderlik: Antalya'da faaliyette bulunan 5 yıldızlı konaklama işletmelerinde bir araştırma* (Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Turizm İşletmeciliği ve Otelcilik Ana Bilim Dalı, Antalya.

Türksoy, A. (2010). *Futbolda liderlik ve antrenörlük*. Ankara: Nobel Yayınevi.

Usta, I. (2016). *Liderlik davranışının çalışanların öznel iyi oluşları ve işe yabancılaşmaya etkisi: bir alan araştırması* (Doktora Tezi). Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı, Edirne.

Uzun, G. (2005). *Kadın ve erkek yöneticilerin liderlik davranışları arasındaki farklılıklar ve bankacılık sektöründe uygulama* (Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Van Vugt, M., Jepson, S. F., Hart, C. M. & De Cremer, D. (2004). Autocratic Leadership İn Social Dilemmas: A threat to group stability. *Journal of experimental social psychology*, 40(1): 1-13.

Yukl, G. (2010). *Leadership in organizations* (7th edition). Pearson: Prentice Hall, Upper Saddle River. New Jersey.

Zel, U. (2012). *Kişilik ve liderlik*. (3.Basım). İstanbul: Nobel Yayınevi.

Bölüm / Chapter 3

YARIŞMA SPORLARINDA KİMYASAL DESTEKLİ PERFORMANS ARTIRICILARIN KULLANIMI VE DOPİNG İLE MÜCADELE BİLİNCİ

Recai MİMAROĞLU[1]
Yusuf GÖZAÇIK[2]

1 Recai MİMAROĞLU, Bilim Uzmanı, Öğretmen, Milli Eğitim Bakanlığı, Dilekpınar Canaydın Ortaokulu, ORCID: 0000-0002-4166-9371
2 Yusuf GÖZAÇIK, Araştırma Görevlisi, Dicle Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, ORCID: 0000-0003-3525-4847

Kimyasal Destekli Performans Geliştirmenin Tanımı

Verroken'e (2000) göre "doping" sözcüğü, geleneksel olarak 18. yüzyılda Güney Afrika'daki yerlilerin oluşturduğu kabile törenlerinde kullanılan "dope" ismindeki uyarıcı bir içkiden gelmekte, doping sözcüğüne ilk olarak 1889'da bir İngilizce sözlükte rastlanmakta ve yarış atlarının performansını arttırmak adına narkotik bir iksir olarak ifade edilmektedir. Bilinen en eski doping kullanımlarından birisi MÖ 668 Olimpiyat Oyunlarında stadyum içerisindeki koşu yarışını (183 m) kazanan Spartalı Charmis'in performansını geliştirmek adına kuru incirden oluşan bir diyeti uygulamasıdır (Yesalis ve Bahrke, 2002).

Sporun ve egzersizin olumlu etkilerinin yanı sıra, araştırmacıların, politikacıların ve paydaşlarının dikkatini gerektiren karanlık taraf bu alanda: reçete edilen ilaçların (herhangi bir tıbbi neden olmadan) ve görünüşü, fiziği ve / veya sporu geliştirmek için yasaklanmış maddeler ve bu tür maddelerin kullanımı. Rekabetçi sporla ilgili olarak, bir dizi yasaklanmış maddelerin (örneğin anabolik steroidler) kullanımına ilişkin ihlaller ve yöntemler (örneğin, kan dopingi). Daha spesifik olarak, WADA'ya (Dünya Dopingle Mücadele Ajansı) göre Doping Maddesinde belirtilen dopingle mücadele kural ihlallerinden bir veya daha fazlasının meydana gelmesi olarak tanımlanır. Kuralların 2.1 ila 2.10 Maddeleri'' (World Anti-Doping Code, 2015).

Bu ihlaller şunları içerir;

1- Bir sporcunun vücudunda yasaklanmış bir maddenin veya metabolitlerinin veya belirteçlerinin varlığı örneğin WADA her yıl yasaklı maddeler içeren bir liste yayınlar. Sporcunun vücudunda bu maddelerden bir veya daha fazlasının bulunması, dopingle mücadele kural ihlali sayılır.

2- Bir sporcunun yasaklanmış bir madde veya yasaklanmış bir madde kullanması veya kullanmaya teşebbüs etmesi

3- Numune alma işleminden kaçınma, reddetme veya teslim etmeme. Sporcular istendiğinde sınanmak zorundadır. Numunenin sağlanamaması dopingle mücadele kural ihlali oluşturur.

4- Sporcular, beyan ettikleri yerde bulunmak zorundadırlar. Üç cevapsız test ve / veya dosyalama hatası, on iki aylık bir süre içinde dopingle mücadele kural ihlali oluşturur.

5- Doping kontrolünün herhangi bir bölümünü kurcalamak veya kurcalamaya girişmek. Doping kontrol prosedürlerine müdahale etmeye teşebbüs etmek, bir dopingle mücadele kural ihlali teşkil eder.

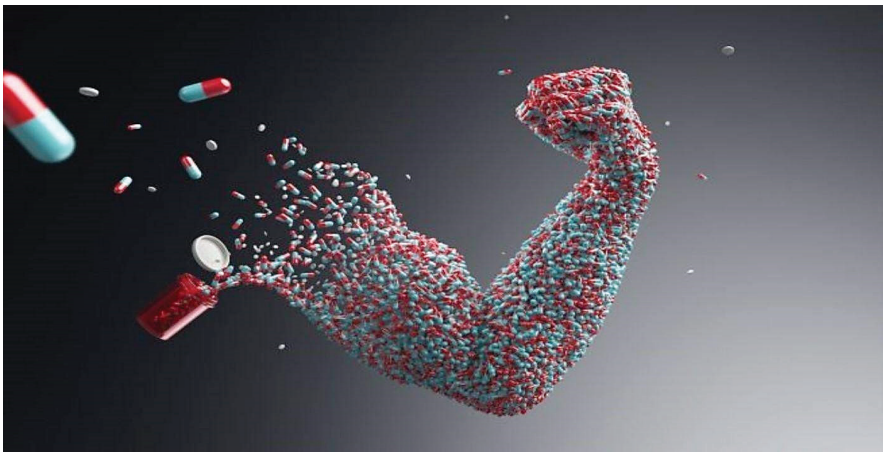
6- Yasaklı bir maddenin veya yasaklı bir yöntemin vücuda uygulanması veya bu maddelerden herhangi birine sahip olmak.

7- Yasaklanmış veya yasaklanmış herhangi bir maddenin ticareti veya ticaretine teşebbüs etmek.

8- Suç ortaklığında bulunmak, yardım etmek, yardım yataklığa teşebbüs etmek, komplo kurmak, örtbas etmek veya bir anti-doping kural ihlalini içeren diğer her türlü kasıtlı suç ortaklığı dopingle mücadele kural ihlali oluşturur.

Bu nedenlerden dolayı düzenleyici otoriteler için doping, Anti-enflamatuar ilaçların bir dizi ihlalini içerir. Bununla birlikte, araştırmada, madde kullanımı daha sık bir madde olarak kullanılmıştır (Ntoumanis, Ng, Barkoukis & Backhouse, 2014).

Anabolik steroidler C Sınıfı uyuşturucular ve bunların bulundurulması (ve kullanılması) suç teşkil etmez. Bu, ancak steroid üretimi, tedariki ve satışı ile yasa dışı bir hal alır. Çoğu Avrupa ülkesinde steroidlerin ve diğer yasaklanmış maddelerin kullanımına karşı kural ve düzenlemeler daha azdır buna karşın rekabetçi ve elit sporlarda bu kural ve düzenlemeler daha katıdır (World Anti-Doping Code, 2015).



Şekil 1. *Doping (Doping, 2022)*

Doping Kullanımının Yaygınlığı

WADA onaylı laboratuvarlar tarafından yürütülen resmi kan ve idrar testleri sonuçları şunları göstermiştir: sporcuların %1-2'si kullanımı yasak performans artırıcı ilaçlar kullanmaktadır. Bununla birlikte, doğrudan ve dolaylı olarak ölçümler kullanılarak yapılan çalışmalar farklı tahminler sağlamıştır. Yakın tarihli bir literatür taraması sonucunda ise, elit sporcuların %14 ila %39'unun kasıtlı olarak doping kullandığı sonucuna varılmıştır (de Hon, Kuipers, & van Bottenburg, 2015; Laure, 1997). Başka bir çalışma da ise iki farklı uluslararası spor etkinliğinde büyük bir seçkin sporcu örneğinin doping kullanma oranının %43,6 ile %57,1 arasında bir değere sahip olduğu belirtilmiştir (Ulrich ve ark., 2017).

Genel olarak, rekabetçi düşünce içerisinde olan sporcuların, performanslarını artırmak ve kolay zahmetsiz sonuç elde etmek için performans arttırıcılar kullandıklarını görmekteyiz, bir başka açıdan bakıldığında ise sporcular ve egzersiz yapanların çoğunlukla, artan kas ve yağsız kas kütlesine sahip olmak için doping türevi ilaçları kullandıklarını görülmektedir (Olivardia, Pope, Borowiecki, & Cohane, 2004; Petroczi & Aidman, 2008; Petroczi & Naughton, 2011).

Doping Kullanımının Psikolojik Yönü

Besin takviyesi ve doping kullanımı, spor popülasyonlarında yaygın olarak kullanılan uygulamalardır. Bununla birlikte, spor yapıp performanslarını artırmak isteyen bireylerin sağlıkları için ciddi yan etkileri vardır. Bu nedenle,rekabeti destekleyen sporlarda psikolojik mekanizmaları araştırmak oldukça önemlidir ve rekreasyonel sporcuların da bu takviyeleri ve maddeleri kullanma kararı da önem arz etmektedir. Bu dopingle mücadele için uygun önleme müdahaleleri geliştirmek için önemlidir. Daha da önemlisi, yukarıda ki metinlerde sunulan kanıtlar açıkça göstermektedir ki, mevcut anti-doping önleme çabaları psikolojik durumu hesaba pek katmamıştır. Son günlerde, bilim insanları hem rekabete dayalı hem de eğlence amaçlı sporlarda dopingin psikolojik etkenlerinin incelenmesi ve daha fazla kanıta dayalı önleyici eğitim ve daha fazla araştırma yapma çağrısında bulunmuşlardır (Barkoukis, 2015; Tsorbatzoudis, Lazuras & Barkoukis, 2015).

Yasaklı madde ve yöntemlerin sağlık üzerinde önemli derece sorunlara yol açtığı sporcular tarafından bilinmesine rağmen performansı arttırmak adına doping sporcuların tercihi olmaktadır. Olimpiyatlara katılım gösteren bir sporcuya “Neden sporcular doping maddesi kullanır?” şeklinde bir soru sorulmuş ve sporcudan ise şöyle cevap alınmıştır, “Olimpiyat şampiyonu olmamı sağladıktan hemen sonra ölümüme sebep olacağını sadece benim bildiğim bir ilacı, hiç düşünmeden kullanabilirim.” (Üstel, 2005: 209).

Şekil 2. *Doping ve Psikoloji (D.P., 2022)*

Nicholls ve ark. (2017) yapmış olduğu çalışmada 10-21 yaş arası genç sporcular arasında doping kullanımı için dokuz temel risk faktörü şu şekilde belirtilmiştir: yaş, cinsiyet, spora katılım, spor türü, antrenörlerin inançları/davranışları ve sporcunun çevresi, psikolojik değişkenler ve beslenme takviye kullanımı.

Normal bireylerin veya sporcuların bu olguyu kabul etmesi pek olası değildir. Fakat profesyonel seviyede spor yapanlar için işin iç boyutu değişebilmekte; çokönemli yan etkileri olan bu doping yöntemlerine tutkuları doğrultusunda yenik düşebilmektedirler. Bu yönelimin cahillik, tutku, çevrenin yanlış yönlendirmesi ve doping yapan diğer sporcularla mücadele edebilme güdüsü gibi nedenleri vardır. Bazı sporcular da performans kapasitelerinin sonuna geldiğinde bu kapasiteyi aşmak için ne yapacağı bilemeyip işin kolayına kaçarak bu maddelere yönelmektedirler (Üstel, 2005: 209).

Doping Kullanımının Motivasyonel Yönü

Sporcuların genel sağlık inançları ve doping kullanımının olumsuz sağlık sonuçlarının farkındalıkları hakkında doping kullanımının atletik performansları (ve fiziksel performans) üzerindeki gerçek ve iddia edilen etkileri sporcular söz konusu görünümlerini öz-düzenleme ve sosyal dayanıklılıklarını, egzersiz ve spora katılımda "kendi kaderini tayin eden" bir yaklaşım ile sporcuların müsabakalara katılım uğruna spora katılmaya motive edildiği içsel motivasyon ve dış ödüller ve daha iyi performans gösterme ihtiyacını gidermek adına performans artırıcı ilaçlar aldıklarını göstermektedir (Chan ve ark., 2015a; Chan ve ark., 2015b; Erickson McKenna ve Backhouse, 2015; Mohamed, Bilard ve Hauw, 2013).

Daha spesifik olarak, mevcut doping literatüründe doping kullanım tahmin edicileri vardır. Bu tahminlere göre doping kullanımı çoğunlukla başarı hedefi ve kendi kaderini tayin etme teorilerinden türetilmiştir. Başarı hedefi teorisine göre, başarı bağlamındaki bireyler iki bağımsız başarı hedefleri, yani bir görev ve bir ego hedef yönelimi olan bireyler olarak belirtilmektedir. Görev yönelimi yüksek olan bireyler, başarıya ulaşmak için bir başarı aktivitesine girişirler, ustalık ve kişisel gelişim ve kendilerini yargılamak için kendi referans kriterlerini kullanırlar. Ego yönelimi yüksek olan bireyler ise, diğerlerinden daha iyi performans ve üstün yetenek göstermek göstermek için bir faaliyette bulunurlar (Nicholls, 1989).

Doping kullanımının tahminlerini belirlemek için kullanılan bir başka teorik yaklaşımda niyetler ve gerçek davranış kendi kaderini tayin teorisidir. Bu teorinin merkezinde içsel ve dışsal motivasyon arasındaki fark yatmaktadır (Deci & Ryan, 1985).

İçsel motivasyon deneyimi ilgi, keyif ve tatmin ile karakterizedir ve bir seçim duygusu içerir. İçsel olarak motive edilen davranışlar dış takviyeler olmadan kendiliğinden gerçekleştirilir. Öte yandan, dışsal motivasyon ise bir ödül elde etmek veya başka bir faaliyete dahil olmak için kaynağını dış kontrol mekanizmalarından alır (Ng ve ark., 2012; Plotnikoff, Costigan, Karunamuni, & Lubans, 2013).

Doping Kullanımının Etik Yönü

Modern Olimpiyat oyunlarının fikir babası ve kurucusu olan Pierre de Coubertin'nin spora bakış açısını yansıtan "Yaşamda önemli olanın zafer olmadığı, mücadele olduğu: esas olan ise galip olmak değil, iyi mücadele etmektir" sözleri sporda ahlak ve etik anlayışının günümüzdeki kökenini oluşturmaktadır (Martinkova, 2012).

Ahlaki ayrılma, ahlaki düşünce ve eylem teorisi sosyal bilişsel kuramın temel bir kavramıdır. Teoriye göre, insanlar davranışlarını düzenleyen ahlaki standartlar geliştirirler. İnsanlar genellikle bu standartlardan ahlaki olarak ayrılırlar ve onlara uygun bir şekilde hareket etmezler. Teoride, insanların ahlaki standartlarından nasıl ayrıldıklarını açıklayan sekiz psikolojik mekanizma tespit edilmiştir. Bu mekanizmalar arasında ahlaki gerekçelendirme, örtmece etiketleme, avantajlı karşılaştırma, sorumluluğun yer değiştirmesi, sorumluluğun yayılması, zararlı sonuçları göz ardı etme veya yanlış beyan etme ve insanlıktan çıkarma yer alır (Bandura 1986, 1991).

Kuçuradi'ye (2006) göre, yeryüzünde ahlak ilkeleri bulunmayan herhangi bir toplumdan bahsetmek imkânsızdır bulunduğu yere ve zamana göre değişim gösteren ahlak ve onun kuramsal boyutu olan etik, bütün toplulukların sahip olduğu değerler bütünüdür. Aynı zamanda etik, bireylerin

davranışlarının belirli normatif unsurlar içerisinde ele alınarak incelenmesi ve normatif boyutta değerlendirilmesidir.

Kavussanu (2015), ahlaki ayrılmanın doping kullanım niyetleri ve davranışlarının önemli bir belirleyicisi olabileceğini öne sürdü. Bu doğrultuda, Boardley, Grix ve Dewar (2014) ve Boardley, Grix ve Harkin (2015), doping kullanıcıları ile yapılan nitel çalışmalarda, ahlaki ayrılma mekanizmalarının yedisinin varlığına dair kanıt sağlamıştır. İnsanlıktan çıkarma, sporcularda doping kullanımı hakkında tartışırken belirgin olmayan tek ahlaki ayrılma mekanizmasıydı. Ayrıca, bir dizi çalışma ahlaki ayrılmanın doping kullanımıyla ilgili değişkenler üzerindeki etkisini test etmiştir. Daha spesifik olarak, Lucidi ve ark. (2004), Lucidi ve ark. (2008) ve Lucidi, Zelli ve Mallia (2013), ahlaki ayrılmanın hem doping kullanım niyetleri hem de gerçek doping kullanımı ile pozitif ilişkili olduğunu göstermiştir. Benzer şekilde, Hodge ve ark. (2013), ahlaki ayrılmanın dopinge yönelik tutumları önemli ölçüde öngördüğünü belirtti.

Doping Kullanımının Sonuçları

Birçok çalışma, doping kullanımının, özellikle anabolik steroid kullanımının olumsuz sağlık etkileri hakkında kanıtlar sunmaktadır (Angell, Chester, Somauroo, Whyte ve George, 2012; Goulet, Valois, Buist ve Cote, 2010; Simon ve ark., 2006; Striegel, Ulrich, &Simon, 2010).

Yasak Geçiş'in tıbbi olmayan ve kontrolsüz kullanımı, depresyon, anksiyete, duygu durum ve beden imajı bozuklukları, intihar düşünceleri ve girişimleri, böbrek ve karaciğer hasarı ve yüksek tansiyon dahil olmak üzere önlenebilir morbiditenin erken başlangıcı ile ilişkilendirilmiştir (Hartgens & Kumers, 2004; Darke Torok, & Dofloo, 2014; Lindquist ve diğ, 2013). Doping kullanımının, kullanan bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlığı üzerinde geri dönüşü olmayan sağlık etkileri olabilir. Doping maddelerinin performans veya görünüm geliştirme nedenleriyle kullanılmasının etkisi doğrudan test edilmemiş olsa da, WADA tarafından yasaklanan ve doping kullanımı oluşturan maddelerin kullanımının sporcunun sağlığı için bir tehdit oluşturabileceğini gösteren önemli kanıtlar vardır. Diğer bir husus ise, doping maddeleri uzman olmayan profesyoneller tarafından yönetilir, böylece kullanımının sağlık tehlikeleri daha fazla artar. Bu yasaklanmış maddelerin yan etkileri basit reaksiyonlardan farklı olabilir vücudun maddeye, çeşitli organların kalıcı bozukluklarına ve ani ölüme kadar sonuçlar doğurabilir. Genel olarak, doping kullanımının en yaygın sağlık yan etkileri cinsel işlev bozukluğu ve hormonal dengesizliği içerir (Finkelstein ve ark., 2013).

Hepatik fonksiyon, üreme sisteminin fonksiyonu, endokrin etkiler, kardiyovasküler fonksiyon, kas-iskelet sistemi etkileri, psikolojik rahatsızlıklar ve hatta artmış mortalite üzerinde hafif ila şiddetli yan etkiler de tes-

pit edilmiştir. Son olarak, steroid kullanımı hipertansiyon, miyokard iskemisi ve ani kardiyak ölüm ile ilişkilendirilmiştir (Birzniece, 2015; Fieschi ve ark., 2001; Reichert ve ark. 1995; Sullivan ve ark., 1998; Parssinen ve ark. 2002; Wight ve Salem, 1995). Benzer şekilde, karaciğer fonksiyonuna göre steroid kullanımının bir sonucu olarak ciddi yan etkiler belirtilmiştir. Daha spesifik olarak, kanıtlar hepatotoksisite, sarılık, neoplazm ve yağlı karaciğer hastalıklarında steroid kullanımı arasında bir ilişki olduğunu göstermiştir (Schwingel ve ark., 2011).

Doping kullanımının sağlığa etkileri ve bu davranışa katılan gençlerin sayısının artması, doping maddelerinin kontrolsüz kullanımının, önleyici tedbirler alınmadığı sürece gençlerin önemli bir bölümünü etkileyebilecek ortaya çıkan bir halk sağlığı endişesini temsil ettiğini göstermektedir (Christiansen & BojsenMøller, 2012; Henning & Dimeo, 2018; van de Ven, 2016).

Şekil 3. *Dopingin Zararlı (D.Z., 2022)*

Sağlığı tehdit edici bir davranış olmasının yanı sıra, doping kullanımının özellikle rekabetçi sporlarda önemli ahlaki etkileri de vardır. Spor yetkililerine göre, spor tipik olarak ‘‘sporun ruhu’’ olarak adlandırılan bir dizi temel değere dayanmaktadır (WADA, 2015).

Son olarak, androjenik anabolik steroid kullanımının ardından ruh hali değişimleri, saldırganlık, depresyon, yoksunluk ve bağımlılık, kişilik profillerinde önemli rahatsızlıklar ve saldırganlıklarının kontrolünde kullanıcı olmayanlara göre önemli ölçüde daha fazla olan psikolojik ve davranışsal yan etkiler bildirilmiştir (Cooper, Noakes, Dunne, Lambert, & Rochford, 1996; Midgley, Heather, & Davies, 2001).

KAYNAKLAR

1. Angell, M. P., Chester, N., Green, D., Somauroo, J., Whyte, G., & George, K. (2012). Anabolic steroids and cardiovascular risk. Sports Medicine, 42(2), 119-134.
2. Bandura, A. (1986). Social foundation of thought and action: A social-cognitive view. Englewood Cliffs, NJ: PrenticeHall.
3. Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of moral thought andaction. In W. Kurtines & J. Gewirtz (Eds.), Handbook of moral behavior and development (Vol. 1, pp 45-103). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
4. Barkoukis, V., Lazuras, L., Lucidi, F., & Tsorbatzoudis, H. (2015). Nutritional supplement and doping use in sport: possible underlying social cognitive processes. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 25(6), 582- 588.
5. Boardley, I. D., Grix, J., & Dewar, A. J. (2014). Moral disengagement and associated processes in performance-enhancing drug use: a national qualitative investigation. Journal of Sports Sciences, 32(9), 836-844.
6. Boardley, I. D., Grix, J., & Harkin, J. (2015). Doping in team and individual sports: a qualitative investigation of moral disengagement and associated processes. Qualitative Research in Sport, Exercise and Health, 7(5), 698-717.
7. Chan, D. K. C., Dimmock, J. A., Donovan, R. J., Hardcastle, S., Lentillon-Kaestner, V., & Hagger, M. S. (2015a). Self-determined motivation in sport predicts antidoping motivation and intention: A perspective from the trans-contextual model. Journal of Science and Medicine in Sport, 18(3), 315-322.
8. Chan, D. K., Donovan, R. J., Lentillon-Kaestner, V., Hardcastle, S. J., Dimmock, J. A., Keatley, D. A., & Hagger, M. S. (2015b). Young athletes' awareness and monitoring of anti-doping in daily life: Does motivation matter?. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 25(6), e655-e663.
9. Christiansen, A. V., & Bojsen-Møller, J. (2012). ―Will steroids kill me if I use them once? A qualitative analysis of inquiries submitted to the Danish anti-doping authorities. Performance Enhancement & Health, 1(1), 39-47.
10. Cooper, C. J., Noakes, T. D., Dunne, T., Lambert, M. I., & Rochford, K. (1996). A high prevalence of abnormal personality traits in chronic users of anabolicandrogenic steroids. British Journal of Sports Medicine, 30(3), 246-250.

11. Darke, S., Torok, M., & Duflou, J. (2014). Sudden or unnatural deaths involving anabolic-androgenic steroids. Journal of Forensic Sciences, 59(4), 1025-1028.

12. de Hon, O., Kuipers, H., & van Bottenburg, M. (2015). Prevalence of doping use in elite sports: a review of numbers and methods. Sports Medicine, 45(1), 57-69.

13. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour. New York: Plenum Press.

14. Doping ve Psikoloji (D.P.). https://blog.fitcevap.com/doping/doping-steroid-bagimliligi-nedir/. Erişim Tarihi: 14.03.2022.

15. Doping. https://www.e-psikiyatri.com/doping-nasil-anlasilir-dopingle-nasil-mucadele-edilir. Erişim Tarihi: 14.03.2022.

16. Dopingin Zararları (D.Z.). https://www.dunyabulteni.net/haber/ucunda-olum-var-h190397.html. Erişim Tarihi: 14.03.2022.

17. Erickson, K., McKenna, J., & Backhouse, S. H. (2015). A qualitative analysis of the factors that protect athletes against doping in sport. Psychology of Sport and Exercise, 16, 149-155.

18. Fineschi, V., Baroldi, G., Monciotti, F., Reattelli, L. P., & Turillazzi, E. (2001). Anabolic steroid abuse and cardiac sudden death: a pathologic study. Archives of Pathology & Laboratory Medicine, 125(2), 253-255.

19. Finkelstein, J. S., Lee, H., Burnett-Bowie, S. A. M., Pallais, J. C., Yu, E. W., Borges, L. F., ... & Leder, B. Z. (2013). Gonadal steroids and body composition, strength, and sexual function in men. New England Journal of Medicine, 369(11), 1011-1022.

20. Goulet, C., Valois, P., Buist, A., & Côté, M. (2010). Predictors of the use of performance-enhancing substances by young athletes. Clinical Journal of Sport Medicine, 20(4), 243-248.

21. Hartgens, F., & Kuipers, H. (2004). Effects of androgenic-anabolic steroids in athletes. Sports Medicine, 34(8), 513-554.

22. Henning, A. D., & Dimeo, P. (2018). The new front in the war on doping: Amateur athletes. International Journal of Drug Policy, 51, 128-136.

23. Hodge, K., Hargreaves, E. A., Gerrard, D., & Lonsdale, C. (2013). Psychological mechanisms underlying doping attitudes in sport: Motivation and moral disengagement. Journal of Sport and Exercise Psychology, 35(4), 419-432.

24. Kavussanu, M. (2015). Moral disengagement and doping. In V. Barkoukis, L. Lazuras, and H. Tsorbatzoudis (Eds.), The Psychology of Doping in Sport, (pp. 151-164). Abingdon: Routledge.

25. Kuçuradi, İ. (2006). Etik. Türkiye Felsefe Kurumu, Türk Felsefesi Ya da Simurg Dizisi. No: 5. Ankara.

26. Laure, P. (1997). Epidemiologic approach of doping in sport. A review. The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 37(3), 218-224.

27. Lazuras, L., Barkoukis, V., & Tsorbatzoudis, H. (2015). Toward an integrative model of doping use: an empirical study with adolescent athletes. Journal of Sport and Exercise Psychology, 37(1), 37-50.

28. Lindqvist, A. S., Moberg, T., Eriksson, B. O., Ehrnborg, C., Rosén, T., & Fahlke, C. (2013). A retrospective 30-year follow-up study of former Swedish-elite male athletes in power sports with a past anabolic androgenic steroids use: a focus on mental health. British Journal of Sports Medicine, 47(15), 965-969.

29. Lucidi, F., Grano, C., Leone, L., Lombardo, C., & Pesce, C. (2004). Determinants of the intention to use doping substances: An empirical contribution in a sample of Italian adolescents. International Journal of Sport Psychology, 35(2), 133-148.

30. Lucidi, F., Zelli, A., & Mallia, L. (2013). The contribution of moral disengagement to adolescents' use of doping substances. International Journal of Sport Psychology, 44(6), 493-514.

31. Lucidi, F., Zelli, A., Mallia, L., Grano, C., Russo, P. M., & Violani, C. (2008). The social-cognitive mechanisms regulating adolescents' use of doping substances. Journal of Sports Sciences, 26(5), 447-456.

32. Martinkova, I. (2012). Pierre de Coubertin's vision of the role of sport in peaceful internationalism. Sport in Society. 15(6), 1-10.

33. Melchert, R. B., & Welder, A. A. (1995). Cardiovascular effects of androgenicanabolic steroids. Medicine and Science in Sports and Exercise, 27(9), 1252- 1262.

34. Midgley, S. J., Heather, N., & Davies, J. B. (2001). Levels of aggression among a group of anabolic-androgenic steroid users. Medicine, Science and the Law, 41(4), 309-314.

35. Mohamed, S. A., Bilard, J., & Hauw, D. (2013). Qualitative and hierarchical analysis of protective factors against illicit use of doping substances in athletes calling a national anti-doping phone-help service. Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine, 2(2), 21-25.

36. Ng, J. Y., Ntoumanis, N., Thøgersen-Ntoumani, C., Deci, E. L., Ryan, R. M., Duda, J. L., & Williams, G. C. (2012). Self-determination theory applied to health contexts: A meta-analysis. Perspectives on Psychological Science, 7(4), 325- 340.

37. Nicholls, A. R., Cope, R. B., Koenen, K., Dumon, D., Theodorou, N. C., Chanal, B., ... & Thompson, M. A. (2017). Children's first experience of taking anabolicandrogenic steroids can occur before their 10th birthday: a systematic review identifying 9 factors that predicted doping among young people. Frontiers in Psychology, 8, 1015.

38. Nicholls, J. (1989). The competitive ethos and democratic education. Cambridge, MA: Harvard University Press.

39. Ntoumanis, N., Ng, J. Y., Barkoukis, V., & Backhouse, S. (2014). Personal and psychosocial predictors of doping use in physical activity settings: a metaanalysis. Sports Medicine, 44(11), 1603-1624.

40. Olivardia, R., Pope, H. G., Borowiecki, J. J., & Cohane, G. H. (2004). Biceps and body image: The relationship between muscularity and self-esteem, depression, and eating disorder symptoms. Psychology of Men and Masculinity, 5(2), 112- 120.

41. Pärssinen, M., & Seppälä, T. (2002). Steroid use and long-term health risks in former athletes. Sports Medicine, 32(2), 83-94.

42. Petróczi, A., & Aidman, E. (2008). Psychological drivers in doping: the life-cycle model of performance enhancement. Substance Abuse Treatment, Prevention, and Policy, 3:7.

43. Petróczi, A., & Naughton, D. P. (2011). Impact of multidisciplinary research on advancing anti-doping efforts. International Journal of Sport Policy and Politics, 3(2), 235-259.

44. Plotnikoff, R. C., Costigan, S. A., Karunamuni, N., & Lubans, D. R. (2013). Social cognitive theories used to explain physical activity behaviour in adolescents: a systematic review and meta-analysis. Preventive Medicine, 56(5), 245-253.

45. Simon, P., Striegel, H., Aust, F., Dietz, K., & Ulrich, R. (2006). Doping in fitness sports: estimated number of unreported cases and individual probability of doping. Addiction, 101(11), 1640-1644.

46. Striegel, H., Ulrich, R., & Simon, P. (2010). Randomized response estimates for doping and illicit drug use in elite athletes. Drug and Alcohol Dependence, 106(2-3), 230-232.

47. Sullivan, M. L., Martinez, C. M., Gennis, P., & Gallagher, E. J. (1998). The cardiac toxicity of anabolic steroids. Progress in Cardiovascular Diseases, 41(1), 1-15.

48. Ulrich, R., Pope, H. G., Cléret, L., Petróczi, A., Nepusz, T., Schaffer, J., ... & Simon, P. (2017). Doping in two elite athletics competitions assessed by randomizedresponse surveys. Sports Medicine, 48(1), 211-219.

49. Üstel, L. C. (2005). Vücut Geliştirme ve Halterde İleri Teknikler. Morpa Kültür Yayınları, İstanbul.

50. van de Ven, K. (2016). The formation and development of illicit performance and image enhancing drug markets: exploring supply and demand, and control policies in Belgium and the Netherlands (Doctoral dissertation, Utrecht University).

51. Verroken, M. (2000). Drug use and abuse in sport. Baillieres Best Pract Res Clin Endocrinol, Metab. 14, 1-23.

52. WADA (2015). World Anti-Doping Code. Montreal, Canada: WADA

53. Wight, J. N., & Salem, D. (1995). Sudden cardiac death and the athlete's heart'. Archives of Internal Medicine, 155(14), 1473-1480.

54. Yesalis CE, Bahrke MS. (2002). History of doping in sport, in: MS Bahrke, CE Yesalis (Eds.), Performance-Enhancing Substances in Sport and Exercise, first ed., Human Kinetics, Champaign, IL. 1-20.

Bölüm / Chapter 4

COVID-19, YAŞLILIK VE INAKTIVITE: GELENEKSEL DERLEME

Behlül ÖZDEDEOĞLU[1]

1 Öğr. Gör. Dr., Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Egzersiz ve Spor Bilimleri, Ankara,Türkiye, bozdedeoglu@baskent.edu.tr, Orcid No:0000-0001-7268-4163

Giriş

2019 yılında Çin'in Wuhan kentinde ortaya çıkan Coronavirus (Covid-19) pandemisi kısa zamanda dünya geneline yayılmış ve Mart 2022 itibariyle vaka sayısı 192 ülkede 460 milyonu ve ölüm sayısı 6 milyonu geçmiştir.[1,2] Dünya genelinde halk sağlığının korunmasına yönelik alınan tedbirlerle virüsün yayılma hızı durdurulmaya çalışılmış ancak bu tedbirler insanların işini, eğitim hayatını, ruh sağlığını, sosyal yaşamını, seyahat etme özgürlüğünü, fiziksel aktivite ve rekreatif etkinliklere katılımını etkileyerek toplumsal ve bireysel düzeyde sorunlara neden olmuştur.[3] Pandeminin olumsuz etkileri arasında en hayati öneme sahip olan şüphesiz ki sağlık boyutudur. Hem devletlerin uyguladıkları karantina uygulamaları hem de alınan bireysel önlemler sonucu düşen hareketlilik ve artan oturma süreleri fizyolojik ve psikolojik sorunlara yol açmaktadır. Pandemi sürecinde ölüm oranlarının azaltılması amacıyla sokağa çıkmaları uzun süreler kısıtlanan bu nedenle en çok etkilenen grup, 65 yaş ve üzeri bireyler olmuştur. Özellikle, gündelik yaşamda 65 yaş üzeri bireyler emeklilik dönemi ve sosyal normlar gibi sebeplerle inaktif yaşam stillerini benimsemektedir. Nitekim, yaşlı yetişkinlerde fiziksel inaktivite ve sosyal izolasyon işlevsel bozulma, sakatlanma ve yaralanma risklerini artırarak yaşlıların bağımsız yaşamalarına engel olmaktadır.[3,4] Fiziksel inaktivitenin zararlarına ek olarak pandemi sürecinde uygulanan karantina uygulamaları yaşlı bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini etkilemektedir. Bu doğrultuda çalışmanın amacı, Coronavirus (Covid-19) pandemisinin 65 yaş ve üzeri bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri üzerinde etkisini inceleyen bilimsel çalışmaların güncel bir derlemesini yaparak, yaşlılara yönelik fiziksel aktivite önerileri sunmaktır.

Fiziksel Aktivite, Sağlık ve Yaşlılık İlişkisi

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) Fiziksel aktiviteyi "İskelet kaslarını kullanarak enerji tüketimi ile gerçekleşen herhangi bir bedensel hareket" olarak tanımlamaktadır.[5,6] Günlük yaşamda düzenli yapılan fiziksel aktivitenin ileri yaşlarda ortaya çıkabilen kronik hastalıkların önlenmesi, tedavi edilmesi ve bağışıklık sistemi üzerine olumlu etkileri bilinmektedir.[7] Fiziksel aktivitenin ileri yaşlarda hem sağlıklı hem de güçten düşmüş yetişkinler üzerinde fiziksel hareketliliği/işlevselliği artırması,[8] kasların kuvvetlenmesi,[9,10] yaşam süresinin uzaması,[11,12] depresyon riskinin azalması,[13,14,15] kan basıncını ve kan yağ seviyelerinin düşmesi,[16,17,18] alzheimer ve şizofreni gibi hastalıkların önlenmesi [19], beyin işlevlerinin geliştirilmesi, hafıza ve düşünce becerilerinin korunması,[20,21,22,23] kemiklerin güçlenmesi[24] ve kalp sağlığının korunmasına [25] yönelik önemli bir rol oynadığını ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır.

Yaşlanma sürecinde bağışıklık sistemi ve fiziksel aktivite düzeyi düşmekte bunun sonucu olarak yaşa bağlı kronik hastalıklar, tüm nedenlere bağlı ölüm riski, viral ve bakteriyel enfeksiyon, bilişsel düşüş ve kırılganlık oranlarında artış meydana gelirken, aktif hayat biçiminin benimsenmesi, egzersiz ve fiziksel aktivitenin artması ile bağışıklık sistemindeki yaşa bağlı rahatsızlıklarda iyileşmeler görülmektedir.[25] Genel olarak düzenli, kısa süreli ve orta şiddetli (45 dakikaya kadar) egzersiz biçimlerinin özellikle yaşlı yetişkinlerde ve kronik hastalıkları olan kişilerde bağışıklık fonksiyonu üzerinde olumlu etkisi olduğu yapılan araştırmalarca desteklenmiştir.[26,27] Ayrıca günde 30 dakikalık hareketsiz zamanın yerini orta ya da şiddetli fiziksel aktivite ile değiştirmenin yaşlı insanlarda kırılganlığın azalmasıyla ilişkisi olduğu belirtilmiştir.[28]

İnaktif Yaşamın 65 Yaş ve Üzeri Bireyler Üzerine Olumsuz Etkisi

"Sağlıklı bir yaşam sürmek ve erken yaşta ölümlerin önüne geçmek için gereken fiziksel aktivite düzeyinin altında kalmak" [29] şeklinde tanımlanan fiziksel inaktivite, dünya genelinde yaklaşık 3 milyon "önlenebilir" ölüme neden olan küresel ölümler arasında dördüncü risk faktörüdür.[30] İnaktivite, küresel çapta yaygınlığı ve sağlık üzerindeki etkisi sebebiyle mücadele edilmesi gereken bir salgın olarak ifade edilmektedir.[31] Ciddi bir tehdit oluşturan bu durum karşısında Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) Küresel Eylem Planı başlatarak 2025 yılına kadar %10, 2030 yılına kadar ise %15 oranında fiziksel hareketsizliği azaltmayı hedeflemiştir.[32] Ancak 2001-2016 yılları arasında 168 ülkeden 1,9 milyon katılımcının katıldığı bir araştırmanın sonucu küresel çapta yetersiz fiziksel aktivite katılımının mevcut düzeyde devam etmesi durumunda 2025 Küresel Eylem Planı hedefine ulaşılmayacağını ortaya koymuştur.[33]

Hareketsizlik tüm dünyada endişe kaynağı iken, 65 yaş ve üzeri grupların ağrı veya fiziksel şikayetler, çevresel olanak ve uyaranların eksikliği, fonksiyonel sınırlamalar, enerji tasarrufu, güven veya motivasyon eksikliği gibi çeşitli nedenlerle günlerinin çoğunu oturur pozisyonda geçirmeleri[34] endişe yaratmaktadır. Özellikle toplumlarda 65 yaş ve üstü bireyler için hâkim olan sosyo-kültürel (akran ve toplumsal) baskılar, dinlenmenin ve rahatlamanın "hak edilmiş bir hak" olduğu algısının hüküm sürmesi, emekliler için "yapamaz/gücü yetmez" ya da "işe yaramaz" gibi etiketlemeler [34] bireylerin aktif yaşam tarzlarını yönetme konusunda büyük bir engel oluşturmaktadır. Bu durum birçok kişi için fiziksel aktivite seviyesinde hızlı gerilemeler, hareketlilik kaybı ve erken ölümle sonuçlanmaktadır.[35] Fiziksel aktivite düzeyi azalınca mekanik yük, bazal metabolizma hızı ve enerji harcanması azalır böylece fiziksel uygunlukta gerilemeye ve enerji fazlalığının oluşmasına sebep olur.[36] Ayrıca, iki haftalık bir süreçte fiziksel aktivite düzeyinde meydana gelen bir azalma kardiyorespiratuar uygunluk ve çoklu-organ insülin duyarlılığında da azalmaya sebep olur.[37]

Kas erimesi olan yaşlı insanların, özellikle de daha düşük kuvvet seviyesi ve daha yüksek oturma süresine sahip olanlarda erken ölüm riski daha yüksektir.[38.39.40] Küresel olarak, 60-79 arası yetişkinlerin neredeyse üçte biri ve 80 yaş üstü bireylerin yarısı fiziksel aktivite uygulamalarına/önerilerine ulaşamamaktadır.[41] Çoğu sanayileşmiş ülkede devam etmekte olan dramatik demografik değişim, yaşlı yetişkinlerin sağlığı, özellikle yaşlanan popülasyonlar arasında hareketsiz davranışların yaygınlığı ve fiziksel hareketsizlik göz önüne alındığında[42] bu durumun önemi daha da belirgin hale gelmektedir.

Covıd-19 Pandemisi, Fiziksel İnaktivite, Sağlık ve Yaşlılık

COVID-19 öncesi dönemde hareketsizlik seviyesi, artan teknoloji kullanımı, değişen ulaşım modelleri ve kentleşme nedeniyle bazı ülkelerde yaklaşık %70 iken [32] COVID-19 pandemisiyle birlikte fiziksel aktivite düzeylerinde daha fazla azalma olduğu görülmüştür. Tison ve arkadaşları tarafından dünya çapında, 187 farklı ülkeden 455.404 kişinin katıldığı araştırmada, pandemi ilanından sonraki 10 ile 30 gün içinde ortalama adımlarda sırasıyla %5,5 (287 adım) ve %27,3 (1432 adım) azalma olduğu ortaya konmuştur. [43] İtalya'da 9 Mart 2020 tarihinde ülke çapında karantina uygulamalarının başladığında %48,7 oranında, İsveç'te ise %6,9 oranında adım sayısında azalma olduğu belirtilmiştir. Güney Kore, Tayvan ve Japonya gibi ülkelerin diğer ülkelere göre COVID-19 enfeksiyon oranlarının düşük olmasına ve karantina uygulamaları da başlatmamasına rağmen genel adım sayılarında yine de düşüşler görülmüştür.

Diğer araştırmalara bakıldığında, pandemi sürecinde uygulanan sosyal mesafenin bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini düşürdüğü[44,45] ve üçte birinden fazlasının kapatma sırasında nadiren veya hiçbir zaman fiziksel olarak aktif olmadığı belirlenmiştir.[45] Yapılan araştırmalara göre, covid 19 sürecinde yaşlıların aile etkinlikleri ve sosyal gruplara katılımının azalması ya da tamamen kısıtlanması nedeniyle fiziksel aktivite düzeyleri azalmıştır. [44,46,] Araştırmalar, sosyal aktivitelere kaydolan/katılan yaşlı yetişkinlerin, sosyal katılımı olmayanlara göre daha iyi dinamik denge ve kas gücü, sağlıklı akciğer fonksiyonu, daha düşük engellilik ve kronik inflamasyon sergilediğini bildirmiştir.[47,48]

Fiziksel olarak aktif olan yaşlı bireylerde üç ay boyunca hiç fiziksel egzersiz yapılmaması durumunda fiziksel işlev, zihinsel sağlık ve yaşam kalitesinde düşüşler meydana gelmektedir[49] ve bu durum yaşa bağlı hastalıkların ortaya çıkmasında ve mevcut hastalıkların ilerlemesinde belirleyici sebepler arasında sayılabilir.[7,50] COVID-19 bulaşmasını engellemek için alınan tam kapanma ve/veya sıkı kapanma özellikle yaşlı bireylerin daha hareketsiz bir yaşam tarzı benimsemesine neden olmuştur. Amerikan Spor Hekimliği Koleji (ASCM) 2020 yılında, bulaşı önleyen gerekli

güvenlik önlemlerini alarak Covid-19 pandemisi sürecinde insanlara aktif kalmaları yönünde tavsiyede bulunsa da 65 yaş ve üzeri bireylerde azalmış fiziksel aktivite ve sedanter yaşam ön plana çıkmıştır.[51] Yamada ve arkadaşları Japonya'da 1600 yaşlı yetişkin üzerinde yaptıkları araştırmada haftalık fiziksel aktivite süresinin covid döneminde 65 dakika (−% 26,5) azaldığı belirlenmiştir.[52] COVID-19 sürecinin başında yaşlı bireylerin karşılaştıkları zorluklar ile ilgili yapılan bir araştırmada, 309 yaşlı bireyden %30,9 oranında serbest zaman aktiviteleri, alışveriş, seyahat, restoran, kilise, spor, gönüllülük, kişisel bakım ve diğer aktivitelerinin kısıtlandığını belirtmişlerdir.[53] Danimarka'da Nisan 2020'de tam kapanmanın olduğu süreçte yapılan bir araştırmada, çalışmaya katılan 60 yaş ve üzeri katılımcıların üçte biri bu süreçte fiziksel olarak nadiren ve hiç aktif olmadıkları ve fiziksel aktivite düzeylerinin %24.9 azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.[45] Türkiye'de yapılan bir araştırmada 64 yaş ve üstü bireylerin (n=8) %66 oranında fiziksel olarak aktif olmadığı, %33 oranında düşük düzeyde aktif olduğu sonucuna ulaşılmıştır.[54] Goethals ve arkadaşları yaptıkları araştırmada Covid-19 pandemisi nedeniyle 65 yaş ve üzeri bireylerin grup fiziksel aktivite programlarına katılımlarının azaldığını bunun da çoğunlukla bireylerin enfekte kişilerle karşılaşma korkusundan kaynaklandığını belirtmişlerdir.[44] Bu noktada, sağlıksız yaşam tarzlarını benimsemek hem bugün virüsle baş etmede hem de pandemi geçtikten sonra hareketsiz insanların yaşam kalitesinde olumsuz sonuçlar doğurabilir bu nedenle COVID-19 pandemi sırasında fiziksel olarak aktif olmak ve hareketsizliği azaltmak, kardiyovasküler ve metabolik hastalık riskini azaltmak için kritik öneme sahiptir.[55]

Covıd-19 Pandemisi Döneminde Değişen Fiziksel Aktivite Davranışları ve Yaşlılara Yönelik Fiziksel Aktivite Önerileri

Covid-19 virüsü nedeniyle spor salonları, alışveriş merkezleri, restoran ve kafelerin kapanması ile birlikte doğal alan olan parklar, bahçeler, ormanlık alanlar gibi açık alanlar pandemi döneminde insanların fiziksel ve zihinsel sağlığı için hayati önem taşıyarak yeniden tercih edilen yerler olmaya başlamıştır. Türkiye'de yapılan bir araştırma pandemi sürecinde parkların kullanımının arttığını ortaya koymuştur.[56] Yapılan diğer araştırmalar, insanların yaşadığı mahallede bulunan parkların serbest zamanlarında fiziksel aktivite katılımını artırdığı,[58] parklara erişimin fiziksel aktivite önerilerini karşılama olasılığını yükselttiğini göstermektedir.[58] Avustralya Ulusal Yaşanabilirlik Çalışması raporuna göre de parklara yakın konutlarda yaşamanın orta-şiddetli fiziksel aktivite yapma olasılığını 3 kat artırdığı belirtilmiştir.[59] İyi tasarlanmış fiziksel dış ortamların yaşlıların fiziksel aktivitelerini teşvik etmede olumlu etkisi[60,61] ve yaşa bağlı oluşan hareket kayıpları ile buna bağlı düşüşler de göz önünde bulundurulduğunda belediyelerin her destinasyonda rekreasyon parkları yapılandırmaları büyük önem taşımaktadır. Pandemi sebebiyle hükümetlerin tam kapanma uygu-

ladığı dönemlerde parklara erişim mümkün olmamaktadır. Dolayısıyla erişilebilir seçeneklerden bir tanesi de müstakil ev ve apartman dairelerinde oturan yaşlı yetişkinlerin evlerinin önündeki bahçeleri gerek açık hava almak amacıyla gerekse fiziksel aktivite alanı olarak kullanmalarıdır. Corley ve arkadaşları covid-19 pandemi döneminde önemli bir sağlık kaynağı olarak ev bahçelerinde geçirilen zamanın özellikle yaşlı popülasyon üzerinde olumlu etkilerinin olduğunu belirtmiştir.[62]

Parklar, bahçeler gibi açık alan erişimi olmayan, fiziksel olarak güçlük çeken ya da sosyal izolasyon ve karantina uygulamaları nedeniyle evden çıkamayan 65 yaş üstü bireyler için de ev tabanlı egzersizler ön plana çıkmaktadır. Yaşlı yetişkinler ve işlevsel kısıtlamaları olan bireyler için tasarlanmış ücretsiz çevrimiçi fiziksel aktivite eğitimleri, videoları, akıllı telefon uygulamaları gibi egzersiz kaynakları (Sağlıklı Türkiye "Yaşlılarda Fiziksel Aktivite", Türkiye Fiziksel aktivite Rehberi gibi egzersiz videoları ya da kitapçıkları, Herkes İçin Spor Federasyonu akıllı telefon uygulaması vb.) bulunmaktadır.

Sonuç ve Öneriler

Fiziksel inaktivite kentleşme, teknolojinin gelişmesi ve yaşam biçimlerinin değişmesi gibi nedenlerle uzun yıllar küresel düzeyde büyük bir problem oluştururken, Covid-19 pandemisi beraberinde getirdiği sorunlar ile özellikle 65 yaş ve üzeri bireyleri ciddi risk altına sokmuştur. Dünya genelinde 65 yaş ve üzeri tahmini nüfus 727 milyondur ve bu rakamın 2050'ye gelindiğinde %16 artarak, 1,5 milyara ulaşması beklenmektedir.[63] Türkiye'de ise 65 yaş üzeri yaşlı nüfus 2020 yılında 7 milyon 953 bin 555 kişidir. Nüfus projeksiyonlarına göre yaşlı nüfus oranının 2023 yılında %10,2, 2030 yılında %12,9, 2040 yılında %16,3, 2060 yılında %22,6 ve 2080 yılında %25,6 olacağı öngörülmektedir.[64] Bu nedenle, 65 yaş üstü bireylerin nüfus sayısı, pandemi sürecinden etkilenme oranı ve fiziksel inaktivite düzeylerinin artması sağlık, ekonomik ve sosyal açıdan ülkeler için yakın gelecekte de problem olacağı söylenebilir. Sonuç olarak, halk sağlığı açısından 65 yaş ve üstü bireylerin fiziksel aktiviteye katılımlarının teşvik edilmesi gerekmekte özellikle covid-19 pandemi sürecinde fiziksel aktivite artışının sağlanması için hükümetin, yerel yönetimler ve özel kurumların acil eylem planları yapması gerekmektedir.

Kaynakça

1. WHO [İnternet] WHO Coronavirus (COVID-19) Dashboard. [Erişim tarihi: 15 Mart 2022] Erişim linki: https://covid19.who.int

2. Caputo, E. L., & Reichert, F. F. (2020). Studies of physical activity and Covid19 during the pandemic:A Scoping Review. *Journal of Physical Activity and Health*, *1*(aop), 1-10. DOI: https://doi.org/10.1123/jpah.2020-0406

3. Cornwell, E. Y., & Waite, L. J. (2009). Social disconnectedness, perceived isolation, and health among older adults. Journal of health and social behavior, 50(1), 31-48.

4. Deandrea, S., Lucenteforte, E., Bravi, F., Foschi, R., La Vecchia, C., & Negri, E. (2010). Risk factors for falls in community-dwelling older people:" a systematic review and meta-analysis". Epidemiology, 658-668.

5. Demirel, H., Kayıhan, H., Özmert, E. N., & Doğan, A. (2014). Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi. İkinci basım, Ankara: Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu. https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0005/288041/WHO-Fact-Sheet-PA-2015.pdf

6. WHO (2015) Global recommendations on physical activity for health. WHO Regional Office for Europe https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0005/288041/WHO-Fact-Sheet-PA-2015.pdf

7. Ciolac, E. G., da Silva, J. M. R., & Vieira, R. P. (2020). Physical exercise as an immunomodulator of chronic diseases in aging. *Journal of Physical Activity and Health*, *17*(6), 662-672.

8. Buchman, A. S., Wilson, R. S., Boyle, P. A., Tang, Y., Fleischman, D. A., & Bennett, D. A. (2007). Physical activity and leg strength predict decline in mobility performance in older persons. Journal of the American Geriatrics Society, 55(10), 1618-1623.

9. Anton, S. D., Hida, A., Mankowski, R., Layne, A., Solberg, L. M., Mainous, A. G., & Buford, T. (2018). Nutrition and exercise in sarcopenia. Current Protein and Peptide Science, 19(7), 649-667.

10. Tipton, K., & Wolfe, R. R. (2001). Exercise, protein metabolism, and muscle growth. International journal of sport nutrition and exercise metabolism, 11(1), 109-132.

11. Farahmand, B., Broman, G., de Faire, U., Vågerö, D., & Ahlbom, A. (2009). Golf: a game of life and death-reduced mortality in Swedish golf players. Scandinavian journal of medicine & science in sports, 19(3), 419–424. https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2008.00814.x

12. Wen, C. P., Wai, J. P., Tsai, M. K., Yang, Y. C., Cheng, T. Y., Lee, M. C., Chan, H. T., Tsao, C. K., Tsai, S. P., & Wu, X. (2011). Minimum amount of physical activity for reduced mortality and extended life expectancy: a

prospective cohort study. Lancet (London, England), 378(9798), 1244–1253. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(11)60749-6

13. Harvey, S. B., Øverland, S., Hatch, S. L., Wessely, S., Mykletun, A., & Hotopf, M. (2018). Exercise and the prevention of depression: results of the HUNT cohort study. American Journal of Psychiatry, 175(1), 28-36.

14. Adagide, S., & Karatas, N. (2015). Depresyon tanısı alan bireylerde fiziksel egzersizin depresif belirtiler ve yaşam kalitesi üzerine etkisi. Psikiyatri Hemşireliği Dergisi, 12(2), 122-131

15. Erduğan, F. (2020). Fiziksel Aktivite ve Egzersizin Mental Hastalıklar Üzerindeki Etkileri, Efe Akademi Yayınları, İstanbul.

16. Halbert, J. A., Silagy, C. A., Finucane, P., Withers, R. T., Hamdorf, P. A., & Andrews, G. R. (1997). The effectiveness of exercise training in lowering blood pressure: a meta-analysis of randomised controlled trials of 4 weeks or longer. Journal of human hypertension, 11(10), 641-649.

17. Larrydurstine, J., & Haskell, W. L. (1994). Effects of exercise training on plasma lipids and lipoproteins. Exercise and sport sciences reviews, 22(1), 477-522.

18. Carpio-Rivera E, Moncada-Jiménez J, Salazar-Rojas W, Solera-Herrera A. Egzersizin kan basıncı üzerindeki akut etkileri: bir meta-analitik araştırma. Arq Bras Cardiol. 2016; 106: 422–33. https://doi.org/10.5935/abc.20160064 .

19. Pedrinolla, A., Schena, F., & Venturelli, M. (2017). Resilience to Alzheimer›s Disease: The Role of Physical Activity. Current Alzheimer research, 14(5), 546–553. https://doi.org/10.2174/1567205014666170111145817.

20. Kirk-Sanchez, N. J., & McGough, E. L. (2014). Physical exercise and cognitive performance in the elderly: current perspectives. Clinical interventions in aging, 9, 51–62. https://doi.org/10.2147/CIA.S39506

21. Jackson, P. A., Pialoux, V., Corbett, D., Drogos, L., Erickson, K. I., Eskes, G. A., & Poulin, M. J. (2016). Promoting brain health through exercise and diet in older adults: a physiological perspective. The Journal of physiology, 594(16), 4485–4498. https://doi.org/10.1113/JP271270.

22. Bherer L. (2015). Cognitive plasticity in older adults: effects of cognitive training and physical exercise. Annals of the New York Academy of Sciences, 1337, 1–6. https://doi.org/10.1111/nyas.12682

23. Cotman, C. W., Berchtold, N. C., & Christie, L. A. (2007). Exercise builds brain health: key roles of growth factor cascades and inflammation. Trends in neurosciences, 30(9), 464-472.

24. Forwood, M. R., & Burr, D. B. (1993). Physical activity and bone mass: exercises in futility?. Bone and mineral, 21(2), 89-112.

25. Shephard RJ. Development of the discipline of exercise immunology. Exerc Immunol Rev. 2010;16:194-222. PMID: 20839500.

26. Nieman, D. C., & Wentz, L. M. (2019). The compelling link between physical activity and the body's defense system. Journal of sport and health science, 8(3), 201-217.

27. Simpson, R. J., Kunz, H., Agha, N., & Graff, R. (2015). Exercise and the regulation of immune functions. Progress in molecular biology and translational science, 135, 355-380.

28. Mañas, A., del Pozo-Cruz, B., Guadalupe-Grau, A., Marín-Puyalto, J., Alfaro-Acha, A., Rodríguez-Mañas, L., ... & Ara, I. (2018). Reallocating accelerometer-assessed sedentary time to light or moderate-to vigorous-intensity physical activity reduces frailty levels in older adults: an isotemporal substitution approach in the TSHA study. Journal of the American Medical Directors Association, 19(2), 185-e1.

29. Booth, F. W., Roberts, C. K., & Laye, M. J. (2011). Lack of exercise is a major cause of chronic diseases. Comprehensive physiology, 2(2), 1143-1211.

30. World Health Organization (2009). Global Health Risks: Mortality and Burden of Disease Attributable to Selected Major Risks. Geneva, Switzerland

31. Kohl, H. W., 3rd, Craig, C. L., Lambert, E. V., Inoue, S., Alkandari, J. R., Leetongin, G., Kahlmeier, S., & Lancet Physical Activity Series Working Group (2012). The pandemic of physical inactivity: global action for public health. Lancet (London, England), 380(9838), 294–305.

32. World Health Organization. (2018). Global Action Plan on Physical Activity 2018-2030: More Active People for a Healthier World. Geneva, Switzerland: World Health Organization; 2018.

33. Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2018). Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1• 9 million participants. The lancet global health, 6(10), e1077-e1086.

34. Chastin S, Fitzpatrick N, Andrews M, et al. (2014) Determinants of sedentary behavior, motivation, barriers, and strategies to reduce sitting time in older women: A qualitative investigation. Int J Env Res Pub He 11: 773-791. doi: 10.3390/ijerph110100773

35. Payette H, Gueye NR, Gaudreau P, Morais JA, Shatenstein B, Gray-Donald K. Trajectories of physical function decline and psychological functioning: the Quebec longitudinal study on nutrition and successful aging (NuAge). J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci. 2011;66(Suppl 1):82–90. https://doi.org/10. 1093/geronb/gbq085.

36. Jakobsson, J., Malm, C., Furberg, M., Ekelund, U., & Svensson, M. (2020). Physical activity during the coronavirus (COVID-19) pandemic:

Prevention of a decline in metabolic and immunological functions. Frontiers in Sports and Active Living, 2, 57.

37. Bowden Davies, K. A., Sprung, V. S., Norman, J. A., Thompson, A., Mitchell, K. L., Halford, J. C. G., et al. (2018). Short-term decreased physical activity with increased sedentary behaviour causes metabolic derangements and altered body composition: effects in individuals with and without a first-degree relative with type 2 diabetes. Diabetologia 61, 1282–1294. doi: 10.1007/s00125-018-4603-5

38. Kim, J. H., Lim, S., Choi, S. H., Kim, K. M., Yoon, J. W., Kim, K. W., ... & Kritchevsky, S. (2014). Sarcopenia: an independent predictor of mortality in community-dwelling older Korean men. Journals of Gerontology Series A: Biomedical Sciences and Medical Sciences, 69(10), 1244-1252.

39. Leon-Munoz, L. M., Martinez-Gomez, D., Balboa-Castillo, T., Lopez-Garcia, E., Guallar-Castillon, P., & Rodriguez-Artalejo, F. (2013). Continued sedentariness, change in sitting time, and mortality in older adults. Medicine and science in sports and exercise, 45(8), 1501-1507.

40. Li, R., Xia, J., Zhang, X. I., Gathirua-Mwangi, W. G., Guo, J., Li, Y., ... & Song, Y. (2018). Associations of muscle mass and strength with all-cause mortality among US older adults. Medicine and science in sports and exercise, 50(3), 458.

41. Bauman, A., Merom, D., Bull, F. C., Buchner, D. M., & Fiatarone Singh, M. A. (2016). Updating the evidence for physical activity: summative reviews of the epidemiological evidence, prevalence, and interventions to promote "active aging". The gerontologist, 56(Suppl_2), S268-S280.

42. Gayman, A. M., Fraser-Thomas, J., Spinney, J. E., Stone, R. C., & Baker, J. (2017). Leisure-time physical activity and sedentary behaviour in older people: the influence of sport involvement on behaviour patterns in later life. AIMS public health, 4(2), 171.

43. Tison, G. H., Avram, R., Kuhar, P., Abreau, S., Marcus, G. M., Pletcher, M. J., & Olgin, J. E. (2020). Worldwide effect of COVID-19 on physical activity: a descriptive study. Annals of internal medicine, 173(9), 767-770.

44. Goethals, L., Barth, N., Guyot, J., Hupin, D., Celarier, T., & Bongue, B. (2020). Impact of Home Quarantine on Physical Activity Among Older Adults Living at Home During the COVID-19 Pandemic: Qualitative Interview Study. JMIR aging, 3(1), e19007. https://doi.org/10.2196/19007

45. Schmidt, T., & Pawlowski, C. S. (2020). Physical Activity in Crisis: The Impact of COVID-19 on Danes' Physical Activity Behavior. Frontiers in Sports and Active Living, 2.

46. Losada-Baltar, A., Jiménez-Gonzalo, L., Gallego-Alberto, L., Pedroso-Chaparro, M., Fernandes-Pires, J., & Márquez-González, M. (2021). "We Are Staying at Home." Association of Self-perceptions of Aging, Personal and Family Resources, and Loneliness With Psychological Distress Du-

ring the Lock-Down Period of COVID-19. The journals of gerontology. Series B, Psychological sciences and social sciences, 76(2), e10–e16. https://doi.org/10.1093/geronb/gbaa048

47. Sepúlveda-Loyola, W., Ganz, F., Maciel, R. P. T., Lopes, R. D. S., Negri, P. S., Solorza, E. M., ... & Probst, V. S. (2020). Social participation is associated with better functionality, health status and educational level in elderly women. Brazilian Journal of Development, 6(4), 20690-20701.

48. Tomioka, K., Kurumatani, N., & Hosoi, H. (2017). Association Between Social Participation and 3-Year Change in Instrumental Activities of Daily Living in Community-Dwelling Elderly Adults. Journal of the American Geriatrics Society, 65(1), 107–113. https://doi.org/10.1111/jgs.14447

49. Esain, I., Gil, S.M., Bidaurrazaga-Letona, I., Rodriguez-Larrad, A., 2019. Effects of 3 months of detraining on functional fitness and quality of life in older adults who regularly exercise. Aging Clin. Exp. Res. 31, 503–510. https://doi.org/10.1007/s40520-018-0990-1

50. Kalaycı, M., Güleroğlu, F., Gönülütaş, B., & kalaycı, M. C. Covid-19 Pandemisinde Fiziksel Aktivite ve Egzersizin Önemi. Germenica Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2(1), 30-40.

51. American College of Sports Medicine. (2020). Staying active during the coronavirus pandemic. New York: American College of Sports Medicine.

52. Yamada, M., Kimura, Y., Ishiyama, D. et al. Effect of the COVID-19 Epidemic on Physical Activity in Community-Dwelling Older Adults in Japan: A Cross-Sectional Online Survey. J Nutr Health Aging 24, 948–950 (2020). https://doi.org/10.1007/s12603-020-1501-6

53. Heid, A. R., Cartwright, F., Wilson-Genderson, M., & Pruchno, R. (2021). Challenges experienced by older people during the initial months of the COVID-19 pandemic. COVID-19 Research.

54. Tural, E. (2020). Covıd-19 Pandemi Dönemi Ev Karantinasında Fiziksel Aktivite Düzeyinin Yaşam Kalitesine Etkisi. Van Sağlık Bilimleri Dergisi, 13(Supplement), 18-26.

55. Polero, P., Rebollo-Seco, C., Adsuar, J. C., Pérez-Gómez, J., Rojo-Ramos, J., Manzano-Redondo, F., ... & Carlos-Vivas, J. (2021). Physical activity recommendations during COVID-19: Narrative review. International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(1), 65.

56. Sarp, A , Yücedağ, C , Kaya, L . (2021). COVID-19 Pandemi Sürecinde Parklar Üzerine Kullanıcıların Görüşleri: Antalya-Konyaaltı Örneği . Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi , 12 (1) , 69-75 . DOI: 10.29048/makufebed.877511

57. Schipperijn, J., Cerin, E., Adams, M. A., Reis, R., Smith, G., Cain, K., Christiansen, L. B., van Dyck, D., Gidlow, C., Frank, L. D., Mitáš, J., Pratt, M., Salvo, D., Schofield, G., & Sallis, J. F. (2017). Access to parks and

physical activity: an eight country comparison. Urban forestry & urban greening, 27, 253–263. https://doi.org/10.1016/j.ufug.2017.08.010

58. Sugiyama T, Francis J, Middleton NJ, Owen N, Giles-Corti B. 2010. Associations between recreational walking and attractiveness, size, and proximity of neighborhood open spaces. Am J Public Health. 100(9):1752–1757. doi:10.2105/AJPH.2009.182006.

59. Mavoa S, Badland H, Learnihan V, Boruff B, Pettit C, Astell-Burt T, et al. 2016. The Australian National Liveability Study final report: Development of policyrelevant liveability indicators relating to health and wellbeing and recommendations for their dissemination. Melbourne (Australia). [accessed 20210 June 19] https://preventioncentre.org.au/wp-content/uploads/2015/01/FINAL-The-National-Liveability-Study-Report.pdf

60. Moran M, Van Cauwenberg J, Hercky-Linnewiel R, Cerin E, Deforche B, Plaut P. 2014. Understanding the relationships between the physical environment and physical activity in older adults: a systematic review of qualitative studies. Int J Behav Nutr Phys Act. 11(1):79. doi:10.1186/1479-5868-11-79.

61. Hooper P, Foster S, Edwards N, Turrell G, Burton N, Giles-Corti B, Brown WJ. 2020. Positive HABITATS for physical activity: examining use of parks and its contribution to physical activity levels in mid-to older-aged adults. Health Place. 63:102308. doi:10.1016/j.healthplace.2020.102308

62. Corley, J., Okely, J. A., Taylor, A. M., Page, D., Welstead, M., Skarabela, B., ... & Russ, T. C. (2021). Home garden use during COVID-19: Associations with physical and mental wellbeing in older adults. Journal of environmental psychology, 73,101545.

63. (United Nations department of economic and social affairs , 2020) World Population Ageing 2020 Highlights, https://www.un.org/development/desa/pd/sites/www.un.org.development.desa.pd/files/files/documents/2020/Sep/un_pop_2020_pf_ageing_10_key_messages.pdf

64. T.C. Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, (2020). *Yaşlı Nüfusun Demografik Değişimi* https://www.ailevecalisma.gov.tr/media/45354/yasli-nufus-demografik-degisimi-2020.pdf

Bölüm / Chapter 5

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SPOR YAPMA DURUMUNA GÖRE SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI, ÖZ ANLAYIŞ VE BİLİNÇLİ FARKINDALIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Zeynep ONAĞ[1]
İlknur YAZICILAR ÖZÇELİK[2]
Nida CAMKIRAN[3]

1 Dr.Öğr.Üyesi Zeynep ONAĞ, Manisa Celal Bayar Üniversitesi-Spor Bilimleri Fakültesi, 0000-0002-4034-6773
2 Dr.Öğr.Üyesi İlknur YAZICILAR ÖZÇELİK, Amasya Üniversitesi-Eğitim Fakültesi, 0000-0002-3259-7820
3 Yüksek Lisans Öğrencisi, Nida CAMKIRAN, Manisa Celal Bayar Üniversitesi-Sosyal Bilimler Enstitüsü, 0000-0002-5383-387X

Giriş

Günümüzde insanların en çok da gençlerin önem vermiş olduğu hususlardan biri dış görünüş yani fiziksel görünüştür. Fiziksel zayıflık, yakışıklılık veya güzelliğin kültür ile ilgili bir değer olarak gösterildiği TV programları ile sosyal medyada yer alan magazin ve reklamlarda, fiziksel görünüş çoğu zaman kişinin düşüncelerinden, davranışlarından ve başarılarından da önemli olabilmektedir (Kılıç ve Karakuş, 2015). Fiziksel görünüm, insanların iletişim biçimlerini belirleyen faktörlerden biri olarak görülmektedir. Daha önceden tanıdığımız, bildiğimiz bir kişi ile iletişim geçtiğimizde, o an üzerindeki kıyafet, bizi etkilemeyebilir ama hiç tanımadığımız bir kişi ile iletişime geçmeden önce onun kıyafeti, boyu, kilosu bizim dikkatimizi çekebilir (Gökcan, 2011). Bireyin kendi bedeniyle ilgili algısının yanında, diğerlerinin onu algılayış biçimleri de önem taşımaktadır. Genelde insanlar diğer insanlarda olumlu etkiler bırakmak ister ve bu nedenle davranışlarını buna göre düzenlemeye çalışırlar. Bazıları ise bu konu ile ilgili diğerlerine nazaran daha fazla endişe taşırlar (Çepikkurt ve Çoşkun, 2010).

İnsanlar, bedenleri ile ilgili duygu ve tutumları kendilerine sunulan ideal ölçülere göre geliştirmektedir. Bireyin kendini değerlendirme noktasında değişime yol açan faktör, olması gereken ideal ölçülerindeki sapmadır (Yaman ve diğerleri, 2008).

Sosyal görünüş kaygısı, bireyin bedenine ve dış görünümüne ilişkin olumsuz algısı, değerlendirmesi nedeniyle ortaya çıkmakta, dolayısıyla bireyin kendini görünüş açısından değerlendirmesi olarak nitelendirilmektedir (Doğan, 2009). Bu nitelemeye ek olarak, sosyal görünüş kaygısının, sadece bireyin vücut şeklinden kaynaklı bir kaygı olmadığı boy, kilo ve yüz şekli gibi sebeplerle yaşanan kaygıları da içeren daha kapsamlı ve genel bir kaygı olduğu belirtilmiştir (Yüceant, 2013).

Toplumun fiziksel görünüm ve çekicilik konusundaki yargılarının, bireyde, görünüşü nedeniyle başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme, utandırılma ve dışlanma gibi korkular ortaya çıkararak, sosyal görünüş kaygısını arttırdığı ifade edilmektedir (Toprak ve Saraç, 2018). Sosyal görünüş kaygısı yaşayan bireylerin, başkaları tarafından reddedilebileceğine ilişkin algısı, sağlıklı bireylerinkine göre daha fazla olduğu düşünülmektedir. Bu duruma bağlı olarak sosyal görünüş kaygısı yaşayanların, çevresiyle kurduğu ilişkilerde soğuk bir tavır sergilediği ve mümkün olduğunca insanlardan uzak durduğu görülmüştür (Alden, Taylor ve Charles, 2004; Kılavuzoğlu, 2018).

Bedeni ile ilgili olumsuz düşünce ve duygulara sahip olan bireyler, görünüşleri ile ilgili kaygı yaşayabilirler ve beden algıları olumsuz olabilir. Bu tarz bireylerde günlük hayatlarında eksik ve kusurlu gördükleri yönleri

ile daha fazla meşgul olma, ayna ya da görüntüsünün yansıdığı yüzeyler karşısında daha fazla vakit geçirme, kendini kontrol etme ve başkalarıyla kendi görünüşünü karşılaştırma benzeri davranışlar sık görülebilir. Sosyal görünüş kaygısı yaşayanların, sosyal ortamlarda bedenle ilgili kaygıları arttığı için evden çıkamama, sosyal ortamlara girmek istememe gibi davranışlar gözlemlenebilir. Beden imajı olumsuz olan bireylerde sıklıkla görülen davranışların, kendilerini başkalarıyla karşılaştırma, kamufle olma, oldukça fazla makyaj yapma, aynaya çok sık bakma ve onay arama olduğu belirtilmektedir (Doğan, 2009).

Bireyler hayatlarının bazı dönemlerinde gelişen durumlar karşısında acı, ızdırap, başarısızlık ve tükenmişlik ve benzeri negatif duygular yaşarlar ve bu negatif duyguları kendilerine zarar vermeden aşmaları, bunlarla baş edebilmeleri gerekmektedir. Bu nedenle, hayattaki olumsuz duygularla öz-anlayış geliştirerek baş etmek mümkün olabilir ve böylece hayat daha sürdürülebilir hale gelebilir (Sarıcaoğlu, 2015).

Öz-anlayış (self-compassion) ile "anlayışlı olmak" (compassion) kavramlarının tanımları birbirlerinden çok da faklı değildir. Anlayış, başka bireylerin acılarına karşı açık ve duyarlı olarak, başkalarına karşı sabırlı, nezaketli ve yargısız bir anlayış sunmakla, insanların mükemmel olmadığının ve hata yapabileceğinin farkında olmakla ilgilidir. Öz-anlayış, kişinin kendi üzüntülerine, acılarına karşı açık ve duyarlı olması, kendine karşı anlayışlı olması, birinin yetersizlikleri ve başarısızlıkları karşısında onu yargılamaktan kaçınması ve insanların ortak deneyimlerinin bireylerin kendi deneyimlerinden oluştuğunun farkında olmasıdır (Neff ve Harter, 2003; akt. Özyeşil, 2011).

Öz-anlayış, sağladığı kişisel faydanın yanında diğer insanlar için anlayışın temeli olarak görülmektedir. Korku, utanç, umutsuzluk ve başarısızlık duygularına tahammül edemeyen bireyin, başka bir kişiyle empati kurmasının zor olduğu ve aynı zamanda bireyin kendi kendisiyle mücadele ederken başkalarının en ufak bir ilgisine bile tepki veremeyeceği düşünülmektedir. Aksi durumda ise, iyi olma hali genişler ve bireyin ilişkilerinin gelişmesine yardımcı olur. Bu durum, hayattan doyum sağlamaya ve memnun olmaya yardımcı olur (Alibekiroğlu, Akbaş, Bulut ve Kırdök, 2018).

Araştırmacılar öz-anlayışta üç temel öğenin varlığından söz etmektedirler. Bu öğeler; kendisine-şefkat, ortak paylaşım ve bilinçliliktir. Kendisine-şefkat, bireyin kendi kendine eleştirel olmaktan ziyade kendini anlamasıdır. Ortak paylaşım, bireyin kendi deneyimlerini bireysel deneyimler olarak değil, tüm insanların deneyimleri olarak görmesidir. Bilinç ise aşırı özdeşleşmeden kaçınarak olumsuz duyguları dengede tutmak olarak açıklanabilir (Neff, 2003a; Dilmaç, M. Deniz ve M.E. Deniz, 2009). Araştırmacılar, öz-anlayışı geliştirmek için, bireylerin üzüntülerini, acılarını gi-

dermeye istekli olması gerektiğini ve bu istekle birlikte kendisini iyileştirmek için birçok yöntemin ve imkanın ortaya çıkabileceğini belirtmiştirler. Devamında ise öz-anlayışın tam anlamıyla uygulanmaya başlanmasıyla birlikte olumlu bir döngü sağlanacağını ve ilerleyen zaman içinde öz-anlayışı geliştirmek noktasında gerekli içsel güdülenmenin ortaya çıkacağını vurgulamaktadırlar (Sarıcaoğlu, 2015).

Çoğu zaman zihnimiz hayatı yaşamak yerine onu düşünmekle geçer ve zaman zaman düşüncelerimize eşlik eden duygusal zorluk ve sıkıntıların bilinçli farkındalık yardımıyla azaltılabileceği düşünülmektedir (Özyeşil, 2011). Bilinçli farkındalık, dikkatli olmak ve şimdiki zaman içinde olanların farkında olma halidir (Brown ve Ryan, 2003). Şimdi olana odaklanarak şimdiki anı deneyimlemek bilinçli farkındalık olarak tanımlanır (Şahin, 2018).

Brown ve Ryan (2003) farkındalığı, "bireyi kendi iç ve dış deneyimlerinin etkisiyle var olan durumuna ve gerçekliğine yönlendiren bir süreç" olarak tanımlamaktadır. Benzer bir tanımda ise bilinçli farkındalık, şu anda yaşanan deneyimlerin farkında olmayı ve bu farkındalığı kaçırmamayı sağlayan, sistemli bir dikkat süreci olarak tanımlanmaktadır (Bishop ve diğerleri, 2004). İçten ve dıştan gelen uyaranların devam etmesine karşın yargılayıcı olmayan gözlem olarak da tanımlanan bilinçli farkındalık halinde, yargısız davranmanın önemli olduğu ifade edilmektedir. Yargılayıcı davranılmadığında farkındalığın artacağı ve bu durumun, olayların mevcut hali ile görülmesine olanak sağlayacağı belirtilmiştir (Germer, Siegel ve Fulton, 2005; akt. Yavuz, 2019).

Alan yazın incelendiğinde, bilinçli farkındalığı yüksek olan insanların stres, kaygı ve depresyon düzeylerinin daha az olduğu, aynı zamanda bu bireylerin stresle başa çıkabilmek için, işlevsel başa çıkma mekanizmalarını kullandığı görülmüştür (Ülev, 2014).

Bu bağlamda bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin spor yapma durumuna göre sosyal görünüş kaygısı, öz-anlayış ve bilinçli farkındalık düzeylerinin incelenmesidir. Bu amaç çerçevesinde öğrencilerin, sosyal görünüş kaygısı, öz-anlayış ve bilinçli farkındalık düzeyleri cinsiyet, öğrenim görülen fakülte, spor yapma durumu, spor branşı, spor yapma amacı ve haftalık egzersiz sıklığı açısından incelenmiştir.

Yöntem

Araştırma modeli

Araştırmada betimsel tarama yöntemi kullanılmıştır. Nicel araştırma yöntemlerinden olan betimsel (tanımlayıcı) tarama modeli, geçmişteki veya hala mevcut bir olayı var olduğu şekliyle betimlemeye (tanımlamaya) yönelik bir araştırma modelidir (İslamoğlu ve Alnıaçık, 2016).

Araştırma grubu

Araştırmanın evrenini, 2019-2020 yılında bir devlet üniversitesinde öğrenim gören üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemi olasılığa dayalı olmayan örnekleme tekniklerinden biri olan uygun veya elverişlilik (convenience) örnekleme tekniği kullanılarak belirlenmiştir. Uygun veya elverişlilik (convenience) örnekleme, evrendeki ulaşılabilirliği kolay durumu seçmek için kullanır maliyet ve zaman bakımından tasarrufludur. Bu durumdan kullanılması daha elverişlidir (Dawson ve Trapp, 2001).

Bu bağlamda araştırmanın örneklemi, bir devlet üniversitesinin merkez yerleşkesinde bulunan Spor Bilimleri Fakültesi (161 öğrenci), İlahiyat Fakültesi (92 öğrenci) ve Yabancı Diller Yüksekokulu'nda (128 öğrenci) öğrenim gören 381($n_{kadın}$:159, n_{erkek}:222; $X_{yaş}$:20,02 sd: ± 1,92) öğrencidir.

Tablo 1.

Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Demografik Özelliklerine İlişkin Verilerin Dağılımı

Demografik Değişkenler		N	%
Cinsiyet	Kadın	159	41,7
	Erkek	222	58,3
	Toplam	381	100
Fakülte	Spor Bilimleri Fakültesi	161	42,3
	Yabancı Diller Yüksekokulu	128	33,6
	İlahiyat Fakültesi	92	24,1
	Toplam	381	100,0
Spor Yapma Durumu	Spor yapanlar	216	56,7
	Spor yapmayanlar	165	43,3
	Toplam	381	100,0
Spor Türü	Bireysel spor	114	52,8
	Takım sporu	63	29,2
	Her ikisi	39	18,1
	Toplam	216	100,0
Spor Yapma Amacı	Sağlık için	101	46,8
	Sosyal çevre için	44	20,04
	Ekonomik kazanç için	42	19,4
	Serbest zaman değerlendirmek için	29	13,4
	Toplam	216	100,0

Haftada ortalama spor yapma süresi (gün)	3	79	36,6
	4	73	33,8
	5 ve üzeri	64	29,6
	Toplam	216	100

Tablo 1 incelendiğinde öğrencilerin 159'u (%41,7) kadın, 222'si (%58,3) erkek olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan öğrencilerin 161'i (%42,3) Spor Bilimleri Fakültesi, 128'i (%33,6) Yabancı Diller Yüksekokulu, 92'si (%24,1) İlahiyat Fakültesi öğrencilerinden oluşmaktadır. Spor ile ilgili değişkenler açısından tablo incelendiğinde; öğrencilerin 216'si (%56,7) spor yaptıkları, 165'i (%43,3) öğrencinin ise spor yapmadıkları; 114 (%29,9) öğrencinin bireysel sporlar, 63 (%16,5) öğrencinin takım sporları ve 39 (%10,2) öğrencinin ise hem takım hem de bireysel sporları yaptığı görülmektedir. Spor yapma amacı değişkeni ile ilgili sonuçlar; 101 (46,8) öğrenci sağlık için, 44 (%20,04) öğrenci sosyal çevre için, 42 (%19,4) öğrenci ekonomik kazanç için ve 29 (%13,4) öğrenci ise serbest zaman değerlendirmek için spor yapanlardan oluşmaktadır. Son olarak 79 (%36,6) öğrencinin 3 gün, 73 (%38,8) öğrencinin 4 gün ve 64 (%29,6) öğrencinin 5 gün ve üzeri haftalık spor yapma süresine sahip olduğu görülmektedir.

Veri toplama araçları

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ-Social Appearance Anxiety Scale-SAAS): Ölçek, Hart, Flora, Palyo, Fresco, Holle ve diğerleri (2008) tarafından geliştirilmiştir. Türkçeye uyarlama çalışması Doğan (2010) tarafından yapılmıştır. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ), bireyin görünüşüyle ilgili olarak yaşadığı duygusal, bilişsel ve davranışsal kaygıları ölçmek için geliştirilen öz-bildirim tarzı bir ölçme aracıdır. 16 maddeden oluşmakta ve 5'li likert tarzındadır. Tek boyutlu bir ölçme aracıdır ve yüksek puanlar görünüş kaygısının yüksek olduğunu belirtmektedir. Ölçeğin, Cronbach alpha iç tutarlık katsayısı .93, test tekrar-test güvenirlik katsayısı .85 ve test yarılama yöntemiyle hesaplanan güvenirlik katsayısı .88 olarak bulunmuştur. SGKÖ' nün Türk üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygı düzeyini ölçmede yeterli düzeyde olduğu belirtilmiştir (Doğan, 2010). Bu çalışmada Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğinin güvenirlik katsayısı .93 olarak hesaplanmıştır.

Öz-Anlayış Ölçeği (ÖZAN-Self-Compassion Scale-SCS): Ölçek Neff (2003b) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin orijinalinde 26 madde ve 6 alt ölçek bulunmaktadır. Ölçeğin Türkçeye uyarlamasını Deniz, Kesici ve Sümer (2008) yapmıştır. Uyarlama sonucu Türkçe Öz-Anlayış Ölçeği (ÖZAN)'nin, tek boyutlu bir yapı gösterdiği ve bu şekilde orijinalinden farklı olduğu belirtilmiştir. Ayrıca madde toplam korelasyonunda .30'

altında olan 2 tane madde ölçekten çıkartılarak, toplamda 24 maddeden oluşan bir ölçek elde edilmiştir. ÖZAN, 5li likert tipi bir ölçektir ve iç tutarlılık katsayısının .89 ve test-tekrar test korelasyonunun ise .83 olduğu belirtilmiştir (Deniz ve diğerleri, 2008). Bu çalışmada Öz-Anlayış Ölçeğinin güvenirlik katsayısı .80 olarak hesaplanmıştır.

Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ): Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz (2011) tarafından Türkçeye uyarlanan Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin (BİFÖ) orjinali Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilmiştir. Günlük yaşamdaki anlık deneyimlerin farkında ve bunlara karşı dikkatli olma yönündeki genel eğilimi ölçmektedir. BİFÖ, 15 maddelik, 6' lı likert tipi ve tek faktörlü bir yapıdadır. Ölçekten yüksek puan alınması, bilinçli farkındalığın yüksekliğini gösterir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .80 ve test-tekrar test korelasyon .86 olarak belirtilmiştir (Özyeşil ve diğerleri, 2011). Bu çalışmada Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin güvenirlik katsayısı .83 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin analizi

Araştırmada, verilerin doğruluğu ve kayıp değerlerin olup olmadığı kontrol edilerek eksik ya da hatalı doldurulan anketler değerlendirmeye alınmayarak 381 öğrenci çalışmaya alınmıştır. Verilerin dağılımlarının normalliği, basıklık (Kurtosis) ve çarpıklık (Skewness) değerleri, grafiksel yaklaşımlar kullanılarak değerlendirilmiştir. ± 1.0 arasındaki bir basıklık-çarpıklık değerlerinin çoğu psikometrik amaç için oldukça iyi bir değer olarak kabul edildiği, ancak ± 2.0 arasındaki bir değerin de uygulamaya bağlı olarak çoğu durumda kabul edilebilir olduğu belirtilmektedir (George ve Mallary, 2016, s.114). Bu değerlendirme sonucunda verilerin, genel olarak normale yakın bir dağılım gösterdiği ancak bazı verilerin normal dağılama sahip olmadığı görülmüştür (Tablo 2). Verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistikler, normal dağılama sahip olan verilerde, bağımsız gruplarda t-testi, tek yönlü varyans analizi ve Pearson korelasyon analizi; normal dağılıma sahip olmayanlar için ise Kruskal Wallis-H Analizi kullanılmıştır. Yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucu çıkan farkın kaynağını bulmak için LSD Post Hoc. Testinden yararlanılmıştır. Araştırmada anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 2. Öğrencilerin Sosyal Görünüş Kaygısı, Bilinçli Farkındalık ve Öz-Anlayış Puan ortalamaları ile Cinsiyet Değişkenine Ait T-Testi Sonuçları

Ölçekler	Cinsiyet	n	$\overline{X}$	ss	t	sd	p
Sosyal Görünüş Kaygısı	Kadın	159	2,112	,771	1,041	379	,299
	Erkek	222	2,028	,786			

Öz-Anlayış	Kadın	159	3,027	,508	3,017	379	,003*
	Erkek	222	2,865	,525			
Bilinçli Farkındalık	Kadın	159	3,663	,869	,411	379	,681
	Erkek	222	3,627	,839			

*p<0,01

Tablo 2' de yer alan analiz sonuçlarına göre, öğrencilerin cinsiyet değişkeni ile "sosyal görünüş kaygısı" düzeyleri ve "bilinçli farkındalık" düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur. Öğrencilerin cinsiyet değişkeni ile "öz-anlayış" düzeyleri ($t_{(379)}$=3,017, p<0,01) arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır. Kadın öğrencilerin öz-anlayış puan ortalamaları ($\overline{X}$=3,027), erkek öğrencilerden ($\overline{X}$=2,865) daha yüksektir.

Tablo 3. Öğrencilerin Sosyal Görünüş Kaygısı ve Bilinçli Farkındalık Puan ortalamaları ile Fakülte Değişkenine Ait Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Ölçekler	Fakülte	n	$\overline{X}$	Varyans kaynağı	Kareler Toplamı	ss	Kareler ort.	F	p	Farkın kaynağı
Sosyal Görünüş Kaygısı	Spor Bilimleri Fakültesi (SBF)	161	2,04	Gruplar arası	9,347	2	4,674	7,956	,000*	İF>SBF İF>YDY
	Yabancı Diller Yüksekokulu (YDY)	128	1,90							
	İlahiyat Fakültesi (İF)	92	2,317	Gruplar içi	222,047	378	,587			
	Toplam	381	2,063	Toplam	231,394	380				
Bilinçli Farkındalık	Spor Bilimleri Fakültesi (SBF)	161	3,712	Gruplar arası	2,477	2	1,239	1,714	,181	
	Yabancı Diller Yüksekokulu (YDY)	128	3,652							
	İlahiyat Fakültesi (İF)	92	3,507	Gruplar içi	273,096	378	,722			
	Toplam	381	3,642	Toplam	275,573	380				

*p<0,01

Tablo 3' te yer alan analiz sonuçlarında, öğrencilerin "sosyal görünüş kaygı" düzeyleri ile öğrenim gördükleri fakülte arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($F_{2,378}$=7,956; p<0,01). Buna göre İlahiyat Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerinin sosyal görünüş kaygı düzeyleri, Spor Bilimleri Fakültesi ve Yabancı Diller Yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerden daha yüksektir. Öğrencilerin "bilinçli farkındalık" düzeyleri ile öğrenim gördükleri fakülte arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir yoktur.

Tablo 4. Öğrencilerin Öz-Anlayış Puan ortalamaları ile Fakülte Değişkenine Kruskal Wallis-H Analizi Sonuçları

Fakülte	N	S. O.	Sd.	X^2	P
Spor Bilimleri Fakültesi	161	206,81	2	5,758	,056
Yabancı Diller Yüksekokulu	128	178,96			
İlahiyat Fakültesi	92	180,08			
Toplam	381				

Tablo 4' te yer alan analiz sonuçlarına göre, öğrencilerin "öz-anlayış" düzeyleri ile öğrenim gördükleri fakülte arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur.

Tablo 5. Öğrencilerin Sosyal Görünüş Kaygısı, Bilinçli Farkındalık ve Öz-Anlayış Puan ortalamaları ile Spor yapma durumu Değişkenine Ait T-Testi Sonuçları

Ölçekler	Spor Yapma durumu	n	$\overline{X}$	ss	t	sd	p
Sosyal Görünüş Kaygısı	Spor Yapanlar	216	2,005	,767	-1,660	379	,098
	Spor Yapmayanlar	165	2,139	,792			
Öz-Anlayış	Spor Yapanlar	216	2,992	,535	2,566	379	,011*
	Spor Yapmayanlar	165	2,854	,499			
Bilinçli Farkındalık	Spor Yapanlar	216	3,706	,818	1,681	379	,094
	Spor Yapmayanlar	165	3,558	,888			

*p<0,01

Tablo 5' de yer alan analiz sonuçlarında, öğrencilerin spor yapma durumu değişkeni ile "sosyal görünüş kaygısı" düzeyleri ve "bilinçli farkındalık" düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur. Buna karşın öğrencilerin spor yapma durumu değişkeni ile "öz-anlayış" düzeyleri ($t_{(379)}$=2,566, p<0,01) arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır. Spor yapan öğrencilerin öz anlayış puan ortalamaları ($\overline{X}$=2,992), spor yapmayan öğrencilerden ($\overline{X}$=2,854) daha yüksektir.

Tablo 6. Öğrencilerin Sosyal Görünüş Kaygısı Puan ortalamaları ile Spor Türü Değişkenine Ait Kruskal Wallis-H Analizi Sonuçları

Spor Türü	N	S. O.	Sd.	X^2	P
Bireysel spor	114	108,58	2	,023	,989
Takım sporu	63	109,14			
Her ikisi	39	107,23			
Toplam	216				

Tablo 6' da yer alan analiz sonuçlarında, öğrencilerin "sosyal görünüş kaygısı" düzeyleri ile spor türü değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur.

Tablo 7. Öğrencilerin Öz-Anlayış ve Bilinçli Farkındalık Puan ortalamaları ile Spor Türü Değişkenine Ait Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Ölçekler	*Spor Türü*	n	$\overline{X}$	Varyans kaynağı	Kareler Toplamı	ss	Kareler ort.	F	p
Öz-Anlayış	Bireysel spor	114	2,9591	Gruplar arası	,780	2	,390	1,364	,258
	Takım sporu	63	3,0860						
	Her ikisi	39	2,9412	Gruplar içi	60,929	213	,286		
	Toplam	216	2,9929	Toplam	61,709	215			
Bilinçli Farkındalık	Bireysel spor	114	3,7561	Gruplar arası	,950	2	,475	,707	,494
	Takım sporu	63	3,6974						
	Her ikisi	39	3,5761	Gruplar içi	143,121	213	,672		
	Toplam	216	3,7065	Toplam	144,071	215			

Tablo 7'de yer alan analiz sonuçlarında, öğrencilerin spor türü değişkeni ile "öz-anlayış" düzeyleri ve "bilinçli farkındalık" düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur.

Tablo 8. Öğrencilerin Sosyal Görünüş Kaygısı Puan ortalamaları ile Spor Yapma Amacı Değişkenine Kruskal Wallis-H Analizi Sonuçları

Spor Yapma Amacı	N	S. O.	Sd.	X^2	P
Sağlık için	101	113,23	3	1,754	,625
Sosyal Çevre için	44	107,15			
Ekonomik Kazanç için	42	107,05			
Serbest Zaman Değerlendirmek için	29	96,17			
Toplam	216				

Tablo 9. Öğrencilerin Öz-Anlayış ve Bilinçli Farkındalık Puan ortalamaları ile Spor Yapma Amacı Değişkenine Ait Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Ölçekler	*Spor Yapma Amacı*	n	$\overline{X}$	Varyans kaynağı	Kareler Toplamı	ss	Kareler ort.	F	p
Öz-Anlayış	Sağlık için	101	3,0062	Gruplar arası	,846	3	,282	,982	,402
	Sosyal Çevre için	44	2,9953						
	Ekonomik Kazanç için	42	3,0605	Gruplar içi	60,864	212	,287		
	Serbest Zaman Değerlendirmek için	29	2,8448						
	Toplam	216	2,9929	Toplam	61,709	215			
Bilinçli Farkındalık	Sağlık için	101	3,7248	Gruplar arası	,887	3	,296	,438	,726
	Sosyal Çevre için	44	3,7561						
	Ekonomik Kazanç için	42	3,7206	Gruplar içi	143,184	212	,675		
	Serbest Zaman Değerlendirmek için	29	3,5471						
	Toplam	216	3,7065	Toplam	144,071	215			

Tablo 8 ve tablo 9'da yer alan analiz sonuçlarında, öğrencilerin "sosyal görünüş kaygısı", "öz-anlayış" ve "bilinçli farkındalık" düzeyleri ile spor yapma amacı değişkeni ile arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur.

Tablo 10. Öğrencilerin Sosyal Görünüş Kaygısı, Bilinçli Farkındalık ve Öz-Anlayış Puan ortalamaları ile Haftalık Egzersiz Sıklığı Değişkenine Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Ölçekler	Haftalık egzersiz sıklığı	n	$\overline{X}$	Varyans kaynağı	Kareler Toplamı	ss	Kareler ort.	F	p
Sosyal Görünüş Kaygısı	3 gün	79	2,078	Gruplar arası	,803	2	,402	,679	,508
	4 gün	73	1,933						
	5 gün ve üzeri	64	1,999	Gruplar içi	125,963	213	,591		
	Toplam	216	2,005	Toplam	126,766	215			
Öz-Anlayış	3 gün	79	3,045	Gruplar arası	,354	2	,177	,615	,542
	4 gün	73	2,957						
	5 gün ve üzeri	64	2,968	Gruplar içi	61,355	213	,288		
	Toplam	216	2,992	Toplam	61,709	215			
Bilinçli Farkındalık	3 gün	79	3,631	Gruplar arası	1,007	2	,504	,750	,474
	4 gün	73	3,705						
	5 gün ve üzeri	64	3,800	Gruplar içi	143,064	213	,672		
	Toplam	216	3,706	Toplam	144,071	215			

Tablo 10' da yere alan analiz sonuçlarına göre, öğrencilerin "sosyal görünüş kaygısı", "bilinçli farkındalık" ve "öz-anlayış" puan ortalamaları ile haftalık egzersiz sıklığı değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemektedir.

Tablo11. Öğrencilerin Sosyal Görünüş Kaygısı, Öz-Anlayış ve Bilinçli Farkındalık Puanları Arasındaki İlişkiye Ait Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler		Sosyal Görünüş Kaygısı	Öz-Anlayış	Bilinçli Farkındalık
Sosyal Görünüş Kaygısı	r	1		
	p			
	n	381		
Öz-Anlayış	r	,432**	1	
	p	,000		
	n	381	381	
Bilinçli Farkındalık	r	,064	,182**	1
	p	,212	,000	
	n	381	381	381

**p<0,01

Tablo 11 incelendiğinde, öğrencilerin "sosyal görünüş kaygısı" ile "öz-anlayış" arasında pozitif yönde orta seviyede bir ilişki olduğu görülmektedir (r=0.432, p<0,05). Öğrencilerin, sosyal görünüş kaygıları arttıkça öz-anlayış düzeyleri de artmaktadır. Ayrıca öz-anlayış ile bilinçli farkındalık arasında pozitif yönde düşük seviyede bir ilişki vardır (r=0.182, p<0,05). Öğrencilerin öz-anlayış düzeyleri arttıkça bilinçli farkındalıkları da artmaktadır.

Tartışma ve Sonuç

Bu bölümde öğrencilerin, sosyal görünüş kaygısı, öz-anlayış ve bilinçli farkındalık düzeyleri; cinsiyet, öğrenim görülen fakülte, spor yapma durumu, spor branşı, spor yapma amacı ile haftalık egzersiz sıklığı değişkenleri dikkate alınarak, sonuçlar incelenip tartışılmıştır.

Araştırmada yer alan öğrencilerin, sosyal görünüş kaygısı ile cinsiyetleri arasında istatistiksel bir fark bulunmamıştır. Alan yazın incelendiğinde, bazı araştırmalar, araştırma bulgularını desteklerken (S. Alemdağ, C. Alemdağ ve Özkara, 2016; Bayram, 2019; Gökçe ve Keçeci, 2020; Göksel, Caz, Yazıcı ve Zorba, 2018; Musa, 2020; Koparan, Öztürk ve Korkmaz, 2010; Korkmaz ve Uslu, 2020; Telli ve Ünal, 2016; Türker, Er, Yavuz-E-

roğlu, Şentürk ve Durmaz, 2018; Yüceant, 2013;) bazı çalışmalar araştırma bulgularını desteklememektedir (Alemdağ ve Öncü, 2015; Doğan, 2009; Kılıç ve Karakuş, 2015).

Cinsiyet değişkeni açısından, araştırma sonuçları ile farklı sonuçlar elde eden araştırmacılardan bazıları, erkeklerin kadınlardan daha yüksek sosyal görünüş kaygı düzeyine sahip olduğu (Alemdağ ve Öncü, 2015; Doğan, 2009), bazıları ise kadınların erkeklerden daha fazla sosyal görünüş kaygı düzeyine sahip olduğu sonucunu elde etmişlerdir (Marquez ve Mcauley, 2001; Yaşartürk, Çalık, Kul, Türkmen ve Akyüz, 2014). Araştırmacılar, erkeklerin kadınlardan daha fazla sosyal görünüş kaygı düzeyine sahip olmasının sebebini, "toplumun erkeklerden beklediği davranışlara bağlı olduğunu, toplumda erkeklerin daha girişimci olmasının beklendiğini aksi durumda sosyal görünüş kaygısının sonucu olarak görülen korkma ve kaçınma davranışlarının erkek kimliği ile bağdaştırılamaması nedeniyle sosyal görünüş kaygısının erkeklerde yüksek olacağı" şeklinde açıklamışlardır (Kılıç ve Karakuş, 2015).

Çalışma sonuçlarında, istatistiksel olarak anlamlı fark olmasa da kadınların sosyal görünüş kaygısı puan ortalamalarının erkeklerden yüksek olduğu görülmektedir. Beden imgesinden hoşnut olma ve sosyal fizik kaygı düzeyleri ile ilgili üniversiteli dansçılarla yapılan araştırma sonucunda, beden imgesinden hoşnut olma düzeyleri bakımından erkek ve kadınlar arasında anlamlı bir farkın olduğunu belirtilmiştir (Çepikkurt ve Coşkun, 2010). Önal ve diğerleri, 2019 yılında yapmış oldukları araştırmada, kadınların kendilerini daha kilolu, erkeklerin ise daha zayıf algıladıklarını belirlemişlerdir. Araştırmada, erkeklerin sağlıklı olmak için, kadınların ise görsel kaygıları nedeniyle kilo vermek istedikleri saptanmıştır. Wharton, Adams ve Hampl, 2008 yılında yapmış oldukları araştırmada ABD'de üniversite öğrencilerinin yarısının kilo vermeye çalıştığını buna rağmen fazla kilolu veya obez olanların %28 oranında olduğunu belirlemişlerdir. Vücut ağırlığı algısı hatalı olan ve yanlış kilo kaybetme stratejileri uygulayanların ise bu öğrencilerin %12'sini oluşturduğu ifade edilmiştir. Araştırma sonuçları, kadınların kendi bedenlerinden hoşnutsuzlukları arttıkça, sosyal fizik kaygılarının da arttığını göstermektedir. Bu nedenle kadınların erkeklere göre fiziksel görünüşleriyle alakalı daha olumsuz duygular taşıdıkları düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet değişkeni açısından öz-anlayış düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır ve erkeklerin öz-anlayış düzeylerinin kadınlara göre daha düşük olduğu görülmektedir. Alan yazına bakıldığında kadınlar, erkeklere oranla dostluk kurmaya daha yatkındırlar. Bu durum hormonlarla ilgilidir ve kadınlardaki baskın hormon olan östrojen hormonunun etkisi ile artan oksitosin hormonu ile bağlantılı bir durumdur. Dolayısıyla kadınların daha öz-anlayışa, eğilimli olması beklenir.

Kadınlar erkeklere göre daha empatik ve daha merhametli olduklarından, erkeklere göre daha öz-anlayışlı olabilir (Germer 2009; akt. Özyeşil, 2011). Bu bilgi çalışmamızın bulgularını destekler niteliktedir.

Literatürde araştırma sonuçlarını desteklemeyen çalışmalar olduğu görülmektedir (Bayrakdaroğlu, 2014; Dilmaç ve diğerleri, 2009; Özyeşil, 2011). Dilmaç ve diğerleri (2009) çalışmalarında, katılımcıların cinsiyet değişkeni açısından öz-anlayış düzeyleri arasında anlamlı bir farkın olmadığı sonucuna varmıştır. Ancak araştırma bulgusunda erkeklerin öz-anlayış puan ortalamalarının kızlardan yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Bunun sebebinin de kadınların erkeklerden daha çok depresyona yatkın olduğu şeklinde açıklamışlardır. Bu çalışma araştırma bulgularını desteklememektedir. Literatürdeki farklı sonuçların nedeni olarak örneklem grubunun farklılığı, kültürel farklılıklar ve çalışmanın yapıldığı bölge gibi durumlar düşünülebilir.

Araştırmada yer alan öğrencilerin, bilinçli farkındalık düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Üniversite öğrencileri ile yapılan araştırmalar incelendiğinde, cinsiyet ile bilinçli farkındalık düzeyi arasında farkın olmadığı çalışmaların olduğu görülmektedir (Aygün, 2020; Bayram, 2019; Durusoy, 2019; Tingaz, 2020; Tuncer, 2017) Bu çalışmaların sonuçları, araştırmanın bulgularını desteklemektedir.

Öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı düzeyleri ile öğrenim gördükleri fakülte türü arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Analiz sonuçlarında, farklılığın İlahiyat Fakültesi öğrencilerinden kaynakladığı, İlahiyat fakültesinde okuyan öğrencilerin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin, spor bilimleri fakültesinde ve yabancı diller yüksekokulunda okuyan öğrencilerden daha yüksek olduğu görülmektedir. Yani ilahiyat fakültesi öğrencileri daha çok sosyal görünüş kaygı yaşamaktadır. Farklı fakültelerdeki öğrencilerin sosyal görünüş kaygı düzeyleri ile ilgili alan yazın incelendiğinde, fakülte çeşitliliği ve sosyal görünüş kaygısı ile ilgili yapılan araştırmaların sınırlı olduğu gözlemlenmiş bu nedenle de literatürdeki benzer çalışmalar incelenmeye alınmıştır. Aday öğretmenlerin, sosyal görünüş kaygıları ve fiziksel aktiviteye katılım durumlarının incelediği bir araştırmada, eğitim fakültesi öğrencilerinin bölümlere göre sosyal görünüş kaygılarının değiştiği belirtilmiştir. Bu sonuca göre, Beden Eğitimi ve Spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin sosyal görünüş kaygı düzeyleri diğer bölüm (Eğitim Bilimleri, Ortaöğretim Sosyal Alanlar Eğitimi, Özel Eğitim, Ortaöğretim Fen ve Matematik Eğitimi, İlköğretim, Türkçe Eğitimi, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi ve Güzel Sanatlar Eğitimi) öğrencilerinin sosyal görünüş kaygı düzeylerinden daha düşüktür (Alemdağ ve Öncü, 2015). Başka bir araştırmada ise; Dilmaç ve Yücesoy (2019), araştırmalarında, öğrencilerin değerleri, akılcı inançları ve sosyal görünüş kaygıları arasındaki yordayıcı ilişkileri incelemiştir. Araştırmada, sosyal görünüş kaygısı üzerinde etkili

olan bağımsız değişkenlerden en önemlisinin, değerler olduğu vurgulamıştır. Araştırma sonucunda, sosyal görünüş kaygısı ile kazanılan değerler arasındaki ilişkinin negatif yönlü bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca araştırmacılar, öğrencilerin sahip olduğu değerlerin düzeyinin artmasıyla, sosyal görünüş kaygılarının azalma göstereceğini ileri sürmektedirler. Bu bağlamda farklı fakültelerdeki, öğrencilerin sahip oldukları değerlerin farklı olması, sosyal görünüş kaygısı ve fakülte değişkeni açısından farklılığı ortaya çıkarmış olabilir. Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı konusunda açıklayıcı sonuçlara ve genellemelere ulaşabilmek için farklı üniversitelerin ve fakültelerin öğrencilerinin katılımcı olarak yer aldığı çalışmaların yapılmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.

Öğrencilerin öğrenim gördükleri fakülte ile öz-anlayış ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir fark yoktur.

Öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı ve bilinçli farkındalık puan ortalamalarının spor yapma durumu değişkeni açısından incelemek adına yapılan analiz sonucunda anlamlı bir fark ortaya çıkmamış, öz-anlayış puan ortalamaları ile spor yapma durumları arasında ise anlamlı bir fark ortaya çıkmıştır. Bu anlamlı farklılık, öğrencilerin spor yapmaları lehine sonuç vermektedir. Literatüre bakıldığında, öz-anlayışı geliştirmek için fiziksel boyutun öneminden bahsedilmektedir. Bu nedenle de fiziksel gerginliği azaltmak, stresimizi azaltmada ve öz-anlayışlı olmada önemlidir (Sarıcaoğlu, 2015). Buradan çıkan sonuç ise öğrencilerin spor yapması, öz-anlayışlarını geliştirmelerine olanak sağlamış olabilir.

Yapılan analizler sonucunda öğrencilerin ilgilendikleri spor türü ile sosyal görünüş kaygısı, bilinçli farkındalık ve öz-anlayış puanlarının karşılaştırılması sonucunda anlamlı bir fark yoktur. Literatürde spor türü ile sosyal görünüş kaygısı (Korkmaz ve Uslu, 2020), bilinçli farkındalık düzeyi (Tingaz, 2020) ve öz-anlayış düzeyi (Bayrakdaroğlu, 2014) açısından araştırma sonuçlarını destekleyen benzer çalışmalar olduğu görülmektedir.

Öğrencilerin spor yapma amaçları ile sosyal görünüş kaygısı, öz-anlayış ve bilinçli farkındalık düzeyleri karşılaştırıldığında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Hazar, Kaya, Çelikbilek, Afyon (2018)'un beden algısı ve spor derslerine katılım sebeplerini araştırmak için seçmeli beden eğitimi ve spor dersi seçen üniversite öğrencileri ile yapmış olduğu araştırmada; erkek öğrencilerin kadınlardan daha düşük düzeyde spora katılım sağladığı belirtilmektedir. Ayrıca araştırmada, kadın öğrencilerin beden algısı düzeyinin erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu görülmektedir. Bunun yanında Kızılelmas (2021)'ın yapmış olduğu nitel araştırmada, toplumun ideal kadın bedeni ölçüleri olarak kabul ettiği ölçülerden kadınların önemli oranda etkilendiğini, bu nedenle bu ölçülerin altında veya üzerinde kalan beden-

lerinden memnun olmadıklarını ve sportif aktiviteleri genellikle toplumda ideal olarak gösterilen ölçülere ulaşmak için yaptıkları belirtilmiştir. Toplum içinde yer edinebilmek ve saygınlık kazanabilmek için belirlenen vücut ölçülerine sahip olmak kadınlar için önem taşımaktadır. Bu ölçülerde olamamak ise toplum tarafından, kadının iradesini kontrol edemediği ve dolayısıyla başarılı olamadığı şeklinde algıladığını ortaya koymaktadır. Bu durumun, bilinçli veya bilinçsiz olarak kadınları çok fazla etkilediği, bedenleri hakkında olumsuz değerlendirme kaygısı yaşamalarına neden olduğu ve özgüvenlerini olumsuz etkilediği belirtilmektedir.

Musa (2020), fitness yapan bireylerin benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı ve sosyalleşme düzeyleri arasındaki ilişkileri incelediği araştırmasında, spor yapma nedeni ile sosyal görünüş kaygısı arasında anlamlı bir fark olduğunu belirtmiştir. Alemdağ ve diğerleri (2016) genç katılımcılarla yaptıkları araştırmalarında, spor yapma amacı olarak kilo vermek için spora gittiklerini belirtenlerin kaygı düzeylerinin, formlarını korumak için spora gidenlerden daha fazla olduğunu belirtmişlerdir. Alan yazındaki bu sonuçlar bulgularımızı desteklememektedir.

Benzer bir sonuç olarak, öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı, öz-anlayış puanları ve bilinçli farkındalık puanlarının ile spor yapma süreleri arasında da anlamlı bir fark yoktur.

Alan yazında, araştırma sonuçlarını destekleyen, sosyal görünüş kaygısı ile spor yapmak için ayrılan süre arasında istatistiksel olarak anlamlı farkın görülmediği (Musa, 2020) çalışmalar olduğu gibi, istatistiksel olarak anlamlı bir farkın görüldüğü çalışmalar da mevcuttur (Alemdağ ve Öncü, 2015; Korkmaz ve Uslu, 2020; Marquez ve Mcauley, 2001). Alemdağ ve Öncü (2015) ve Marquez ve Mcauley (2001), egzersize ve fiziksel aktiviteye katılma süresi arttıkça, sosyal görünüş kaygısının azaldığını belirtmektedirler.

Sosyal görünüş kaygısı, öz-anlayış ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkiye ait analiz sonuçlarında; sosyal görünüş kaygısı puanları ile bilinçli farkındalık puanları arasındaki ilişki görülmezken, sosyal görünüş kaygısı ile öz-anlayış arasında pozitif yönde orta düzeyde ($r=0.432$, $p<0,05$); öz-anlayış puanları ile bilinçli farkındalık puanları arasında pozitif yönde düşük düzeyde ($r=0.182$, $p<0,05$) bir ilişki bulunmuştur. Öğrencilerin, sosyal görünüş kaygıları yükseldikçe öz-anlayış düzeyleri de yükselmektedir. Kılavuzoğlu'nun (2018) yapmış olduğu çalışmada sosyal görünüş kaygısı ile öz-anlayış arasındaki ilişki analizi sonucunda anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmüştür. Bu çalışma, mevcut çalışma bulguları ile örtüşmemektedir. Bunun sebebinin Kılavuzoğlu'nun (2018) çalışmasında örneklem grubunun İstanbul ilindeki üç farklı ilçesinde okuyan öğrenciler ile mevcut çalışmadaki öğrencilerin hem şehir farklılıkları hem de

kültürel farklılıklarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Katılımcıların bilinçli farkındalık ile öz-anlayış puanları arasında pozitif yönde düşük düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir ($r=0.182$, $p<0,05$). Öğrencilerin öz-anlayış düzeyleri arttıkça bilinçli farkındalıkları da artmaktadır.

Özyeşil (2011)'in üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerini, bilinçli farkındalık, kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelediği araştırmasında, öğrencilerin bilinçli farkındalık ile öz-anlayış puanları arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Bu çalışma, mevcut çalışma bulguları ile örtüşmektedir. Literatüre bakıldığında Neff (2003a), öz-anlayışın üç temel bileşeninden birinin bilinçli farkındalık olduğunu söylemektedir. İki kavramın da birbirleriyle etkileşim içinde olduğu söylenebilir. Dolayısıyla, bilinçli farkındalığın öz-anlayış ile ilişkili ve öz-anlayış üzerinde bir etkiye sahip olması, mevcut araştırma sonuçlarını kuramsal olarak destekler niteliktedir.

Sonuç olarak, bu araştırmada yer alan öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı ile öğrenim görülen fakülte değişkeni arasında ve öz-anlayış düzeyleri ile cinsiyet ve spor yapma değişkeni arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Ayrıca, sosyal görünüş kaygısı ile öz-anlayış arasında pozitif yönde orta seviyede, öz-anlayış ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında pozitif yönde düşük seviyede bir ilişki vardır dolayısıyla öğrencilerin sosyal görünüş kaygıları arttıkça öz-anlayış düzeylerinin, öz-anlayış düzeyleri arttıkça da bilinçli farkındalık düzeylerinin arttığı söylenebilir. Araştırma sonucundan elde edilen bulgulara göre, sosyal görünüş kaygısı, öz-anlayış ve bilinçli farkındalık birbirleri ile ilişki içindedirler ve birbirini etkilemektedirler. Bu bağlamda, bilinçli farkındalığı yüksek olan bireylerin kendi özelliklerinin farkında olmalarına bağlı olarak öz-anlayışlarının da yüksek olduğu görülmektedir. Benzer şekilde öz-anlayışları yüksek olan bireyler sosyal görünüş kaygısı yaşamakta bununla birlikte sosyal görünüşlerine önem vermektirler. Sportif etkinlikler ve fiziksel aktivitelere katılmak, sosyal görünüş kaygısını azaltan faktörler arasında yer almaktadır. Nitekim Alemdağ ve diğerleri (2016), spor ve fiziksel aktivitelere katılanların sosyal görünüş kaygıları üzerinde olumlu değişimler ortaya çıkardığını belirtmişlerdir. Spor, bireylerin bilişsel, zihinsel ve sosyal gelişimlerine etki eden en önem unsurlardan biri olarak değerlendirildiğinde, her bireyin yaşam boyu spor düşüncesini benimsemiş olması önemi bir kez daha ortaya çıkmaktadır. Öz-anlayışları yüksek, benliklerinin farkında, bilinçli bireyler yetiştirilmek isteniyorsa çocukların küçük yaşta spor branşları ile tanıştırılması önerilmektedir. Ayrıca, sosyal görünüş kaygısı, öz-anlayış ve bilinçli farkındalık düzeylerini kapsayan değişik yaş gruplarından katılımcıların olduğu ve spor ile ilgili farklı bağımsız değişkenlerin yer aldığı çalışmaların yapılmasının konu ile ilgili daha genelleyici sonuçlara ulaşılmasına

yardımcı olabilir. Bununla birlikte öğretim elemanlarının öğrencilerin öğrenme kaynaklarına ulaşabilmeleri için rehberlik yapılmalıdır (Kaya-Saylam, Çamlıyer, Asma ve Kalkan, 2019).

KAYNAKLAR

Alden, E., Taylor, L., & Charles, T. (2004). Interpersonal processes in socialphobia. *Clinical Psychology Review*.

Aygün, M. (2020). Spor lisesi ve düz lise öğrencilerinin kariyer kaygısı ve bilinçli farkındalıklarının incelenmesi, *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *22*(4), 90-100

Alemdağ, S., ve Öncü, E. (2015). Öğretmen adaylarının fiziksel aktiviteye katılım ve sosyal görünüş kaygılarının incelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport* (IntJSCS), *3*(3), 287-300. doi: 10.14486/IJSCS291

Alemdağ, S., Alemdağ C. & Özkara, A.B (2016). Social appearance anxiety of fıtness participants. *Baltıc Journal Of Sport & Health Sciences, 3*(102), 2–7

Alibekiroğlu, P.B., Akbaş, T., Bulut, F., ve Kırdök, O. (2018). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide öz anlayışın aracı etkisi. Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 27(2), 1-17.

Bayrakdaroğlu, S. (2014). *Tekvandocuların psikolojik sağlamlık ve öz anlayış düzeylerinin takım sporcularıyla karşılaştırılması*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi.

Bayram, E. (2019). *Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygı düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyi arasındaki ilişkinin spor ve farklı değişkenler açısından incelenmesi.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Erzurum, Atatürk Üniversitesi.

Bishop, S.R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N.D., Carmody, J., Segal, Z.V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice, 11*(3), 230–241. https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077

Brown, K.W., & Ryan, R.M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and ıts role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(4), 822- 848.

Çepikkurt, F. ve Çoşkun, F. (2010). Üniversiteli dansçıların sosyal fizik kaygı ve beden imgesinden hoşnut olma düzeyleri. *Pamukkale Spor Bilimleri Dergisi*, *1*(2), 17- 24.

Dawson B. & Trapp R.G. (2001). Probability related topics to make inferences about the data. *Basic And Clinical Biostatistics. 3rd Edition, Lange Medical Books/Mcgraw-Hill Medical Publishing Division*

Deniz, M. E., Kesici, Ş., ve Sümer, A. Ş. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the self-compassion scale. *Social Behavior and Personality:an international journal*, *36*(9), 1151-1160. DOI: https://doi.org/10.2224/sbp.2008.36.9.1151

Dilmaç, B., Deniz, M., ve Deniz, M.E. (2009). Üniversite öğrencilerinin öz-anlayışları ile değer tercihlerinin incelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi, 7*(18), 9-24.

Dilmaç, B. ve Yücesoy, Ö. (2019). Üniversite öğrencilerinin sahip olduğu değerler akılcı olmayan inançlar ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki yordayıcı ilişkiler. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, *11* (18), 1684-1708

Doğan, T. (2009). *Bilişsel ve kendini değerlendirme süreçlerinin sosyal anksiyete açısından incelenmesi.* Yayımlanmamış doktora lisans tezi, Sakarya Üniversitesi.

Doğan, T. (2010). Sosyal görünüş kaygısı ölçeğinin (SGKÖ) Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 39*(39), 151-159.

Durusoy, G. (2019). *Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygı, bilinçli farkındalık ve üst bilişlerin değerlendirilmesi.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi.

George, D. & Mallary, M. (2016). *IBM SPSS statistics 23 step by step: A simple guide and reference (17th ed.)*. New York: Routledge

Gökcan, K. (2011). *Giyim kuşam ve fiziksel görünüm algısı*. https://www.sosyalhizmetuzmani.org/giyimkusam.htm adresinden alındı. Erişim Tarihi:19.11.2022

Gökçe, H., ve Keçeci, K. (2020). Fiziksel aktiviteye katılan bireylerin iletişim becerileri ve sosyal görünüş kaygıları. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, *4*(1), 73-81.

Göksel, A.G., Caz, Ç., Yazıcı, Ö.F. ve Zorba, E. (2018). Spor hizmeti alan bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve öznel mutluluklarının incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 3*(3): 88-101.

Hart, T. A., Flora, D. B., Palyo, S. A., Fresco, D. M., Holle, C., & Heimberg, R. G. (2008). Development and examination of the social appearance anxiety scale. *Assessment*, *15*(1), 48-59. https://doi.org/10.1177/1073191107306673

Hazar, K., Kaya, M., Çelikbilek, S., ve Afyon, Y. A. (2018). Seçmeli beden eğitimi ve spor derslerini tercih eden üniversite öğrencilerinde beden algısı ve spor derslerine katılım nedenlerinin araştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 12(1),* 65-72.

İslamoğlu, A. H., ve Alnıaçık, Ü. (2016). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri* (5.b.). İstanbul: Beta Basım Yayınları.

Kaya Saylam, D., Çamlıyer, H., Asma, M. ve Kalkan, N. (2019). Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin yaşam boyu öğrenme eğilimlerinin incelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 14*(2), 176-187. doı: 10.33459/cbubesbd.534430

Kılavuzoğlu, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısının *yordayıcıları olarak kişilik özellikleri ve öz-anlayış (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul*.

Kılıç, M., ve Karakuş, Ö. (2015). Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya*.

Kızılelmas, F., (2021). Spor yapan kadınlar bağlamında kadına yüklenen toplumsal beden algısının incelenmesi: Düzce örneği. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 24(45),* 417-444.

Koparan, Ş., Öztürk, F., ve Korkmaz N.H. (2010). Beden eğitimi öğretmenlerinin özyeterlik algısı ve sosyal fizik kaygı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi (Bursa örneği). *E-journal of new World sciences Academy, 5*(4), 286-293

Korkmaz, M. ve Uslu, T. (2020). Fitness yapan bireylerin benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı ve sosyalleşme düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi, 4*(3) , 01-18

Marquez, D.X. & Mcauley, E. (2001). Physique anxiety and self-efficacy influences on perceptions of physical evaluation. *Social Behavior and Personality: an international journal, 29* (7), 649-659 (11) DOI: https://doi.org/10.2224/sbp.2001.29.7.649

Musa M. (2020). Fitness merkezlerinde spor yapan bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve özgüven düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 14*(3), 503-518.

Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself, *Self and Identity, 2*:2, 85-101, DOI: 10.1080/15298860309032.

Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion, *Self and Identity, 2*:3, 223-250, DOI: 10.1080/15298860309027

Önal, S., Koca-Özer, B., Sağır, M., Sağır, S., Özdemir, A., Acar, S., ve Meşe-Yavuz, C., (2019). Üniversite öğrencilerinde beden algısı ve beden kitle endisi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi, 59(1),* 543-558.

Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık, kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi.* Yayınlanmamış doktora tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı.

Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., ve Deniz, M. E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim, 36*(160).

Sarıcaoğlu, H. (2015). Bilinçli öz-anlayış programının üniversite öğrencilerinin öz- anlayışına etkisi. *Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı*.

Şahin, A. (2018). Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu ve iyi oluş arasındaki ilişkiler. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi (8), 151-176.

Telli, E., ve Ünal, Z. (2016). Üniversite öğrencilerinin *sosyo-demografik özelliklerine göre sosyal görünüş kaygısı: Bir alan araştırması*. Mehmet Akif Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 8(15), 134-146

Tingaz, E. (2020) Spor bilimleri fakültesindeki sporcu öğrencilerde bilinçli farkındalığın (mindfulness) bazı değişkenler açısından incelenmesi. *The Journal of Turkish Sport Sciences, 3*(1), 21-28

Toprak, N., ve Saraç, L. (2018). Sporcuların sosyal görünüş kaygısı ve kilofobı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *16*(2), 111-118.

Tuncer, N. (2017). *Bir grup üniversite öğrencisinde belirlenen sosyal anksiyete düzeylerine göre bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi. https://hdl.handle.net/11729/1203

Türker, A., Er Y., Yavuz-Eroğlu S., Şentürk A., ve Durmaz M. (2018). Spor yapan bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısının incelenmesi. *Muş Alparslan Üniversitesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 2, Sayı 1

Ülev, E. (2014). Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyi ile stresle başa çıkma tarzının depresyon, kaygı ve stres belirtileriyle ilişkisi. Doktora Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. http://hdl.handle.net/11655/1321

Yaman, Ç., Koşu, S., Tel, M., Teşneli, Ö., Yalvarıcı, N., ve Gelen, N. (2008). Elit seviyedeki değişik spor branşlarının fiziksel benlik algısı üzerine etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 5(2).*

Yavuz, B. (2019). Öğretmen *adaylarında psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişki: manevi iyi oluşun rolü*. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, 16-18.

Yaşartürk, F., Çalık, F., Kul, M., Türkmen, M., ve Akyüz, H. (2014). Beden eğitimi ve spor yüksekokulunda okuyan öğrencilerin sosyal fiziki kaygı durumlarının incelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport,* Special Issue 1, 863-869

Yüceant, M. (2013). *Beden Eğitimi* Öğretmen *Adaylarının Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.

Wharton, C.M., Adams, T., & Hampl, J.S. (2008). Weight loss practices and body weight perceptions among US college students. *Journal of American College Health*, *56*(5), 579-584.

Bölüm / Chapter 6

SPOR EĞİTİMİ ALAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE "CİNSEL TACİZ VE İSTİSMAR"

Zeynep Onağ[1]
Fırat Çetinöz[2]
Nurdan Yalçın[3]

1 Dr.Öğr.Üyesi Zeynep ONAĞ , Manisa Celal Bayar Üniversitesi-Spor Bilimleri Fakültesi, 0000-0002-4034-6773
2 Dr.Öğr.Üyesi Fırat ÇETİNÖZ, Manisa Celal Bayar Üniversitesi-Spor Bilimleri Fakültesi, 0000-0001-9962-5980
3 Nurdan YALÇIN, Manisa Celal Bayar Üniversitesi-Spor Bilimleri Fakültesi, 0000-0001-5486-3205

Giriş

Cinsel istismar çoğunlukla, kendini koruma becerisinin düşük olduğu bireylerde karşılaşılmakla birlikte, cinsel dürtülerin tatmin edilmesi amacıyla; güç, güven ve otoritenin kötüye kullanılması ile çocuğun cinsel eylem ve davranışa maruz bırakılması olarak tanımlanabilmektedir. (Kara, Biçer ve Gökalp, 2004). Paina ve Hansen'e (2002) göre, cinsel istismar vakalarında çoğunlukla kurbanların duygusal ya da yakın çevresindeki bir kişi tarafından istismar edilmekte ve çoğu durumda ise ikinci olarak kurbanla ile arasında bir otorite figürü bulunmaktadır. Bu figür aile içinde olabileceği gibi aile dışında da meydana gelebilmektedir. Aile dışında meydana gelen cinsel istismar konuları artış göstermekte beraber çocuk ve yetişkinlerde suçun işlenmesine devam edilmektedir (Finkelhor Hotaling, Lewis & Smith, 1990; Trocmé Schumaker, 1999; Saewyc, Pettingell & Magee, 2003). Spor ortamlarına bakıldığında, aile dışı istismar olarak spordaki istismar şekli görülmektedir (Bolen, 2000; Wolfe, Jaffe, Jetté & Poisson, 2003; Edinburgh, Saewyc & Levitt 2006). Dahası, spor alanındaki bu soruna işaret eden çalışmalar göstermektedir ki; spesifik risk faktörlerinin varlığının söz konusudur (Cense & Brackenridge, 2001).

David (2005), gençlere sporun hayattaki en iyi şeyleri temsil ettiğine inandırmak isterken, ne yazık ki cinsel taciz ve istismar sporun en çirkin yanını temsil ettiğini ifade etmektedir. Uluslararası Olimpiyat Komitesi'nin Sağlık Komisyonu'na göre ; ülkeler, sporcularının sağlığını geliştirmek ve korumakla yükümlüdür ve her sporcunun güvenli bir ortamda spor yapmaya hakkı olduğunu savunmaktadır. Ancak, ne yazık ki cinsel taciz ve istismar bireyin güvenli bir ortamda spor yapmasını tehdit eden unsurların başında geldiği görülmektedir. Spor ortamlarında taciz ve istismar kaynaklarına bakıldığında çalışmalar antrenörden kaynaklanan bir risk faktörü olduğunu göstermektedir. Bunlar antrenörlerin gücü, sporcuların refah düzeyindeki performans üstünlüğü gibi önemli risk faktörlerinin spor ortamından ileri geldiği veya sporun bu istimara imkân vermesinde ileri gelebileceği düşünülmektedir. İlişkisel düzeyde antrenörlerin sporcular üzerinde önemli bir etkisi vardır. Bu da çoğu zaman sporcunun antrenörünü bir ebeveyn figürü olarak görmesinde ileri gelmektedir (Stirling & Kerr, 2009). Ayrıca nadir olarak antrenörün yetkisi ya da otoritesi sporcu ya da sporcunun ailesi tarafından nadiren sorgulanmaktadır (Stirling & Kerr, 2009). Fakat, burada büyük bir risk bulunmaktadır. Bu risk de bu yetkiyi kötüye kullanımında sessiz kalmak olabilir. Ayrıca bu şekilde mevcut durum antrenörün lehinede olabilmektedir (Toftegaard & Nielsen, 2001).

Sporda cinsel taciz ve istismar konularındaki çalışmaların bilhassa 1990'lı yıllarda yapılmaya başlandığı ve 2000'li yıllarda ise yoğunlaştığı söylenebilir (Fasting & vd., 2000; Fasting & vd., 2010; Fasting & vd.,

2014). Örnek olarak, Fasting ve arkadaşlarının (2000) gerçekleştirdiği çalışmada, Norveç'te bulunan elit kadın sporcuların %51'inin cinsel tacize maruz kaldığını işaret etmektedir. Yine bu konuda Fasting ve arkadaşlarının (2010) gerçekleştirdiği bir araştırmada Çek Cumhuriyeti'ndeki elit kadın sporcular ile Norveç'teki kadın elit sporcuların mukayesesi sonucunda, %79 (Çek Cumhuriyeti) ve %54 (Norveç) oranlarında kadın sporcuların cinsel tacize maruz kaldığı tespit edilmiştir. Ayrıca yine 2014 yılında gerçekleştirilen bir başka çalışmada ise; eğitim ve spor ortamında cinsel taciz faillerinin öğretmen ve antrenörlerden çok akran öğrenci ve sporcular olduğu ve cinsel tacizin spor ortamında yaşanan olaylardan daha çok eğitim alanında yaşanan olayların ceyran ettiği tespit (vuku bulduğu-gerçekleştiği) edilmiştir (Fasting & vd., 2014).

Türkiye'de spor ortamında gerçekleştirilen cinsel taciz araştırmalarının sayısının az oluşu dikkat çekicidir. Türkiye'de spor ortamında gerçekleştirilen cinsel taciz araştırmalarının spor alanın dışında çok az miktarda olduğu veya spor alanın dışında yoğunlaştığını söylenebilmektedir. Ulusal tez tarama merkezinde gerçekleştirilen araştırmada çok az sayıda yüksek lisans tezi, doktora bitirme tezlerinin spor alanında cinsel taciz konularını ele aldıkları görülmektedir. Gündüz, Koz, Fedai, Sunay ve Ersöz' ün 2002 yılında gerçekleştirdikleri araştırmaya dahil olan 356 kadın sporcudan 200 (%56,2) `ü erkek takım arkadaşları, seyirciler ve antrenörleri tarafından cinsel tacize maruz kaldıklarını beyan etmişilerdir. Yıldız'ın (2009) gerçekleştirdiği çalışmada ise 10 erkek sporcu cinsel taciz ve istismarla karşılaştığını belirtirken, araştırmaya katılan 96 kadın sporcudan 64'ü spor yaşamlarında en az bir kez cinsel taciz ve istismara maruz kaldıklarını belirtmiştir. 2014 yılında beden eğitimi ve spor bölümünde okuyan kadın lisans öğrencilerinin cinsel taciz yaşantıları araştırılmıştır. Araştırma neticesinde 170 kadının %14,7'sinin cinsel taciz mağduru oldukları tespit edilmiştir. Cinsel taciz faillerinin ise büyük oranda takım arkadaşlarının olduğu ve çoğunlukla da antrenmanlarda ortaya çıktığı tespit edilmiştir (Yücel ve ark., 2014).

Türkiye'de spor alanında meydana gelen cinsel tacize yönelik algılarını ve deneyimlerini inceleyen çalışma sayısının artması, daha fazla nitelikli verinin toplanması bununla birlikte cinsel taciz olaylarını önleyici ya da azaltıcı politikaların geliştirilmesinde mevcut çalışmanın önemli bir rol oynayacağı düşünülmektedir. Bu noktadan hareketle mevcut çalışmanın amacı; lisans düzeyinde spor eğitimi alan sporcuların cinsel taciz konusundaki farkındalıkları ve cinsel tacize uğrama düzeylerinin belirlenmesidir. Bu çalışmada aşağıdaki sorulara cevap aranmaktadır.

1. Spor ortamında sporcuların, hangi tür cinsel taciz/cinsel saldırı davranışlarına ne sıklıkta maruz kaldıklarının tespiti.

2. Bu çalışmada, spor ortamında sporcuların, hangi tür cinsel taciz/cinsel saldırı davranışlarına hangi spor branşlarında, ne sıklıkta ve kimler tarafından maruz kaldıklarına yönelik sorulara cevap aranmaktadır.

3. Sporcuların, kimler tarafından cinsel taciz/cinsel saldırı davranışlarına maruz kaldıklarının tespiti.

Yöntem

Araştırma Modeli

Araştırma, Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin cinsel taciz ve istismara uğrama düzeylerinin çeşitli demografik değişkenlerle arasındaki ilişkiyi açıklamaya yönelik olduğundan betimsel nitelikte ilişkisel tarama modelinde bir çalışmadır. Betimsel-ilişkisel tarama modelindeki araştırmalarda bir durum ya da olay olduğu gibi betimlenmekte ve bu duruma sebep olan değişkenlerin ilişkisi, etkisi ve bunların düzeyleri belirlenmektedir (Kaya, Balay ve Göçen, 2012).

Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubu, bir kamu üniversitesinin Spor Bilimleri Fakültesinde (n=1150) öğrenim gören öğrencilerdir. Araştırmanın örneklemini ise Spor Bilimleri Fakültesinde yer alan %65.1'i (n=291) erkek, %34.9'u (n=156) kadın olmak üzere toplam 447 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Bu katılımcıların yaş ortalaması 21,21 olarak tespit edilmiş ve katılımcıların 18 yaş ile 38 yaş aralığında çalışmaya katılım gösterdiği görülmüştür. Ayrıca katılımcıların %38,3'ü (n=173) bireysel sporlar, %61,3'ü (n=274) ise takım sporları ile uğraşmaktadır. Aşağıda katılımcıların ilgilendikleri spor branşına göre dağılımları Tablo 1'de yer almaktadır.

Tablo 1. *Katılımcıların spor branşlarına göre frekans dağılımı*

Branşlar	n	f (%)
Bireysel Sporlar	173	38,3
Takım Sporları	276	61,7
Toplam	447	100

Katılımcıların spor branşlarına göre dağılımları incelendiğinde, %38,3'ü (173 kişi) bireysel sporlar, %61,3 (274) kişi takım sporları ile ilgilendikleri görülmektedir.

Katılımcıların spor yapma düzeyi, sporla ilgilenme süresi ve cinsel tacize maruz kalıp kalmadıklarına dair bilgiler tablo 2'de yer almaktadır.

Tablo 2. *Katılımcıların sportif bilgilerin frekans analizi*

Değişkenler		n	f (%)
Spor yapma süresi	1-5 yıl	169	37,8
	6-10 yıl	155	34,7
	10 yıldan fazla	123	27,5
Spor yapma düzeyi	Profesyonel	67	15,0
	Amatör	332	74,3
	Milli Takım Sporcusu	30	6,7
	Diğer	18	4,0
	Toplam	447	100

Öğrencilerin spor yapma süreleri incelendiğinde; **öğrencilerin sırasıyla** en fazla 1-5 yıl arasında % 37.8'i, 6-10 yıl arasında % 34.7'si, %27.5'nin ise 10 yıldan fazla sürede spor yaptıkları tespit edilmiştir. Spor yapma düzeylerine göre ise, %74.3'ü amatör düzeyde, %15'i profesyonel düzeyde, %6.7'sinin milli takım sporcusu olduğu, %4'nün ise diğer seçeneğini işaretlediği görülmektedir.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla yaş, cinsiyet, okuduğu bölüm ve sınıfı olmak üzere toplamda 4 soru yöneltilmiştir.

Sporda Cinsel Taciz ve İstismar Ölçeği

Yıldız 2019'daki "Sporda Cinsel Taciz ve İstismarın Belirlenmesine Yönelik Bir Pilot Çalışma" başlıklı araştırmasında kendisi tarafından geliştirilen ve tek alt boyuttan meydana gelen 20 maddelik bir ölçme aracı kullanılmıştır. Yıldız (2019) mevcut ölçme aracını geliştirirken Türkiye'de sporda cinsel taciz ve istismarın belirlenmesine yönelik bir ön çalışma olarak hazırlanan 20 maddelik bir anketi, antrenörlük ve aktif spor yapan gönüllü 200 kişilik bir pilot gruba uygulanmıştır. Mevcut çalışmanın ilk aşamasında; sporcu, antrenör ve spor ile ilgili kuruluşlarla anketin uygulanacağı denek grubu ve anketin oluşturulması hakkında 3 adet odak grup görüşmelerini gerçekleştirmiştir. Bu aşamalarda, Bilim Kurulu Başkanı, Gençlik Spor İlçe Müdürleri, İstanbul İl Müdürlüğü bünyesinde bulunan şube müdürlerinden ve bir avukattan oluşan sekiz üye, 3 yüzme, 1 voleybol, 1 karate, 1 cimnastik antrenörü oluşturmuştur. İkinci aşamasında ise; hazırlanan anket olasılığı bilinmeyen örnekleme yöntemleri (uygunluk, gelişi güzellik, gereklilik gibi) kullanılmak suretiyle 200 kişilik pilot sporcu grubuna uygulanmıştır.

Veri Toplama Yöntemi

Araştırmada kullanılan veriler fakülte yönetiminin izni doğrultusunda, öğrencilerin ders saati başlangıçlarında ya da ders saati sonunda sınıf ortamında, anket ile ilgili bilgi verildikten sonra araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden öğrencilere uygulanmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırma verilerinin çözümlenmesinde frekans analizi kullanılmıştır.

Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde istatistiksel analizler neticesinde elde edilen verilere ilişkin bulgu ve yorumlara yer verilmiştir.

Tablo 3: *Cinsiyet değişkenine göre maruz kalma frekans analizi*

		n	f (%)
Kadınların maruz kalması	Evet	27	17,3
	Hayır	129	82,7
	Toplam	156	100,0
Erkeklerin maruz kaması	Evet	12	4,1
	Hayır	277	95,2
	Toplam	291	100,0

Spor ortamında cinsel taciz ve istismara maruz kalanlar cinsiyet açısından incelendiğinde kadınların (%17,3)'ü evet , (%82,7)'si hayır cevabını verirken; erkeklerden (%4,1)'i evet cevabını verdiği, (%95,2)'si hayır cevabını verdiği tespit edilmiştir. Bu bulgular ışığında kadınların erkeklerden daha fazla cinsel tacize ya da cinsel tacize maruz kaldığı söylenebilir.

Tablo 4: *Sporcuların cinsel taciz ve istismara kim tarafından nasıl maruz bırakılma şekillerine yönelik frekans analizi*

	Tacizci ya da İstismarcı														
Taciz ya da İstismar Şekilleri	Antrenör		Yönetici		Takım Arkadaşı		Takım Dışı Başka Bir Sporcu		Masör		Hizmetli		Taraftar		Diğer
	n	f (%)	n	f (%)	n	f (%)	n	f (%)	n	f (%)n	f (%)n		f (%)n		f (%)
Üstüne gelmek yaklaşmak	224	50,1	94	21,0	172	38,5	120	26,8	144	32,2	82	18,3	122	27,3	7 1,6

İstenmeyen sorular, seksüel şakalar ve ifadeler, hareketler	200	44,7	115	25,7	247	55, 3	152	34,0	148	33,1	79	17,7	125	28,0	11	2,5
Rahatsız edici, ısrarcı çıkma teklifi	170	38,0	122	27,3	203	45,4	177	39,6	105	23,5	73	16,3	126	28,2	8	1,8
Telefonlar-mektuplar mesajlar	281	62,9	166	37,1	117	26,2	210	47,0	165	36,9	109	24,4	134	30,0	4	0,9
Vücudun seksüel bölgesinin ifşası	147	32,9	83	18,6	209	48,8	141	31,5	187	41,8	70	15,7	88	19,7	6	1,3
Vücuda yumuşak bir dokunuş	219	49,0	78	17,4	181	40,5	98	21,9	220	49,2	58	13,0	60	13,4	4	0,9
Vücuda bariz bir dokunuş	211	47,2	88	19,7	194	43,4	104	23,3	212	47,4	59	13,2	68	15,2	9	2,0
Cinsel ilişkiye zorlama	202	45,2	134	30,0	178	39,8	154	34,5	163	36,5	87	19,5	92	20,6	20	4,5

Tablo 4'de ölçekte yer alan istismarcılar adı altında antrenör, yönetici, takım arkadaşı, takım dışı başka bir sporcu, masör, hizmetli, taraftar ve diğerleri olarak tanımlanmıştır. İstismar şekilleri olarak; 1. Üzerine gelmek yaklaşmak, 2. İstenmeyen sorular, seksüel şakalar ve ifadeler, hareketler, 3. Rahatsız edici, ısrarcı çıkma teklifi, 4. Telefonlar-mektuplar mesajlar, 5. Vücudun seksüel bölgesinin ifşası, 6. Vücuda yumuşak bir dokunuş, 7. Cinsel ilişkiye zorlama olarak tanımlanmıştır. **Öğrencilerin cinsel** taciz ve istismara uğradıkları kişiler ve maruz bırakılma biçimleri sırasıyla en yüksek % 62.9'u antrenörleri tarafından telefonlar mektuplar mesajlarla, %55.3'ü takım arkadaşları içinde istenmeyen sorular, seksüel şakalar ve ifadeler, hareketlere, %50.1'i antrenörleri tarafından üstüne gelmek, yaklaşmak, % 49.2'si masörler tarafından %49'u antrenörler tarafından vücuda yumuşak bir dokunuş şeklinde cinsel istismara maruz kaldıkları tespit edilmiştir. Tablo 4'de ayrıntılı olarak sporcuların cinsel taciz ve cinsel istismara kim tarafından nasıl maruz kaldıkları verilmiştir.

Tablo 5: *Spor ortamında cinsel taciz ve istismara maruz kalınan branşlara yönelik frekans analizi*

		n	f (%)
Cinsel İstismar ya da Cinsel Taciz Hissetme Durumu	Hissetmedim	416	93,1
	Hissettim	31	6.9

Maruz Kalınan Branş	Futbol	8	1,8
	Basketbol	4	0,9
	Voleybol	6	1,3
	Cimnastik	6	1,3
	Tenis	1	0,2
	Atletizm	1	0,2
	Teakvan-do	1	0,2
	Fitness	1	0,2
	Masa Tenisi	1	0,2
	Dans	2	0,4
	Toplam	447	100,0

Tablo 5'e göre spor ortamında cinsel taciz ve istismara maruz kalınan branşların %1,8'i Futbol, %,9'u Basketbol, %1,3'ü Voleybol %1,3'ü Cimnastik, %;1,3'si Tenis%0,2'si Atletizm, %0,2'si Teakvando, %0,2'si Fitness, %0,2'si Masa Tenisi, %0,4'ü Dans branşları olarak tespit edilmiştir. Bu sonuçlara bakıldığında ise; maruz kalınan spor branşlarının başında futbol, daha sonra bunu voleybol ve cimnastik takip etmektedir. Ayrıca katılımcıların %93,1 (416 kişi) herhangi bir cinsel taciz veya cinsel istismar hissetmezken %6,9 (31 kişi) hissettiğini ifade etmişlerdir.

Tablo 6: *Spor Türlerine Göre Cinsel Taciz ve İstismara Maruz Kalama*

		n	**f (%)**
Spor Türlerine Göre Bireysel Spor	Evet	27	17,3
	Hayır	129	82,7
	Toplam	156	100,0
Spor Türlerine göre Takım Sporu	Evet	12	4,1
	Hayır	277	95,2
	Toplam	291	100

Tablo 6'da spor ortamında cinsel taciz ve istismarı spor türlerine göre incelenecek olursa bireysel sporla uğraşanların % 17.3'ü takım sporları ile uğraşanların %4,1'i cinsel taciz ve istismara uğradığını ifade etmektedir. Buna göre bireysel sporlarda takım sporlarına göre daha fazla cinsel taciz ve istismar gibi olaylar ile karşılaşıldığı söylenebilir.

Tablo 7 : *Cinsel Taciz ve İstismara Maruz Kalan Katılımcıların Cinsiyet Açısından İncelenmesi*

Taciz veya İstismar Şekli	Tacizci ya da İstismarcı																	
	Antrenör		Yönetici		Takım arkadaşı		Takım Dışı Başka Bir Sporcu		Masör		Hizmetli		Taraftar		Diğer		Toplam	
Cinsiyet	K	E	K	E	K	E	K	E	K	E	K	E	K	E	K	E	K	E
Üstüne gelmek yaklaşmak	10	3	1	0	6	3	4	4	2	0	0	0	1	0	1	3	25	13
İstenmeyen sorular, seksüel şakalar ve ifadeler, hareketler	8	2	2	0	6	3	1	0	1	0	0	0	1	1	2	1	21	7
Rahatsız edici, ısrarcı çıkma teklifi	5	0	1	0	6	1	3	0	0	0	0	0	2	0	2	0	19	1
Telefonlar-mektuplar mesajlar	7	0	1	1	5	1	2	0	0	0	0	0	1	0	3	0	19	2
Vücudun seksüel bölgesinin ifşası	1	0	0	0	0	2	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	3	2
Vücuda yumuşak bir dokunuş	8	0	0	0	2	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	11	2
Vücuda bariz bir dokunuş	5	0	0	0	1	2	1	2	0	0	0	0	0	0	2	0	9	4
Cinsel ilişkiye zorlama	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	2	1
Toplam	45	5	5	1	26	14	11	7	4	0	0	0	5	1	13	4	141	

Tablo 7'e göre , cinsel taciz ve istismara maruz kalan katılımcıların cinsiyet ve maruz kalma şekli incelediğinde toplamda 141 katılımcının olduğu görülmüştür. Bunlarda 32 kişinin (%22,30) erkek ve 109'unun kadın (%77,70) olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca kadın sporcuların antrenörleri tarafından üstüne gelmek suretiyle tacize maruz kaldığı (10 kadın- %7,09) tespit edilirken erkek sporcuların ise yine antrenörleri tarafından üstüne gelmek suretiyle cinsel tacize maruz bırakıldığı tespit edilmiştir. Maruz bırakılma şekli ve cinsiyet ayrımına göre ayrıntılar Tablo 7' de verilmiştir.

Tartışma

Bu çalışmanın amacı, lisans düzeyinde spor eğitimi alan bireylerin cinsel istismar ve cinsel taciz konularını farklı demografik değişkenler (cinsiyete göre maruz kalma, istismarcı ve istismar şekli, istismara veya tacize uğrayan spor disiplinleri, bireysel spor veya takım spor ile ilgilenen sporcuların cinsel istismara veya tacize uğrama düzeyi, cinsel taciz ve cinsel istismara maruz kalmada cinsiyet faktörü) göz önüne alınarak incelenmesini içermektedir.

Araştırmanın ilk problemini oluşturan spor ortamında cinsel taciz ve istismara maruz kalanlar cinsiyet açısından incelendiğinde kadınların 27 kişi (%17,3)'ü evet, 129 kişinin ise (%82,7)'si hayır cevabını verirken; er-

keklerden 12 kişi (%4,1)'i evet cevabını verdiği, 277 kişi (%95,2)'si hayır cevabını verdiği tespit edilmiştir. Bu sonuçtan hareketle lisans düzeyinde spor eğitim alan kadın öğrencilerin erkek öğrencilere nazaran daha çok cinsel taciz ve istimara maruz kaldıkları söylenebilir. Sporda benzer şekilde kadınların daha çok cinsel istismara ve taciz maruz kalırlar ve bu olaylarda cinsel istismarcıların ve tacizlerinin karşı cins olduklarını rapor etmekte olan çalışmalar bulunmaktadır (Tomlison ve Yorganci 1997, Volkwein-Caplan, Schnell, Devlin, Mitchel ve Sutera 2002, Fasting ve arkadaşları 2010, Fasting 2014). Bu raporların araştırma sonuçlarını destekler nitelikte olduğu söylenebilir. Öte yandan özellikle 2010 yılından sonraki çalışmaların daha sıklıkla kadın sporcular üzerinde çalışmalar olmuştur. Erkek sporcular üzerinde nispeten daha az araştırma gerçekleştirilmiştir (Fasting 2014, Alexander, Stafford ve Lewis,2011, Hartil, 2009).

Çalışmanın ikinci problemini oluşturan lisans düzeyinde spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin istismarda bulunan ve istismar şekilleri; antrenörden istismarda bulunan ve telefonlar-mektuplar mesajlar yönetimini kullanarak istismarda bulunulan olarak görülmektedir. Eldeki mevcut bu sonuç Yıldız' ın (2009) yapmış olduğu araştırma sonuçlarını destekler nitelikte olduğu söylenebilir. Yıldız (2009), yapmış olduğu araştırmada cinsel istismarda bulunan kişilerin başında antrenörler geldiğini bulmuştur. Ayrıca Yıldız (2009) erkek ve kadın sporcuların üstüne gelmek, yaklaşmak yoluyla cinsel istismar ve cinsel tacizde bulunulduğu araştırma bulgularında paylaşmıştır. Antrenör ve sporcu arasında vuku bulan cinsel taciz ve istismar olayları göz önüne alındığında erkek antrenörlerin kadın sporculara karşı yaptığı cinsel taciz ve istismar olaylarının, diğer kadın antrenör-kadın sporcu, erkek antrenör-erkek sporcu ve kadın antrenör-erkek sporcuya oranla daha yüksek bir oranda olduğu görülmektedir. Bu tür olayların antrenör-sporcu ilişkisi olarak nitelendirilip ele alınarak değerlendiği Brackenridge, ve Fasting (2000) antrenör-sporcu ilişkisinin kadın sporcular yönünden nasıl bir risk faktörü ihtiva ettiğini şu şekilde tanımlamaktadır; "sporcunun antrenörün uzmanlığı bağlamında antrenöre bağımlılığı, başarılı sporcuların sporu bırakmamaları için maruz kaldıkları yoğun baskı, antrenör ve sporcu ilişkisinin aile ilişkisi olarak görülmesi ve bu ilişkinin kutsallaştırılması ve eşitsizliğe yönelik apolitik tutumlar sonucunda spor ortamı cinsel taciz ve istismar için aktif bir alan haline gelmektedir" Sporcuların cinsel taciz ve istismara kim tarafından nasıl maruz bırakıldığı noktasında ve cinsel taciz ve istismara maruz kalan katılımcıların cinsiyet ve maruz kalma şekli açısından incelendiğinde, istenmeyen sorular, seksüel şakalar ve ifadeler en çok görülen cinsel istismar şekli olarak raporlandırılmıştır. Mevcut sonuç Yıldız (2009) ve Gündüz ve arkadaşlarının (2002) çalışmalarını destekler niteliktedir.

Çalışmada, bireysel sporlarla uğraşan sporcuların takım sporları yapan bireylere göre daha fazla cinsel istismara ve tacize uğradıkları görülmektedir. Mevcut bulgular Fasting ve arkadaşlarının (2003) çalışma sonuçlarını destekler niteliktedir. Yaşanılan bu durumlar farklı spor branşlarında yapılan araştırmalarda anlık ve sürekli kaygı düzeylerinde etkili olabilecek sebep olarak da gösterilebilir (Saylam- Kaya ve Alp, 2021). Spor branşları göz önüne alındığında, takım sporlarında cinsel taciz ve istismarın daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu sonuç Yıldız'ın (2009) araştırma sonuçları ile benzerlik göstermektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırma sonuçları ışığında, erkek ve kadın sporcuların cinsel tacizi spor yaşamlarının belli bir kısmında yüz yüze geldikleri, spor ortamında var olan bireylerin cinsel taciz davranışlarına maruz kaldıklarını göstermektedir. Bulgular, farklı ülkelerde yapılan araştırmaların bulgularıyla benzerlikler ve farklılıklar göstermektedir. Fasting ve arkadaşlarına (2007) göre sporda cinsel taciz araştırmalarının neticelerini mukayese etmek oldukça zordur. Mukayesenin zorluğu, tanımlardan, etik boyutlarda, mevcut güvenirlik ve geçerlik katsayılarından, cevaplanmayan sorunların vb. farklılıklarından ileri gelmektedir. Bu nedenle, farklı çalışmaların sporda cinsel taciz sıklıklarında çok farklılaşabilmekle birlikte ortak bulgu, spor ortamında cinsel taciz ve saldırının bir şekilde gerçekleştiği gerçeğidir.

Henüz spor kurumlarımızda herhangi bir şekilde cinsel taciz ve cinsel istismarı önleme politikalarının yanında etkili ve verimli bir şekilde çalışan bir şikâyet mekanizmasını oluşturan bir birimin yoksunluğu söz konusudur. Bu nedenden dolayı, cinsel taciz ve cinsel istismara maruz kalan sporcuların olay karşında göstermiş oldukları tepkilerin daha sınırlı veya pasif davranışlar şeklinde olmasına ve resmi bir şikâyette bulunmamalarına neden olabileceği düşünülmektedir. Bu ve gelecekte bu alanda yapılacak çalışmaların spor kurumlarında mevcut konuda politikaların geliştirilmesi hususunda önem arz ettiği düşünülmektedir. Spor kurumlarında cinsel taciz ve cinsel istismarı önleme politikalarının varlığı ya da bu politikaların geliştirilmesi spor ortamların her yaştan birey için güvenli olmasının yanında özelikle sporcuların üst düzeyde bir performans sergilemesi açsından önemli olacağı düşünülmektedir. Yine özellikle cinsel taciz ve cinsel istismarı önleyici politikaların varlığı ve bu konularda başvuru yapılabilecek bir yapının bulunmasının yerinde olacağı düşünülmektedir. Aynı zamanda, spor yöneticilerinin de spor ortamlarında yaşanan cinsel taciz ve istismar konularında da etkili olacakları düşünülmektedir. Ada, Yıldız, Güzel ve Özbey (2021) sporcu bakış açısıyla kadın algısına yönelik olarak yaptıkları çalışmada da, kız öğrencilerin kadının yaşadığı şiddet ve hukuki sorunların erkek yöneticiler tarafından çözülebileceği al-

gısında olduğunu ifade etmektedirler.

Ülkemizde spor bilimleri alanında az olarak işlenen bir konu olması münasebetiyle yapılan araştırma sayısı az olmaktadır. Farklı demografik değişkenler kullanılması ile spor alanında cinsel taciz ve cinsel istismar araştırmalarının yapılmasının yerinde olacağı düşülmektedir. Ayrıca yurt dışındaki literatür taranacak olunursa cinsel taciz ve cinsel istismar konularında erkek sporcular üzerinde yapılmış nitel çalışmalara rastlanmaktadır. Bu nedenle ülkemizde benzer çalışmaları tatbik ederek erkek sporcular arasında cinsel istismar ve cinsel tacizin boyutlarını tanımlamak, belirlemek ve bunu anlama noktasında ve bu olayların açığa çıkarılmasında önem arz ettiği düşünülmektedir.

Kaynakça

Ada, Ö., Yıldız, K., Güzel, P., ve Özbey, S. (2022). Sporcu bakış açısıyla kadın algısı. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, *(43),* 277-291.

Alexander, K., Stafford, A., & Lewis, R. (2011). *The experiences of children participating in organized sport in the UK*. London: NSPCC.

Bolen, R. M. (2000). Extrafamilial child sexual abuse: A study of perpetrator characteristics and implications for prevention. *Violence Against Women, 6*(10): 1137-1169.

Brackenridge, C. (2000). Harassment, sexual abuse, and safety of the female athlete. *Clinics in sports medicine*, *19*(2), 187-198.

Brackenridge, C.H. & Fasting, K (2000), *The problems women and childrenface in sport with regard to sexual harassment*. Paper prepared for the 91the Council of Europe Conference of Ministers

Cense M. & Brackenridge C. (2001). Temporal and developmental risk factors for sexual harassment and abuse in sport. *European Physical Education Review,* 7 (1): 61–79.

David P. (2005). *Human Rights in Youth Sport*. New York: Routledge.

Edinburgh L, Saewyc E, Levitt C. (2006). Gender Differences in Extrafamilial Sexual Abuse Experiences Among Young Teens. *The Journal of School Nursing, 22* (5): 278–284.

Fasting, K., Brackenridge , C.H. and Sundgot Borgen, J. (2003), Experiences of sexual harassment and abuse among Norwegian elite female athletes and nonathletes, *Research Quarterly for Exercise and Sport, 74*(1): 84-97.

Fasting K, Brackenridge C, Walseth K. (2007). Women athletes' personal responses to sexual harassment in sport, *Journal of Applied Sport Psychology*, *19*(4), 419-433.

Fasting, K., Chroni, S., Hervik, S. E., & Knorre, N. (2011). Sexual harassment in sport toward females in three European countries. *International review for the sociology of sport*, *46*(1), 76-89.

Fasting K, Chroni S, Knorrec N. (2014). The experiences of sexual harassment in sport and education among European female sports science students. *Sport, Education and Society*, *19*(2), 115-130.

Fasting, K. (2017). Gender, sexual harassment and abuse in sport. In *Sport & Gender–(inter) nationale sportsoziologische Geschlechterforschung* (pp. 167-177). Springer VS, Wiesbaden.

Finkelhor D, Hotaling G, Lewis IA, Smith C. 1990. Sexual abuse in a national survey of adult men and women: Prevalence, characteristics, and risk factors. *Child Abuse & Neglect, 14* (1): 19–28.

Gündüz N., Koz M., Fedai T., Sunay H. & Ersöz G. (2002). Türkiye'de değişik spor branşlarındaki elit kadın sporcuların karşılaştıkları cinsel taciz olaylarının araştırılması. *Spor Bilimleri Dergisi, 6* (1), 95-108.

Hartill, M. (2009). The sexual abuse of boys in organized male sports. *Men and Masculinities*, 2,225–249. doi:10.1177/1097184X07313361

Kara, B., Biçer, Ü., & Gökalp, A. S. (2004). Çocuk istismarı. Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi, 47(2), 140-51.

Kaya, A., Balay, R., ve Göçen,A. (2012). Öğretmenlerin alternatif ölçme ve değerlendirme tekniklerine ilişkin bilme, uygulama ve eğitim ihtiyacı düzeyleri. *International Journal of Human Sciences, 9*(2), 1303-5134.

Paine ML, Hansen DJ. 2002. Factors influencing children to self-disclose sexual abuse. *Clinical Psychology Review, 22* (2): 271–295.

Saewyc EM, Pettingell S, Magee LL. 2003. The prevalence of sexual abuse among adolescents in school. *The Journal of School Nursing, 19* (5): 266–272.

Saylam- Kaya, D., ve Alp, H. (2021) Okçuluk Müsabakalarına Katılan Sporcuların Anlık ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi, *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi, 8(3):* 439-452.

Stirling A.E. & Kerr G.A. (2009). Abused athletes' perceptions of the coach-athlete relationship. *Sport in Society*, *12* (2): 227–239.

Toftegaard & Nielsen J. (2001). The forbidden zone: intimacy, sexual relations and misconduct in the relationship between coaches and athletes. / 'Une zone defendue': intimite, relations sexuelles et mauvaises conduites dans les relations entre entraineurs et athletes. / 'Die Tabuzone': Intimitaet, sexuelle Verhaeltnisse und Fehlverhalten in der beziehung zwischen Trainern und Athleten. / 'La zona prohibida': intimidad, relaciones sexuales y comportamientos inapropiados en las relaciones entre entrenadores y atletas. *International Review for the Sociology of Sport* 36 (2): 165–182.

Tomlinson, A., & Yorgancı, I. (1997). Male coach/female athlete relations: Gender and power relations in competitive sport. *Journal of Sport and Social Issues*, 21, 134–155. doi:10.1177/019372397021002003

Trocmé N, & Schumaker K. (1999). Reported child sexual abuse in Canadian schools and recreational facilities: Implications for developing effective prevention strategies. *Children and Youth Services Review,* 21 (8): 621–642.

Volkwein-Caplan, K., Schnell, F., Devlin, S., Mitchel, M., & Sutera, J. (2002). Sexual harassment of women in athletics vs academia. Journal of Sexual Aggression, 8, 69–82. doi:10.1080/13552600208413340

Wolfe, D. A, Jaffe PG, Jetté JL, & Poisson S.E. (2003). The impact of child abuse in community institutions and organizations: Advancing professional and scientific understanding. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*(2):179–191.

Yıldız Ö.S. (2009). *Sporda cinsel taciz ve istismarın belirlenmesine yönelik bir pilot çalışma*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi. Adli Tıp Enstitüsü.

Yücel, A.S, Korkmaz M, Karataş Ö, Hergüner G, Yaman Ç, ve Çatıkkaş F. (2014). Determination of sexual harassment and abuse women athletes face in sports: A case study. *South Asian Journal of Experimental Biology*, *4*(3), 133-140.

Bölüm / Chapter 7

EXAMINATION OF EXAM ANXIETY OF HIGH SCHOOL STUDENTS REGARDING PHYSICAL EDUCATION COURSE

***Bahar GÜLER*[1]**

1 Dr. Bahar GÜLER, https://orcid.org/0000-0003-0961-9195, Tokat Gaziosmanpaşa University, Facult of Sport Sciences, Tokat, Turkey, bahar.guler@gop.edu.tr

1. Introduction

Individuals may encounter situations such as exams, surgery and competitions that create fear and anxiety in their daily lives. These fear and anxiety-inducing situations can cause negative effects in the lives of individuals and may cause anxiety in people following it (Özgür, 2018). Situations that cause him to feel as if these reasons will emerge before any reason occur, are called anxiety (Cüceloğlu, 1994; Yavuzer, 2004). Anxiety is divided into two as state anxiety and trait anxiety in the literature. Öner and Le Compte (1983) defined state anxiety as the occurrence of stress in situations where people feel in danger, the increase in their anxiety levels, and the disappearance of the level of anxiety with the disappearance of stressful situations. Trait anxiety, which is another type of anxiety, is expressed as anxiety without any problem (Coşkun & Akkaş, 2009). A certain level of anxiety is an element that leads students to success. However, trait anxiety can cause low performance and loss of motivation in students (Kennerley, 2014; Morgan, 1981; Trifoni & Shahini, 2011).

Students encounter various exam and assessment elements throughout their school life. Exam and assessment elements are used in education and training programs to determine the academic status of students. Performed exams and assessments can cause people to perceive threat, anxiety and worry. (Spielberger & Vagg, 1995; Putwain & others, 2010). Most of the studies on exam anxiety are studies examining the effects of standardized cognitive exams on academic achievement. These studies show that the success levels of students with high exam anxiety are negatively affected (Chapell et al, 2005; Zeidner, 1998; Putwain et al, 2010).

At the end of the learning process, passing to a higher grade level or exams, which are the determinants of the degree to be obtained, can be a source of anxiety for students. There are many external factors that cause this anxiety. These factors are threats to value judgments, negative comments from other people, fear of failure, and family pressure (Putwain et al, 2010; Zeidner, 2007). It is observed that the students faced similar external factors in the physical education course exams. Apart from the exam anxiety felt in physical education courses, the exam performances are evaluated directly by the teachers and are carried out in front of the students. This is one of the reasons for exam anxiety, which is not experienced in the exams of other courses, but occurs in physical education classes (Barkoukis et al, 2012). Adolescent students with negative body image may create extra exam anxiety (Siegel et al, 1999). In a study, it is observed that an activity performed in front of the class in physical education class did not cause exam anxiety, while the same activity being evaluated with a grade at the end of the learning process and performed in front of the class caused exam anxiety (Danthony et al, 2019). Another

concern is the relationship between getting low grades or failing in physical education classes with physical skill proficiency. It is thought that exam anxiety studies are necessary for physical education courses. Although there are studies on exam anxiety in the general education literature, there are not enough studies in the physical education literature (Danthony et al, 2019; 2020).

Physical education and sports course is a course with sports and educational elements. While physical education and sports courses contribute to the development of basic movement skills (physical activity and sportive activities), it also tries to contribute to students' educational skills (cooperation, fair play, problem solving, etc.). It can be thought of as the reaction and negative emotional state caused by the threat felt by the students to the grades to be taken in the exams applied at the end of the physical education and sports course. The aim of this research is to determine the exam anxiety levels of high school students in physical education and sports courses.

2. Method

2.1. Research Design

Data were collected by simple non-selective sampling method from within the accessible universe based on the scanning model of quantitative research methods. The achievable universe is the concrete universe that the researcher can reach, which has a realistic choice. Simple unselected sampling is the unselected extraction of sampling units from the created universe list (Büyüköztürk et al., 2012).

2.2. Participants

In the 2021-2022 academic year, the class studying at science high school (N=74), regular high school (N=218), sports high school (N=130), technical high school (N=148) and project Anatolian high school (N=102) which have 9-12. grade high school students is included in the study. The mean age of the participants is determined as 15.56±1.84. A total of 672 students took part in the study, 368 male students and 304 female students. While 281 of the participants participated in their sports activities in the school team and 234 in the club teams; 391 of them are students who are not in the school team and 438 of them are not in the club teams.

2.3. Data Collection Tools

"Personal Information Form" is used to determine the demographic information of the participants, and the "Physical Education Course Exam Anxiety Scale" is used to examine the exam anxiety of the students towards the physical education course.

2.3.1. Physical Education Course Exam Anxiety Scale

The scale is developed by Danthony, Mascret, and Cury (2019) to determine the exam anxiety of middle school and high school students about physical education course. The Turkish validity and reliability study of the scale is carried out by Devrilmez, Çiy, Bilgiç, and Dervent (2021). The physical education course exam anxiety scale, which is adapted to Turkish culture, consists of 19 items and 5 sub-dimensions as in the original form. Cronbach's Alpha values for the sub-dimensions of the scale are determined as anxiety (.81), self-focus (.84), physical symptoms (.82), physical tension (.86), and perceived control (.79).

2.4. Research Ethics

The necessary permission to begin the study is obtained from the Scientific Research and Publication Ethics Committee of the Rectorate of Tokat Gaziosmanpaşa University on 14.01.2022 (01/01-30).

2.5. Data Analysis

SPSS 25 package program is used in the analysis of the data. The MANOVA test is applied to determine the significant difference with the physical education course exam anxiety sub-dimensions and the variables of gender, grade and school type. Before applying the MANOVA test, the assumptions are checked. The first assumption is the normal distribution assumption. The kurtosis and skewness values have been checked for this assumption, and the kurtosis and skewness values are expected to be between -1.5 and +1.5 (Tabachnick & Fidell, 2013). The findings of the study show that the kurtosis and skewness values provide the expected values. The second assumption is that the groups show a homogeneous distribution. Levene's test is used to determine the homogeneous distribution. Levene's test findings should not be statistically significant. According to Levene's test findings, it is determined that the groups are homogeneously distributed. When the assumptions are checked, it is seen that the study data set is suitable for MANOVA testing. Bonferroni follow-up test is used to determine where the significant difference originated.

3. Results

Table 1. Gender, School Type and Grade Variables of Participants and Physical Education Course Exam Anxiety MANOVA Table

		F	Hipotez Sd	Error Sd	p	η^2
Gender	Pillai's Trace	4.53	5.00	630.00	.00	.04
	Wilks' Lambda	4.53	5.00	630.00	.00	.04
	Hotelling's Trace	4.53	5.00	630.00	.00	.04
	Roy's Largest Root	4.53	5.00	630.00	.00	.04
School Type	Pillai's Trace	2.06	20.00	2532.00	.00	.02

	Wilks' Lambda	2.07	20.00	2090.42	.00	.02
	Hotelling's Trace	2.08	20.00	2514.00	.00	.02
	Roy's Largest Root	5.78	5.00	633.00	.00	.04
Grade	Pillai's Trace	.68	15.00	1896.00	.81	.01
	Wilks' Lambda	.68	15.00	1739.55	.81	.01
	Hotelling's Trace	.68	15.00	1886.00	.81	.01
	Roy's Largest Root	1.67	5.00	632.00	.14	.01
Gender * School Type * Grade	Pillai's Trace	.83	50.00	3170.00	.80	.01
	Wilks' Lambda	.83	50.00	2876.61	.80	.01
	Hotelling's Trace	.83	50.00	3142.00	.80	.01
	Roy's Largest Root	1.86	10.00	634.00	.05	.03

When Table 1 is examined, no statistically significant difference is found between the variables of gender, school type and grade ($F_{(50.00)}$= .83, η^2=.01, p>.05). Since the independent variables did not interact, the table of main effects is examined.

Table 2. Gender, School Type and Grade Variables of Participants and Physical Education Course Exam Anxiety Main Effects Table

	Dependent Variable	df	Mean Square	F	p	η^2
Gender	Anxiety	1	9.97	16.35	.00	.03
	Self-focus	1	2.29	2.64	.11	.00
	Physical Symptoms	1	6.35	10.53	.00	.02
	Physical Tension	1	8.73	12.06	.00	.02
	Perceived Control	1	4.78	7.26	.01	.01
	Total	1	2.55	10.17	.00	.02

School Type	Anxiety	4	1.06	1.74	.14	.01
	Self-focus	4	1.83	2.10	.08	.01
	Physical Symptoms	4	3.58	5.94	.00	.04
	Physical Tension	4	2.12	2.93	.02	.02
	Perceived Control	4	.50	.76	.55	.01
	Total	4	1.19	4.74	.00	.03
Grade	Anxiety	3	.32	.53	.67	.00
	Self-focus	3	1.20	1.38	.25	.01
	Physical Symptoms	3	.09	.15	.93	.00
	Physical Tension	3	.10	.13	.94	.00
	Perceived Control	3	.02	.02	1.00	.00
	Total	3	.08	.31	.82	.00
Error	Anxiety	634	.61			
	Self-focus	634	.87			
	Physical Symptoms	634	.60			
	Physical Tension	634	.72			
	Perceived Control	634	.66			
	Total	634	.25			
Total	Anxiety	672				
	Self-focus	672				
	Physical Symptoms	672				
	Physical Tension	672				
	Perceived Control	672				
	Total	672				

When the main effects table is examined, a significant difference is found in the gender variable and physical education course exam anxiety, ($F_{(1, 634)}$=16.35, η^2 =.03, $p<.05$) sub-dimensions. It is observed that the anxiety levels of female students are higher than the anxiety levels of male students. here is a statistically significant difference between gender variable and physical symptoms, ($F_{(1, 634)}$=10.53, η^2 =.02, $p<.05$) sub-dimension. It is observed that the mean physical symptoms of female students are higher than male students. A statistically significant difference is found in physical tension, ($F_{(1, 634)}$=12.06, η^2=.02, $p<.05$) in the gender variable and physical education course exam anxiety sub-dimensions. It is observed that the physical tension levels of female students are higher

than male students. A statistically significant difference is determined in the perceived control, ($F_{(1, 634)}$=7.26, η^2 =.01, p<.05) sub-dimension. In the perceived control sub-dimension, male students are found to be higher than female students. A statistically significant difference is also found in the total anxiety ($F_{(1, 634)}$=10.17, η^2 =.02, p<.05) sub-dimension. It is determined that the total anxiety levels of female students are higher than male students. There is no statistically significant difference between the gender variable and the self-focus sub-dimension ($F_{(1, 634)}$=2,64, η^2 =.00, p<.05).

There is a significant difference between the school type variable and the physical symptoms ($F_{(4, 634)}$=5.94, η^2 =.04, p<.05), sub-dimensions of physical education course exam anxiety. According to Bonferroni follow-up test findings, it is determined that physical symptoms anxiety levels of sports high school students are higher than science high school students and regular high school students. There is a statistically significant difference in the physical tension ($F_{(4, 634)}$=2.93, η^2 =.02, p<.05) sub-dimension. In the tension sub-dimension, it has been determined that the students of sports high schools are higher than the students who continue their education in regular high schools. There is a statistically significant difference between the total anxiety levels ($F_{(4, 634)}$=4.74, η^2 =.03, p<.05) and the school type variable, which is one of the physical education course exam anxiety sub-dimensions. According to the Bonferroni follow-up test findings, it is observed that the total anxiety levels of sports high school students are higher than science high school students and students studying at regular high schools. There is no statistically significant difference in anxiety Endişe ($F_{(4, 634)}$=1.74, η^2 =.01, p<.05), self-focus ($F_{(4, 634)}$=2.10, η^2 =.01, p<.05) and perceived control ($F_{(4, 634)}$=.76, η^2 =.01, p<.05) sub-dimensions.

4. Discussion

According to the findings of the study, a statistically significant difference is determined between anxiety, physical symptoms, physical tension and perceived control, which are the physical education course exam anxiety sub-dimensions of the gender variable. In the sub-dimensions of anxiety, physical symptoms, and physical tension, female students' physical education course exam anxiety levels are higher than male students. However, in the perceived control sub-dimension, it is determined that the physical education course exam anxiety levels of male students are higher than female students. There is a statistically significant difference in the physical symptoms and physical tension sub-dimensions of the physical education course exam anxiety of the school type variable. When the literature is examined, there are few studies that measure physical education course and exam anxiety. Danthony and his friends (2019) revised the exam anxiety scale in their study and developed

the physical education course exam anxiety scale. Danthony and friends (2020) examined the relationship between different theories, gender and age variables by using the physical education course exam anxiety scale they developed. According to the findings of the study, it is determined that female students have higher levels of anxiety, self-focus, physical symptoms and physical tension, which are sub-dimensions of the physical education exam anxiety scale, than male students. In the perceived control sub-dimension, it is observed that female student scores are lower than male student scores. According to the findings, it is determined that the anxiety level of female students is higher than that of male students.

There are studies in the literature that examine physical education course and exam anxiety in terms of different variables. Lakot (2019) examined the relationship between 8th grade students' exam anxiety levels and their predisposition to physical education courses. According to the findings of the study, it is determined that the 8th grade students' exam anxiety levels are low. It has been observed that male students experience less exam anxiety than female students, and their tendency to physical education courses and physical activity is higher. In another study, İnan and his friends (2018) examined the effects of secondary and high school students' social appearance anxiety and trait anxiety in physical education and sports classes. According to the findings of the study, it is seen that the social appearance anxiety and physical education course trait anxiety levels of high school and secondary school students are moderate. In the study, which examined different variables and exam anxiety levels of students who do and do not do sports, no significant difference is found between the sub-dimensions of exam anxiety and the general average scores according to the gender variable. There is no statistically significant difference between the sub-dimensions of exam anxiety, delusion and affectivity, and the grade level variable of the general average score (Mollaoğulları & Uluç, 2019). In a study on wrestling athletes, depression, anxiety and stress levels are examined. There is a significant difference between university students and secondary school students, and between university students and high school students (Şeker, 2014).

Apart from physical education, there are studies examining exam anxiety in general education in the literature. Malhatro (2015), in his study, examined the effects of high school students on the level of exam anxiety with different variables. It has been observed that high school students have a moderate level of exam anxiety and the exam anxiety levels of female students are higher than male students. In the study examining the university exam anxiety levels of high school students, it is determined that the anxiety levels of the students are very low (Kutlu, 2001). In another study on university students, it is determined that the exam anxiety levels

of the students who will take the PPSE (Public Personnel Selection Exam) have a low average (Koç, 2013). In the study conducted by Bozdam (2008), the professional concerns of prospective teachers are examined in terms of different variables. It has been determined that the professional anxiety levels of teacher candidates are at moderate levels. Pulur and friends (2012) state that there is a significant relationship between the school type variable and trait anxiety levels. As a result of the study conducted by Coşaner and Silman (2012) to examine the exam anxiety levels of secondary school students in terms of different variables, it is seen that the anxiety levels of female students are higher than male students according to the gender variable. Arslan and Aksekioğlu (2017) examined the demographic information and differences of high school students in their study. According to the findings of the study, the anxiety levels of female students are found to be higher than male students. In their study, Çakmak and friends (2017) examined secondary school students in terms of exam anxiety and self-esteem and demographic variables. When the findings are examined, it is seen that the exam anxiety levels of female students are higher than male students. Çakmak and friends (2017) investigated whether there is a difference in the exam anxiety and self-esteem of secondary school 7th and 8th grade students and some variables in their exam anxiety and self-esteem scores and they determined that the exam anxiety mean scores of 8th grade students are higher than those of 7th grade students. In another study, exam anxiety levels of secondary school students who do or do not do sports are examined in terms of different variables. It is determined that the exam anxiety scale sub-dimensions of the students participating in the study, delusion and affectivity, and the overall average score of the scale did not change significantly according to the grade level variable they studied (Mollaoğulları & Uluç, 2019). Although there is no study investigating physical education exam anxiety and detecting a difference in terms of grade variable, studies examining secondary school students' exam anxiety in terms of grade variable differ with the findings of our study. It is thought that the reasons for the difference are due to the characteristics of the scales used in the studies. In the studies conducted in the physical education and general education literature, it is determined that the exam anxiety levels of secondary and high school female students are higher than male students, and it is found to be in parallel with our study.

5. Conclusions

In the study, it is aimed to examine the physical education course exam anxiety levels of high school students. It is determined that the variables of gender and school type are effective on physical education course exam anxiety. When we examine the gender variable, it is seen that female students have more exam anxiety than male students. When the school

type variable is examined, it is determined that sports high school students have higher exam anxiety than regular high school, technical high school, science high school and project Anatolian high school students.

6. References

Arslan, Ü. & Aksekioğlu, B. (2017). Investigating high school students' test anxiety levels interms of various variables Lise öğrencilerinin sınav kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Journal of Human Sciences. 14(4)*. 4884-4897. https://doi.org/10.14687/jhs.v14i4.5006

Barkoukis, V., Rodafinos, A., Koidou, E. &Tsorbatzoudis, H. (2012). Development of a scale measuring traitanxiety in physical education. *Measurementin Physical Education and Exercise Science, 16(4):* 237-253. https://doi.org/10.1080/1091367X.2012.716724

Bozdam, A. (2008). *Öğretmen adaylarının mesleki kaygı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Doctoral dissertation). Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Konya. http://acikerisimarsiv.selcuk.edu.tr:8080/xmlui/handle/123456789/10147

Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2012). *Bilimsel Araştırma Teknikleri; Örnekleme yöntemleri.* Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

Chapell, M.S., Blanding, Z. B., Silverstein, M. E., Takahashi, M., Newman, B., Gubi, A. & McCann, N. (2005). Test anxiety and academic performance in under graduate and graduate students. *Journal of Educational Psychology, 97(2),* 268-274. https://doi.org/10.1037/0022-0663.97.2.268

Coşaner, S. & Silman, F. (2012). Ortaokul öğrencilerinin sınav kaygı düzeylerinin sosyo-demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Turkish International Journal of Special Education and Guidance & Counselling* (TIJSEG) ISSN: 1300-7432. 1(2).

Cüceloğlu, D. (1994). *İçimizdeki Çocuk; Yaşamımıza Yön Veren Güçlü Varlık*. Remzi Kitabevi.İstanbul. s.58.

Çakmak, A., Şahin, H., & Demirbaş, E. A. (2017). 7. ve 8. sınıf ortaokul öğrencilerinin sınav kaygısı ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *E-Kafkas Eğitim Araştırmaları Dergisi*, *4*(2), 1-9. https://doi.org/10.30900/kafkasegt.315182

Danthony, S.,Mascret, N., &Cury, F. (2019). Development and validation of a scaleassessing test anxiety in physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, *38*(4), 357-366. https://doi.org/10.1123/jtpe.2018-0282

Danthony, S., Mascret, N., & Cury, F. (2020). Test anxiety in physicaleducation: Thepredictive role of gender, age, and implicit theories of athleticability. *European Physical Education Review,*26(1), 128-143. https://doi.org/10.1177/1356336X19839408

Devrilmez, E., Çiy, D., Bilgiç, M., Dervent, F. (2021). Beden Eğitimi ve Spor Dersi Sınav Kaygısı Ölçeğinin Türkçe Geçerlik ve Güvenirliği / Turkish

Validity and Reliability of Physical Education and Sport Course Exam Anxiety Scale. Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları Dergisi, 13 (1) , 1-13. https://doi.org/10.30655/besad.2021.31

İnan, M., İnan, S. A., Varol, Y. K., Çolakoğlu, F. F. & Çolakoğlu, T. (2018). Ergenleri sosyal görünüş kaygılarının beden eğitimi dersine yönelik sürekli kaygı düzeyleri üzerindeki etkisi. *Journal of Physical Education & Sports Science/Beden Egitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 12(3).* https://dergipark.org.tr/tr/pub/bsd/issue/53464/711624

Koç, İ.Y. (2014). *KPSS'ye hazırlanan öğretmen adaylarının öğrenme stilleri ile sınav kaygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=k9pvDm7F5wmbd4RhQKgoLQ&no=4SA-2ShcF5XvXBVCwid5BA

Kennerley, H. (2014). *Overcoming Anxiety: A self-help guide using cognitive behaviour altechniques*. Hachette UK.

Lakot, H. (2019). *8. sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı ile fiziksel aktivite düzeyleri ve beden eğitimine ilişkin yatkınlıklarının incelenmesi* (Doctoral dissertation). Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Trabzon. https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/108671/yokAcikBilim_10294633.pdf?sequence=-1&isAllowed=y

Mollaoğulları, H. & Uluç, S. (2019). Spor yapan ve spor yapmayan ortaokul öğrencilerinin sınav kaygı durumlarının incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi. 3(3).* 78-87. https://dergipark.org.tr/tr/pub/seder/issue/48470/616388

Öner, N. & Le Compte, A. (1983). *Durumluk-Sürekli Kaygı El Kitabı* İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.

Özgür, T. (2018). *Futbol okullarında eğitim alan gençlerin lisanslı futbolcu olabilmeleriyle ilgili kaygı düzeylerinin belirlenmesi* (Master'sthesis). İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul. http://acikerisim.gelisim.edu.tr/xmlui/handle/11363/762

Pulur, A., Karabulut,, E., Uzun, A., & Eroğlu, K. (2012). Examination of the trait anxiety levels among male basketball players in the ages from 13 to 15 in view of various variables. *Turkish Journal of Sport and Exercise,* 14(3), 21-28. https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/200748

Putwain, DW.,Woods, K. & Symes. W. (2010). Personal and situational predictors of test anxiety of students in post compulsory education. *British Journal of Educational Psychology,* 80, 137-160. https://doi.org/10.1348/000709909X466082

Siegel, J. M.,Yancey, A. K., Aneshensel, C. S. &Schuler, R. (1999). Body image, perceivedpubertaltiming, and adolescent mental health. *Journal of Adolescent Health, 25,* 155-165. https://doi.org/10.1016/s1054-139x(98)00160-8

Spielberger, C.D. (1980). *Test anxietyinventory: Preliminary Professional manual*, Palo Alto, CA: Consulting Psychologist Press.

Şeker, M. (2014). *Güreş Eğitim Merkezlerindeki Güreşçilerin Depresyon. Kaygı Ve Stres Düzeylerinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Kocaman Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Muğla. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=A4sI9jqAYJ-Y-YRIy8-irjA&no=gMAvMT1zaFW8ZXyLe1r1Ow

Tabachnick, B. G.,Fidell, L. S. (2012). Chapter 13 principal components and factor analysis. *Using multivariate statistics. London: Pearson*

Trifoni, A.,& Shahini, M., (2011). How does examan xiety affect the performance of university students. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, *2*(2), 93-100. https://www.researchgate.net/publication/285315485_How_Does_Exam_Anxiety_Affect_the_Performance_of_University_Students

Yavuzer, H. (2004). *Ana- Baba ve Çocuk.* Remzi Kitapevi. İstanbul.

Zeidner, M. (2007). Test anxiety in educational contexts: Concepts, findings, and futuredirections. In *Emotion in education* (pp. 165-184). *Academic Press.*

Zeidner, M. (1998). Test anxiety: Thestate of the art. *New York: PlenumPress*