



9TH INTERNATIONAL ACADEMIC SPORT RESEARCH CONGRESS

BOOK OF PROCEEDINGS

6 – 9 OCTOBER 2025

BAKU/AZERBAIJAN



www.akademiksporarastirmalarikongresi.com

EDITÖR (EDITOR)

Dr. Samet ZENGİN

ISBN: 978-625-95540-1-3

BÖLÜM EDITÖRLERİ SECTION EDITORS

<u>Alan</u>	<u>Editör</u>
Antrenman ve Hareket Bilimi	Dr. Selami YÜKSEK
Beden Eğitimi ve Spor Bilimi	Dr. İlker ÖZMUTLU
Yönetim ve Organizasyon	Dr. Kadir YILDIZ
Spor Sosyolojisi	Dr. Hasan ŞAHAN
Sporda Beslenme	Dr. Recep AYDIN
Motor Davranış	Dr. Sıtkı ÖZBEK
Rekreasyon ve Turizm	Dr. Hayri AKYÜZ
Spor Psikolojisi	Dr. Mustafa KOÇ
Spor Fizyolojisi	Dr. Halil İbrahim ÇAKIR
Spor Tarihi ve Olimpizm	Dr. Hasan GÜLER
Spor ve Sağlık	Dr. Orkun GÜL
Bilim ve Sanat	Dr. Zinnur GEREK

KONGRE KURULLARI

CONGRESS COMMITTEES

KONGRE ONUR KURULU CONGRESS HONORARY BOARD

Ad Soyad	Kurum Bilgisi
Hulusi KILIÇ	Büyükelçi
Ahmet GÜLÜM	TMOK Başkanı
Aziz YILDIRIM	Trabzon Valisi
Prof. Dr. Veli Ozan ÇAKIR	GSB-Spor Hizmetleri Genel Müdürü
Prof. Dr. Hamdullah ÇUVALCI	Karadeniz Teknik Üniversitesi Rektörü
Prof. Dr. Bülent ÇAKMAK	Erzurum Teknik Üniversitesi Rektörü
Prof. Dr. Emin AŞIKKUTLU	Trabzon Üniversitesi Rektörü
Prof. Dr. Oktay YILDIZ	Gümüşhane Üniversitesi Rektörü
Prof. Dr. Fuad HACIYEV	Azerbaycan Beden Terbiyesi ve İdman Akademiyası Rektörü
Mustafa BIYIK	Yomra Belediye Başkanı
Prof. Dr. Fikret SOYER	Spor Bilimleri Derneği Başkanı

KONGRE ORGANİZSAYON VE DÜZENLEME KURULU CONGRESS ORGANIZATION COMMITTEE

Ad Sayad	Kurum Bilgisi
Dr. Akın ÇELİK (Kongre Başkanı)	Trabzon Üniversitesi
Dr. Samet ZENGİN (Kongre Genel Sekreteri)	Trabzon Üniversitesi
Dr. Andriy VOVKANYCH	Lviv State University
Dr. Mustafa Yaşar ŞAHİN	Gazi Üniversitesi
Dr. C. Tuğrul Han ŞAM	Atatürk Üniversitesi
Dr. Laurentiu – Gabriel TALAGHİR	Dunarea de Jos University of Galati
Dr. Fikret SOYER	Kırgızistan-Türkiye Manas Üniversitesi
Dr. Stoica LEONARD	Dunarea de Jos University of Galati
Dr. Robert TRYBULSKI	University of Upper Silesia
Dr. Fatma Neşe ŞAHİN	Ankara Üniversitesi
Dr. Nurcan DEMİREL	Atatürk Üniversitesi
Dr. Kadir YILDIZ	Manisa Celal Bayar Üniversitesi

ASAD YÖNETİM KURULU **ASSOCIATION BOARD OF DIRECTORS**

Dr. Akın ÇELİK (Başkan)

Dr. Mustafa Yaşar ŞAHİN (BaşkanV.)

Dr. Ayşe TÜRKSOY IŞIM (Başkan Yardımcısı)

Dr. Samet ZENGİN (Genel Sekreter)

Dr. Orkun GÜL (Muhasip Üye)

Dr. Taner ALTUN (Yönetim Kurulu Üyesi)

Dr. Hasan ŞAHAN (Yönetim Kurulu Üyesi)

Dr. Abdullah Bora ÖZKARA (Yönetim Kurulu Üyesi)

Dr. Nurcan DEMİREL (Yönetim Kurulu Üyesi)

Dr. Ayça GENÇ (Yönetim Kurulu Üyesi)

Dr. Fatih KIRKBİR (Yönetim Kurulu Üyesi)

Dr. Oğuzhan Kaan ESENTÜRK (Yönetim Kurulu Üyesi)

Dr. Zafer GAYRETLİ (Yönetim Kurulu Üyesi)

Dr. Emrah SEÇER (Yönetim Kurulu Üyesi)

Dr. Aygöl ÇAĞLAYAN TUNÇ (Yönetim Kurulu Üyesi)

Dr. Ünsal ALTINIŞIK (Yönetim Kurulu Üyesi)

Dr. Serkan KABAK (Yönetim Kurulu Üyesi)

Arş. Gör. Özgür ÖZDEMİR (Yönetim Kurulu Üyesi)

ASAD DENETİM KURULU
ASSOCIATION AUDITING COMMITTEE

Dr. Mustafa BAŞ (Başkan)

Dr. Gürhan BEBEK (Üye)

Dr. Burakhan AYDEMİR (Üye)

KONGRE SEKRETERİ
CONGRESS SECRETARY

Dr. Samet ZENGİN (Kongre Genel Sekreteri)

Dr. Alperen HALICI (Kongre Genel Sekreter Yardımcısı)

SEKRETERYA
SECRETARIAT

Dr. Mustafa BAŞ (Başkan)

Dr. Gürhan BEBEK (Başkan Yrd.)

Dr. Zafer GAYRETLİ

Dr. Serkan KABAK

Dr. Ünsal ALTINIŞIK

Arş. Gör. Özgür ÖZDEMİR

Kardelen GÜNAY ÇELİK

Ebru Güzel KUYUCU

BİLİM KURULU SCIENTIFIC COMMITTEE

Dr. Ali TEKİN (TUR)	Dr. Çetin YAMAN (TUR)
Dr. A. Azmi YETİM (TUR)	Dr. Dana BADAU (ROM)
Dr. A. Gökhan YAZICI (TUR)	Dr. David TOD (UK)
Dr. Aina CHALABAEV (FR)	Dr. Dusko BJELICA (MNE)
Dr. Asifa NAHEED (PK)	Dr. Ekrem Levent İLHAN (TUR)
Dr. Akın ÇELİK (TUR)	Dr. Elmar HUSEYİNOV (AZ)
Dr. Ali Ahmet DOĞAN (TUR)	Dr. Emanuele ISIDORI (ITA)
Dr. Ali KASHI (IRN)	Dr. Eric MUELLER (AUT)
Dr. Amir SHAMS (IRN)	Dr. F. Hülya AŞÇI (TUR)
Dr. Andriy VOVKANYCH (UKR)	Dr. Fadıl MAMUTI (MKD)
Dr. Arslan KALKAVAN (TUR)	Dr. Fatih ÇATIKKAŞ (TUR)
Dr. Axel KNICKER (GER)	Dr. Fereidoon TONDNEVİS (IRN)
Dr. Aysel PEHLİVAN (TUR)	Dr. Florentina CRISTEA (ROM)
Dr. Ayşe TÜRKSOY IŞIM (TUR)	Dr. Gökhan BAYRAKTAR (TUR)
Dr. Baki YILMAZ (TUR)	Dr. Gökhan YAZICI (TUR)
Dr. Bilal DEMİRHAN (TUR)	Dr. Hamit CİHAN (TUR)
Dr. Brett SMITH (UK)	Dr. Hans Georg PREDEL (GER)
Dr. Burçin ÖLÇÜCÜ (TUR)	Dr. Hasan Fehmi MAVİ (USA)
Dr. Bülent GÜRBÜZ (TUR)	Dr. Hasan ŞAHAN (TUR)
Dr. Bülent AĞBUBA (TUR)	Dr. Hayri AYDOĞAN (TUR)
Dr. Christian WACKER (GER)	Dr. Herbert WAGNER (AU)
Dr. Christopher BELL (USA)	Dr. Hüseyin ÜNLÜ (TUR)
Dr. C. Tuğrulhan ŞAM (TUR)	Dr. Ian JONES (UK)
Dr. Çağrı ÇELENK (TUR)	Dr. İlhan TOKSÖZ (TUR)

Dr. İlker ÖZMUTLU (TUR)

Dr. James HARDY (UK)

Dr. Jan GAJEWSKI (POL)

Dr. Jonathan CASPER (USA)

Dr. Jorn Wulf HELGE (DK)

Dr. Kadir YILDIZ (TUR)

Dr. Kamil EYVAZOV (AZ)

Dr. Kairat ZAKİRYANOV (KAZ)

Dr. Kanat CANUZAKOV (KRG)

Dr. Kenan ŞEBİN (TUR)

Dr. Kirk WAKEFIELD (USA)

Dr. Laurentiu-Gabriel TALAGHIR (ROM)

Dr. Li Chun YEN (TW)

Dr. Manis KUMAR (IND)

Dr. Margot NIESSEN (GER)

Dr. Martin RODERİCK (UK)

Dr. Mehmet BAYANSALDUZ (TUR)

Dr. Mehmet Fatih HÜSEYİNOĞLU
(TUR)

Dr. Mehmet ÖZDEMİR (TUR)

Dr. Metin YAMAN (TUR)

Dr. Mireala DAMIAN (ROM)

Dr. Murat AKYÜZ (TUR)

Dr. Murat KALDIRIMCI (TUR)

Dr. Murat KUL (TUR)

Dr. Murat TAŞ (TUR)

Dr. Musa SELİMİ (KOS)

Dr. Mustafa BAŞ (TUR)

Dr. Mustafa KOÇ (TUR)

Dr. Mustafa Kayıhan ERBAŞ (TUR)

Dr. Mustafa Yaşar ŞAHİN (TUR)

Dr. Mürsel BİÇER (TUR)

Dr. Naito HİSASHİ (JAP)

Dr. Necip Fazıl KİSHALI (TUR)

Dr. Nikolaos DİGELİDİS (GRE)

Dr. Ömer ŞENEL (TUR)

Dr. Önder DAĞLIOĞLU (TUR)

Dr. Özkan IŞIK (TUR)

Dr. Peter ISERBYT (BEL)

Dr. Renato MANNO (ITA)

Dr. Roger ENOKA (USA)

Dr. Robert K. Barney (USA)

Dr. Rüçhan İRİ (TUR)

Dr. Salahuddin KHAN (PK)

Dr. Selami YÜKSEK (TUR)

Dr. Selda BEREKET YÜCEL (TUR)

Dr. Serdar ELER (TUR)

Dr. Serkan İBİŞ (TUR)

Dr. Serkan KURTİPEK (TUR)

Dr. Shams MUSTAFAYEVA (AZE)

Dr. Süleyman PATLAR (TUR)

Dr. Şebnem ŞARVAN CENGİZ (TUR)

Dr. Şevki KOLUKISA (TUR)

Dr. Taner ALTUN (TUR)

Dr. Taner BOZKUŞ (TUR)

Dr. Tekin ÇOLAKOĞLU (TUR)

Dr. Turgay BİÇER (TUR)

Dr. Vedat ÇINAR (TUR)

Dr. Yavuz TAŞKIRAN (TUR)

Dr. Yunus ÖZTAŞYONAR (TUR)

Dr. Yüksel SAVUCU (TUR)

Dr. Zafer ÇİMEN (TUR)

HAKEM KURULU REFEREE COMMITTEE

Dr. Ahmet Haktan SİVRİKAYA	Dr. Doğukan Batur Alp GÜLŞEN
Dr. Ahmet ŞİRİNKAN	Dr. Ekrem Levent İLHAN
Dr. Ahmet Yılmaz ALBAYRAK	Dr. Elif AKKUŞ
Dr. Ali Dursun AYDIN	Dr. Elif AYDIN
Dr. Alpay BÜLBÜL	Dr. Elif ÖZ
Dr. Alper KARTAL	Dr. Emre BAĞCI
Dr. Aydın PEKEL	Dr. Emre BELLİ
Dr. Aylin UĞURLU	Dr. Ender ÖZBEK
Dr. Aytekin Hamdi BAŞKAN	Dr. Engin GEZER
Dr. Beyza Merve AKGÜL	Dr. Erdil DURUKAN
Dr. Birol ERTUĞRAL	Dr. Erkal ARSLANOĞLU
Dr. Bora ÖZKARA	Dr. Erkan GÜNAY
Dr. Burak KURAL	Dr. Erkan TORTU
Dr. Cansel ARSLANOĞLU	Dr. Eser AĞGÖN
Dr. Cem KAHYA	Dr. Fatih KIRKBİR
Dr. Cem ŞİRİNKAN	Dr. Fatih YENEL
Dr. Cemal ÖZMAN	Dr. Fehmi ÇALIK
Dr. Cengiz AKARÇEŞME	Dr. Filiz ÇAMLIGÜNEY
Dr. Cengiz BAYRAKTAR	Dr. Gamze GÜNEY
Dr. Cengiz ÖLMEZ	Dr. Gökhan AYDIN
Dr. Cihan AYDIN	Dr. Gökhan DOKUZOĞLU
Dr. Çağatay DERECELİ	Dr. Gökmen ÖZEN
Dr. Çağrı ÇELENK	Dr. Göksu ÇİNİ
Dr. Çağrı ÇETİN	Dr. Gül Eda BURMAOĞLU

Dr. Gürhan BEBEK

Dr. H. Yurdakul ÖZDEN

Dr. Hakan SUNAY

Dr. Hakkı ULUCAN

Dr. Hale KULA

Dr. Hamid NEJAT

Dr. Hamit CİHAN

Dr. Hanife Banu Ataman YANCI

Dr. Hasan GÜLER

Dr. Hasan ŞAHAN

Dr. Hayri AYDOĞAN

Dr. Heidar SAJEDİ

Dr. Hikmet TÜRKAY

Dr. Hüseyin EROĞLU

Dr. İbrahim CAN

Dr. İlhan ADİLOĞULLARI

Dr. İlker ÖZMUTLU

Dr. İrfan KURUDİREK

Dr. İzzet UÇAN

Dr. Kadir KESKİN

Dr. Kadir YILDIZ

Dr. Kübra ÖZDEMİR

Dr. Kürşat ACAR

Dr. Levent VAR

Dr. M. Alpaslan KURUDİREK

Dr. M. Barış SOMOĞLU

Dr. Mehmet ÇEBİ

Dr. Mehmet DEMİREL

Dr. Mehmet GÖKTEPE

Dr. Mehmet GÜL

Dr. Mehmet KILIÇ

Dr. Mehmet Şirin GÜLER

Dr. Mehmet YANIK

Dr. Melek GÜLER

Dr. Meltem IŞIK AFACAN

Dr. Mete ŞİRİNKAN

Dr. Metin BAYRAM

Dr. Murat AKYÜZ

Dr. Murat ATASOY

Dr. Murat KALFA

Dr. Murat KUL

Dr. Murat ÖZMADEN

Dr. Murat TAŞ

Dr. Mustafa ATLI

Dr. Mustafa EROL

Dr. Mustafa GÜMÜŞ

Dr. Mustafa KARAKUŞ

Dr. Mustafa YAŞAR ŞAHİN

Dr. Müjde ATICI

Dr. Mürsel BİÇER

Dr. Nahit ÖZDAYI

Dr. Necati GÜRSES

Dr. Nedim MALKOÇ

Dr. Nihal AKOĞUZ YAZICI

Dr. Nuh Osman YILDIZ

Dr. Nuri Berk GÜNGÖR

Dr. Olcay MÜLAZIMOĞLU

Dr. Osman KUSAN

Dr. Ömer Faruk TUTAR

Dr. Özkan IŞIK

Dr. Özlem KESKİN

Dr. Öznur AKYÜZ

Dr. Öztürk AĞIRBAŞ

Dr. Pelin AKYOL

Dr. Pero Duygu DUMANGÖZ

Dr. Pınar KARACAN DOĞAN

Dr. Recep AYDIN

Dr. Recep CENGİZ

Dr. Resul ÇEKİN

Dr. Rıdvan ÇOLAK

Dr. Rüchan İRİ

Dr. Samet ZENGİN

Dr. Selahattin AKPINAR

Dr. Serdar BAYRAKDAROĞLU

Dr. Serdar CEYHUN

Dr. Serdar ELER

Dr. Serdar GERİ

Dr. Serhat ÖZDENK

Dr. Serkan HACICAFEROĞLU

Dr. Serkan KURTİPEK

Dr. Serkan KABAK

Dr. Sermin AĞRALI ERMİŞ

Dr. Seydi Ahmet AĞAOĞLU

Dr. Sertaç ERÇİŞ

Dr. Sinan BOZKURT

Dr. Süleyman CAN

Dr. Süleyman Erim ERHAN

Dr. Sümeyra AKKAYA

Dr. Sümmani EKİCİ

Dr. Şahin ÖZEN

Dr. Şebnem Ş. CENGİZ

Dr. Tamer CİVİL

Dr. Taner BOZKUŞ

Dr. Tolga BAHADIR

Dr. Türker BIYIKLI

Dr. Uğur ABAKAY

Dr. Utku IŞIK

Dr. Ümit YETİŞ

Dr. Ümit ZEYBEK

Dr. Ünsal ALTINIŞIK

Dr. Yağmur AKKOYUNLU

Dr. Yasemin ARI

Dr. Yavuz ÖNTÜRK

Dr. Yeşim BAYRAKDAROĞLU

Dr. Yeşim KARAÇ

Dr. Yunus Emre GÜLER

Dr. Yunus ÖZTAŞYONAR

Dr. Yüksel SAVUCU

Dr. Veysel ALBAYRAK

Dr. Zafer ÇİMEN

Dr. Zafer GAYRETLİ

Dr. Zarife TAŞAN

Dr. Zekai PEHLİVAN

Dr. Zülbiye KAÇAY

9. ULUSLARARASI AKADEMİK SPOR ARAŞTIRMALARI KONGRESİ BİLİMSEL PROGRAMI (SCIENTIFIC PROGRAMME)

7 OCTOBER 2025			
Session Chair	Date	Hour	ANKARA HALL
Dr. Mustafa ÜREY	07/10/2025	08.00 – 09.00	
Authors Presenter Title	Özgür ÖZDEMİR, Okan KARAKOYUNLU, Kâmil Kutay BAYDAR Özgür ÖZDEMİR Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Çatışma Yönetim Stilleri ve Liderlik Özelliklerinin İncelenmesi		
Authors Presenter Title	Akın ÇELİK, Serhat Turgut KOÇ Akın ÇELİK Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık ile Gelecek Kaygısının İncelenmesi		
Authors Presenter Title	Hayri AYDOĞAN, Celal KAL, Selami YÜKSEK, Miraç UZUN Hayri AYDOĞAN Sportif Faaliyetlere Katılımın Akademik Başarı Üzerindeki Etkileri: Ortaokul Öğrencileri		
Authors Presenter Title	Esin AYDOĞAN, Hayri AYDOĞAN Hayri AYDOĞAN Egzersiz Ortamlarında Müziğin İşlevi		

Session Chair	Date	Hour	ANKARA HALL
Dr. Zühal DİNÇ ALTUN	07/10/2025	09.00 – 10.30	
Authors Presenter Title	İsmail ERASLAN İsmail ERASLAN Müziksel Ritim Eğitiminin Motor Öğrenme Kuramları Bağlamında Kuramsal İncelenmesi		
Authors Presenter Title	Elifnur Duygu KIRAN Elifnur Duygu KIRAN YÖK 2018 Müzik Öğretmenliği Lisans Programına Göre Carl Czerny Op.599 No.80 Etüdü'nün Teknik Analizi		
Authors Presenter Title	Zühal DİNÇ ALTUN, Fatih ÖZCAN, Yazgı EKİM Fatih ÖZCAN Yeni Açılan Müzik İlkokulları ve Ortaokullarına İlişkin Veli Görüşleri		
Authors Presenter Title	Zühal DİNÇ ALTUN, Betül BEK Betül BEK Müzik Öğretmen Adaylarının Milli Eğitim Akademisi Hazırlık Eğitimine Yönelik Görüşleri		
Authors Presenter Title	Zühal DİNÇ ALTUN, Sevil Damla TERZİOĞLU, Emine ATASOY Sevil Damla TERZİOĞLU Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli Bağlamında Afet Türlerinin Müzik Yoluyla İlkokul Öğrencilerine Aktarımı		
Authors Presenter Title	Zühal DİNÇ ALTUN, Sevil Damla TERZİOĞLU, Merve GÖKÇE Merve GÖKÇE Afet Türlerinin Müzik ve Hikaye Yoluyla Okulöncesi Öğrencilerine Aktarımı		
Authors Presenter Title	Taner ALTUN, Mustafa ÜREY Taner ALTUN Karma Yöntemli Eğitim Araştırmalarında Bilimsel Titizliği Güçlendirmek: Yaygın Hatalar ve Uygulamalı Çözümler		

Authors Presenter Title	Yurdagül GÜNAL Yurdagül GÜNAL Türkiye’de İlkokullarda Yetiştirme Programı ve Uygulamada Karşılaşılan Sorunlar: Nitel Bir Çalışma

HOURL 10.30 – 11.00	PANEL	7 OCTOBER 2025 ANKARA HALL
Dr. Taner ALTUN	Moderator	
Dr. Elmar HUSEYİNOV	Development of Psychological Processes of Athletes	
Dr. Salahuddin KHAN	A Survey Study of the Perception of University Athletes Regarding the Use of Doping in Sports	

HOURL 13.00 – 13.30	KEYNOTE SPEAKER	7 OCTOBER 2025 ANKARA HALL
Dr. Özkan IŞIK	Moderator	
Dr. L. Gabriel Talaghir	The Impact of the Kahoot Platform! On 5th Grade Students' Knowledge and Understanding in Physical Education	

HOURL 13.45 – 14.15	PANEL	7 OCTOBER 2025 ANKARA HALL
Dr. Orkun GÜL	Moderator	
Dr. Kamil EYVAZOV	Sporcularda Omurga Sağlığı	

Session Chair	Date	Hour	ANKARA HALL
Dr. Hayri AKYÜZ	07/10/2025	14.15 – 15.15	
Authors Presenter Title	Gökhan BAYRAKTAR, Erkut KONTER, Mustafa VURAL, Aslıhan TEKİN Gökhan BAYRAKTAR Elit Boksörlerde Spor Cesaret Algısının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi		
Authors Presenter Title	Hasan GÜLER, Murat ÖZMADEN, Gökhan DOKUZOĞLU, Ali ÇEVİK, Fetullah KAŞKA Fetullah KAŞKA Üniversite Yurtlarında Kalan Kız Öğrencilerin Boş Zaman Engelleri İle Teknoloji Bağımlılık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi		
Authors Presenter Title	Muhammet KARASU, Meryem GÜLER YILMAZ Muhammet KARASU Soğuk Savaş Döneminde Bir Propaganda Aracı Olarak Spor		
Authors Presenter Title	Eda ADATEPE, Murat KUL, Emre BOZ, Hüsnüye ÇELİK, Uğur AYDEMİR, Yekta Göksel OĞUR, Emre Berk HAZAR Eda ADATEPE Çocuklarıyla Birlikte Sportif Etkinliklere Katılan Ebeveynlerin Fiziksel Aktivite Düzeylerindeki Değişimlerin İncelenmesi		
Authors Presenter Title	Eda ADATEPE, Emre BOZ, Sadık ADATEPE, Furkan KELEŞ Eda ADATEPE Sosyal Olarak Zeki Spor Bilimleri Öğrencileri Sportmenliğe Daha Yatkın Olabilir Mi?		

Session Chair	Date	Hour	ANKARA HALL
Dr. Hasan GULER	07/10/2025	15.15 – 16.15	
Authors Presenter Title	Özge ERCAN, Alper Cavit KABAKÇI, Aslı BEKİROĞLU, Cemile Nihal YURTSEVEN, Suzan DAL <u>Aslı BEKİROĞLU</u> Türkiye’de Rafting ve Kano Parkurlarının GIS Tabanlı Ekosistem Analizi: Kıyı ve İç Su Ekosistemleri Üzerine Karşılaştırmalı Bir Yaklaşım		
Authors Presenter Title	Mustafa Soner YÜCE, Kenan KOÇ, Hasan KARATAŞ, Osman SUSAMIŞ <u>Mustafa Soner YÜCE</u> Azimli Davranış ile Olumlu Gelecek Beklentisi Arasındaki İlişki: Özel Yetenek Sınavına Hazırlanan Bireyler Üzerine Bir Çalışma		
Authors Presenter Title	Nurettin Göksu ÇİNİ, Ebru GÜZEL KUYUCU, Seçkin DOĞANER <u>Nurettin Göksu ÇİNİ</u> “Rakibin Kayıpları, Bizim Sevincimiz”: Kolektif Narsisizm ve Schadenfreude’nin İşlev Dışı Taraftar Davranışındaki Rolü		
Authors Presenter Title	Nurettin Göksu ÇİNİ, Murat UYGURTAŞ <u>Nurettin Göksu ÇİNİ</u> Mücadele Sporlarında Algılanan Motivasyonel İklimin Sporcuların Kaygı Düzeylerine Etkisinde Psikolojik Sağlamlığın Düzenleyici Rolü		
Authors Presenter Title	Murat UYGURTAŞ, Nurettin Göksu ÇİNİ <u>Murat UYGURTAŞ</u> Beden Memnuniyetinden Sosyal Görünüş Kaygısına Giden Karmaşık Mekanizma: Besin Takviyesi İnancı, Sosyal Medya Kıyaslaması ve Cinsiyetin Koşullu Rolü		

Session Chair	Date	Hour	ANKARA HALL
Dr. İnci Selin DOĞAN	07/10/2025	16.15 – 17.15	
Authors Presenter Title	Kezban GÜLŞEN EŞKİL, Remzi EŞKİL, Yasemin ARI, Ebru ÇETİN <u>Kezban GÜLŞEN EŞKİL</u> Genç Kadın Futbol Oyuncularında Sıçrama, Sürat ve Çeviklik Parametreleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi		
Authors Presenter Title	Yasemin ARI, İrem ÖZDEMİR <u>İrem ÖZDEMİR</u> Egzersiz Yapan Bireylerin Sağlıklı Beslenme, Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi		
Authors Presenter Title	Yasemin ARI, Selin AŞKIN <u>Selin AŞKIN</u> Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite ve E-Spor Katılım Motivasyonlarının İncelenmesi		
Authors Presenter Title	Yasemin ARI, Sude BULUT, İzgi Sude YARDIM, Zehra YILDIZ, Ozan SEVER, Emine ŞENEL <u>Sude BULUT</u> Judo Sporcularında Antropometrik ve Motorik Performans Özellikleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi		
Authors Presenter Title	İlker ÖZMUTLU, Zafer GAYRETLİ, Yasemin ARI, Erhan KARA, Volkan KAPÇAK, Deniz BEDİR, Murat TEKİN <u>Yasemin ARI</u> Devlet Koruması Altındaki Çocuklarda Sanal Gerçeklik Destekli Masa Tenisi Eğitiminin Sportif ve Psikososyal Beceriler Üzerindeki Etkisi		

Session Chair	Date	Hour	ANKARA HALL
Dr. Osman KUSAN	07/10/2025	17.15 – 18.15	
Authors Presenter Title	Ahmet Yılmaz ALBAYRAK, Mustafa Barış SOMOĞLU, Tonguç Osman MUTLU, Zeynep ALBAYRAK <u>Ahmet Yılmaz ALBAYRAK</u> Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinde Öz Liderlik Davranışlarının, Liderlik Davranışlarına İlişkin Algılar Üzerindeki Etkisi		
Authors Presenter Title	Gülşah DİNÇER, Emel YILDIZ, Büşra TOSUNOĞLU <u>Büşra TOSUNOĞLU</u> Spor Pazarlamasının Kentler Üzerindeki Etkisi: Bir Meta-Sentez Çalışması		
Authors Presenter Title	Salih YILDIZ, Ali KÖROĞLU, Mehmet Asif ALAN <u>Salih YILDIZ</u> Spor Kulüplerinde Marka Yapısının Dinamikleri: Kulüp İmajı ve Taraftar Sadakati Üzerine Bir Değerlendirme		
Authors Presenter Title	Salih YILDIZ, Ali KÖROĞLU, Mehmet Asif ALAN <u>Salih YILDIZ</u> Biyomimikri Pazarlamasının (Biyomimetik Pazarlama) Spor Pazarlaması Bağlamında Rolü		
Authors Presenter Title	Ramazan ŞEKER <u>Ramazan ŞEKER</u> Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Yeme Tutumu Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Bakımından Karşılaştırması		
Authors Presenter Title	Ramazan KIYAK <u>Ramazan KIYAK</u> Acil Servise Başvuran Spor Yaralanmalarının Değerlendirilmesi: Artan Egzersiz Bilinciyle Değişen Bir Klinik Profil		

7 OCTOBER 2025

Session Chair	Date	Hour	BAKÜ HALL
Dr. Zafer GAYRETLİ	07/10/2025	08.00 – 09.00	
Authors Presenter Title	Ünsal ALTINIŞIK <u>Ünsal ALTINIŞIK</u> Sporcularda Hubris ve Yengeç Sepeti Sendromu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi		
Authors Presenter Title	Ekrem Ali ALTUNTAŞ <u>Ekrem Ali ALTUNTAŞ</u> Şampiyonlar Şampiyonu Muhammet Ali: Biyografi Çalışması		
Authors Presenter Title	Ekrem Ali ALTUNTAŞ <u>Ekrem Ali ALTUNTAŞ</u> Güreşin Devi Rıza KAYAALP: Biyografi Çalışması		
Authors Presenter Title	Serkan KABAK, Okan Burçak ÇELİK <u>Serkan KABAK</u> Sporcu Kimliğinin Akademik Motivasyon ile Psikolojik Esneklik Üzerine Etkisi		
Authors Presenter Title	Yunus Emre YARAYAN, Oğuz Kaan ESENTÜRK, Ekrem Levent İLHAN, Serkan TELLİOĞLU <u>Serkan TELLİOĞLU</u> Sporcularda İmgeleme Kullanımının Belirleyicisi Olarak Atletik Zihinsel Enerji		

Session Chair	Date	Hour	BAKÜ HALL
Dr. Ayg�l ÇAĞLAYAN TUNÇ	07/10/2025	09.00 – 10.30	
Authors Presenter Title	�imal Melisa UYGUN, Zarife TA�TAN, Ay�e TÜRKSOY I�IM, Furkan D�REK <u>�imal Melisa UYGUN</u> Sporcularda Ruminasyon ve ����r�n�n Karar Verme Sürecindeki Yansımaları		
Authors Presenter Title	Esilay KILIÇ , Zarife TA�TAN, Ay�e TÜRKSOY I�IM <u>Esilay KILIÇ</u> Sporcularda Psikolojik Sa�lamlı�ın Psikolojik Toparlanmadaki Belirleyici Rolü		
Authors Presenter Title	Gökhan Recep AYDIN, Ayça GENÇ, Murat KASAP, Bilal DEM�RHAN, Hasan Hüseyin GÜRCAN <u>Gökhan Recep AYDIN</u> Elit G�re��ilerde Fonksiyonel Egzersizlerin �soinertial Performans �zerine Etkileri		
Authors Presenter Title	Çağatay DERECEL�, Ebru DERECEL�, Fetullah KA�KA <u>Fetullah KA�KA</u> �niversite ��rencilerinin Spor Etkinliklerine Katılım Düzeylerinin Akademik Motivasyona Etkisinde Sosyal Kaygının Aracı Rolü		
Authors Presenter Title	Çağatay DERECEL�, Ebru DERECEL�, Necmettin PARLAK, Volkan C�NDEM�R, Turan GÖKARSLAN <u>Volkan C�NDEM�R</u> Sağlık Eğitimi Alan ��rencilerde Yalnızlık Düzeyi ve Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonunda Akıllı Telefon Ba�ımlılı�ının Aracı Rolü		
Authors Presenter Title	Kübra ÖZSANDIKÇI, Mustafa BA� <u>Kübra ÖZSANDIKÇI</u> ��retim Elemanlarının ��retme Yakla�ımlarıyla ��retmen Adaylarının ��renme Yaklaşımları Arasındaki �li�kinin �ncelenmesi		

Session Chair	Date	Hour	BAKÜ HALL
Dr. Ayça GENÇ	07/10/2025	10.30 – 11.30	
Authors Presenter Title	Ali Rıza ATICI, Hamza BUDAK, Mustafa Kayıhan ERBAŞ, Büşra ÖZDEK <u>Ali Rıza ATICI</u> VAR Futbolu Nasıl De�i�tiriyor? Ma� Akışı ve Ko�u Talepleri �zerine Sistemantik Derleme		
Authors Presenter Title	Hamza BUDAK <u>Hamza BUDAK</u> Yüksek Yoğunluklu Egzersiz Sonrası Pasif Toparlanma ve Titreşimli Platform Yönteminin Laktik Asit �zerine Etkisi		
Authors Presenter Title	Hamza BUDAK, Mustafa Kayıhan ERBAŞ, Ali Rıza ATICI, Büşra ÖZDEK <u>Hamza BUDAK</u> Farklı Toparlanma Protokollerinin Frekans Tabanlı Kalp Atım Hızı De�i�kenli�i �zerindeki Etkileri		
Authors Presenter Title	Mustafa MAZLUM, Samet ZENG�N <u>Mustafa MAZLUM</u> Spor Yöneticisi Adaylarının Kariyer Fakındalıkları ile Gelecek Kaygılarının �ncelenmesi		
Authors Presenter Title	Melek GÜLER, Sinem �A�LI, Nazlı YANAR TUNÇEL, Selahattin AKPINAR <u>Melek GÜLER</u> Düzenli Egzersiz Yapan Sedanter Kadınların Fiziksel Aktiviteden Keyif Alma, Mental İyi Oluş ve Beden Memnuniyeti Düzeyleri Arasındaki �li�kinin �ncelenmesi		

Session Chair	Date	Hour	BAKÜ HALL
Dr. Mustafa KOÇ	07/10/2025	14.00 – 15.00	
Authors Presenter Title	Onur ŞİPAL, Hayri AKYÜZ <u>Hayri AKYÜZ</u> Kadın Boksörlerin Sporda Yaralanma Kaygısı ile Saldırganlık ve Öfke Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi		
Authors Presenter Title	Seyhan BİLİR GÜLER, F. Pervin BİLİR, Mahmut GÜLER <u>F. Pervin BİLİR</u> Uzun Vadeli Planlama Anlayışında Spor: İstanbul Büyükşehir Belediyesi ve Büyükçekmece Belediyesi Vizyon Belgeleri		
Authors Presenter Title	Sefa YILDIZ, Hakan CEBECİ <u>Sefa YILDIZ</u> Sporu Kimler Yönetiyor? Türkiye’deki Spor Federasyonları Başkanlarının Demografik Profilleri ve Yöneticilik Geçmişleri Üzerine Bir Araştırma		
Authors Presenter Title	Hakan CEBECİ, Sefa YILDIZ, Zühal YURTSIZOĞLU <u>Hakan CEBECİ</u> Ringde Nostalji: Mike Tyson ve Jake Paul Müsabakasının Retro Pazarlama Bağlamında İncelenmesi		
Authors Presenter Title	Salahuddin KHAN, Asifa NAHEED, Waqas ul NISA, Sadaf Salahuddin KHAN <u>Salahuddin KHAN</u> A Survey Study of the Perception of University Athletes Regarding the Use of Doping in Sports		

Session Chair	Date	Hour	BAKÜ HALL
Dr. Ömer Faruk TUTAR	07/10/2025	15.00 – 16.00	
Authors Presenter Title	Gülsüm HATİPOĞLU ÖZCAN, Abdullah DEMİRLİ, Zarife TAŞTAN, Gökçe OKTAY <u>Gökçe OKTAY</u> Farklı Öğrenim Kademelerindeki Öğrencilerin Zihinsel Engelli Bireylerde Sporun Etkilerine Yönelik Farkındalık Düzeylerinin İncelenmesi		
Authors Presenter Title	Gülsüm HATİPOĞLU ÖZCAN, Gökçe OKTAY KAYA <u>Gülsüm HATİPOĞLU ÖZCAN</u> Erken Çocukluk Döneminde Otizm Spektrumundaki Çocuklara Yönelik Gelişimsel Hareket Eğitimi		
Authors Presenter Title	Sena KOCA, Ayşe TÜRKSOY İŞİM <u>Sena KOCA</u> Oyun Temelli Hareket Eğitimi Uygulamalarının Okul Öncesi Çocukların Motor Beceri ve Dikkat Becerisine Etkisi		
Authors Presenter Title	Ceren AĞAOĞLU TOPÇU, Tuğçe ADIGÜZEL, Abdullah DEMİRLİ <u>Abdullah DEMİRLİ</u> Çeviklik Üzerine Farklı Antrenman Modellerinin Etkisi: Plometrik, Kuvvet ve Kombine Antrenman Karşılaştırması		
Authors Presenter Title	Aliye BÜYÜKERGÜN KAPLAN, Meryem GÜLER YILMAZ <u>Aliye BÜYÜKERGÜN KAPLAN</u> Bisiklet Sporcularında Yaralanma Türleri ve Risk Faktörleri		

Session Chair	Date	Hour	BAKÜ HALL
Dr. Hayri AYDOĞAN	07/10/2025	16.00 – 17.00	
Authors Presenter Title	Zulfiya YOLCHIEVA <u>Zulfiya YOLCHIEVA</u> The Impact of Physical Activity on The Daily Life of Schoolchildren		

Authors Presenter Title	Nurana EYVAZOVA <u>Nurana EYVAZOVA</u> The Role of Sport Psychology in the Development of Tolerance and Integration of Social Values among Azerbaijani Youth
Authors Presenter Title	Farhad JALALOV, Ozan SEVER, Halil İbrahim CEYLAN <u>Farhad JALALOV</u> Core Parameters and Balance: Evidence-Based Findings in Elite Wrestlers
Authors Presenter Title	Bahtiyar RÜSTEMOV, Sabina İBRAHİMOVA <u>Sabina İBRAHİMOVA</u> The Role of Psychophysiology in Chess
Authors Presenter Title	Dilgem GULİYEV <u>Dilgem GULİYEV</u> Azerbaijan–Turkey: Sports Relations
Authors Presenter Title	Gökhan TAŞKIN <u>Gökhan TAŞKIN</u> Elektrikli Scooter Kullaniminin Artışıyla İlişkili Yaralanmalar: Bir Üniversite Kampüsünde Acil Servis Deneyimi

Session Chair	Date	Hour	BAKÜ HALL
Dr. Zarife TAŞTAN	07/10/2025	17.00– 18.15	
Authors Presenter Title	Waqas ul NISA <u>Waqas ul NISA</u> Perinatal Mental Health and Exercise: Investigating the Influence of Aerobic and Strength Training on Anxiety and Depression in Expecting Mothers		
Authors Presenter Title	Mahir TALIBOV <u>Mahir TALIBOV</u> Exercise Science: The Foundations of Athletic Performance and Well-Being		
Authors Presenter Title	Rauf SADIGOV,Shamil ABDURAHMANOV <u>Rauf SADIGOV</u> Recovery and Career Development in Athletes		
Authors Presenter Title	Natiq SOLTANOV, İlkin MAMMADOV Natiq SOLTANOV Artificial Intelligence in Sports: Optimal and Rapid Performance Enhancement		
Authors Presenter Title	Anar SULEYMANOV <u>Anar SULEYMANOV</u> The Positive Effects of Physical Education and Sports Activities on Brain Power and Cognitive Skills		
Authors Presenter Title	Elmar HÜSEYNOV <u>Elmar HÜSEYNOV</u> İdmançıların Psixi Proseslərin İnkişafı		

<u>PENING CEREMONY</u>	
7 OCTOBER 2025	STAND IN SILENCE
HOURL 11.30-12.30	THE TURKISH NATIONAL ANTHEM
	OPENING SPEECHES
	Congress Chair Dr. Akın ÇELİK
	Chair of Eurosia Sport Sciences Association Dr. Fatma Neşe ŞAHİN

	Chair of Sport Sciences Association Dr. Fikret SOYER
	Ambassador Hulusi KILIÇ
	AWARD CEREMONY
	CLOSING

8 OCTOBER 2025			
Session Chair	Date	Hour	ANKARA HALL
Dr. Serkan KABAK	08/10/2025	08.00 – 09.00	
Authors Presenter Title	Mustafa BAŞ, Ece Selen TERZİOĞLU, İsmail AKTAŞ, Kadir TOPAL <u>Mustafa BAŞ</u> Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri ile Cesaret Durumlarının İncelenmesi		
Authors Presenter Title	<u>Zafer GAYRETLİ</u> <u>Zafer GAYRETLİ</u> Bireysel Yenilikçilik ve Girişimcilik Eğilimleri Arasındaki İlişki: Spor Bilimleri Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma		
Authors Presenter Title	<u>Kardelen GÜNAY ÇELİK, Samet ZENGİN</u> <u>Kardelen GÜNAY ÇELİK</u> Ortaokul Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Tutumu ile Vücut Kitle İndeksi ve Benlik Saygısı İlişkisi		
Authors Presenter Title	<u>Mustafa KOÇ, Osman KUSAN, Mine KOÇ, Muhammed Uhud TÜRKMEN</u> <u>Mustafa KOÇ</u> Spor Bilimlerinde Eğitim Gören Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı ve Tromoso Sosyal Zekâları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi		

Session Chair	Date	Hour	ANKARA HALL
Dr. Çağrı ÇELENK	08/10/2025	09.00 – 10.00	
Authors Presenter Title	Zafer GAYRETLİ, Ümit YÜKSEL Ümit YÜKSEL Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Çözüm Odaklı Düşünceleri ile Etkili Karar Verme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi		
Authors Presenter Title	Mehmet ÖZDEMİR,Murat SARAÇOĞLU, Mete BAĞBAKAN, Zehra ÖZDEMİR Mete BAĞBAKAN Taraftar Kültüründe Şiddet Algısı: MKE Ankaragücü ve Gençlerbirliği Taraftarları Üzerine Bir Araştırma		
Authors Presenter Title	Özgür Kemal HACIÖMEROĞLU, Akın ÇELİK Özgür Kemal HACIÖMEROĞLU Spor Uzmanlarının Algıladıkları Liderlik Stilleri ile Örgütsel Bağlılıkları ve Sinizm Arasındaki İlişkinin İncelenmesi		

Authors Presenter Title	Muhammed KARAL, Samet ZENGİN <u>Muhammed KARAL</u> Spor Örgütlerinde Çalışanların Liderlik Yönelimleri ve Presenteeism Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
Authors Presenter Title	Doğukan ARIKANOĞLU, Metin YILMAZ <u>Metin YILMAZ</u> Beden Eğitimi ve Spor Derslerinde Kullanılan Oyun ve Eğitim Materyallerinin Ortaokul 6.Sınıf Öğrencilerine Yönelik Etkileri

Session Chair	Date	Hour	ANKARA HALL
Dr. Mustafa Kayıhan ERBAŞ	08/10/2025	10.00 – 11.00	
Authors Presenter Title	Samet TORUN, Serdar SUCAN, Soner AKKURT, Tuğba UYLAR SEBER <u>Samet TORUN</u> Direnç Egzersizlerinde Farklı Antrenman Şiddeti Aralıklarına Verilen Hipertrofik Yanıtların İncelenmesi		
Authors Presenter Title	Defne ÖCAL KAPLAN, Melih BUĞUR, Kübra ÇETİNKAYA <u>Kübra ÇETİNKAYA</u> U17 Yaş Grubu Masa Tenisi Sporcularının Fiziksel Özellikleri ile Forehand Servis Türleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi		
Authors Presenter Title	Melisa BIYIKLI, Samet ZENGİN <u>Melisa BIYIKLI</u> Spor Merkezlerine Devam Eden Kadınların Beklentilerinin Karşılama Düzeyi ve Spora Yönelik Tutumlarının İncelenmesi		
Authors Presenter Title	Emre BOZ, Hüseyin XANKİŞİYEY <u>Hüseyin XANKİŞİYEY</u> Sporcuların Zihinsel Antrenman Yapma Durumları ile Psikolojik İhtiyaçlar Durumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi		
Authors Presenter Title	Rahmi GÜNEY, Murat KUL <u>Murat KUL</u> Öğretmenlerin Geleneksel Sportlara Yönelik Tutumlarının İncelenmesi		

Session Chair	Date	Hour	ANKARA HALL
Dr. Ahmet Yılmaz ALBAYRAK	08/10/2025	11.00 – 12.00	
Authors Presenter Title	Ömer Faruk TUTAR, Mehmet Fatih KARAHÜSEYİNOĞLU, Veysel ALBAYRAK <u>Ömer Faruk TUTAR</u> Sekülerleşme ve Spor İlişkisi		
Authors Presenter Title	Ömer Faruk TUTAR, Fatih Mehmet UĞURLU, Çağrı ÇELENK <u>Ömer Faruk TUTAR</u> Sporcu Psikolojisi Bağlamında Beslenme Bilgi Düzeyinin Etkileri		
Authors Presenter Title	Veysel ALBAYRAK, Fatih Mehmet UĞURLU, Ömer Faruk TUTAR <u>Veysel ALBAYRAK</u> Sporcularda Ahlaki Değerlerin Oluşumunda Karar Tutumlarının Rolü		
Authors Presenter Title	Veysel ALBAYRAK, Çağrı ÇELENK, Ömer Faruk TUTAR <u>Veysel ALBAYRAK</u> Sağlık Çalışanlarının Egzersiz Yapma Engellerinin İş Motivasyonuna Etkisi		
Authors Presenter Title	Levent ÖNAL, Hamit KAVURMACI <u>Levent ÖNAL</u> Dijital Uçurum ve Rekreasyon: Kırsal Yaşamda Teknolojiye Erişim ve Boş Zaman Etkileşimi		
Hour 12.00 – 12.30	CONFERENCE		8 OCTOBER 2025 ANKARA HALL
Dr. Dilek EROL	Erken Çocukluk Eğitiminde Spor		

8 OCTOBER 2025

Session Chair	Date	Hour	BAKÜ HALL
Dr. Unsal ALTINIŞIK	08/10/2025	08.00 – 09.00	
Authors Presenter Title	Sibel YILDIRIM, Nihat ÖZŞENGEZER, Murat AKYÜZ <u>Murat AKYÜZ</u> Egzersiz Biliminde Teknolojik Devrim: Performans, Rehabilitasyon ve Sağlıkta Yeni Paradigmalar		
Authors Presenter Title	Nihat ÖZŞENGEZER, Sibel YILDIRIM, Murat AKYÜZ <u>Murat AKYÜZ</u> Egzersizin Biyobelirteçler Üzerindeki Etkileri: Akut ve Kronik Yanıtların Kapsamlı Bir Derlemesi		
Authors Presenter Title	İpek AYDEMİR, Necip Fazıl KISHALI <u>İpek AYDEMİR</u> Spor Organizasyonlarında Çevre Dostu Lojistik: Sürdürülebilirlik Perspektifi		
Authors Presenter Title	Emrah SEÇER, Oğuz Kaan ESENTÜRK, Hasan Buğra EKİNCİ, Mustafa MAZLUM <u>Mustafa MAZLUM</u> Beğenilme İsteği Sizi Harekette Tutar mı? Spora Devam Etmede Cinsiyetin Düzenleyici Rolü		
Authors Presenter Title	Muhsin DURAN <u>Muhsin DURAN</u> Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Suriyeli Sığınmacılara İlişkin Toplum Güvenlik Algısı Düzeylerinin İncelenmesi		

Session Chair	Date	Hour	BAKÜ HALL
Dr. İlker ÖZMUTLU	08/10/2025	09.00– 10.00	
Authors Presenter Title	İnci Selin DOĞAN <u>İnci Selin DOĞAN</u> “Spor Eczacılığı: Performansın ve Sağlığın Kesişme Noktası”		
Authors Presenter Title	Ender ÖZBEK,Hakan KIRKBİR, Fatih KIRKBİR <u>Ender ÖZBEK</u> Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Mültecilere Yönelik Ön Yargı Düzeylerinin İncelenmesi		
Authors Presenter Title	Mustafa Barış SOMOĞLU, Adem ALTUNBAŞ, Ömer ZAMBAK, Ahmet Yılmaz ALBAYRAK <u>Adem ALTUNBAŞ</u> Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinde 21. Yüzyıl Tuzaklarının Akademik Öz Disiplin Üzerindeki Etkisi		
Authors Presenter Title	Elif ŞAHİN, Baki YILMAZ <u>Elif ŞAHİN</u> Spor Örgütlerinde Bireylerin Aydınlik Üçlü ve Karanlık Üçlü Kişilik Özelliklerinin Prososyal Örgütsel Davranışları Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi		
Authors Presenter Title	Beyza GÜLER, Zeynep AKYÜREK, Erdil DURUKAN, Fikret SOYER <u>Beyza GÜLER</u> Rekreatif Fiziksel Aktivite Yapan Bireylerde Keyif Alma, Yaşam Ve Etkinlik Doyumu İlişkisi		

Session Chair	Date	Hour	BAKÜ HALL
Dr. Mustafa BAŞ	08/10/2025	10.00– 11.00	
Authors Presenter Title	Seda GAYRETLİ AYDIN Seda GAYRETLİ AYDIN Spor Hukukunda Çocuğun Korunması		
Authors Presenter Title	Mustafa Yaşar ŞAHİN, Burak BALCI, Ahmet BEBEK Burak BALCI Kurumsal Yönetişim ve Mali Disiplin Ekseninde Futbol Ekonomisi: Türkiye İçin Bağımsız Bir Düzenleyici Model Önerisi		
Authors Presenter Title	Çetin TAN, Sefanur TUNÇEZ Çetin TAN Ev Kadınlarının Sosyal Medya Bağımlılığının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi		
Authors Presenter Title	Çetin TAN, Yaseen Ahmed Qader AODSHLI, Mehmet Erdi ÇİÇEK, Yüksel SAVUCU Çetin TAN Sporda Sağlık Okuryazarlığı		

	ONLINE PROGRAMME		
Session Chair	Date	Hour	(ONLINE)
Dr. Gürhan BEBEK	06/10/2025	13.00 – 16.00	
Authors Presenter Title	İlkin MAMMADOV <u>İlkin MAMMADOV</u> Sport and Tourism: An Analysis on the Case of Azerbaijan		
Authors Presenter Title	Fatih Selim ERDAMAR, Ender ÖZBEK <u>Fatih Selim ERDAMAR</u> Üniversite Öğrencilerinin Spor Yapma Durumlarının Öznel İyi Oluş İle Psikolojik Esneklik Düzeylerine Etkisi		
Authors Presenter Title	Ali Levent KURTOĞLU <u>Ali Levent KURTOĞLU</u> Bitiş Çizgisinin Ötesi: Sporcu Olmayanların Odise Sözleşmeleriyle Zorlu Spor Hedeflerine Katılımına Dair Keşifsel Bir Pazarlama İncelemesi		
Authors Presenter Title	Saeed KHANMORADI, Cemal ÖZMAN <u>Cemal ÖZMAN</u> Sağlıklı Beslenme Maliyetlerinin Asya Ülkelerindeki Okul Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteleri Üzerindeki Etkilerinin Analizi		
Authors Presenter Title	Taner KARAMAN, Cemal ÖZMAN <u>Cemal ÖZMAN</u> Futbolda Sevinç Gösterilerinin Yönetimsel Temsili: Tahrik Algısının İletişimsel İnşası		
Authors Presenter Title	Enes KOÇ, Aygül ÇAĞLAYAN TUNÇ <u>Enes KOÇ</u> Brazilian Jiu Jitsu Sporcularının Sportmenlik Yönelim Düzeyleri İle Empatik Eğilimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi		
Authors Presenter Title	Recep CENGİZ, Niğda FİLİZ, Batuhan ER <u>Batuhan ER</u> Rekreasyon Uzmanı Adaylarının Dijital Bağımlılık Düzeyleri ve Etkinlik Motivasyonu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi		
Authors Presenter Title	Mete ŞİRİNKAN, Ahmet ŞİRİNKAN, Buğra ATMACA <u>Ahmet ŞİRİNKAN</u> Otistik Öğrencilere Uygulanan Terapotik Rekreasyon Amaçlı Su Terapisi Eğitimi Programının Öğrencilerdeki Fiziksel Gelişimine Etkisinin Araştırılması		

Authors Presenter Title	Kübra ÖZDEMİR, Ahmet Gökhan YAZICI, Nurcan DEMİREL <u>Kübra ÖZDEMİR</u> Sporun Evrensel Dili: Özel Sporcuların Spor Branşlarındaki Yeri ve Önemi
Authors Presenter Title	Bumin Kağan ÖZDEMİR, Ahmet Gökhan YAZICI <u>Bumin Kağan ÖZDEMİR</u> İyi Bir Eğitim Ortamı İçin Geliştirilen Yedi İlke'nin Beden Eğitimi ve Spor Dersleri Öğretim Metodları ile İlişkisi
Authors Presenter Title	Burak KARABABA <u>Burak KARABABA</u> Sporcularda Zihinsel Fırtınalar: Ruminasyon, Depresyon ve Psikolojik Sağlamlık İlişkisi
Authors Presenter Title	Ali ERASLAN, Bahar GÜLER, Betül AYDIN <u>Ali ERASLAN</u> Spor ve Eğitim Arasında: Elit Sporcu Üniversite Öğrencilerinin Kariyer Yolculukları

Session Chair	Date	Hour	(ONLINE)
Dr. Zafer GAYRETLİ	07/10/2025	09.00– 11.00	
Authors Presenter Title	Jarosław MURACKI, Adam KAWCZYŃSKI, Michał NOWAK, Filipe Manuel CLEMENTE, Piotr MAKAR, Zofia KASIŃSKA, Shellie Ann BOUDREAU <u>Jarosław MURACKI</u> Assessment of Pain and External Load in Amputee Football Using Digital Pain Drawing and GNSS Tracking		
Authors Presenter Title	Michał NOWAK, Marta SZYMANEK-PILARCZYK, Artur STOLARCZYK, Łukasz OLEKSY, Jarosław MURACKI, Jacek WĄSIK <u>Michał NOWAK</u> Normative and Limit Values of Speed, Endurance and Power Tests Results of Young Football Players		
Authors Presenter Title	Filip MATUSZCZYK,Robert TRYBULSKI, Kamil GAŁĘZIOK, Gracjan OLANISZYN, Artur TERBALYAN, Michal WILK <u>Filip MATUSZCZYK</u> Effect of 10-Week Plyometric Training on Anaerobic Performance and Biomechanical Properties of the Muscles in Football Players: Randomized Controlled Trial		
Authors Presenter Title	Robert TRYBULSKI, Adrian KUŹDŻAŁ, Marek KILJAŃSKI, Kamil GAŁĘZIOK, Filip MATUSZCZYK, Adam KAWCZYŃSKI, Filipe Manuel CLEMENTE <u>Robert TRYBULSKI</u> Adverse Reactions to Dry Needling Therapy: Insights from Polish Physiotherapy Practice		
Authors Presenter Title	Robert TRYBULSKI, Kamil GAŁĘZIOK, Filip MATUSZCZYK, Tomasz HALSKI, Jarosław MURACKI <u>Kamil GAŁEZIOK</u> Problems in Diagnosis and Treatment of Soleus Muscle Injuries-Narrative Review and Case Reports		
Authors Presenter Title	Sebastian KLICH <u>Sebastian KLICH</u> Mechanical Properties of Muscle-Tendon Units - An Approach for Supraspinatus Tendinopathy		
Authors Presenter Title	Robert TRYBULSKI, Adrian KUŹDŻAŁ, Adam KAWCZYŃSKI, Sebastian KLICH, Jarosław MURACKI, Filipe Manuel CLEMENTE <u>Robert TRYBULSKI</u> Post-Exercise Physical Recovery Methods for Combat Sports		

Authors Presenter Title	Adrian KUŹDŹAŁ, Robert TRYBULSKI, Jarosław MURACKI, Sebastian KLICH, Filipe Manuel CLEMENTE, Adam KAWCZYŃSKI <u>Adrian KUŹDŹAŁ</u> Dry Needling in Sports and Sport Recovery: A Systematic Review with an Evidence Gap Map
Authors Presenter Title	Oana-Maria PĂSTAE <u>Oana-Maria PĂSTAE</u> Silent Signals: The Role of Nonverbal Communication in Team Sports Education and Performance

Session Chair	Date	Hour	(ONLINE)
Dr. Zafer GAYRETLİ	08/10/2025	09.00 – 11.30	
Authors Presenter Title	Umair LIAQAT <u>Umair LIAQAT</u> The Impact of Sports Participation on the Self-Confidence of School-Aged Children		
Authors Presenter Title	Sobia SULTANA <u>Sobia SULTANA</u> The Effectiveness of Walking in the Avoidance of Cardiac Diseases in Females: A Case Study of Retired Citizens.		
Authors Presenter Title	Muhammad ARIF <u>Muhammad ARIF</u> Attitudinal Patterns Toward Sports Nutrition Among Elite Sprinters in Pakistan		
Authors Presenter Title	Mehwish MANZOOR <u>Mehwish MANZOOR</u> The Comparative Data Analysis of Physical Activities & Sports between Physical Education Students		
Authors Presenter Title	Adnan AHMAD <u>Adnan AHMAD</u> Perception of Physical Education Teachers Promoting the Moral Values in Students through Sports		
Authors Presenter Title	Vyte KONTAUTIENE, Irma JUODE, Asta BENIUSIENE <u>Vyte KONTAUTIENE</u> Expression of Social Skills of Team Sports Athletes According to Demographic Indicators		
Authors Presenter Title	Muhammad UMAİR <u>Muhammad UMAİR</u> Self Reported Physical Activity, Caloric Intake And Energy Expenditure In School Children		
Authors Presenter Title	Zaheer ABASS <u>Zaheer ABASS</u> Impact of Cardiovascular Exercises on Sleep Quality In Sedentary Individuals: An Experimental Investigation		
Authors Presenter Title	Berzan ŞİMŞEK, Serdar SOLMAZ <u>Berzan ŞİMŞEK</u> Kadın Sporcuların Atletik Zihinsel Enerji Düzeylerinin İncelenmesi		
Authors Presenter Title	Berzan ŞİMŞEK, Serdar SOLMAZ <u>Berzan ŞİMŞEK</u> Amatör Futbolcuların Duygusal Zeka Düzeyleri Üzerine Bir İnceleme		
Authors Presenter Title	Ezgi DOĞAN, Sevcan ÇEVİK, Kadir YILDIZ <u>Ezgi DOĞAN</u> Spor Ürünlerinde Marka Sürdürülebilirliği Üzerine Saha Çalışması: Bir Spor Markası Örneği		

Session Chair	Date	Hour	(ONLINE)
Dr. Gürhan BEBEK	09/10/2025	14.00 – 17.30	
Authors Presenter Title	Yunus Emre GÜLER, Mahmut KARAKAYA <u>Mahmut KARAKAYA</u> Okul Müdürlerinin Okul Sporlarını Desteklemedeki Rolü ve Kurumsal Kültüre Katkısı		
Authors Presenter Title	Arzu PEKGÖZ ÇEVİKER, Mahmut KARAKAYA <u>Mahmut KARAKAYA</u> Sınıf Öğretmenlerinin İş Tatmini ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Beden Eğitimi ve Oyun Dersinde Fiziksel Aktivite Sağlamaya Yönelik Öz-Yeterliğe Etkisinin İncelenmesi		
Authors Presenter Title	Muhammed Fatih BİLİCİ <u>Muhammed Fatih BİLİCİ</u> Erkek Kayaklı Koşu Sporcularında Motor Performans ile 2D:4D Parmak Oranı		
Authors Presenter Title	Kübra ÖZDEMİR, Talha MURATHAN, Murat ATAY, Mehmet Haluk SİVRİKAYA <u>Kübra ÖZDEMİR</u> Bilgi Teknolojilerinin Spor Tesisleri Yönetiminde Kullanımı		
Authors Presenter Title	Muhammed BEYZADE, Yağız SARAÇOĞLU, Ünal SAKI <u>Muhammed BEYZADE</u> Spor Sponsorluğunun Hukuki Çerçevesi: Sözleşmeler, Haklar ve Yükümlülükler		
Authors Presenter Title	Ali ERASLAN, Taner BOZKUŞ, Gülnur ÖNDER <u>Ali ERASLAN</u> Futbolda Anlam Yaratımı: Futbolcuların Maç Öncesi Ritüellerinin Simgesel Etkileşimcilik Açısından İncelenmesi		
Authors Presenter Title	Hayrullah ALEMDAĞ, Burak KURAL <u>Hayrullah ALEMDAĞ</u> Kick Boks Sporcularının Kişilik Özellikleri ile Saldırganlık Davranışları Arasındaki İlişkide Öz Yeterliliğin Aracı Rolü		
Authors Presenter Title	TunaTURĞUT, Ümran SARIKAN, Emre YAMANER, Emircan SİLER <u>Tuna TURĞUT</u> RED’S Sendromu ve Yeme Davranışları: Sporcu Sağlığı ve Performansı Bağlamında Bir Değerlendirme		
Authors Presenter Title	Yaşar YAŞAR <u>Yaşar YAŞAR</u> Spor Bilimleri Öğrencilerinde Dijital Bağımlılık ve Serbest Zaman Tatmin Düzeyleri Arasındaki İlişki		
Authors Presenter Title	İhsan YAĞCI <u>İhsan YAĞCI</u> Spor Organizasyonlarında Gönüllü Olanlar ile Olmayan Üniversite Öğrencilerinin İş Bulma Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması		
Authors Presenter Title	Gökhan TUNA <u>Gökhan TUNA</u> Dinamik Isınma Protokolünün Uygulandığı Erkek Güreşçilerde Esneklik Değerlerinin Dikey Sıçrama Performansına Etkisi		
Authors Presenter Title	Tarık SİVRİKAYA <u>Tarık SİVRİKAYA</u> Açık Alan Rekreasyon Etkinliklerine Katılan Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyon Farkındalıklarının Mutluluk Düzeyleri Açısından İncelenmesi		
Authors Presenter Title	Seda Nur TURHAL <u>Seda Nur TURHAL</u> Mega Spor Etkinliklerinde Çocuk Koruma: IOC ve FIFA Politikaları ile Türkiye Uygulamaları		

Authors Presenter Title	Seda Nur TURHAL, Mustafa Yaşar ŞAHİN, Özgün PARASIZ <u>Seda Nur TURHAL</u> Türkiye’deki Spor Federasyonlarının Sporda Çocuk Koruma Uygulamalarının Uluslararası Uygulamalar Çerçevesinde Değerlendirilmesi
Authors Presenter Title	Metin ANTEPÜZÜMÜ, Yeşer EROĞLU ESKİCİOĞLU <u>Metin ANTEPÜZÜMÜ</u> Güreş Antrenmanlarının Akran Zorbalığına Maruz Kalan Çocukların Özgüven Gelişimindeki Rolü
Authors Presenter Title	Zeynep YILDIRIM, Derya MÜKELLEF, Oğuzhan YILDIRIM <u>Zeynep YILDIRIM</u> Özel Gereksinimli Bireylerin Annelerine Uygulanan Rekreatif Amaçlı Yoga Egzersizlerinin, Öznel Mutluluk, Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi OluşDüzeyleri Üzerine Etkisinin Belirlenmesi
Authors Presenter Title	Umut GÖK, Yağmur GÖK, Yusuf SOYLU <u>Umut GÖK</u> Futbolda Kafein ve Karbonhidrat Ağız Çalkalama Yönteminin Genç Oyuncuların Pas Performansı ve Psikofizyolojik Tepkileri Üzerindeki Etkisi
Authors Presenter Title	Mustafa Kadir ARSEVEN, Fatih Serdar ŞENDURAN <u>Mustafa Kadir ARSEVEN</u> Vücut Geliştiren Üniversite Öğrencilerinin Kas Görünüm Memnuniyeti Düzeylerinin İncelenmesi
Authors Presenter Title	Mustafa Kadir ARSEVEN,Cemal ARSEVEN <u>Mustafa Kadir ARSEVEN</u> Egzersiz Fizyolojisinde Fonksiyonel Gıdaların Yeri: Sporcu Performansı ve Kas Gelişimi Açısından Fitobesinlerin Etkileri
Authors Presenter Title	Taner ATASOY, Mehmet AYDOĞAN <u>Mehmet AYDOĞAN</u> Engelli Bireyler ile Çalışan Antrenörlerin Merhamet Düzeyleri ile Engellilere Yönelik Tutumları Arasındaki İlişki
Authors Presenter Title	Alperen HALICI <u>Alperen HALICI</u> Futbol Taraftarlarının Şiddet Olaylarına İlişkin Algısı: Hakem Halil Umut Meler Örneği
Authors Presenter Title	Aygül ÇAĞLAYAN TUNÇ, Murat GÜCÜM, Ayça GENÇ <u>Murat GÜCÜM</u> Spor Bilimleri Fakültesinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Duygusal Zeka Düzeylerinin İncelenmesi
Authors Presenter Title	Aygül ÇAĞLAYAN TUNÇ, Murat GÜCÜM <u>Murat GÜCÜM</u> Spor Bilimleri Fakültesinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Yapay Zeka Okuryazarlığı ile Spor Teknolojilerine Yönelik Tutumlarının İncelenmesi
Authors Presenter Title	Eyüp YILDIRIM, Mesut BULUT, Ömer Faruk TUTAR, Nuran CAN <u>Mesut BULUT</u> Amatör Sporcuların Spor Teknolojilerine Yönelik Tutumlarının İncelenmesi
Authors Presenter Title	Eyüp YILDIRIM, Mesut BULUT, Ömer Faruk TUTAR, Nuran CAN <u>Mesut BULUT</u> Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılıklarının Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonları Üzerine Etkisi
Authors Presenter Title	Büşra ÖZDEK, Hamza BUDAK, Ali Rıza ATICI, Mustafa Kayıhan ERBAŞ <u>Büşra ÖZDEK</u> Müsabaka Öncesi Hızlı Kilo Kaybı: Judo Sporcularında Uygulamalar ve Etkiler
Authors Presenter Title	Esin Çağla ÇAĞLAR, Faik ÖZ <u>Faik ÖZ</u> Suda Yapılan Egzersizlerin Fizyolojik ve Uygulamalı Etkileri
Authors Presenter Title	Hüseyin ÇAYIR, Faik ÖZ <u>Faik ÖZ</u> Futbolcularda Hız ve Çabukluk Antrenmanlarının Fizyolojik Yansımaları

<u>Hour</u> 09.00 – 09.20	CONFERENCE	<u>7 OCTOBER 2025</u> ONLINE
Dr. Dr. Robert TRYBULSKI	Evaluation of Contrast Therapy in Post-Exercise Recovery of the Musculoskeletal System	

<u>Hour</u> 13.30 – 14.00	CONFERENCE	<u>9 OCTOBER 2025</u> ONLINE
Dr. Andriy VOVKANYCH	Pyhsical Education Program for Schoolchildren with Autism Spectrum Disorders	

ORAL PRESENTATION

(WITH-ABSTRACT)

Sağlıklı Beslenme Maliyetlerinin Asya Ülkelerindeki Okul Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteleri Üzerindeki Etkilerinin Analizi

Saeed KHANMORADI¹, Cemal ÖZMAN²

¹ Farhangian Üniversitesi, Beden Eğitimi Bölümü, P.O. Box 14665-889, Tahran, İran

² Bartın Üniversitesi, Spor Yönetim Bilimleri Anabilim Dalı, Bartın, Türkiye

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bireysel ve toplumsal düzeyde sağlık ve refah büyük önem taşımaktadır. Okullarda düzenli fiziksel aktivite, sağlığın teşvik edilmesinde önemli bir rol oynar. Öğrenciler, fiziksel aktivitenin metabolik gereksinimlerini karşılamak için sağlıklı bir diyetle ihtiyaç duyarlar. Ancak, Asya ülkelerinde sağlıklı beslenmenin yüksek maliyetleri, okul fiziksel aktivitelerine katılımdan elde edilen sağlık yararlarını engelleyebilir. Bu nedenle, bu çalışma, sağlıklı beslenme maliyetlerinin Asya ülkelerindeki okul öğrencilerinin fiziksel aktiviteleri üzerindeki etkilerini analiz etmeyi amaçlamaktadır.

Yöntem: 2017 yılı itibarıyla 32 Asya ülkesindeki altı ana gıda grubunun (meyveler, sebzeler, hayvansal kaynaklı gıdalar, baklagiller, kuruyemişler ve tohumlar, yağlar ve yağlı gıdalar, nişastalı tahıllar) maliyetlerine ilişkin veriler Dünya Bankası'ndan toplanmıştır. Veriler, EViews ve Excel yazılımları kullanılarak analiz edilmiştir.

Bulgular: Bulgular, Orta Doğu'da meyve fiyatlarının diğer bölgelere kıyasla daha düşük olduğunu ve Umman'ın en yüksek meyve fiyatlarına sahip olduğunu göstermektedir. Güney Kore ve Japonya, en yüksek sebze fiyatlarına sahiptir ve Japonya aynı zamanda en yüksek hayvansal gıda maliyetlerine sahiptir. Öte yandan, Nepal ve Bangladeş'te baklagiller, kuruyemişler ve tohumların maliyetleri daha düşüktür. Moğolistan'da ise yağ fiyatları oldukça yüksektir. Genel olarak, sağlıklı bir diyeti oluşturan gıda maddelerinin maliyetleri ülkeler arasında farklılık göstermektedir. Öğrencilerin fiziksel aktiviteleri üzerindeki etkiler, temel vitamin ve minerallere erişimdeki farklılıklar, dengeli beslenmenin korunması, kas gelişimi ve genel sağlık ile doku onarımı gibi unsurlar üzerinde maliyet farklılıklarının etkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Sonuçlar: Genel olarak, Asya ülkeleri, öğrencilerin fiziksel aktivitelerini destekleyecek uygun maliyetli ve besin açısından yeterli bir diyetle erişimlerini sağlamak için uygun politikalar ve stratejiler geliştirerek kendi gıda tedarik kapasitelerini en iyi şekilde değerlendirebilirler. Bu tür önlemler uygulandığında, dengeli bir diyet ve fiziksel aktivitenin olumlu sağlık sonuçları toplumsal düzeyde gözlemlenebilir.

Anahtar Kelimeler: Maliyet, Sağlıklı Beslenme Maliyeti, Asya Ülkeleri, Okul Öğrencileri, Fiziksel Aktivite

Analysis of The Impact of Healthy Diet Costs on The Physical Activities of School Students in Asian Countries

Saeed KHANMORADI¹, Cemal ÖZMAN²

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Health and well-being are of great importance at both individual and societal levels. Regular physical activity in schools plays a crucial role in promoting health. Students require a healthy diet to meet the metabolic demands of physical activity. However, the high costs associated with providing a healthy diet may hinder the health benefits derived from participation in school physical activities. This study aims to analyze the impact of healthy diet costs on physical activities of school students in Asian countries.

Materials and Methods: Data on the costs of six major food groups (fruits, vegetables, animal-based foods, legumes, nuts and seeds, oils and fats, and starchy grains) in 32 Asian countries in 2017 were collected from the World Bank. The data were analyzed using EViews and Excel software.

Findings: The findings indicate that fruit prices in the Middle East are lower than in other regions, with Oman having the highest fruit prices. South Korea and Japan have the highest vegetable prices, while Japan also records the highest costs for animal-based foods. In contrast, the costs of legumes, nuts, and seeds are lower in Nepal and Bangladesh. Mongolia has significantly high prices for oils and fats. Overall, the cost of food items necessary for a healthy diet varies across different countries. The identified implications for students' physical activity include

disparities in access to essential vitamins and minerals, maintaining a balanced diet, muscle growth and overall health, and tissue repair, all influenced by cost variations among countries.

Results: Asian countries can optimize their capacities for food supply by developing appropriate policies and strategies to ensure that students have access to an affordable and nutritionally adequate diet to sustain their physical activity. By implementing such measures, the positive health outcomes of a well-balanced diet and physical activity can be realized at the societal level.

Keywords: Cost, Cost of Healthy Eating, Asian Countries, School Students, Physical Activity

A Survey Study of The Perception of University Athletes Regarding The Use of Doping in Sports

Salahuddin KHAN¹, Asifa NAHEED², Waqas ul NISA³, Sadaf Salahuddin KHAN⁴

¹ Professor/HoD Department of Sports Sciences & Physical Education, Alhamd Islamic University, Islamabad.

^{2,3} PhD Scholar, Department of Sports Sciences & Physical Education, Alhamd Islamic University, Islamabad.

⁴ MPhil Scholar, Department of Sports Sciences & Physical Education, Muslim Youth University, Islamabad.

ABSTRACT

Introduction and Purpose: In every field of life, human wants to get an advantage over their opponent, whether it is in war, business, education, beauty contests, or sports competitions. Thus, he satisfies his instinct. Sometimes he goes so far as to disregard right and wrong, whether legal or illegal, to gain the upper hand over his opponents. Sports are also competitive, and to win, athletes need more strength and endurance. To fulfill these needs, he prefers to use unfair means. These unfair means are called doping. The primary aim of this study was to investigate university athletes' perceptions of the causes behind doping use and to explore their perceptions of the harmful effects of doping.

Materials and Methods: A cross-sectional survey (quantitative) research method was employed to explore university athletes' perceptions of doping use in sport. A sample of 356 (M=207, F=149) was selected using a convenience sampling technique. A 24-item self-made questionnaire with a Cronbach's Alpha of .82 was administered to collect data from respondents.

Findings: Only 9.5-9.8% of athletes report any level of current PED usage across different purposes. Males demonstrate more favourable attitudes toward PED use and greater susceptibility to performance pressures. Individual sport athletes demonstrate higher vulnerability to PED-related pressures.

Key Words: Performance Enhancing Drugs, Physical Risk, Social Expectations, Social Pressure, Psychological Factors

Bitiş Çizgisinin Ötesi:Sporcu Olmayanların Odise Sözleşmeleriyle Zorlu Spor Hedeflerine Katılımına Dair Keşifsel Bir Pazarlama İncelemesi

Alin Levent KURTOĞLU^{1,2}

¹ Mef Üniversitesi, İstanbul

² Do-Qu Neurobusiness Consultancy & Coaching, İstanbul

ÖZET

Giriş ve Amaç: Kamuya açık taahhütler ve uyulmaması durumunda belirli sonuçlar içeren ön taahhüt mekanizmaları olan Odise Sözleşmeleri, davranışsal iktisat ve sağlık psikolojisi alanlarında motivasyonel bir araç olarak dikkat çekmektedir. Artan önemine rağmen, triatlon gibi zorlu fiziksel aktivitelere katılmayı düşünen sporcu olmayan bireyler üzerindeki psikolojik ve pazarlama etkileri hakkında oldukça az şey bilinmektedir. Mevcut literatür, ağırlıklı olarak sporculara veya klinik popülasyonlara odaklanmış; bu durum, Odise Sözleşmeleri gibi motivasyonel çerçevelerin genel popülasyonda spor katılımını teşvik etmek için nasıl uygulanabileceğine dair anlayışta bir boşluk bırakmıştır.

Bu çalışma, özellikle Türkiye'deki farklı yaş gruplarından sporcu olmayan bireylerin, dayanıklılık sporlarına katılımı değerlendirirken Odise Sözleşmeleri'ne nasıl tepki verdiğini araştırarak literatürdeki bu boşluğu doldurmayı amaçlamaktadır. Araştırma ayrıca, bu tür motivasyonel stratejilerin tüketici segmentasyonu, hedefe ulaşma ve etkinlik pazarlama çabalarıyla nasıl kesiştiğini de incelemektedir.

Yöntem: Sporcu olmayan bireylerin triatlon katılımı bağlamında psikolojik bağlılık, motivasyon ve pazarlama stratejisinin kesişimini incelemek amacıyla karma yöntemli bir araştırma deseni kullanılmıştır: 1. Literatür Taraması: Davranışsal iktisat, motivasyon psikolojisi (örn. Deci & Ryan'ın Öz Belirleme Kuramı) ve spor pazarlaması alanlarındaki temel kavramların kuramsal bir sentezi, hipotez geliştirme ve segmentasyon modellerinin temelini oluşturmuştur. 2. Anket Çalışması: Türkiye'den farklı kuşaklara mensup sporcu olmayan bireylerle çevrimiçi bir anket yapılmıştır. Anket şu unsurları ölçmek üzere tasarlanmıştır: Motivasyonel itici güçler ve algılanan engeller, Hipotetik Odise Sözleşmesi senaryolarına verilen tepkiler, Farklı bağlılık çerçeveleri altında triatlona katılım istekliliği, Değişkenler arasında psikografik özellikler, önceki spor deneyimi, yaş grubu ve sosyal/finansal ön taahhütlere verilen yanıtlar yer almıştır.

Bulgular: Bulgular üç analitik alanda organize edilmiştir: 1. Motivasyonlar ve Segmentasyon: Sporcu olmayan bireyler heterojen motivasyonlar sergilemiştir. Genç katılımcılar öz-belirlenimli hedeflere yönelirken, daha yaşlı kuşaklar sosyal hesap verebilirlik mekanizmalarına daha iyi yanıt vermiştir. Psikografik segmentasyon dört belirgin küme ortaya koymuştur: "Meraklı Gözlemciler" (Curious Contemplators), "Sağlık Odaklı Kaçınanlar" (Health-Conscious Avoiders), "Hedef Odaklı Katılımcılar" (Goal-Driven Joiners) ve "Meydan Okuma Arayanlar" (Challenge Seekers). 2. Performans Çıktıları (Niyet Düzeyinde): Simüle edilmiş Odise senaryoları (örn. finansal cezalar ve sosyal hesap verebilirlik karşılaştırması), sosyal sonuç odaklı çerçevelenin daha yüksek beyan edilen devam etme niyetine yol açtığını göstermiştir. Sporcu olmayanlar, ön taahhüt koşulları altında planlama yaparken daha fazla hayal edilen tatmin ve özgüven bildirilmiştir. 3. Pazarlama Stratejisi Doğurguları: Duygusal mesajlaşma ve kamusal hesap verebilirlik formatları, inaktif popülasyonlarda en fazla yankı bulmuştur. Etkinlik organizatörleri, kişiselleştirilmiş taahhüt çerçevelerini segmente özgü mesajlaşmayı entegre ederek kapsayıcılığı artırabilir.

Sonuçlar: Bu çalışma, Odise Sözleşmeleri'nin geleneksel sporcu popülasyonlarının ötesindeki uygulanabilirliğini ve stratejik değerini doğrulamaktadır: Psikolojik olarak, bu sözleşmeler sporcu olmayanlar arasında içsel ve dışsal motivatörleri harekete geçirmektedir. Sosyal olarak, spora katılımı kuşaklar arası ve tutumsal ayrılıklar arasında köprü kurmaktadır. Pazarlama açısından, ön taahhüt stratejileri yalnızca motivasyonel araçlar olarak değil, aynı zamanda dayanıklılık etkinliklerine katılım için yankı uyandıran bir iletişim ve katılım süreci oluşturmak amacıyla birer segmentasyon kaldırıcı olarak da hizmet etmektedir.

Anahtar Kelimeler: Odise Sözleşmesi, Sporcu Olmayan Birey, Triatlon, Motivasyon, Performans, Pazarlama, Segmentasyon

Beyond Finish Lines: An Explorative Marketing Investigation of Engaging Non-Athletes with Odysseus Contracts and Challenging Athletic Pursuits

Ali Levent KURTOĞLU^{1,2}

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Odysseus Contracts—precommitment devices involving public pledges and consequences for non-compliance—have gained attention as motivational tools across behavioral economics and health psychology. Despite their growing relevance, little is known about their psychological and marketing effects on non-athletes contemplating demanding physical endeavors such as triathlons. Existing literature has focused predominantly on athletes or clinical populations, leaving a gap in understanding how motivational frameworks like Odysseus Contracts can be applied to encourage sports participation among the general population.

This study aims to address this gap by investigating how non-athletes, especially those across different age groups in Türkiye, respond to Odysseus Contracts when considering participation in endurance sports. The research further explores how such motivational strategies intersect with consumer segmentation, goal achievement, and event marketing efforts.

Materials and Methods: A mixed-methods research design was employed to examine the intersection of psychological commitment, motivation, and marketing strategy in the context of triathlon participation by non-athletes: 1. Literature Review: A theoretical synthesis of key concepts from behavioral economics, motivation psychology (e.g., Deci & Ryan's Self-Determination Theory), and sports marketing provided the foundation for hypothesis development and segmentation models.

2. Survey Study: An online questionnaire was conducted with Turkish non-athletes from multiple generations, designed to capture: Motivation drivers and perceived barriers, Reactions to hypothetical Odysseus Contract scenarios, Willingness to participate in triathlons under different commitment frameworks, Variables included psychographic traits, previous sports experience, age group, and response to social/financial precommitments.

Findings: The findings are organized into three analytical domains: 1. Motivations and Segmentation (Non-athletes exhibited heterogeneous motivations. Younger participants leaned toward self-determined goals, while older generations responded better to social accountability mechanisms. Psychographic segmentation revealed four distinct clusters: "Curious Contemplators," "Health-Conscious Avoiders," "Goal-Driven Joiners," and "Challenge Seekers." 2. Performance Outcomes (Intentional) - Simulated Odysseus scenarios (e.g., financial penalties vs. social accountability) showed that social consequence framing led to higher reported intention to follow through. Non-athletes reported greater imagined satisfaction and confidence when planning under precommitment conditions. 3. Marketing Strategy Implications (Emotional messaging and public accountability formats resonated most with inactive populations. Event organizers could increase inclusivity by integrating personalized pledge frameworks and segment-specific messaging.)

Results: This study confirms the applicability and strategic value of Odysseus Contracts beyond traditional athletic populations: Psychologically, they activate internal and external motivators among non-athletes. Socially, they bridge generational and attitudinal divides in sport participation. From a marketing perspective, precommitment strategies serve not only as motivational tools but also as segmentation levers to craft resonant communication and onboarding pathways for endurance event participation. The research suggests a new model for inclusive sport marketing—one that leverages behavioral science to reach untapped participant segments.

Keywords: Odysseus Contract, Non-athlete, Triathlon, Motivation, Performance, Marketing, Segmentation

Egzersiz Ortamlarında Müziğin İşlevi

Esin AYDOĞAN¹, Hayri AYDOĞAN²

¹Akçaabat Darıca Ortaokulu, Trabzon, Türkiye

²Trabzon Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Trabzon, Türkiye

ÖZET

Giriş ve Amaç: Müzik, fiziksel aktivite süreçlerinde bireylerin performans, motivasyon ve psikolojik durumlarını etkileyen önemli bir çevresel faktör olarak değerlendirilmektedir. Literatürde, uygun tempo ve ritme sahip müziğin bireylerin egzersiz sırasında algılanan efor düzeyini azalttığı, dikkat dağınıcı bir unsur olarak yorgunluk hissini hafiflettiği ve dolayısıyla egzersiz süresini uzattığına yönelik bulgular mevcuttur. Özellikle dayanıklılık gerektiren aktivitelerde müzik, psiko-fizyolojik yanıtları düzenleyerek egzersiz deneyimini olumlu yönde şekillendirmektedir. Fizyolojik açıdan bakıldığında, müziğin kalp atım hızı, solunum frekansı ve hormonal yanıtlar üzerinde etkili olabildiği rapor edilmektedir. Psikolojik düzeyde ise müziğin ritmik ve duygusal yapısı, bireyde uyarılma düzeyini artırmakta, olumlu duygu durumunu desteklemekte ve motivasyonel bir araç işlevi görmektedir. Ayrıca, grup egzersizlerinde kullanılan müzik, katılımcılar arasında senkronizasyonu kolaylaştırmakta ve sosyal etkileşimi güçlendirmektedir.

Sonuç: Sonuç olarak, egzersiz ortamlarında müzik kullanımı yalnızca estetik bir unsur değil, aynı zamanda performansın artırılması, motivasyonun sürdürülmesi ve psikolojik iyi oluşun desteklenmesi açısından işlevsel bir araçtır. Bu bağlamda, egzersiz profesyonellerinin müzik seçiminde ritim, tempo, bireysel farklılıklar ve egzersizin niteliği gibi değişkenleri dikkate alması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Egzersiz, Müzik.

The Function of Music in Exercise Environments

Esin AYDOĞAN¹, Hayri AYDOĞAN²

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Music is considered an important environmental factor that influences individuals' performance, motivation, and psychological states during physical activity. The literature indicates that music with appropriate tempo and rhythm reduces perceived exertion during exercise, alleviates the feeling of fatigue as a distracting element, and thereby extends exercise duration. Particularly in endurance-based activities, music regulates psycho-physiological responses and positively shapes the exercise experience. From a physiological perspective, music has been reported to affect heart rate, respiratory frequency, and hormonal responses. On a psychological level, the rhythmic and emotional structure of music enhances arousal, supports positive mood, and functions as a motivational tool. Furthermore, in group exercise settings, music facilitates synchronization among participants and strengthens social interaction.

Result: In conclusion, the use of music in exercise environments is not merely an aesthetic element but also a functional tool for enhancing performance, sustaining motivation, and supporting psychological well-being. In this context, it is recommended that exercise professionals consider factors such as rhythm, tempo, individual differences, and the nature of the activity when selecting music.

Key Words: Exercise, Music.

Mücadele Sporlarında Algılanan Motivasyonel İklimin Sporcuların Kaygı Düzeylerine Etkisinde Psikolojik Sağlamlığın Düzenleyici Rolü

Nurettin Göksu ÇİİNİ¹, Murat UYGURTAŞ¹

¹ Kırıkkale Üniversitesi, Kırıkkale

ÖZET

Giriş ve Amaç: Spor branşlarında performansı etkileyen temel psikolojik unsurlardan biri kaygıdır ve bu duygu durumu, sporcunun içinde bulunduğu sosyal-örgütsel ortamdan güçlü biçimde etkilenir. Mücadele sporları bağlamında, algılanan motivasyonel iklimin (görev ve ego yönelimli) kaygı üzerindeki etkisi, sporcuların psikolojik sağlamlığına göre değişebilir. Bu çalışmanın amacı; motivasyonel iklimin, sporcuların kaygı düzeylerine etkisinde psikolojik sağlamlığın düzenleyici rolünü test etmektedir.

Yöntem: Araştırmanın çalışma grubunu 208 mücadele sporcusu oluşturmuştur. Verileri toplamak amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu”, “Sporda Algılanan Motivasyon İklimi Anketi-2”, “Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği” ve “Spor Kaygı Ölçeği-2” kullanılmıştır. Çalışmanın hipotezlerini test etmek için kavramsal bir model oluşturulmuş ve test edilmiştir. Verilerin analizinde, SPSS 26 ve Hayes tarafından geliştirilen Process Macro v.4.2 programları kullanılmıştır.

Bulgular: Analizler, görev yönelimli iklim ile psikolojik sağlamlık arasındaki etkileşimin anlamlı ve negatif olduğunu göstermektedir ($b = -.123$; $p = .002$). Psikolojik sağlamlık orta düzeyde olduğunda görev yönelimli iklim arttıkça kaygı azalır (etki = $-.246$; GA $[-.331; -.161]$); psikolojik sağlamlık yüksek düzeyde olduğunda ise bu azalma daha belirgindir (etki = $-.377$; GA $[-.496; -.258]$). Ego yönelimli iklimi içeren modelde psikolojik sağlamlık kaygıyı genel olarak azaltmaktadır ($b = -.663$; $p < .001$). Bununla birlikte, ego yönelimli iklim ile psikolojik sağlamlık arasındaki etkileşim pozitif ve anlamlıdır ($b = +.099$; $p = .025$); yani psikolojik sağlamlık yükseldikçe ego yönelimli iklimin kaygıyı artırıcı etkisi güçlenmektedir. Her iki model birlikte değerlendirildiğinde, kaygı düzeyindeki varyansın yaklaşık %42 ve %46’sı açıklanmaktadır.

Sonuçlar: Mücadele sporlarında psikolojik sağlamlık, motivasyonel iklim-kaygı ilişkisinde kritik bir düzenleyicidir. Görev yönelimli iklim, psikolojik sağlamlıkla birlikte olduğunda kaygıyı anlamlı biçimde azaltmaktadır. Ego yönelimli iklimde, psikolojik sağlamlığı yüksek sporcularda bile, karşılaştırma ve performans değerlendirmesi vurgusu arttıkça kaygı daha hızlı yükselmektedir. Müdahaleler, görev iklimini güçlendirmeye; karşılaştırma ve hatayı cezalandırma gibi ego odaklı uygulamaları azaltmaya; programları da sporcuların psikolojik sağlamlık düzeylerine göre uyarlamaya odaklanmalıdır.

Anahtar Kelimeler: Mücadele sporları, algılanan motivasyonel iklim, psikolojik sağlamlık, sporcu kaygı düzeyi

The Moderating Role of Psychological Resilience in the Effect of Perceived Motivational Climate on Athletes' Anxiety Levels in Combat Sports

Nurettin Göksu ÇİİNİ¹, Murat UYGURTAŞ¹

¹ Kırıkkale University, Kırıkkale

ABSTRACT

Introduction and Purpose: One of the key psychological factors influencing performance in sport is anxiety, which is strongly shaped by the athlete's social-organizational environment. In the context of combat sports, the effect of perceived motivational climate (task-involving and ego-involving) on anxiety may vary depending on athletes' psychological resilience. The aim of this study is to test the moderating role of psychological resilience in the effect of motivational climate on athletes' anxiety levels.

Materials and Methods: The study group consisted of 208 combat-sport athletes. Data were collected using a Personal Information Form, the Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire-2, the Brief Resilience Scale, and the Sport Anxiety Scale-2. A conceptual model was specified and tested to examine the study hypotheses. Analyses were conducted in SPSS 26 with PROCESS Macro v4.2 (Hayes).

Findings: Analyses indicated that the interaction between the task-involving climate and psychological resilience was significant and negative ($b = -0.123$; $p = .002$). When psychological resilience was at a moderate level, increases in the task-involving climate were associated with lower anxiety (effect = -0.246 ; CI $[-0.331, -0.161]$); at a high level of resilience, this reduction was more pronounced (effect = -0.377 ; CI $[-0.496, -0.258]$). In the ego-involving climate model, psychological resilience generally reduced anxiety ($b = -0.663$; $p < .001$). However, the interaction between the ego-involving climate and psychological resilience was positive and significant ($b = +0.099$; $p = .025$), indicating that as psychological resilience increases, the anxiety-increasing effect of the ego-involving climate becomes stronger. Considered together, the two models explained approximately 42% and 46% of the variance in anxiety, respectively.

Results: In combat sports, psychological resilience is a critical moderator in the relationship between motivational climate and anxiety. When combined with psychological resilience, a task-oriented climate reduces anxiety significantly. In an ego-oriented climate, even among athletes with high psychological resilience, anxiety rises more rapidly as the emphasis on comparison and performance evaluation increases. Interventions should focus on strengthening the task-oriented climate, reducing ego-focused practices such as comparison and punishment for mistakes, and tailoring programs to athletes' levels of psychological resilience.

Keywords: Combat sports, perceived motivational climate, psychological resilience, athlete anxiety level

Beden Memnuniyetinden Sosyal Görünüş Kaygısına Giden Karmaşık Mekanizma: Besin Takviyesi İnancı, Sosyal Medya Kıyaslaması ve Cinsiyetin Koşullu Rolü

Murat UYGURTAŞ¹, Nurettin Göksu ÇİİNİ¹

¹ Kırıkkale Üniversitesi, Kırıkkale

ÖZET

Giriş ve Amaç: Yüksek beden memnuniyetinin sosyal görünüş kaygısını azalttığı düşünülse de, bu ilişkiyi etkileyen psikososyal mekanizmalar karmaşık ve çok boyutludur. Bu çalışma, beden memnuniyetinin sosyal görünüş kaygısı üzerindeki etkisinde besin takviyesine olan inancın aracı rolünü ve bu aracılık sürecinin sosyal medya kıyaslaması ile cinsiyet tarafından nasıl koşullandığını incelemektedir. Böylece, modere edilmiş aracılık modeli aracılığıyla kaygıya giden yolların bireysel farklılıklara göre nasıl değiştiği ortaya konulmaktadır.

Yöntem: Araştırmaya, spor merkezlerine üye 229 birey katılmıştır. Katılımcıların sosyal görünüş kaygısı, genel beden memnuniyeti, besin takviyesine olan inançları ve sosyal medya kıyaslama düzeyleri, geçerliliği kanıtlanmış ölçeklerle ölçülmüştür. Verilerin analizinde, Hayes'in PROCESS makrosu kullanılarak Model 21 (koşullu dolaylı etki analizi) test edilmiştir. Analizlerde %95 güven aralığı kullanılmıştır.

Bulgular: Analizler, beden memnuniyetinin sosyal görünüş kaygısı üzerindeki dolaylı etkisinin hem sosyal medya kıyaslamasına hem de cinsiyete bağlı olarak anlamlı şekilde farklılaştığını göstermiştir (Modere Edilmiş Moderasyon İndeksi = -.113, GA [-.244, -.002]; bu katsayı, eşzamanlı moderasyonun etkisini gösterir). Besin takviyesi inancının kaygıyı artırıcı etkisi sadece erkeklerde anlamlı bulunmuştur (Etki = .198, p = .001). Sosyal medyada kendini başkalarına kıyasla daha olumlu algılayan erkeklerde, artan beden memnuniyeti, besin takviyesine olan inancı artırarak dolaylı yoldan sosyal görünüş kaygısını yükseltmektedir (Koşullu Dolaylı Etki = .159, GA [.063, .270]).

Sonuçlar: Bulgular, beden memnuniyetinin sosyal görünüş kaygısı üzerindeki etkisinin tek yönlü olmadığını ortaya koymaktadır. Özellikle sosyal medyada kendini üstün algılayan erkeklerde, artan beden memnuniyeti paradoksal bir biçimde besin takviyesi inancını tetikleyerek kaygıyı artırabilmektedir. Bu sonuçlar, sosyal görünüş kaygısına yönelik müdahale programlarında cinsiyet ve sosyal medya kullanım alışkanlıklarının dikkate alınmasının önemini vurgulamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Sosyal görünüş kaygısı, beden memnuniyeti, besin takviyesi, sosyal medya, cinsiyet

A Complex Pathway from Body Satisfaction to Social Appearance Anxiety: The Conditional Roles of Nutritional Supplement Belief, Social Media Comparison, and Gender

Murat UYGURTAŞ¹, Nurettin Göksu ÇİİNİ¹

¹ Kırıkkale University Kırıkkale

ABSTRACT

Introduction and Purpose: While high body satisfaction is typically associated with reduced social appearance anxiety, the underlying mechanisms can be paradoxical. In modern fitness culture, beliefs about nutritional supplements and frequent social media comparisons may alter this link. This study aimed to examine whether belief in nutritional supplements mediates the relationship between body satisfaction and social appearance anxiety, and whether this mediation is conditioned by both social media comparison and gender.

Materials and Methods: A total of 229 adult members of sports centers voluntarily participated. Participants completed validated questionnaires assessing social appearance anxiety, body satisfaction, nutritional

supplement belief, and social media comparison tendencies. Using Hayes' PROCESS macro (Model 21), a moderated moderated mediation model was tested with 5000 bootstrap samples and 95% bias-corrected confidence intervals.

Findings: Results indicated that the indirect pathway from body satisfaction to social appearance anxiety via supplement belief significantly varied depending on social media comparison levels and gender (Index of Moderated Moderation = $-.113$, CI $[-.244, -.002]$). Supplement belief predicted higher anxiety only among men (Effect = $.198$, $p = .001$). For men who engaged in higher positive self-comparison on social media, greater body satisfaction was linked to stronger supplement beliefs, which in turn increased appearance-related anxiety (Conditional Indirect Effect = $.159$, CI $[.063, .270]$).

Results: The findings show that body satisfaction does not always reduce anxiety; in some contexts, it may indirectly increase it. Intervention programs should consider gender and social media usage patterns when addressing social appearance anxiety.

Keywords: Social appearance anxiety, body satisfaction, nutritional supplements, social media, gender

Brazilian Jiu Jitsu Sporcularının Sportmenlik Yönelim Düzeyleri İle Empatik Eğilimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Enes KOÇ¹, Aygül ÇAĞLAYAN TUNÇ²

¹ İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul

² İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu çalışmanın amacı, Brazilian Jiu Jitsu (BJJ) sporuyla uğraşan sporcuların sportmenlik yönelim düzeyleri ile empatik eğilim düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Ayrıca bazı bağımsız değişkenlere göre, sportmenlik yönelim düzeyleri ve empatik eğilim ölçeği puan ortalamalarının farklılaşıp farklılaşmadığını değerlendirmektedir.

Yöntem: Bu çalışmada nicel araştırma modellerinden biri olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini İstanbul, Ankara, İzmir, Antalya ve Konya illerinde 2024-2025 yılında aktif olarak spor yapan 18 yaş ve üzeri BJJ sporcuları oluşturmaktadır. Örneklem, uygun örnekleme yöntemiyle oluşturulmuştur. Veri toplama sürecinde anketi tamamlayan 222 katılımcının tümü çalışmaya dahil edilmiştir. Çalışmada araştırmacı tarafından geliştirilen Demografik Bilgi Formu ile beraber Çok Boyutlu Sportmenlik Yönelimi Ölçeği (MSOS) ve Toronto Empati Ölçeği (TEÖ) kullanılmıştır.

Bulgular: MSOS ile TEÖ puanları arasında genel olarak istatistiksel olarak anlamlı, pozitif, çok düşük ve düşük düzeyde ilişkiler bulunmuştur. Katılımcıların MSOS ile TEÖ puanlarının yaşa, medeni duruma, algılanan ekonomik duruma, BJJ sporu deneyim yılına ve BJJ öncesinde dövüş sporu deneyimi olup olmadığına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir. Katılımcıların MSOS sosyal normlara uyum, kurallara ve yönetime saygı ve sporda sorumluluklara bağlılık alt boyut puanları ile TEÖ puanlarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir. MSOS rakibe saygı alt boyut puanının ise istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Yapılan post-hoc analizinde, lise ve ortaokul eğitim düzeyinde farklılaşma olduğu bulunmuştur. BJJ sporu yapan lise mezunlarının rakibe saygı puan ortalaması ortaokul mezunlarının puan ortalamasından yüksek olarak tespit edilmiştir.

Sonuç: Ortaya konulan bulgular, eğitim düzeyinin BJJ sporcularının rakibe saygıya yönelik gelişimlerinde rol oynayabileceğini göstermektedir.

Anahtar kelimeler: Brazilian Jiu Jitsu, sportmenlik, empati

A Research For The Relationship Between Sportsmanship Orientation Levels and Empathic Tendencies of Brazilian Jiu Jitsu Athletes

Enes KOÇ¹, Aygül ÇAĞLAYAN TUNÇ²

ABSTRACT

Introduction and Purpose: This study aims to examine relationship between Brazilian Jiu Jitsu (BJJ) athletes' sportsmanship orientation and empathic tendency levels. With certain independent variables, it also aims to evaluate whether mean scores of the Multidimensional Sportsmanship Orientation Scale (MSOS) and the Toronto Empathy Scale (TES) differ.

Materials and Methods: In this study, a correlational survey model, which is one of the quantitative research models, was used. Population of the research consists of actively training BJJ athletes aged 18 and above in İstanbul, Ankara, İzmir, Antalya and Konya during 2024–2025. The sample was selected by convenience sampling method. Data of all 222 participants responded fully to the questionnaire was added. Researcher-developed Demographic Information Form, MSOS and TES were used.

Findings: The correlation levels between scores of the MSOS and the TES statistically varied. Participants' scores did not differ significantly based on age, marital status, perceived economic status, years of experience in BJJ, or previous experience in other combat sports. Of the respondents, in the MSOS sub-category scores of compliance with social norms, respect for rules and authority, and commitment to responsibilities in sports and

their TES scores were not statistically significant. However, respect for opponent sub-category of the MSOS showed a statistical significance with education level; the post-hoc analysis revealed that high school graduates practicing BJJ had higher scores than middle school graduates.

Results: The findings suggest that educational background may play a role in the development of respectful attitudes toward opponents among BJJ athletes.

Keywords: Brazilian Jiu Jitsu, sportsmanship, empathy

Dijital Uçurum ve Rekreasyon: Kırsal Yaşamda Teknolojiye Erişim ve Boş Zaman Etkileşimi

Levent ÖNAL¹, Hamit KAVURMACI¹

¹Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzurum

ÖZET

Giriş ve Amaç: Dijital teknolojilere erişimdeki eşitsizlikler, “dijital uçurum” (digital divide) kavramı ile ifade edilmekte ve bu kavram genellikle eğitim, sağlık ve bilgiye erişim bağlamında ele alınmaktadır. Ancak boş zaman ve rekreasyon alanında dijital uçurumun etkileri sınırlı biçimde incelenmiştir. Bu çalışma, Türkiye’nin Doğu Anadolu Bölgesi’nde, kırsal yerleşimlerde mobil şebeke erişiminin boş zaman pratikleri üzerindeki etkilerini ortaya koymayı amaçlamaktadır.

Yöntem: Araştırma, Erzurum kırsalında yer alan ve biri telefon operatörlerinin çektiği, diğeri çekmediği iki köyde gerçekleştirilmiştir. Örneklem grubu, 18–65 yaş aralığında toplam 80 katılımcıdan oluşmaktadır (n=40+n=40). Katılımcılardan elde edilen veriler, demografik bilgiler, boş zaman etkinliklerinin tür ve sıklıkları, boş zaman tatmini ve yalnızlık ölçeklerinden oluşan bir anket aracılığıyla toplanmıştır. Analizlerde bağımsız örneklem t-testi, Mann-Whitney U ve ki-kare testleri kullanılmıştır.

Bulgular: Bulgular, mobil şebeke erişimi bulunan köyde dijital temelli etkinliklerin (özellikle sosyal medya kullanımı) baskın hale geldiğini; erişimin olmadığı köyde ise geleneksel boş zaman etkinliklerinin (sohbet, topluluk etkinlikleri, el işleri, geleneksel oyunlar) öne çıktığını göstermiştir. Ayrıca, şebeke erişimi olan köyde yalnızlık puanları daha yüksek bulunurken, topluluk katılımı ve boş zaman tatmini şebeke erişimi olmayan köyde daha güçlü gözlenmiştir.

Sonuçlar: Sonuç olarak, bu çalışma dijital uçurumun sadece bilgiye erişimde değil, boş zaman alışkanlıkları ve sosyal yaşam biçimlerinde de belirleyici olduğunu ortaya koymaktadır. Araştırma, rekreasyon literatüründe dijital eşitsizlik boyutunu tartışmaya açarak özgün bir katkı sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Dijital uçurum, boş zaman, kırsal yaşam.

Digital Division And Recreation: Technology Access And Leisure Interaction In Rural Life

Levent ÖNAL¹, Hamit KAVURMACI¹

¹Ataturk University, Faculty of Sports Sciences, Erzurum

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Inequalities in access to digital technologies are expressed through the concept of the “digital divide,” which has mostly been examined in the contexts of education, healthcare, and information accessibility. However, its effects on leisure and recreation have been explored only to a limited extent. This study aims to reveal the impact of mobile network availability on leisure practices in rural settlements of Eastern Turkey.

Materials and Methods: The research was conducted in two villages in Erzurum province, one with mobile operator coverage and the other without. The sample consisted of 80 participants aged between 18 and 65 (n=40+n=40). Data were collected using a structured questionnaire including demographic information, types and frequencies of leisure activities, as well as short forms of the Leisure Satisfaction and Loneliness scales. Analyses were carried out using independent samples t-test, Mann-Whitney U, and chi-square tests.

Findings: The findings showed that in the village with mobile network access, digital-based activities (particularly social media use) became predominant, while in the village without coverage, traditional leisure

activities (face-to-face conversations, community events, handicrafts, traditional games) were more prominent. Furthermore, higher loneliness scores were observed in the village with coverage, whereas community participation and leisure satisfaction were stronger in the village without coverage.

Results: In conclusion, this study demonstrates that the digital divide is not only decisive in access to information but also plays a significant role in shaping leisure practices and social life in rural contexts. By introducing the dimension of digital inequality into recreation literature, the research provides an original contribution.

Keywords: Digital divide, leisure, rural life.

Üniversite Yurtlarında Kalan Kız Öğrencilerin Boş Zaman Engelleri İle Teknoloji Bağımlılık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Hasan GÜLER¹, Murat ÖZMADEN², Gökhan DOKUZOĞLU³, Ali ÇEVİK⁴, Fetullah KAŞKA⁵

¹ Aydın AdnanMenderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Aydın

² Iğdır üniversitesi Spor bilimleri fakültesi, Iğdır

³ Milli Eğitim Bakanlığı, Aydın

⁴ Kilis 7 Aralık üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Kilis

⁵ Aydın AdnanMenderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Aydın

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu çalışmada üniversite yurtlarında kalan kız öğrencilerin boş zaman engelleri ile teknoloji bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

Yöntem: Bu ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır . Araştırmada ilgili verilerin toplanması için kullanılan anket üç kısımdan oluşmaktadır. Birinci bölümde demografik bilgiler, ikinci kısımda Aydın (2017) tarafından geliştirilen Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği ve üçüncü kısımda Alexandris ve Carrol (1997) tarafından geliştirilen, Türkçe uyarlaması ise Karaküçük ve Gürbüz (2007) tarafından yapılan 'Boş Zaman Engelleri' ölçeği oluşturmuştur. Verilerin analizinde SPSS 25.0 paket programı kullanılmıştır. İstatistiksel açıdan, frekans ve yüzde hesaplamaları, güvenirlik katsayısı hesaplamaları t testi ve anova analizi yapılmıştır. Analiz yapılırken %95 güven aralığına göre analiz yapılmıştır

Bulgular: Araştırma bulgularında katılımcıların boş zaman engellerinin birey psikolojisi ve bilgi eksikliği ile yaş değişkeni arasında ve katılımcıların Boş Zaman Engellerinin birey psikolojisi ile sınıf düzeyi değişkeni arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Sonuçlar: Katılımcıların boş zaman engelleri arttıkça teknoloji bağımlılık düzeylerinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler:Boş Zaman Engelleri, Teknoloji Bağımlılığı, Öğrenci.

Examining the Relationship Between Leisure Time Barriers and Technology Addiction Levels of Female Students Living in University Dormitories

Hasan GÜLER¹, Murat ÖZMADEN², Gökhan DOKUZOĞLU³, Ali ÇEVİK⁴, Fetullah KAŞKA⁵

ABSTRACT

Introduction and Purpose:This study was conducted to examine the relationship between leisure time barriers and technology addiction levels of female students living in university dormitories.

Materials and Methods: This relational screening model was used. The survey used to collect relevant data in the study consisted of three parts. The first part included demographic information, the second part included the Technology Addiction Scale developed by Aydın (2017), and the third part included the 'Leisure Time Barriers' scale developed by Alexandris and Carrol (1997) and adapted into Turkish by Karaküçük and Gürbüz (2007). SPSS 25.0 was used for data analysis. Statistically, frequency and percentage calculations, reliability coefficient calculations, t-tests, and ANOVA analysis were performed. A 95% confidence interval was used for analysis.

Findings: In the research findings , it was determined that there was a significant difference between the participants' Leisure Barriers' individual psychology and lack of knowledge and the age variable, and between the participants' Leisure Barriers' individual psychology and the grade level variable.

Results: It was concluded that as the participants' leisure time constraints increased, their technology addiction levels also increased.

Keywords: Leisure Barriers, Technology Addiction, Student.

Oyun Temelli Hareket Eğitimi Uygulamalarının Okul Öncesi Çocukların Motor Beceri ve Dikkat Becerisine Etkisi

Sena KOCA¹, Ayşe TURKSOY İSİM¹

¹ İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa - İstanbul

ÖZET

Giriş ve Amaç: Okul öncesi dönem, çocukların motor ve bilişsel gelişiminin en hızlı ilerlediği evredir. Bu dönemde oyun temelli hareket etkinlikleri, çocukların gelişim alanlarını bütüncül biçimde destekleyen etkili bir öğretim yaklaşımı olarak öne çıkmaktadır. Bu araştırmanın amacı, oyun temelli hareket eğitimi uygulamalarının okul öncesi dönem çocuklarının motor becerileri ve dikkat düzeyleri üzerindeki etkilerini incelemektir. Ayrıca demografik değişkenlerin bu beceriler üzerindeki etkileri de değerlendirilmiştir.

Yöntem: Araştırma, İstanbul ilinde bir anaokulunda öğrenim gören 60–72 aylık 40 çocukla yürütülmüştür. Katılımcılar deney (n=21) ve karşılaştırma (n=19) grubu olarak ikiye ayrılmıştır. Deney grubuna 8 hafta boyunca haftada iki gün, 45 dakikalık oturumlar hâlinde oyun temelli hareket eğitimi programı uygulanırken; karşılaştırma grubu standart okul öncesi eğitimine devam etmiştir. Araştırmada öntest-sontest denkleştirilmemiş kontrol gruplu deneysel desen kullanılmıştır. Veriler kişisel bilgi formu, Büyük Kas Motor Gelişim Testi-2 (TGMD-2) ve Beş Yaş Çocuklar için Frankfurter Konsantrasyon Testi (FTF-K) ile toplanmıştır.

Bulgular: Deney grubunun motor becerileri ve dikkat becerisi olumlu yönde gelişme gösterirken karşılaştırma grubunda, bazı becerilerde gerileme gözlenmiştir. Cinsiyet değişkeni dikkat ve motor becerilerinde anlamlı fark yaratmasa da kız çocuklarında yer değiştirmenin; erkek çocuklarında ise nesne kontrolünün daha yüksek ortalamalara sahip olduğu belirlenmiştir. Doğum sırası ve ekran süresi değişkenlerinin motor beceriler ve dikkat becerisi üzerindeki etkisi anlamlı bulunmamaktadır. Ayrıca ilk doğan çocukların motor beceri ortalamalarının daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Sonuçlar: Oyun temelli hareket eğitimi, 60–72 aylık çocukların motor becerilerini anlamlı biçimde geliştirirken dikkat becerilerine olumlu yönde sınırlı katkılar sağlamıştır. Demografik değişkenler genel olarak anlamlı etki göstermemiştir. Ancak bazı beceri türlerinde dikkat çekici farklılıklar ortaya çıkmıştır.

Anahtar Kelimeler: Motor Beceri, Dikkat, Hareket Eğitimi, Oyun Temelli Eğitim

The Impact of Play Based Movement Education Practices on The Motor and Attention Skills of Preschool Children

Sena KOCA¹, Ayşe TURKSOY İSİM¹

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The preschool period is a stage in which children's motor and cognitive development progresses most rapidly. During this period, play-based movement activities stand out as an effective teaching approach that holistically supports children's developmental domains. The aim of this study is to examine the effects of play-based movement education practices on preschool children's motor skills and attention levels. In addition, the effects of demographic variables on these skills were also evaluated.

Materials and Methods: The study was conducted with 40 children aged 60–72 months attending a preschool in Istanbul. Participants were divided into an experimental group (n=21) and a comparison group (n=19). The experimental group participated in a play-based movement program for eight weeks, twice a week, in 45-minute sessions, while the comparison group continued their standard preschool education. A pretest–posttest non-equivalent control group design was employed. Data were collected using a personal information form, the *Test of Gross Motor Development-2 (TGMD-2)*, and the *Frankfurter Concentration Test (FTF-K)*.

Findings: The experimental group improved in motor and attention skills, while the comparison group showed some decline. Gender differences were not significant; however, girls performed better in locomotor

and boys in object control skills. Birth order and screen time had no significant effects, though first-born children had slightly higher motor skill averages.

Results: Play-based movement education significantly enhanced motor skills and provided limited but positive contributions to attention skills in children aged 60–72 months. While demographic variables generally showed no significant effect, some skill-specific differences were noteworthy.

Keywords: Motor Skills, Attention, Movement Education, Play-Based Education

Çeviklik Üzerine Farklı Antrenman Modellerinin Etkisi: Pliometrik, Kuvvet ve Kombine Antrenman Karşılaştırması

Ceren AĞAOĞLU TOPÇU¹, Tuğçe ADIGÜZEL², Abdullah DEMIRLI³

^{1,3} Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, İstanbul, Türkiye

² Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul Esenyurt Üniversitesi, İstanbul, Türkiye

ÖZET

Giriş ve Amaç: Çeviklik, güreş gibi yüksek hızda kuvvet üretimi, yön değiştirme ve reaksiyon gerektiren sporlarda sporcuların performansını doğrudan etkileyen temel motorik özelliklerden biridir; bu nedenle güreş antrenman programlarında çevikliği geliştirmeye yönelik yöntemlerin araştırılması hem performans artırımı hem de sakatlanma riskinin azaltılması açısından büyük önem taşımaktadır. Bu araştırmanın amacı, sekiz hafta süren pliometrik, kuvvet ve kombine (pliometrik + kuvvet) antrenmanlarının, genç Grekoromen güreşçilerin çeviklikleri üzerindeki etkisini incelemektir.

Yöntem: Araştırmanın örneklemini, İstanbul'da bir spor kulübünde aktif olarak güreşen 36 genç grekoromen güreşçi oluşturmaktadır. Sporcuların çeviklik düzeylerini belirlemek amacıyla ön test aşamasında Illinois Çeviklik Testi uygulanmış ve ardından katılımcılar rastgele yöntemle dört gruba ayrılmıştır: kuvvet antrenmanı grubu (n = 9), pliometrik antrenman grubu (n = 9), kombine antrenman grubu (n = 9) ve kontrol grubu (n = 9). Sekiz hafta boyunca ilgili antrenman protokolleri uygulanmış, uygulama sürecinin tamamlanmasının ardından son test olarak tekrar Illinois Çeviklik Testi yapılmıştır. Elde edilen veriler SPSS paket programında analiz edilmiş; verilerin değerlendirilmesinde bağımlı örneklem t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve LSD post-hoc testi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir.

Bulgular: Elde edilen bulgular, sekiz hafta boyunca uygulanan kuvvet, pliometrik ve kombine antrenmanların güreşçilerin çeviklik test sürelerini anlamlı düzeyde azalttığını ortaya koymuştur ($p < 0,05$). Gruplar arası farklılıklara ilişkin yapılan analizde, ön test ölçümlerinde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($F = 0,862$; $p = 0,649$). Ancak sekiz haftalık müdahalenin ardından yapılan son test ölçümlerinde gruplar arasında anlamlı farklılık saptanmıştır ($F = 4,52$; $p = 0,010$). LSD post-hoc testi sonuçlarına göre, çeviklik performansındaki en büyük gelişim kombine antrenman grubunda, bunu sırasıyla pliometrik antrenman grubu ve kuvvet antrenman grubu izlemiştir. Bununla birlikte, kombine ve pliometrik gruplar arasındaki farklılık ile kuvvet ve kontrol grubu arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Sonuçlar: Sonuç olarak, araştırma bulguları güreşçilerin çeviklik performansını geliştirmede pliometrik antrenmanların ve özellikle pliometrik ile kuvvet antrenmanlarının birlikte uygulandığı kombine antrenmanların, yalnızca kuvvet antrenmanlarına kıyasla daha etkili olduğunu göstermektedir. Bu nedenle, çeviklik performansını artırmaya yönelik antrenman programlarının planlanmasında kombine ve pliometrik antrenmanların öncelikli olarak tercih edilmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Çeviklik, güreş, pliometrik antrenman, kuvvet antrenmanı, kombine antrenman

The Effects of Different Training Models on Agility: A Comparison of Plyometric, Strength, and Combined Training

Ceren AĞAOĞLU TOPÇU¹, Tuğçe ADIGÜZEL², Abdullah DEMIRLI³

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Agility is a fundamental motor skill that directly influences athletes' performance in sports such as wrestling, which require rapid force production, directional changes, and quick reactions. Therefore, investigating training methods aimed at improving agility is of great importance in wrestling programs, both for enhancing performance and reducing the risk of injuries. The purpose of this study is to examine the effects of eight weeks of plyometric, strength, and combined (plyometric + strength) training on the agility of young Grekoromen wrestlers.

Materials and Methods: The sample of the study consisted of 36 young grekoromen wrestlers actively training at a sports club in Istanbul. To determine the athletes' agility levels, the Illinois Agility Test was administered as a pre-test, after which the participants were randomly assigned into four groups: strength training group ($n = 9$), plyometric training group ($n = 9$), combined training group ($n = 9$), and control group ($n = 9$). The respective training protocols were implemented over an eight-week period, and following the intervention, the Illinois Agility Test was administered again as a post-test. The data obtained were analyzed using the SPSS software package; dependent sample t-test, one-way analysis of variance (ANOVA), and LSD post-hoc test were employed for statistical evaluation. The level of significance was set at $p < 0.05$.

Findings: The findings revealed that eight weeks of strength, plyometric, and combined training significantly reduced the agility test times of the wrestlers ($p < 0.05$). Analysis of intergroup differences indicated that no statistically significant difference existed among the groups in the pre-test measurements ($F = 0,862$; $p = 0,649$). However, post-test measurements following the eight-week intervention demonstrated a significant difference among the groups ($F = 4,52$; $p = 0,010$). According to the results of the LSD post-hoc test, the greatest improvement in agility performance was observed in the combined training group, followed by the plyometric training group and the strength training group. Nonetheless, the differences between the combined and plyometric groups, as well as between the strength and control groups, were not statistically significant.

Results: In conclusion, the findings of this study demonstrate that plyometric training, and particularly combined training involving both plyometric and strength exercises, are more effective in enhancing wrestlers' agility performance compared to strength training alone. Therefore, it is recommended that combined and plyometric training be prioritized in the design of training programs aimed at improving agility performance.

Keywords: Agility, wrestling, plyometric training, strength training, combined training

Sporcularda Psikolojik Sağlamlığın Psikolojik Toparlanmadaki Belirleyici Rolü

Esilay KILIÇ¹, Zarife TAŞTAN¹, Ayşe TÜRKSOY IŞIM¹

¹ İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Spor Bilimleri Fakültesi / İstanbul

ÖZET

Giriş ve Amaç: Psikolojik sağlamlık, bireyin stresle başa çıkma ve psikolojik dengesini sürdürebilme becerisiyle ilişkilendirilirken; psikolojik toparlanma, sporcuların fiziksel ve zihinsel kaynaklarını yeniden yapılandırma sürecini ifade etmektedir. Bu çalışma, psikolojik sağlamlığın psikolojik toparlanmadaki belirleyici rolünü inceleyerek, sporcuların karşılaştıkları engelleri daha etkili biçimde aşmalarını sağlayacak stratejilerin geliştirilmesine katkı sunmayı amaçlamaktadır.

Yöntem: Araştırma, ilişkisel tarama modelinde yürütülmüş olup, örnekleme farklı branşlardan aktif olarak spor yapan 16 yaş ve üzeri 217 gönüllü sporcu (105 kadın, 112 erkek) oluşturmaktadır. Veri toplama sürecinde Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ile Sporda Psikolojik Toparlanma Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde parametrik test varsayımlarının sağlanmasının ardından basit doğrusal regresyon ve bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır.

Bulgular: Analiz sonuçları, psikolojik sağlamlığın psikolojik toparlanmayı anlamlı düzeyde yordadığını göstermiştir. Kadın sporcuların toparlanma düzeyleri erkeklere göre anlamlı biçimde daha yüksek bulunmuştur. Sporcuların psikolojik sağlamlık ve psikolojik toparlanma düzeylerinde, spor branşı, spor düzeyi ve antrenman gün sayısına göre ise anlamlı fark saptanmamıştır.

Sonuçlar: Araştırma bulguları, psikolojik sağlamlığın psikolojik toparlanmanın yordayıcısı olduğunu ortaya koymuştur. Psikolojik olarak sağlam olan sporcuların, rekabetçi spor ortamlarında karşılaştıkları çeşitli stres kaynaklarına uyum sağlayarak toparlanma sürecini başarı ile yönetecekleri düşünülmektedir. Bu sonuçlar, psikolojik sağlamlığın geliştirilmesine yönelik müdahalelerin, sporcularda toparlanma kapasitesini artırma potansiyeline sahip olduğunu göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Spor, Psikolojik Sağlamlık, Psikolojik Toparlanma

The Determining Role of Psychological Resilience in Athletes' Psychological Recovery

Esilay KILIÇ¹, Zarife TAŞTAN¹, Ayşe TÜRKSOY IŞIM¹

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Psychological resilience is associated with an individual's ability to cope with stress and maintain psychological balance, while psychological recovery refers to the process through which athletes restore their physical and mental resources. This study aims to examine the predictive role of psychological resilience in psychological recovery and contribute to the development of strategies that enable athletes to overcome challenges more effectively.

Method: The research was conducted using a relational screening model, with a sample consisting of 217 volunteer athletes (105 female, 112 male) aged 16 and above who actively participate in sports across various disciplines. During the data collection process, the Brief Resilience Scale and Sport Psychological Recovery Scale were utilized. Following the confirmation of parametric test assumptions, simple linear regression and independent samples t-test were applied for data analysis.

Findings: The analysis results indicated that psychological resilience significantly predicted psychological recovery. Female athletes were found to have significantly higher levels of recovery compared to male athletes. No significant differences were observed in athletes' levels of psychological resilience and psychological recovery based on sport discipline, level of sport participation, or number of training days.

Results: The findings indicate that psychological resilience is a key predictor of psychological recovery. Athletes with higher resilience are more likely to adapt to stressors encountered in competitive sports environments and manage the recovery process successfully. These results underscore the potential of resilience-enhancing interventions to improve recovery capacity among athletes.

Keywords: Sport, Psychological Resilience, Psychological Recovery

Sporun Evrensel Dili: Özel Sporcuların Spor Branşlarındaki Yeri ve Önemi

Kübra ÖZDEMİR¹, Ahmet Gökhan YAZICI¹, Nurcan DEMİREL¹

¹Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzurum

ÖZET

Giriş ve Amaç: Spor, tarihsel süreç boyunca farklı kültürleri, toplumları ve bireyleri bir araya getiren evrensel bir dil olarak tanımlanmıştır. Bu evrensel yapı, yalnızca rekabet ve performans boyutuyla sınırlı kalmayıp, sosyal bütünleşme, kültürel etkileşim ve bireysel gelişim açısından da önemli fırsatlar sunmaktadır. Özellikle engelli bireylerin ya da özel gereksinimli sporcuların spora katılımı, hem bireysel düzeyde fiziksel ve psikolojik faydalar sağlamakta hem de toplumsal düzeyde eşitlik, kapsayıcılık ve farkındalık ilkelerinin güçlenmesine katkı vermektedir. Bu çalışma, özel sporcuların spor branşlarındaki yerini ve önemini ele almayı amaçlamaktadır.

Gerekçe ve Yöntem: Sporun evrensel dili, farklı toplum kesimlerini ortak bir paydada buluşturma gücüne sahiptir. Ancak spor literatüründe ve uygulamalarında özel sporcuların katılımına yönelik çalışmaların sayısı sınırlı olup, bu alandaki farkındalık ve bilimsel bilgi birikiminin artırılması gerekmektedir. Bu çalışma, derleme niteliğinde hazırlanmıştır. Çalışmada, ulusal ve uluslararası literatürde yer alan kitaplar, hakemli dergilerde yayımlanan makaleler, raporlar ve resmi kurum verileri incelenmiştir.

Bulgular: Çalışmalardan elde edilen bulgular genel olarak üç ana tema altında toplanabilir: fiziksel gelişim, psikososyal kazanımlar ve toplumsal bütünleşme.

Sonuç ve Öneriler: Bu çalışma, sporun evrensel bir dil olarak özel sporcuların yaşamında ne denli önemli bir rol üstlendiğini ortaya koymaktadır. Literatürden elde edilen bulgular, özel sporcuların spor branşlarına katılımının yalnızca fiziksel gelişim değil; aynı zamanda psikolojik iyileşme, sosyal uyum ve toplumsal görünürlük açısından da çok boyutlu kazanımlar sağladığını göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Spor, Özel Sporcular, Branş

İyi Bir Eğitim Ortamı İçin Geliştirilen Yedi İlke'nin Beden Eğitimi ve Spor Dersleri Öğretim Metodları İle İlişkisi

Bumin Kağan ÖZDEMİR¹, Ahmet Gökhan YAZICI²

¹Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Erzurum

²Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzurum

ÖZET

Giriş ve Amaç: Eğitim ortamlarının niteliği, öğrencilerin öğrenme süreçleri ve akademik başarıları üzerinde doğrudan etkili olmaktadır. Chickering ve Gamson tarafından geliştirilen “İyi Bir Eğitim Ortamı İçin Yedi İlke”, öğrenci merkezli yaklaşımı, etkileşimi, aktif öğrenmeyi, geri bildirim mekanizmalarını ve öğrenme sürecinde iş birliğini temel almaktadır. Dolayısıyla, söz konusu ilkelerin beden eğitimi öğretim yöntemleriyle ilişkisini incelemek, derslerin pedagojik kalitesini güçlendirmek ve daha kapsayıcı bir öğrenme ortamı oluşturmak açısından önem taşımaktadır. Bu çalışmanın amacı, Chickering ve Gamson tarafından geliştirilen “İyi Bir Eğitim Ortamı İçin Yedi İlke”nin beden eğitimi ve spor dersleri bağlamında öğretim yöntemleriyle ilişkisini ortaya koymaktır. Çalışma, söz konusu ilkelerin beden eğitimi derslerinde nasıl uygulanabileceğini, öğretim sürecine ne tür katkılar sunduğunu ve öğrenci merkezli öğrenme anlayışını nasıl desteklediğini incelemeyi hedeflemektedir.

Gerekçe ve Yöntem: Çalışmada ilkelerin beden eğitimi ve spor derslerine entegre edilmesi, dersin hem akademik hem de sosyal açıdan daha verimli ve kapsayıcı bir hale gelmesine katkı sağlayacaktır. Çalışmada, ulusal ve uluslararası literatürde yer alan kitaplar, hakemli dergilerde yayımlanan makaleler ve ulusal tezler incelenmiştir. Çalışmada “iyi eğitim ortamı”, “yedi ilke”, “beden eğitimi öğretim yöntemleri” ve “spor pedagojisi” gibi anahtar kavramlar kullanılarak kaynaklar seçilmiştir. Betimsel analiz yaklaşımıyla elde edilen veriler, beden eğitimi ve spor derslerinde kullanılan öğretim metodları ile yedi ilke arasındaki ilişkiler çerçevesinde değerlendirilmiştir.

Bulgular: Literatür taraması sonucunda, Chickering ve Gamson’un “İyi Bir Eğitim Ortamı İçin Yedi İlke”si ile beden eğitimi ve spor derslerinde uygulanan öğretim yöntemleri arasında güçlü ilişkiler olduğu görülmüştür.

Sonuç ve Öneriler: Bu çalışma, Chickering ve Gamson’un “İyi Bir Eğitim Ortamı İçin Yedi İlke”sinin, beden eğitimi ve spor dersleri öğretim yöntemleriyle güçlü bir ilişki içerisinde olduğunu ortaya koymaktadır. Bulgular, yedi ilkenin ders planlaması, etkinlik tasarımı, öğrenci katılımı ve performans değerlendirmesi gibi alanlarda öğretmenlere rehberlik ettiğini göstermektedir. Öğrencilerin bireysel farklılıklarına uygun, kapsayıcı öğretim yöntemleri geliştirilerek her öğrencinin öğrenme sürecine katılımı desteklenmelidir.

Anahtar Kelimeler: Yedi İlke, Beden Eğitimi ve Spor, Öğretim Metodu

Rekreasyon Uzmanı Adaylarının Dijital Bağımlılık Düzeyleri ve Etkinlik Motivasyonu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Recep CENGİZ¹, Niğda FILİZ², Batuhan ER³

¹ Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Manisa

² Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Manisa

³ İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu çalışmanın amacı rekreasyon uzmanı adaylarının dijital bağımlılık düzeyleri ve etkinlik motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Yöntem: Çalışma nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modelinde tasarlanmıştır. Çalışmaya 160 kadın 179 erkek toplam 339 rekreasyon bölümü öğrencisi katılmıştır. Veri toplama aracı olarak Dijital Bağımlılık Ölçeği ve Etkinlik Motivasyonu Ölçeğinden yararlanılmıştır.

Bulgular: Çalışmada elde edilen bulgular incelendiğinde, cinsiyet değişkeni açısından rekreasyon uzmanı adaylarının dijital bağımlılık ve etkinlik motivasyonu düzeylerinde anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>.05$). Dijital cihaz kullanım süresi değişkeni açısından dijital bağımlılık, dışsal motivasyon ve motivasyonsuzluk boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmemek ($p>.05$), fayda ve içsel motivasyon boyutlarında kullanım süresi puan ortalaması yüksek olan bireyler lehine anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<.05$). Dijital cihaz kullanım amacı değişkeni açısından dijital bağımlılık ve etkinlik motivasyonu alt boyutlarında herhangi bir anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Dijital bağımlılık ve etkinlik motivasyonu boyutları içsel motivasyon ve fayda alt boyutları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemek; motivasyonsuzluk alt boyutu ile orta düzeyde pozitif yönde, dışsal motivasyon ile pozitif yönde düşük düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Motivasyonsuzluk ve dışsal motivasyon dijital bağımlılığın anlamlı bir yordayıcısıdır.

Sonuçlar: Sonuç olarak cinsiyet, dijital cihaz kullanım süresi ve kullanım amacı dijital bağımlılık için etken bir değişken değildir. Dijital cihaz kullanım süresi değişkeni etkinlik motivasyonu boyutlarından içsel motivasyon ve fayda boyutları için etken olurken, motivasyonsuzluk ve dışsal boyutta herhangi bir anlamlı farklılık yaratmamıştır. Dijital kullanım amacı da etkinlik motivasyonu açısından etken bir değişken değildir. Etkinlikler açısından motivasyonsuzluk ve dışsal motivasyon dijital bağımlılıkla ilişkilidir ve dijital bağımlılığı etkilemektedir.

Anahtar Kelimeler: Rekreasyon uzmanları, dijital bağımlılık, etkinlik motivasyonu.

Examining the Relationship Between Recreation Specialist Candidates' Digital Addiction Levels and Activity Motivation

Recep CENGİZ¹, Niğda FILİZ², Batuhan ER³

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The aim of this study is to examine the relationship between recreation specialist candidates' digital addiction levels and activity motivation.

Materials and Methods: The study was designed using a relational screening model, a quantitative research method. A total of 339 recreation department students (160 female and 179 male) participated in the study. The Digital Addiction Scale and the Activity Motivation Scale were used as data collection tools.

Findings: When the findings obtained in the study were examined, no significant difference was found in the levels of digital addiction and activity motivation of recreation specialist candidates in terms of the gender variable ($p>.05$). While no significant difference was found in the digital addiction, extrinsic motivation, and amotivation dimensions in terms of the duration of digital device use variable ($p>.05$), significant differences were found in favor of individuals with higher average usage duration scores in the benefit and intrinsic motivation dimensions ($p<.05$). In terms of the purpose of digital device use variable, no significant differences were found in the digital addiction and activity motivation subdimensions. While no significant difference was found between the intrinsic motivation and benefit subdimensions of digital addiction and activity motivation,

a moderate positive relationship was found with the amotivation subdimension, and a low positive relationship was found with extrinsic motivation. Amotivation and extrinsic motivation are significant predictors of digital addiction.

Results: In conclusion, gender, duration of digital device use, and the purpose of use are not significant variables influencing digital addiction. While duration of digital device use was a significant factor in the intrinsic motivation and benefit dimensions of activity motivation, it did not create any significant differences in the amotivation and extrinsic dimensions. The purpose of digital use is also not a significant variable in activity motivation. Amotivation and extrinsic motivation are related to and influence digital addiction.

Keywords: Recreation specialist, digital addiction, activity motivation.

Müzik Öğretmen Adaylarının Millî Eğitim Akademisi Hazırlık Eğitimi'ne Yönelik Görüşleri

Betül BEK ¹, Zühal DİNÇ ALTUN²

¹ Trabzon Üniversitesi, Trabzon

² Trabzon Üniversitesi, Trabzon

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu araştırmanın amacı, müzik öğretmen adaylarının Millî Eğitim Akademisi Hazırlık Eğitimi'ne ilişkin görüşlerini belirlemektir. Millî Eğitim Akademisi'nin kurulmasıyla birlikte öğretmen yetiştirme süreçlerinde planlanan değişiklikler, öğretmen adaylarının bu süreçte dair algılarını incelemeyi gerekli kılmaktadır.

Yöntem: Araştırma, nitel araştırma yöntemlerinden durum çalışması deseniyle yürütülmüştür. Katılımcı grubunu kolayda örnekleme yöntemiyle belirlenen, 10'u kadın ve 3'ü erkek olmak üzere toplam 13 müzik öğretmen adayı oluşturmaktadır. Veri toplama sürecinde, araştırmacılar tarafından hazırlanan ve üç alan uzmanının görüşüyle şekillendirilen yarı yapılandırılmış mülakat formu kullanılmıştır. Çalışma öncesinde bir pilot uygulama gerçekleştirilmiştir. Veriler yüz yüze gerçekleştirilen görüşmelerle toplanmış, görüşmeler ses kaydına alınmış ve elde edilen kayıtlar yazılı metne dönüştürülmüştür. Veriler, betimsel analiz tekniğiyle analiz edilmiştir.

Bulgular: Araştırmada, müzik öğretmen adaylarının çoğu Millî Eğitim Akademisi Hazırlık Eğitimi'ne eleştirel yaklaşmakta, üniversitede yeterli eğitim aldıklarını ve akademinin içerik açısından tekrara düştüğünü düşünmektedir. Ancak bazı katılımcılar, staj süresinin artmasının mesleki deneyime katkı sağlayabileceğini belirtmiştir. Eğitim süresinin bir yıl veya daha kısa olması gerektiğini savunan katılımcılar, akademinin kendi üniversitelerinde ya da büyükşehirlerde yapılmasını istemekte ve barınma ile maddi konularda kaygı duymaktadır. Akademi içeriğinde daha fazla uygulamalı ders ve eğitim bilimlerine yer verilmesi gerektiği vurgulanmıştır. Akademiye girişte kura yönteminin adaletsiz olduğu düşünülmektedir. Müzik öğretmenliği eğitiminin ise bazı derslerin azaltılması, müzik derslerinin artırılması ve daha uygulamalı hâle getirilmesi gerektiği ifade edilmiştir.

Sonuçlar: Sonuç olarak, müzik öğretmen adayları Millî Eğitim Akademisi Hazırlık Eğitimi'ni genellikle gereksiz ve tekrara düşen bir süreç olarak görmektedir. Programın süresinin uzunluğu, belirsizlikler ve barınma gibi sorunlar kaygı yaratmaktadır. Ancak staj ve uygulamalı derslerin artırılması yararlı bulunmuştur. Akademiye girişte kura uygulaması adaletsiz olarak değerlendirilmiştir. Eğitim politikalarının ise daha uygulamalı ve alan odaklı hâle getirilmesi gerektiği ifade edilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Müzik eğitimi, öğretmen yetiştirme, Millî Eğitim Akademisi, öğretmen adayı görüşleri.

Music Teacher Candidates' Opinions on Preparatory Education at the National Education Academy

Betül BEK ¹, Zühal DİNÇ ALTUN²

ABSTRACT

Introduction and Purpose: This study aimed to determine prospective music teachers' opinions regarding the National Education Academy Preparatory Training. The changes planned for teacher training processes following the establishment of the National Education Academy necessitate examining prospective teachers' perceptions of this process.

Materials and Methods: A case study design and a qualitative research method were used. The participant group consisted of 13 music teacher candidates (10 female and 3 male) selected through convenience sampling. The researchers used a semi-structured interview form shaped by the opinions of three field experts in the data collection process. A pilot study was conducted before the study. Face-to-face interviews were used to collect data, which were audiotaped, and the resulting recordings were transcribed into written text. The data were analysed using descriptive analysis.

Findings: Most music teacher candidates were critical of the National Education Academy Preparatory Training Programme, believing that they received sufficient training at university and that the academy's content was repetitive. However, some participants noted that an increased internship duration could contribute to their professional experience. Participants who advocated for a one-year or shorter training period wanted the academy to be held at their university or in a metropolitan city and were concerned about housing and financial matters. They emphasised that the academy's content should include more applied courses and educational sciences. The lottery system for admission to the academy was considered unfair. Music teacher training should be reduced in some courses, music classes should be increased, and music classes should be made more practical.

Results: Music teacher candidates generally viewed the National Education Academy Preparatory Training as an unnecessary and repetitive process. The length of the programme, uncertainty and issues such as accommodation create concerns. However, increasing the number of internships and practical courses is beneficial. The lottery system for academy entrance is considered unfair. Educational policies should be more applied and field-focused.

Keywords: Music education, teacher training, National Education Academy, teacher candidate opinions.

Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli Bağlamında Afet Türlerinin Müzik Yoluyla İlkokul Öğrencilerine Aktarımı

Zühal DİNÇ ALTUN¹, Sevil Damla TERZİOĞLU², Emine ATASOY³

¹ Trabzon Üniversitesi, Trabzon

² Sürmene İmam Hatip Ortaokulu, Trabzon

³ Metinkale İlkokulu, Trabzon

ÖZET

Giriş ve Amaç: Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli, branş temelli eğitimi baz alan bu modelde öğrencilerin beceri temelli eğitime odaklanılarak onların sosyal, ahlaki, fiziksel, duygusal vb. yönlerden geliştirilmesi hedefleyen bir yaklaşımdır. Yayımlanan genelge ile birlikte 2024-2025 eğitim-öğretim yılında okulöncesi kademesinde de Maarif Modeli'ne göre eğitim vermeye başlanılmıştır. Okulöncesi'nde hedeflenen öğrenme çıktılarının aktarımında müziksel etkinliklerin ve hikaye anlatımının kullanılması öğrenmede kalıcılığı artırdığı ulusal ve uluslararası birçok çalışma ile vurgulanmıştır (Polat, 2018; Ayan vd., 2016; Şen, 2006; Modiri, 2010; Ergün, 2025; Başer, 2004; Ehrlin vd., 2015; Metz, 1989; Natsiopoulou, vd., 2006; Zembat vd., 2006; Karlsdóttir vd., 2010). Buna bağlı olarak bu çalışmanın amacı Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli' ne göre İlkoul öğrencilerine afet türlerinin aktarımında müzik ve hikaye kullanımının etkisinin incelenmesidir. Alanyazın incelendiğinde bu konunun farklı örneklem gruplarına aktarımında genellikle hikaye ve görsellerden faydalandığı görülmektedir (Çelik, 2025; Tuncer vd., 2021; Önal, 2024). Bu çalışmada afet türlerinin öğretiminde hem hikaye hem de müzik kullanımının yer alması çalışmanın özgünlüğünü vurgulamaktadır.

Yöntem: Çalışma, nicel araştırma yöntemlerinden tek gruplu öntest sontest modeline göre desenlenmiştir. Çalışmanın örneklem grubu ilkokul 1. sınıf kademesindeki 7 öğrenciden oluşturulmuştur. Veri toplama aşamasında uygulamadan önce öğrencilerin konu hakkındaki bilişsel durumlarını öğrenmek amacıyla öntest uygulaması yapılmış ve ardından konuya yönelik müzik ve hikaye etkinlikleri yapılarak sontest uygulaması gerçekleştirilmiştir. Uygulama aşamasında öncelikle konu hikaye yardımıyla anlatılmış ve ardından öğrencilerden konu hakkında hissettikleri resmi çizleri istenmiştir. Son olarak da konu afet türlerini anlatan müzikler dinletilip, öğrencilerle söyleyerek sonlandırılmıştır. Verilerin analizi aşamasında testler arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için “Wilcoxon İşaretli Sıralar” testi kullanılmıştır.

Bulgular: Elde edilen bulgulara göre öğrencilerin öntest ve sontest puanları arasında anlamlı bir farkın olduğu görülmektedir.

Sonuçlar: Afet türlerinin öğretiminde müzik ve hikaye kullanılmasının öğrencilere bilişsel yönde olumlu etkisi olduğu söylenilebilir

Anahtar Kelimeler: Afet türleri, Müzik, Hikaye, Maarif Modeli

Transferring Disaster Types to Primary School Students Through Music in the Context of the Türkiye Century Education Model

Zühal DİNÇ ALTUN¹, Sevil Damla TERZİOĞLU², Emine ATASOY³

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The Turkey Century Education Model is an approach that is based on branch-based education and focuses on skill-based education for students, aiming to develop them in social, moral, physical, emotional, etc. aspects. With the published circular, education according to the Education Model has begun to be provided at the preschool level in the 2024-2025 academic year. Many national and international studies have emphasized that the use of musical activities and storytelling in the transfer of targeted learning outcomes in preschool increases learning retention (Polat, 2018; Ayan et al., 2016; Şen, 2006; Modiri, 2010; Ergün, 2025; Başer, 2004; Ehrlin et al., 2015; Metz, 1989; Natsiopoulou et al., 2006; Zembat et al., 2006; Karlsdóttir et al., 2010). Accordingly, the purpose of this study is to examine the effects of using music and stories in teaching disaster types to primary school students according to the Turkey Century Education Model. A review of the literature reveals that stories and visuals are often used in teaching this topic to different

sample groups (Çelik, 2025; Tuncer et al., 2021; Önal, 2024). The inclusion of both stories and music in teaching disaster types in this study highlights its originality.

Materials and Methods: The study was designed using a single-group pretest-posttest model, a quantitative research method. The sample consisted of seven first-grade primary school students. During the data collection phase, a pretest was administered to assess students' cognitive status on the topic. A posttest was then administered using music and story activities related to the topic. During the implementation phase, the topic was first explained through a story, and students were then asked to draw pictures of how they felt about the topic. Finally, the topic was played with music depicting disaster types, and the students concluded by singing along. The Wilcoxon Signed Rank test was used to determine whether there were significant differences between the tests during the data analysis phase.

Findings: According to the findings, it is seen that there is a significant difference between the students' pretest and posttest scores.

Results: It can be said that using music and stories in teaching disaster types has a positive cognitive effect on students.

Keywords: Disaster types, Music, Story, Education Model

Afet Türlerinin Müzik ve Hikaye Yoluyla Okulöncesi Öğrencilerine Aktarımı

Zühal DİNÇ ALTUN¹, Sevil Damla TERZİOĞLU², Merve GÖKÇE³

¹ Trabzon Üniversitesi, Trabzon

² Sürmene İmam Hatip Ortaokulu, Trabzon

³ Metinkale İlkokulu, Trabzon

ÖZET

Giriş ve Amaç: Afetler, dünyada yapay ya da doğal olarak görülen çeşitli yaralanmalara veya ölümlere neden olaylardır. Genel olarak bakıldığında afetler deprem, sel, yangınlar, nükleer patlamalar vb. şeklinde karşımıza çıkmaktadır (Güler vd., 1994). Özellikle çocukların bu durumla karşılaştıkları an ne yapmaları konusunda bilinçlendirilmeleri üzerinde durulması gereken bir konudur ve literatürde de bu konuda birçok araştırma olduğu görülmektedir (Coşkun, 2011; Johnson vd., 2014; Öcal vd., 2016; Limoncu ve Atmaca, 2018; Herdiansyah vd., 2020; Turhaner ve Polat, 2023; Haykır ve Toğrul, 2024). Okulöncesi çağındaki çocuklara bilgi aktarımında birden fazla duyu organına hitap etmenin etkili olduğu birçok çalışmada vurgulanmıştır (Yılmaz ve Coşgun, 2022; Tekerci, 2022; Türkan ve Çoruk, 2024). Afet türleri konusunda da okulöncesi çocukları bilgilendirilirken özellikle birden fazla duyu organına hitap ederek konunun anlatılmasının daha etkili olacağı düşünülmektedir. Bu çalışmada afet türlerinin aktarımında okulöncesi çocuklarında müzik ve hikaye kullanımının etkisinin ne derece olduğu merak konusu olmuştur. Buna bağlı olarak çalışmada okulöncesi çocuklara afet türlerinin aktarımında müzik ve hikaye kullanımının etkisi amaçlanmıştır. Bu çalışmada konu anktarılrken öğrencilerin birçok duyu organına hitap edilmesi amaçlanmıştır. Kullanılan tekniklerin çalışmayı diğer çalışmalardan ayıran bir özellik olduğu düşünülmektedir.

Yöntem: Çalışma, nicel araştırma yöntemlerinden tek gruplu öntest sontest modeline göre desenlenmiştir. Çalışmanın örneklem grubu okulöncesi kademesindeki 6 öğrenciden oluşturulmuştur. Veri toplama aşamasında uygulamadan önce öğrencilerin afetler konusunda bilgi sahibi olup olmadıklarını belirlemek için öntest uygulaması yapılmış ve ardından konuya yönelik afet şarkıları ve afet hikayesi anlatılarak öğrencilerden konuyla ilgili resim çizmeleri istenilmiştir. Ardından sontest uygulaması gerçekleştirilmiştir. Testler arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için verilerin analizinde “Wilcoxon İşaretli Sıralar” testi kullanılmıştır.

Bulgular: Elde edilen bulgulara göre öğrencilerin öntest ve sontest puanları arasında anlamlı bir farkın olduğu görülmektedir.

Sonuçlar: Okulöncesi çocuklarda afet türlerinin öğretiminde şarkı ve hikaye kullanımının öğrenciler üzerinde etkili olduğu, konuyu daha iyi kavradıkları buna bağlı olarak da kullanılan yöntemlerin etkili olduğu söylenilebilir.

Anahtar Kelimeler: Afet türleri, Müzik, Hikaye, Şarkı, Okulöncesi

Transferring Disaster Types to Preschool Students through Music and Stories

Zühal DİNÇ ALTUN¹, Sevil Damla TERZİOĞLU², Merve GÖKÇE

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Disasters are events that cause various injuries or deaths, whether man-made or natural, worldwide. Generally speaking, disasters occur in various forms, including earthquakes, floods, fires, and nuclear explosions (Güler et al., 1994). Raising children's awareness about what to do when faced with this situation is a particularly important issue, and numerous studies on this subject are available in the literature (Coşkun, 2011; Johnson et al., 2014; Öcal et al., 2016; Limoncu & Atmaca, 2018; Herdiansyah et al., 2020; Turhaner & Polat, 2023; Haykır & Toğrul, 2024). The effectiveness of appealing to multiple senses in conveying information to preschool-aged children has been emphasized in many studies (Yılmaz & Coşgun, 2022; Tekerci, 2022; Türkan & Çoruk, 2024). When teaching preschool children about disaster types, it is

believed that it would be more effective to specifically address multiple senses. This study raised questions about the effectiveness of using music and stories in conveying disaster types to preschool children. Therefore, the study aimed to examine the effects of using music and stories in conveying disaster types to preschool children. This study aimed to address multiple senses while explaining the topic. The techniques used are believed to distinguish this study from other studies.

Materials and Methods: The study was designed using a single-group pretest-posttest model, a quantitative research method. The sample consisted of six preschool students. Before the data collection phase, a pretest was administered to determine the students' knowledge of disasters. Following this, the students were presented with disaster songs and a disaster story, and asked to draw pictures related to the topic. A posttest was then administered. The Wilcoxon Signed Rank test was used to analyze the data to determine whether there were significant differences between the tests.

Findings: According to the findings, it is seen that there is a significant difference between the students' pretest and posttest scores.

Results: It can be said that the use of songs and stories in teaching disaster types to preschool children is effective on the students, they understand the subject better and therefore the methods used are effective.

Keywords: Types of Disasters, Music, Story, Song, Preschool

Yeni Açılan Müzik İlkokulları ve Ortaokullarına İlişkin Veli Görüşleri

Zühal DİNÇ ALTUN¹, Fatih ÖZCAN², Yazgı EKİM³

¹Trabzon Üniversitesi

²Ortahisar Bilim ve Sanat Merkezi

³Önsen Şehit Ökkeş Korkmaz Ortaokulu

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu araştırmanın amacı, Türkiye’de son yıllarda faaliyete geçen müzik temelli ilkokul ve ortaokullara yönelik olarak, öğrenci velilerinin bu okullara dair görüşlerini kapsamlı biçimde ortaya koymaktır. Müzik eğitiminin erken yaşta yapılandırılmış biçimde sunulmasının bireysel gelişim üzerindeki etkileri göz önünde bulundurularak, velilerin beklenti, algı ve endişelerinin belirlenmesi çalışmanın çıkış noktasını oluşturmuştur.

Yöntem: Araştırma, nicel bir yaklaşımı esas alan betimsel tarama modeli çerçevesinde gerçekleştirilmiştir. Veri toplama sürecinde, araştırmacılar tarafından özel olarak geliştirilen ve çevrimiçi ortamda uygulanan yapılandırılmış bir anket formu kullanılmıştır. Anket 18 sorudan oluşmaktadır. Çalışma grubunu toplamda 258 veli oluşturmaktadır.

Bulgular: Katılımcıların cinsiyet dağılımının, %85,7’sinin kadın, %14,3’ünün ise erkek olduğu görülmektedir. Katılımcıların eğitim düzeyine ilişkin veriler, büyük bir çoğunluğun üniversite ve lisansüstü seviyede öğrenim görmüş bireylerden oluştuğunu göstermektedir. Bu bulgu, araştırmaya katılan bireylerin eğitimle ilgili konulara duyarlılığının yüksek olabileceğine işaret etmektedir. Veri analizleri sonucunda elde edilen bulgular, velilerin müzik temelli okulların açılma gerekçelerine dair görüşlerinin çoğunlukla benzer temalar etrafında yoğunlaştığını ortaya koymuştur. Velilerin önemli bir kısmı, bu okulların açılmasının başlıca amacının, yetenekli çocukların küçük yaşta fark edilip doğru yönlendirilmesini sağlamak olduğunu belirtmiştir. Bunun yanı sıra, müzik eğitiminin daha sistematik ve kurumsal bir yapıya kavuşturulması, sanata ve sanat eğitimine verilen toplumsal önemin artırılması ve genel eğitim sisteminde farklı yetenek alanlarına hitap eden bir çeşitlilik yaratılması da sıklıkla dile getirilen gerekçeler arasında yer almıştır. Veliler ayrıca, bu okullarda eğitim alan öğrencilerin gelişim gösterme potansiyelinin yalnızca sanatsal alanlarla sınırlı olmadığını, aynı zamanda sosyal ilişkilerdeki becerilerinin artması, özgüvenlerinin gelişmesi ve akademik başarılarının da desteklenmesi yönünde olumlu etkiler sağlayabileceğini vurgulamışlardır. Özellikle sanat ve müzik faaliyetlerinin çocukların kendilerini ifade etmelerine, disiplin kazanmalarına ve grup içinde sorumluluk almalarına katkı sağladığı yönünde görüş birliği olduğu dikkat çekmektedir. Bununla birlikte, bazı veliler çeşitli endişelerini de dile getirmiştir. Bu endişeler arasında, akademik derslerin müzik eğitimi nedeniyle geri planda kalabileceği, nitelikli öğretmen ve yeterli donanım eksikliklerinin yaşanabileceği gibi yapısal sorunlar ön plana çıkmaktadır. Araştırmada, velilere bu okulların uzun vadeli sürdürülebilirliği konusundaki düşünceleri de sorulmuştur. Katılımcıların %53,1’i bu kurumların gelecekte varlıklarını sürdürebileceğine inandığını belirtirken; %34,5’i kararsız olduğunu, %12,4’ü ise bu yapının uzun vadede sürdürülebilir olmayacağına dair görüş bildirmiştir.

Sonuçlar: Genel olarak, velilerin büyük çoğunluğunun müzik temelli ilkokul ve ortaokullara karşı olumlu bir bakış açısına sahip olduğu görülmektedir. Bununla birlikte, bu olumlu yaklaşımın sürdürülebilirliğinin sağlanması için eğitim programlarının denge içinde yapılandırılması, nitelikli insan kaynağının istihdam edilmesi, fiziki altyapı ve materyal desteklerinin artırılması gibi konularda yapısal ve yönetsel iyileştirmelere duyulan ihtiyaç dikkat çekmektedir.

Anahtar Kelimeler: Müzik Eğitimi, Müzik İlkokulu, Müzik Ortaokulu, Veli Görüşleri.

Parents’ Opinions on Newly Established Music Primary and Secondary Schools

Zühal DİNÇ ALTUN¹, Fatih ÖZCAN², Yazgı EKİM³

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The aim of this study is to comprehensively examine the opinions of parents regarding the newly established music-oriented primary and secondary schools in Turkey. Based on the belief

that providing structured music education at an early age positively influences individual development, this research seeks to determine parents' expectations, perceptions, and concerns.

Material and Method: The study was conducted using a quantitative research design within the framework of the descriptive survey model. As the data collection tool, a structured online questionnaire developed by the researchers was employed. The questionnaire consisted of 18 items. The study group included a total of 258 parents.

Findings: According to the demographic data, 85.7% of the participants were female, and 14.3% were male. Educational background data indicated that the majority of the participants held undergraduate or postgraduate degrees, which may reflect a heightened sensitivity toward educational matters among respondents. The analysis of the collected data revealed that parents' views on the purpose of establishing music-focused schools were largely consistent and concentrated around similar themes. A significant proportion of parents stated that the main goal of these schools is to identify and guide talented children at an early age. In addition, providing a more systematic and institutionalized structure for music education, enhancing the social value of art and arts education, and ensuring diversity within the education system were among the most frequently expressed motivations. Parents also emphasized that the developmental benefits of these schools are not limited to artistic growth but also extend to improved social skills, increased self-confidence, and support for academic achievement. It was noted that there was a general consensus on the positive impact of artistic and musical activities on students' self-expression, discipline, and ability to take responsibility in group settings. On the other hand, some parents expressed various concerns. These included the possibility that academic subjects may be neglected in favor of music education, the potential lack of qualified teachers and sufficient educational resources, and uncertainties regarding limited pathways for students after graduation—especially the reliance on fine arts high schools for further education. Additionally, parents were asked about their views on the long-term sustainability of these schools. While 53.1% of respondents believed that these institutions would remain functional and viable in the future, 34.5% were undecided, and 12.4% expressed negative expectations regarding sustainability.

Results: In general, the findings indicate that most parents have a favorable perspective on music-focused primary and secondary schools. However, the study also highlights the need for structural and administrative improvements—particularly in balancing educational programs, recruiting qualified staff, and enhancing physical infrastructure and instructional materials—to ensure the long-term success and sustainability of such institutions.

Keywords: Music Education, Music Primary School, Music Secondary School, Parent Opinions

Şampiyonlar Şampiyonu Muhammet Ali: Biyografi Çalışması

Ekrem Ali ALTUNTAŞ¹

¹ Bartın Valiliği, Bartın

ÖZET

Giriş ve Amaç: Dünya ağır sıklet boksuna yıllarca hizmet etmiş dünya çapında efsane bir boksör olan Muhammet Ali'nin bu başarısında kişilik yapısı, beyefendiliği, çok çalışkanlığı, boks sporuna olan aşırı sevgisi, disiplinli, özverili çalışması, fedakâr, sabırlı, inançlı, bir kişilik yapısına sahip olan düzgün karakterli onurlu, zeki, cesur ve zulme karşı yumruklarıyla direnen bir boksör olması, azmi ve kararlılığıyla ırkçılığa karşı direnmesinin literatür taraması yoluyla incelenmesi bu araştırmanın amacını oluşturmaktadır.

Yöntem: Muhammet Ali'nin ağır sıklet boksta dünya çapında elde ettiği başarıların altında yatan sebepleri araştırmak amacıyla kurgulanan çalışma, Ali'nin kişilik yapısını şekillendiren çocukluk yılları ile aile yapısının etkisini incelemek için doğum yılı olan 1942 yılından bu yana 2025 yılına kadar gazete, dergi, kitap, belgesel, internet vb. kaynaklarda mevcut olan bilgiler doğrultusunda incelenmiştir. Bu yönde ulusal medyadaki gazete ve dergilerinden de faydalanılmıştır. Araştırma problemine çözüm oluşturulurken, Ali'nin ağır sıklet dünya şampiyonu olarak bokstaki başarısında çocukluluğuna, aile ve okul hayatına, kişiliğine, boksa başlamasına, profesyonel boksörlükteki başarıları ile dünya boksuna sağladığı katkılara araştırmanın başlıklarında yer verilmiştir. Bu başlıkların dizilimi yapılırken literatürde daha önceden yapılmış olan biyografi ve sözlü tarih çalışmalarından faydalanılmıştır.

Bulgular: Yapılan inceleme sonucunda Ali'nin başarısında kişilik yapısı, hırsı, çok çalışkanlığı, fedakarlığı, yardımseverliği, azmi, iş disiplini, sosyal ilişkileri, beceri kabiliyeti, keskin zekâsı, inatçılığı, ahlaklı, adaleti savunan, dürüst, onurlu, ilkeli, iletişim becerileri güçlü, ikna edici özelliklerinin kuvvetli olması, insanların hayatına dokunabilmesi, onların kalplerinde yer edinebilmesi ve güce meydan okuyan bir geçmişinin olması gibi özelliklerin etkili olduğu belirlenmiştir. Ali'nin başarısına ilişkin olarak çocukluğu, aile yapısı, kişiliği, boksa başlaması, profesyonel boksörlükteki başarıları ve anılarda nasıl yer aldığına ilişkin başlıklara yer verilmiştir.

Sonuçlar: Elde ettiği başarılarında ailesinin, kişiliğinin, keskin zekâsının, işinde disiplinli, inançlarına bağlı güçlü bir karakter ve çok yönlü bir kişiliğe sahip olması etkili olmuştur. Ali, dünya ağır sıklet boksuna yaptığı hizmetler, sunduğu katkılar, aktardığı bilgi birikimleri, tecrübeleri, becerikli, üretken, dinamik, çok yönlü, esprili kişilik yapısı, azmi, çalışkanlığı, keskin zekâsı, isabetli öngörüler, ırksal eşitliği savunan, haksızlıklarla mücadele eden mizah dolu bir karakter ve özel hayatıyla da örnek bir sporcu olarak, boks ile uzaktan yakından bağı olan herkese rol model olan bir değerdir.

Anahtar Kelimeler: Boks, Muhammet Ali, Ağır Sıklet.

Champion of Champions – Muhammad Ali: A Biographical Study

Ekrem Ali ALTUNTAŞ

ABSTRACT

Introduction and Purpose: This study aims to examine, through a literature review, the foundations of Muhammad Ali's global success as a legendary heavyweight boxer who served the sport for many years. The research focuses on Ali's personality, gentlemanly demeanor, intense passion for boxing, tireless work ethic, disciplined and selfless nature, patience, faith, honorable character, intelligence, courage, and his resistance to oppression—not only with his fists but with his unwavering stance against racism. His determination and integrity played a significant role in shaping his legacy, and this study seeks to explore these traits in depth.

Method: This research was designed to investigate the factors underlying Ali's achievements in heavyweight boxing. To understand the influence of his childhood and family structure on his personality, the study

examined sources such as newspapers, magazines, books, documentaries, and online materials covering the period from his birth in 1942 up to 2025. National and international media sources were utilized. In addressing the research problem, the study includes sections on Ali's childhood, family and school life, personality, introduction to boxing, professional career, and his contributions to world boxing. The sequencing of these topics was informed by previous biographical and oral history studies.

Findings: The review revealed that Ali's success was significantly influenced by his personality traits: ambition, hard work, sacrifice, compassion, determination, discipline, social skills, talent, sharp intellect, persistence, strong morals, commitment to justice, honesty, dignity, principled nature, and strong communication and persuasion skills. His ability to touch people's lives, leave a lasting impression, and stand up to power made him a global icon. The study covers his childhood, family background, personality, early steps in boxing, professional achievements, and how he is remembered in the public memory.

Conclusion: Muhammad Ali's legendary achievements can be attributed to his family background, strong personality, sharp intelligence, disciplined approach to his craft, and his deep-rooted values. He served as an example not only with his contributions to heavyweight boxing but also through his knowledge, experience, creativity, humor, versatility, determination, and advocacy for racial equality and justice. As a dynamic, insightful, and humorous figure, Ali became a role model for anyone involved in boxing and continues to inspire people far beyond the ring.

Keywords: Boxing, Muhammad Ali, Heavyweight.

Güreşin Devi Rıza KAYAALP: Biyografi Çalışması

Ekrem Ali ALTUNTAŞ¹

¹ Bartın Valiliği, Bartın

ÖZET

Giriş ve Amaç: Türk ve dünya güreşine yıllarca hizmet etmiş olan Rıza Kayaalp'in bu başarısında kişilik yapısı, beyefendiliği, çok çalışkanlığı, azmi, güreş sporuna olan aşırı sevgisi, disiplinli, çok yoğun ve özverili çalışması, fedakâr, gayretli, sabırlı, inançlı, emeği her zaman ön planda tutan bir kişilik yapısına sahip olan düzgün karakterli bir sporcu olmasının literatür taraması yoluyla incelenmesi bu araştırmanın amacını oluşturmaktadır.

Yöntem: Rıza Kayaalp'in bir güreşçi olarak ortaya koyduğu başarılarının altındaki sebepleri araştırmak amacıyla kurgulanan araştırma, Kayaalp'in kişiliğini şekillendiren çocukluk yılları ve aile yapısının etkisini incelemek için doğduğu yıl olan 1989 yılından başlayarak 2025 yılına kadar gazete, dergi, kitap, belgesel, internet vb. kaynaklarda yer alan bilgiler çerçevesinde incelenmiştir. Ülkede bulunan ulusal medyanın gazete ve dergileri başta olmak üzere yerel medyadaki gazete ve dergilerinden yararlanılmıştır. Araştırma problemine çözüm oluşturulurken, Kayaalp'in bir güreşçi olarak başarısında çocukluğu, aile ve okul hayatı, kişiliği, güreşteki başarıları ve güreşe olan katkıları başlıklarına yer verilmiştir. Bu başlıkların sıralaması oluşturulurken literatürde daha önce yapılmış biyografi ve sözlü tarih çalışmalarından yararlanılmıştır.

Bulgular: Yapılan inceleme sonucunda Kayaalp'in ettiği başarılarında ailesinin, kişiliğinin iş ahlakının, beyefendiliğinin, çok çalışkanlığının, azminin, güreş sporuna olan aşırı sevgisinin, disiplinli oluşunun, çok yoğun ve özverili çalışmasının, fedakâr, gayretli, sabırlı, inançlı, emeği her zaman ön planda tutan bir kişilik yapısına sahip olma gibi özelliklerinin etkili olduğu belirlenmiştir. Kayaalp'in başarısına ilişkin olarak çocukluk yılları, öğrenim hayatı ve aile yapısı, kişiliği, güreşe başlaması, güreşte elde ettiği başarılar, güreş sonrası hayatı ve anılarda nasıl yer aldığına ilişkin başlıklara yer verilmiştir.

Sonuçlar: Türkiye'de en çok dünya şampiyonu olma ünvanını elinde bulunduran milli güreşçi Kayaalp'in elde ettiği başarılarında ailesinin, kişiliğinin, zekâsının, disiplinli oluşunun, çok çalışmasının, güreşe olan aşırı sevgisiyle beraber güreşi çok iyi okuyuşunun ve grekoromen güreşteki Türkiye, Avrupa ve dünya çapında elde ettiği başarıların etkili olduğu saptanmıştır. Başarılarıyla ata sporumuz olan güreşte Türkiye'nin ne kadar güçlü olduğunu dünyaya gösteren Kayaalp, azimli, kararlı, disiplinli ve spor ahlakına sahip olan bir güreşçi olarak sadece güreş sporunu sevenlerin değil, sporla ilgilenen herkesin beğenisini kazanan milli bir sporcu olarak, güreşteki çabaları, kazandığı şampiyonluklar, elde ettiği başarılar ve sergilediği üstün performansla gelecek genç nesil güreşçilerine rol model olmaya devam edecektir.

Anahtar Kelimeler: Güreş, Rıza Kayaalp, Grekoromen Stil.

The Giant of Wrestling – Rıza KAYAALP: A Biographical Study

Ekrem Ali ALTUNTAŞ¹

ABSTRACT

Introduction and Purpose: This study aims to examine, through a literature review, the reasons behind the success of Rıza Kayaalp, who has served Turkish and international wrestling for many years. The focus is on his personality traits such as being a gentleman, hardworking, determined, passionately devoted to the sport of wrestling, disciplined, intensely and selflessly hardworking, dedicated, diligent, patient, and faithful, always prioritizing effort and labor — all of which reflect his strong moral character.

Method: Designed to investigate the underlying factors behind Kayaalp's success as a wrestler, this study explores the impact of his childhood and family structure, starting from his birth year, 1989, up until 2025. It utilizes information gathered from newspapers, magazines, books, documentaries, internet sources, and more. Both national and local media sources were consulted. In addressing the research problem, the study includes topics such as Kayaalp's childhood, family and school life, personality, achievements in wrestling, and

contributions to the sport. The structure of these topics was informed by previous biographical and oral history studies.

Findings: The study concludes that several key characteristics contributed to Kayaalp's success: the influence of his family, his personality and work ethic, gentlemanly conduct, strong determination, passionate love for wrestling, disciplined lifestyle, rigorous and dedicated training, selflessness, perseverance, faith, and a deep respect for hard work. The study covers aspects such as his childhood, education and family life, personality, his start in wrestling, achievements in the sport, post-wrestling life, and how he is remembered.

Conclusion: Rıza Kayaalp, the Turkish wrestler with the most world championships, owes his success to his family's support, personal character, intelligence, discipline, hard work, and his deep love and understanding of wrestling. His remarkable accomplishments in Greco-Roman wrestling at the national, European, and global levels demonstrate the strength of Turkish wrestling to the world. Kayaalp, a determined, disciplined athlete with a strong sense of sportsmanship, continues to serve as a role model for future generations. His efforts in wrestling, championship titles, achievements, and outstanding performances have earned him admiration not only from wrestling enthusiasts but from the broader sporting community.

Keywords: Wrestling, Rıza Kayaalp, Greco-Roman Style.

Elit Boksörlerde Spor Cesaret Algısının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi

Gökhan BAYRAKTAR¹, Erkut KONTER², Mustafa VURAL¹, Aslıhan TEKİN¹

¹Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Ağrı/Türkiye

²İstanbul Gelişim Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi/İstanbul/Türkiye

ÖZET

Giriş ve Amaç:Spor cesareti, bireylerin risk alabilme, kararlılık, girişkenlik ve özveri gibi psikolojik becerilerini içeren ve spordaki performanslarını doğrudan etkileyen kritik bir özellik olarak değerlendirilmektedir. Özellikle boks gibi yüksek fiziksel ve psikolojik gereksinimlerin bulunduğu spor dallarında cesaret, sporcuların başarı ve adaptasyon süreçlerinde önemli bir rol oynamaktadır. Bu çalışma, elit genç boksörlerin spor cesareti algısını; boksa başlama yaşı, kulüp türü, sporculuk yılı ve haftalık antrenman sayısı değişkenleri açısından incelemeyi amaçlamaktadır.

Yöntem:Bu araştırma, elit genç boksörlerin spor cesareti düzeylerinin bazı demografik değişkenlerle ilişkisini inceleyen ilişkisel tarama modelinde gerçekleştirilmiştir (Creswell, 2014). Araştırmanın örneklemini, 17–18 yaş grubunda yer alan toplam 33 elit genç boksör oluşturmuştur. Katılımcılar, farklı kulüplerde yer almakta olup, haftalık antrenman sıklıkları ve sporculuk deneyimleri farklılık göstermektedir. Veri toplama aracı olarak Konter ve Ng, 2012 tarafından geliştirilen “Spor Cesaret Ölçeği” kullanılmıştır ve verilerin normal dağılım varsayımı çarpıklık ve basıklık değerleri ile doğrulanmıştır. Analizler kapsamında bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmış, anlamlı farklılıklar için Gabriel testi ile post-hoc analizler yapılmıştır.

Bulgular:Demografik veriler incelendiğinde, sporcuların %51,5’i boksa 10 yaş ve altında başlamış, %48,5’i 11 yaş ve üzerinde başlamıştır. Spor yapma süresi açısından en büyük grup (%42,4) 2-3 yıl deneyime sahip sporculardan oluşmaktadır. Kulüp türüne göre %57,6’sı özel kulüplerde, %42,4’ü devlet kulüplerinde yer almaktadır. Haftalık antrenman gün sayısı açısından sporcuların %45,5’i haftada 3 gün, %36,4’ü haftada 2 gün ve %18,2’si haftada 4 gün antrenman yapmaktadır. Boksa başlama yaşı değişkeni açısından analizler, toplam puan, yetkinlik, atılganlık ve özverili olma boyutlarında anlamlı farklılık göstermemiştir ($p>,05$). Ancak, kararlılık ($p<,05$) ve tehlikeyi göze alma ($p<,01$) boyutlarında 10 yaş ve altında boksa başlayan sporcuların puanları, 11 yaş ve üzerinde başlayanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Kulüp değişkeninde ise toplam puan, yetkinlik ve kararlılık boyutlarında özel kulüplerdeki sporcuların devlet kulübü sporcularına göre anlamlı derecede yüksek değerler elde ettiği görülmüştür ($p<,05$). Sporculuk yılı açısından yalnızca atılganlık boyutunda anlamlı farklılık saptanmış, 3 yıllık deneyime sahip sporcular 2 yıllık deneyime sahip sporculara göre daha yüksek puan almıştır ($p<,05$). Haftalık antrenman sayısı değişkeninde özverili olma boyutunda anlamlı farklılık gözlenmiş ve haftada 4 antrenman yapan sporcuların, haftada 2 gün antrenman yapanlara kıyasla daha yüksek özveri puanına sahip olduğu belirlenmiştir ($p<,05$).

Sonuçlar:Elde edilen bulgular, erken yaşta boksa başlayan, özel kulüplerde yer alan, orta ve uzun süre spor yapan ve daha yoğun antrenman programına sahip elit genç boksörlerin cesaretin belirli boyutlarında (kararlılık, tehlikeyi göze alma, yetkinlik, atılganlık ve özverili olma) daha yüksek düzeyler sergilediklerini göstermektedir. Bu durum, genç sporcuların psikolojik gelişiminde erken spor deneyimi, kulüp türü ve antrenman yoğunluğunun önemli bir rol oynayabileceğine işaret etmektedir. Bulgular, antrenörlerin ve kulüp yöneticilerinin, sporcuların cesaret ve psikolojik dirençlerini geliştirmek için yaşa, deneyime ve antrenman sıklığına dikkat ederek bireysel ve grup temelli programlar tasarlamalarının gerekliliğini desteklemektedir.

Anahtar Kelimeler: Boks, spor cesareti, genç sporcular, psikolojik beceri, antrenman yoğunluğu

An Investigation of the Perception of Sport Courage in Elite Boxers According to Certain Variables

Gökhan BAYRAKTAR¹, Erkut KONTER², Mustafa VURAL¹, Aslıhan TEKİN¹

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Sporting courage is a critical characteristic that directly influences athletic performance, encompassing psychological skills such as risk-taking, determination, assertiveness, and dedication. Courage plays a significant role in the success and adaptation processes of athletes, particularly in sports such as boxing, which have high physical and psychological demands. This study aimed to examine the levels of sporting courage among elite young boxers in terms of variables such as age at which they started boxing, type of club, years of athleticism, and number of weekly training sessions.

Method: This study was conducted using a relational screening model to investigate the relationship between sport courage levels and certain demographic factors among elite young boxers (Creswell, 2014). The sample consisted of 33 elite young boxers aged 17–18 years. Participants were affiliated with different clubs, exhibiting varying weekly training frequencies and years of experience. The Sport Courage Scale, developed by Konter and Ng (2012), was used for data collection. The normality of the data was verified via skewness and kurtosis values. Statistical analyses included independent samples t-tests and one-way analysis of variance (ANOVA), with Gabriel post-hoc tests applied for identifying significant group differences.

Results: Demographic analysis showed that 51.5% of the boxers started boxing at age 10 years or younger, while 48.5% started at age 11 years or older. Regarding practice duration, 42.4% had 2–3 years of experience. The weekly training distribution indicated that 45.5% trained three days, 36.4% trained two days, and 18.2% trained four days per week. Age at boxing initiation revealed no significant differences in total sport courage, competence, assertiveness, and selflessness ($p > .05$), whereas younger starters scored significantly higher in determination ($p < .05$) and risk-taking ($p < .01$). Club type analyses showed that athletes in private clubs had significantly higher total scores, competence, and determination than public club athletes ($p < .05$). Years of practice showed significant differences only in assertiveness, with 3-year experienced athletes scoring higher than 2-year athletes ($p < .05$). Weekly training frequency was associated with differences in selflessness, with athletes training four times per week showing higher scores than those training twice a week ($p < .05$).

Conclusion: The findings indicate that early starters, athletes in private clubs, those with longer practice experience, and those with higher weekly training frequencies exhibit higher levels of certain dimensions of sports courage, including determination, risk-taking, competence, assertiveness, and selflessness. These results highlight the importance of early sports experience, club environment, and training intensity in fostering psychological skills among young athletes. Coaches and club managers should consider these factors when designing individual and group programs to enhance athletes' courage and psychological resilience.

Keywords: Boxing, sport courage, young athletes, psychological skills, training intensity

Türkiye’de Rafting ve Kano Parkurlarının GIS Tabanlı Ekosistem Analizi: Kıyı ve İç Su Ekosistemleri Üzerine Karşılaştırmalı Bir Yaklaşım

Özge ERCAN¹, Alper Cavit KABAKÇI², Aslı BEKİROĞLU³, Cemile Nihal YURTSEVEN⁴, Suzan DAL⁵

¹ İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa/ İSTANBUL

² Gazi Üniversitesi/ANKARA

³ İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa/ İSTANBUL

⁴ İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa/ İSTANBUL

⁵ İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa/ İSTANBUL

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu çalışma, Türkiye’de rekreasyonel faaliyetlerin gerçekleştirildiği, rafting ve kano parkurlarının ekolojik bağlamda değerlendirilmesi amacıyla Coğrafi Bilgi Sistemleri (GIS) tabanlı mekânsal analiz yaklaşımını kullanmaktadır. Tatlı su ve kıyı ekosistemleri, hem biyolojik çeşitlilik hem de insan yaşamının sürdürülebilirliği açısından kritik hizmetler sunmaktadır. Birleşmiş Milletler’in Sürdürülebilir Kalkınma Amaçları’ndan SKA 6 (Temiz Su ve Sanitasyon) ve SKA 14 (Sudaki Yaşam), bu kaynakların korunmasının küresel önceliğini vurgulamaktadır. Türkiye, zengin akarsu sistemleri sayesinde doğa turizmi ve su sporları için önemli fırsatlar barındırmaktadır.

Yöntem: Araştırmada kıyı ekosistemlerini temsil eden Köprüçay, Dalaman ve Fırtına ve iç su ekosistemlerini temsil eden Çoruh, Zamanlı ve Melen altı öne çıkan parkur olarak incelemeye alınmıştır. Hidrografiya, topografiya, arazi örtüsü, korunan alanlar ve nüfus yoğunluğu gibi mekânsal veriler kullanılarak overlay ve yakınlık analizleri gerçekleştirilmiştir.

Bulgular: Bulgular, kıyı parkurlarının daha çok turizm baskısı, habitat parçalanması ve kirlilik riskleriyle karşılaştığını; iç su parkurlarının ise hidrolojik müdahaleler (barajlar, HES’ler), tarımsal sulama ve akış rejimi değişimlerinden etkilendiğini göstermektedir. Çalışmada ayrıca parkurların korunan alanlara olan mesafeleri, çevresindeki nüfus yoğunluğu ve arazi kullanım dağılımları incelenerek farklı ekosistem tiplerinin karşılaştırmalı analizi yapılmıştır.

Sonuçlar: Sonuçlar, kıyı parkurları için taşıma kapasitesi planlaması, iç su parkurları için ise çevresel akış düzenlemeleri gerekliliğini vurgulamaktadır. Bu araştırma, Türkiye’de rekreasyonel faaliyetlerden rafting ve kanonun sürdürülebilir yönetimine katkı sunmayı ve ekosistem temelli mekânsal planlama için yol gösterici öneriler geliştirmeyi amaçlamaktadır. GIS tabanlı analizlerin, doğa turizmi planlamasında etkin bir araç olduğu sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Rafting, Kano, GIS, Ekosistem, Sürdürülebilir Turizm

Gis-Based Ecosystem Analysis of Rafting and Canoe Routes in Turkey: A Comparative Approach on Coastal And Inland Water Ecosystems

Özge ERCAN¹, Alper Cavit KABAKÇI², Aslı BEKİROĞLU³, Cemile Nihal YURTSEVEN⁴, Suzan DAL⁵

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The present study employs a Geographic Information Systems (GIS)-based spatial analysis approach to evaluate the ecological context of rafting and canoeing routes where recreational activities are carried out in Turkey. Freshwater and coastal ecosystems are of critical importance in terms of biodiversity and the sustainability of human life. As outlined in Sustainable Development Goal 6 (Clean Water and Sanitation) and Sustainable Development Goal 14 (Life Below Water) of the United Nations Sustainable Development Goals, the global priority of protecting these resources is emphasised. The country's abundant river systems offer substantial prospects for nature tourism and water sports.

Materials and Methods: In the course of the study, the Köprüçay, Dalaman and Fırtına rivers, which represent coastal ecosystems, and the Çoruh, Zamanlı and Melen rivers, which represent inland water ecosystems, were examined as prominent routes. Overlay and proximity analyses were conducted using spatial data such as hydrography, topography, land cover, protected areas and population density.

Findings: The findings indicate that coastal regions are subject to heightened tourism pressures, augmented habitat fragmentation, and elevated pollution risks. Inland waterways are impacted by hydrological interventions, including dams, hydroelectric power plants, and alterations to flow regimes, resulting from agricultural irrigation practices. In addition, a comparative analysis of different ecosystem types was conducted by examining the distances of the trails to protected areas, the surrounding population density and land use distributions.

Results: The results of the study indicate the necessity for carrying capacity planning for coastal waterways and environmental flow regulations for inland waterways. The objective of this research is twofold: firstly, to contribute to the sustainable management of rafting and canoeing recreational activities in Turkey, and secondly, to develop recommendations for ecosystem-based spatial planning. The conclusion drawn from this analysis was that geographic information system (GIS)-based analyses are an effective tool in nature tourism planning.

Keywords: Rafting, Canoeing, GIS, Ecosystem, Sustainable Tourism

Karma Yöntemli Eğitim Araştırmalarında Bilimsel Titizliği Güçlendirmek: Yaygın Hatalar ve Uygulamalı Çözümler

Taner ALTUN¹, Mustafa ÜREY²

¹ Trabzon Üniversitesi, Trabzon

²Trabzon Üniversitesi, Trabzon

ÖZET

Giriş ve Amaç: Karma yöntem araştırmaları, nicel yöntemlerin sayısal kapsamını nitel sorgulamanın bağlamsal derinliğiyle birleştirmesi sayesinde eğitim bilimlerinde giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Bu bütünleşme, karmaşık eğitim olgularını daha kapsamlı bir şekilde anlamaya imkân tanımaktadır. Ancak karma yöntemin hızlı biçimde benimsenmesi, geçerli ve etkili sonuçlar üretme potansiyelini sınırlayan tekrarlayan metodolojik ve uygulamalı sorunları da ortaya çıkarmıştır. Bu çalışmanın amacı karma yöntemli eğitim araştırmalarında gözlenen yaygın hataları eleştirel bir bakışla incelemek ve araştırmacılara daha yüksek metodolojik titizlikle karma yöntemli çalışmalar tasarlama, yürütme ve raporlama süreçlerinde rehberlik edecek, kontrol listesi ve akış şemasıyla desteklenen yapılandırılmış ve uygulamaya dönük bir çerçeve önermektir.

Yöntem: Bu kavramsal çalışma, karma yöntem tasarımı ve analizi üzerine yazındaki bulgular ile eğitim araştırmalarında belgelenmiş hataların sentezine dayanmaktadır. Bu sentez aracılığıyla gerekçe oluşturma, tasarım seçimi, örneklem stratejileri, veri entegrasyonu, raporlama ve etik boyutlar gibi temel zayıf alanlar belirlenmiştir. Elde edilen bulgular, pratik bir kontrol listesi ve görsel bir akış şeması geliştirilmesine temel sağlamıştır.

Bulgular: Analiz sonucunda şu tekrar eden sorunlar saptanmıştır: (a) karma yöntem kullanımına dair net bir gerekçenin bulunmaması; (b) nitel ve nicel verilerin yetersiz entegrasyonu; (c) uyumsuz veya tutarsız örneklem; (d) yöntemler arasında dengesizlik; (e) uygun olmayan tasarım seçimleri; ve (f) zaman, uzmanlık ve kaynakların yanlış tahmin edilmesi. Önerilen kontrol listesi ve akış şeması, bu sorunları aşmak için aşamalı bir rehberlik sunmakta, tasarım süreçleri arasında uyumu teşvik etmekte ve raporlamada şeffaflığı sağlamaktadır.

Sonuçlar: Sunulan bu pratik araçlar, eğitim bilimlerinde karma yöntemli araştırmaların metodolojik niteliğini artırmayı amaçlamaktadır. Çerçeve, hem yeni başlayan hem de deneyimli araştırmacılara yönelik olup, bütüncül, titiz ve daha derinlemesine içgörüler üretebilen çalışmaların yaygınlaşmasına katkı sağlayacaktır. Böylece, eğitim kuramı, uygulaması ve politikalarını bilgilendirecek daha geçerli ve etkili araştırmaların yapılmasına imkân tanınacaktır.

Anahtar Kelimeler: eğitim araştırmaları; metodolojik titizlik; yaygın hatalar; çözüm önerileri.

Strengthening Rigor in Mixed-Methods Educational Research: Common Pitfalls and Practical Solutions

Taner ALTUN¹, Mustafa ÜREY²

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Mixed-methods research has gained increasing importance in educational sciences as it combines the numerical breadth of quantitative methods with the contextual depth of qualitative inquiry. This integration enables a more comprehensive understanding of complex educational phenomena. However, the rapid adoption of mixed-methods has also revealed recurring methodological and practical challenges that limit its potential to produce valid and effective results. The aim of this study is to critically examine the common mistakes observed in mixed-methods educational research and to propose a structured and practice-oriented framework—supported by a checklist and flowchart—that can guide researchers in designing, conducting, and reporting mixed-methods studies with greater methodological rigor.

Materials and Methods: This conceptual study is based on a synthesis of findings in the literature on mixed-methods design and analysis, along with documented errors in educational research. Through this synthesis, key areas of weakness were identified, including rationale building, design selection, sampling strategies, data integration, reporting, and ethical considerations. These insights formed the basis for developing a practical checklist and a visual flowchart.

Findings: The analysis revealed the following recurring issues: (a) lack of a clear rationale for adopting mixed-methods; (b) insufficient integration of qualitative and quantitative data; (c) inconsistent or incompatible sampling; (d) imbalance between methodological strands; (e) inappropriate design choices; and (f) underestimation of time, expertise, and resources. The proposed checklist and flowchart address these problems by offering step-by-step guidance, encouraging alignment across design phases, and ensuring transparency in reporting.

Results: The practical tools presented aim to enhance the methodological quality of mixed-methods research in education. The framework is intended for both novice and experienced researchers, contributing to the wider adoption of studies that are holistic, rigorous, and capable of generating deeper insights. In doing so, it supports the production of more valid and effective research that can inform educational theory, practice, and policy.

Keywords: educational research; methodological rigor; common pitfalls; practical solutions

The Impact of Physical Activity on The Daily Life of Schoolchildren

Zulfiya YOLCHIYEVA¹

¹Azerbaijan Sports Academy, Baku, Azerbaijan

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Hereditary and environmental factors play a major role in the formation of physical abilities. Under the same conditions, physical activity plays an important role in the development of physical abilities aimed at improving the psycho-physiological nature of a person. It is for this reason that the morphological and functional indicators of the organs and systems of those who engage in physical activity are higher than those of other people. It is possible to eliminate mental fatigue during the lesson period precisely through physical movements. Studies confirm that people who are engaged in physical work are more distinguished from those who are engaged in mental labor. That is, people who expend physical strength and energy can eliminate their fatigue faster than those who are engaged in mental work. Mental fatigue recovers later than muscle fatigue. Therefore, those engaged in mental work attach great importance to physical movements and sports. Physical movements are considered the main means of education, the emergence of human qualities, the elimination and restoration of physical defects, and the restoration of developmental delays caused by any reason to their previous correct state. It is impossible to deny the role of physical training in the emergence of mental skills and human qualities. In this regard, physical education lessons taught in secondary schools have a positive effect on eliminating mental fatigue of students.

Materials and Methods: The following methods were used to determine the degree of impact of physical activity on the daily life activities of schoolchildren. The degree of impact of physical activity on the daily life activities of students was determined mainly through observation, interviews, surveys and questionnaires, conducting experiments and various tests. As theoretical methods, existing scientific books, articles and studies helped to investigate this topic.

Findings: Physical activity has a positive effect on the healthy body structure and healthy lifestyle of schoolchildren. Children's cardiovascular system is strengthened, they get rid of stress, symptoms of depression are reduced, and they develop qualities such as endurance and patience. They even form social skills and characteristics such as working with a team in an atmosphere of mutual respect.

The attention, memory, and adaptation to the lesson of schoolchildren with high physical abilities are much superior to those of schoolchildren with weak physical abilities and who do not engage in physical activity. This leads to their high academic achievements and compliance with the rules of discipline.

Results: The daily life activity of schoolchildren is closely related to physical movements and skills. Students who are constantly engaged in physical activity have higher academic performance and are healthier psychologically and physically. For this reason, physical movements should be increased in schools and also in extracurricular activities, and with the support of parents and teachers, physical movements should become an integral part of students' daily lifestyle.

Keywords: academic achievement, schoolchildren, physical activity, social skills, methods.

The Role of Sport Psychology in the Development of Tolerance and Integration of Social Values among Azerbaijani Youth

Nurana EYVAZOVA¹

¹Azerbaijan

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Sport psychology has increasingly been recognized as a crucial discipline within the broader framework of human performance and development, providing valuable insights into the psychological and social processes that shape athletes' behavior, personal growth, and social adaptation. This paper aims to investigate the role of sport psychology in promoting tolerance and integrating social values among Azerbaijani youth athletes. Emphasis is placed on understanding how psychosocial development, motivational structures, emotional resilience, and interpersonal skills contribute to fostering socially responsible and culturally aware athletes.

Materials and Methods: This research is based on a comprehensive review of theoretical and empirical studies in sport psychology, social psychology, and youth development. Key areas of focus include psychosocial developmental models, personality traits, group dynamics, and motivational frameworks relevant to promoting tolerance, social responsibility, and team cohesion among young athletes.

Findings: The study highlights the pivotal role of psychological variables such as intrinsic motivation, emotional regulation, self-efficacy, and resilience in enhancing not only athletic performance but also social adaptability. Leadership psychology, peer interactions, and culturally sensitive coaching practices are shown to facilitate the internalization of social values and tolerance among youth athletes, fostering cohesive and inclusive team environments.

Results and Implications: The findings emphasize the necessity of systematically integrating sport psychology interventions—mental skills training, self-regulation strategies, and resilience-building exercises—into youth athletic programs to promote both performance and social development. This research contributes to the understanding of how sport psychology can support culturally aware, socially responsible, and psychologically resilient young athletes in Azerbaijan, while aligning with international best practices.

Keywords: Sport Psychology, Youth Development, Tolerance, Social Values, Psychosocial Skills, Athletic Performance.

Sporcularda Zihinsel Fırtınalar: Ruminasyon, Depresyon ve Psikolojik Sağlamlık İlişkisi

Burak KARABABA¹

¹Erzurum Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Erzurum

ÖZET

Giriş ve Amaç: Ruminasyon, bireyin geçmişte yaşadığı olumsuz olaylara zihinsel olarak takılı kalma eğilimidir. Depresyon ise duygu durumunu olumsuz etkileyen ve sporcularda motivasyon kaybı ile birlikte performans düşüşüne neden olabilen yaygın bir ruh sağlığı sorunudur. Psikolojik sağlamlık ise bireyin stresli yaşam olayları karşısında direnç gösterebilme ve toparlanabilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır. Bu araştırmada, sporcularda ruminasyon, depresyon ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Araştırmanın örneklemini, Doğu Anadolu Bölgesi'ndeki spor bilimleri fakültelerinde öğrenim gören ve aktif olarak bireysel ve takım sporlarında yer alan 425 sporcu öğrenci oluşturmuştur. Veriler, Kişisel Bilgi Formu, Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği, DASS-21 ve Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği aracılığıyla toplanmıştır. Verilerin analizinde T-testi, ANOVA ve Pearson korelasyon analizleri uygulanmıştır.

Bulgular: Elde edilen bulgulara göre, kadın sporcuların ruminasyon düzeyleri erkeklere göre daha yüksek, erkek sporcuların psikolojik sağlamlık düzeyleri ise anlamlı düzeyde daha yüksektir. 18–23 yaş aralığındaki sporcuların depresyon düzeyleri, 24 yaş ve üzerindeki sporculara kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Spor yaşı değişkeni açısından anlamlı bir fark bulunmamakla birlikte, daha az spor deneyimine sahip bireylerin ruminasyon ve depresyon düzeylerinin daha yüksek, daha fazla deneyime sahip bireylerin ise psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca, ruminasyon ile depresyon arasında pozitif yönde, depresyon ile psikolojik sağlamlık arasında ise negatif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

Sonuçlar: Sonuç olarak, sporcularda ruminasyon ve depresyon düzeylerinin bazı demografik değişkenlere göre farklılık gösterdiği, psikolojik sağlamlığın ise bu olumsuz psikolojik süreçlere karşı koruyucu bir rol üstlendiği belirlenmiştir. Bu bağlamda, sporcu psikolojisine yönelik müdahalelerde psikolojik sağlamlığı artırmaya yönelik stratejilerin uygulanması gerektiği önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Ruminasyon, Depresyon, Psikolojik Sağlamlık

Mental Storms in Athletes: The Relationship Between Rumination, Depression, and Psychological Resilience

Burak KARABABA¹

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Rumination is the tendency of an individual to mentally linger on negative events experienced in the past. Depression, a common mental health problem, negatively influences mood and can reduce motivation and athletic performance. Psychological resilience, on the other hand, refers to the individual's capacity to resist and recover from stressful life events. Understanding the interactions among these psychological processes in athletes is essential for promoting mental health and sustaining performance. This study aimed to examine the relationship between rumination, depression, and psychological resilience in athletes.

Materials and Methods: The sample of the study consisted of 425 athlete students studying at faculties of sports sciences in the Eastern Anatolia Region of Türkiye and actively participating in individual and team sports. Data were collected using the Personal Information Form, the Sport Competition Rumination Scale, the Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21), and the Brief Resilience Scale. For data analysis, t-test, ANOVA, and Pearson correlation analyses were applied to determine differences and relationships among variables.

Findings: The results indicated that female athletes had significantly higher rumination levels compared to male athletes, while male athletes had significantly higher psychological resilience levels. Athletes aged 18–23 showed higher depression levels than those aged 24 and above. Although no significant differences were found in terms of sports experience, athletes with fewer years of experience displayed higher levels of rumination and depression, while those with more experience demonstrated higher levels of psychological resilience. Additionally, a positive and significant relationship was found between rumination and depression, whereas a negative and significant relationship was observed between depression and psychological resilience.

Results: It was concluded that rumination and depression levels in athletes vary depending on certain demographic variables, and psychological resilience serves a protective role against these adverse psychological processes. Based on these findings, it is recommended that interventions aimed at athlete mental health should focus on strategies that strengthen psychological resilience in order to reduce the negative effects of rumination and depression.

Keywords: Rumination, Depression, Psychological Resilience

VAR Futbolu Nasıl Değiştiriyor? Maç Akışı ve Koşu Talepleri Üzerine Sistematiik Derleme

Ali Rıza ATICI¹, Hamza BUDAK¹, Mustafa Kayıhan ERBAŞ¹, Büşra ÖZDEK¹

¹Aksaray Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, AKSARAY

ÖZET

Giriş ve Amaç: Video Yardımcı Hakem (VAR) teknolojisinin futbolda hakem karar doğruluğunu artırdığı bilinmektedir. Bununla birlikte, uygulamanın oyun akışı (süre/olay metrikleri) ve fizyolojik-performans talepleri (koşu çıktıları) üzerindeki etkilerine dair bulgular farklılık göstermektedir. Bu çalışma, PRISMA-2020 kılavuzuna uygun yürütülen sistematik derleme ile VAR'ın bu çıktılar üzerindeki etkilerini sentezlemiştir.

Yöntem: Çalışmada 2017–2025 yılları arasında PubMed, Web of Science, Scopus ve SPORTDiscus veri tabanlarında “VAR”, “maç süresi/olayları” ve “koşu talepleri” anahtar terimleriyle yapılan taramalar sonucunda elde edilen çalışmalar incelenmiştir. Kayıt yönetimi ve mükerrerler giderildikten sonra, iki bağımsız araştırmacı başlık-özet ve tam metin incelemelerini gerçekleştirmiş, uyumsuzluklar üçüncü araştırmacının görüşüyle giderilmiştir. Resmî maç verisine dayanan ve VAR öncesi–sonrası karşılaştırmalı tasarıma sahip 11 çalışma (9 doğrudan maç verisi, 2 sentez) analize dâhil edilmiştir. Birincil çıktılar: maç süresi, faul, ofsait, kart, penaltı ve gol sayıları; ikincil çıktılar: toplam mesafe, dakika başına mesafe, yüksek hız koşuları, sprint ve ivmelenme–yavaşlama verileridir.

Bulgular: VAR uygulaması sonrasında maç süresinin her iki yarıda da yaklaşık birer dakika artış gösterdiği belirlenmiştir. Ofsait ve faul sayıları genellikle azalırken, sarı kart sayıları turnuvalarda düşmüş; bazı liglerde ise artış eğilimi göstermiştir. Gol sayılarında lig/turnuva farklılıkları gözlenmiş; Avrupa şampiyonalarında artış bildirilirken lig genelinde belirgin bir azalma saptanmamıştır. La Liga örneğinde toplam mesafe ve dakika başına mesafe düşerken, yüksek hız koşuları ve sprintlerde istatistiksel olarak sınırlı düzeyde artış eğilimleri görülmüştür. Genel olarak hakem karar doğruluğu %92'den %98'e yükselmiştir.

Sonuçlar: VAR teknolojisi, hakem karar doğruluğunu önemli ölçüde artırmakta, maç süresini kısmen uzatmakta ve maç olayları ile koşu taleplerinde çeşitli değişimlere yol açmaktadır. Etki büyüklüklerinin lig, turnuva ve ölçüm yöntemine göre farklılık göstermesi, gelecek araştırmalarda standart raporlama kurallarının (ölçüm sistemi, hız eşikleri, tanımlar) açık şekilde belirtilmesi ve bağlam bazlı alt analizlerin yapılması gerekliliğini ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Video Yardımcı Hakem (VAR), Futbol Oyun Akışı, Koşu Çıktıları, Sistematiik Derleme

How Does VAR Change Football? A Systematic Review of Match Flow and Running Demands

Ali Rıza ATICI¹, Hamza BUDAK¹, Mustafa Kayıhan ERBAŞ¹, Büşra ÖZDEK¹

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The Video Assistant Referee (VAR) technology is widely recognized for improving referee decision accuracy in football. However, its impact on match flow (time/event metrics) and physiological–performance demands (running outputs) has shown contextual variability. This systematic review, conducted in accordance with the PRISMA-2020 guideline, synthesized the available evidence on these outcomes.

Materials and Methods: Searches were performed in PubMed, Web of Science, Scopus, and SPORTDiscus covering the period 2017–2025, using keywords related to VAR, match time/events, and running demands in football. After record management and deduplication, two independent reviewers screened titles, abstracts, and full texts, with disagreements resolved by a third reviewer. Studies based on official match data and employing pre–post VAR designs were included. Eleven studies met the criteria (9 primary match-data studies, 2 syntheses). Primary outcomes included match duration (first half, second half, total), fouls, offsides, cards, penalties, and goals. Secondary outcomes covered total distance, relative distance ($\text{m} \cdot \text{min}^{-1}$), high-speed running (HSR), sprints, and accelerations/decelerations.

Findings: Following the introduction of VAR, match duration increased modestly (≈ 1 minute per half). Offsides and fouls generally decreased. Yellow cards declined in tournament data, whereas some leagues reported an upward trend. Goal frequency varied by competition: increases were observed in European championships, while no consistent overall decline was found across leagues. In LaLiga, total distance and relative distance decreased, while HSR and sprint efforts showed slight, statistically limited increases. Overall referee decision accuracy improved from $\sim 92\%$ to $\sim 98\%$.

Results: VAR substantially enhances decision accuracy, slightly extends match duration, and introduces contextual changes in match events and running demands. Given the heterogeneity across leagues, tournaments, and measurement systems, future research should emphasize standardized reporting (measurement methods, speed thresholds, definitions) and conduct competition-specific subgroup analyses.

Keywords: Video Assistant Referee (VAR); Football Match Flow; Running Outputs; Systematic Review.

Kadın Boksörlerin Sporda Yaralanma Kaygısı ile Saldırganlık ve Öfke Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Onur ŞİPAL¹, Hayri AKYÜZ¹

¹ Bayburt Üniversitesi Bayburt

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu araştırmanın amacı kadın boksörlerin sporda yaralanma kaygısı ile saldırganlık ve öfke düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek ve sporda yaralanma kaygısı ile saldırganlık ve öfkenin demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmektir.

Yöntem: Araştırma, tanımlayıcı (betimsel) ve ilişkisel tarama modeli yöntemleri çerçevesinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın evrenini, 2025 yılı Ocak ayında Kocaeli ilinde gerçekleştirilen Kadınlar Türkiye Boks Şampiyonasına katılan N:130 kadın boksör oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini, bu evrenden basit tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilen n:114 kişi oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak; “Kişisel Bilgi Formu, Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği (SYKÖ) ve Sporda Saldırganlık ve Öfke Ölçeği (SSÖÖ)” kullanılmıştır. Veriler, SPSS 27.0 programı ile analiz edilmiştir. Verilerin normal dağılım sergileyip sergilemediği basıklık çarpıklık testleri kapsamında analiz edilmiş olup verilerin normal dağılım sergilediği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, ölçekler alt boyutları ve toplam puanlarına yönelik yapılan güvenirlik analizi sonucunda ölçek alt boyutları ve toplam puanlarının güvenilir olduğu bulunmuştur. Tanımlayıcı istatistiklerde frekans, yüzde, ortalama ve standart sapma; değişkenler arası farklılıkların incelenmesinde t-testi ve ANOVA; değişkenler arası ilişkilerin analizinde ise Pearson Korelasyon Testi kullanılmıştır. Çoklu karşılaştırmalar için ise Tukey testi uygulanmıştır. Verilerin analizinde anlamlılık değeri ($p<0.05$) göz önünde bulundurulmuştur.

Bulgular: Araştırma bulguları; t Testi sonuçlarına göre katılımcıların milli sporcu olma ve daha önce spor yaralanması geçirme değişkenleri ile ölçekler alt boyutları ve toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Buna karşın, eğitim durumu değişkeni ile sporda yaralanma kaygısı ölçeği “zayıf algılanma kaygısı” alt boyutu ve ölçek toplam puanlarında “lisans ve üstü” lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). ANOVA testi sonuçlarında, algılanan gelir seviyesi değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmazken, olaylar karşısında çok çabuk saldırgan ve öfkeli hale gelir misiniz değişkeni ile saldırganlık ve öfke ölçeği alt boyutları ve toplam puanları, sporda yaralanma kaygısı ölçeği “zayıf algılanma kaygısı” ve “hayal kırıklığına uğratma kaygısı” alt boyutları arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p<0.05$). Diğer taraftan, korelasyon testi sonuçlarında katılımcıların yaş ve spor yaşı değişkenleri ile ölçekler alt boyutları ve toplam puanları arasında herhangi bir ilişki tespit edilmemiştir. Son olarak, ölçekler alt boyutları ve toplam puanları arasında pozitif yönde düşük, orta ve yüksek düzeyde ilişkiler bulunmuştur.

Sonuçlar: Sonuç olarak, kadın boksörlerin sporda yaralanma kaygısı arttıkça saldırganlık ve öfke düzeylerinin de arttığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Yaralanma Kaygısı, Saldırganlık, Öfke.

Examining the Relationship Between Injury Anxiety in Sports and Aggression and Anger Levels of Female Boxers

Onur ŞİPAL¹, Hayri AKYÜZ¹

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The aim of this study is to examine the relationship between injury anxiety in sports and aggression and anger levels of female boxers and to determine whether injury anxiety in sports and aggression and anger differ according to demographic variables.

Materials and Methods: The research was conducted within the framework of descriptive and relational screening model methods. The population of the study consists of N: 130 female boxers who participated in the Women's Turkish Boxing Championship held in Kocaeli province in January 2025. The research sample consists of n: 114 individuals selected from this population using simple random sampling method. “Personal

Information Form, Sports Injury Anxiety Scale (SIAS), and Sports Aggression and Anger Scale (SAAS)” were used as data collection tools. Data were analyzed using SPSS 27.0 program. Whether the data exhibited a normal distribution was analyzed using kurtosis and skewness tests, and it was concluded that the data exhibited a normal distribution. In addition, as a result of the reliability analysis performed on the sub-dimensions and total scores of the scales, it was found that the scale sub-dimensions and total scores were reliable. Frequency, percentage, mean and standard deviation were used in descriptive statistics; t-test and ANOVA were used to examine the differences between variables; and Pearson Correlation Test was used to analyze the relationships between variables. Tukey test was applied for multiple comparisons. Significance value ($p < 0.05$) was considered in the analysis of the data.

Findings: Research findings; According to the t-test results, no significant difference was found between the variables of being a national athlete and having had a previous sports injury and the scale sub-dimensions and total scores. On the other hand, a significant difference was found in favor of “undergraduate degree and above” in the educational status variable and the “anxiety of being perceived as weak” sub-dimension of the sports injury anxiety scale and the scale total scores ($p < 0.05$). While no significant differences were found in the ANOVA test results based on the perceived income variable, significant differences were found between the variable "Do you become aggressive and angry very easily in the face of events" and the subscales and total scores of the aggression and anger scale, and the "anxiety of being perceived as weak" and "anxiety of disappointing" subscales of the sports injury anxiety scale ($p < 0.05$). Correlation test results revealed no relationship between the participants' age and sport age variables and the subscales and total scores. Finally, in the positive way low, medium and high level relationships were found between the scale sub-dimensions and total scores.

Results: Consequently, it can be said that as female boxers' sports injury anxiety increases, their aggression and anger levels also increase.

Keywords: Injury Anxiety, Aggression, Anger.

Futbolda Sevinç Gösterilerinin Yönetimsel Temsili: Tahrik Algısının İletişimsel İnşası

Taner KARAMAN¹, Cemal ÖZMAN²

¹ Okan Üniversitesi, İstanbul, Türkiye

² Bartın Üniversitesi, Spor Yönetim Bilimleri Anabilim Dalı, Bartın, Türkiye

ÖZET

Giriş ve Amaç: Spor karşılaşmaları sonrasında sergilenen sevinç gösterileri, yalnızca bireysel duyguların dışavurumu olmaktan çıkıp medyatik ve toplumsal bağlamlarda yeniden üretilen sembolik eylemlere dönüşmektedir. Bu durum özellikle futbol gibi yüksek etkileşimli branşlarda, sevinç ile tahrik arasındaki sınırın muğlaklaşmasına yol açmaktadır. Çalışmanın temel amacı, futbol özelinde sevinç gösterilerinin iletişimsel ve yönetsel boyutlarını kuramsal perspektiften inceleyerek, bu anların kriz üretme potansiyelini ve yönetim süreçlerindeki yansımalarını tartışmaya açmaktır.

Yöntem: Araştırma, teorik bir inceleme niteliği taşımakta olup Temsil Kuramı, Çerçeveleme Kuramı, Habitus ve Simgesel Şiddet, Duygusal Emek, Gündem Belirleme ve Performativite Kuramı gibi yedi farklı yaklaşım üzerine inşa edilmiştir. Ulusal ve uluslararası düzeyde seçilmiş örnek olaylar (Mourinho–Buruk olayı, Adebayor ve Aboubakar kutlamaları gibi) medya söylemleri ve kamuoyu algısı çerçevesinde analiz edilmiştir.

Bulgular: İncelemeler, aynı sevinç hareketinin farklı medya çerçeveleri içinde “zafer coşkusu” ya da “provokatif davranış” olarak temsil edilebildiğini ortaya koymuştur. Bu temsiller, taraftar algısında kriz potansiyelini güçlendirirken, federasyon ve kulüplerin yönetsel kararlarında tutarsızlıklara sebebiyet vermektedir. Ayrıca kültürel kodların, sevinç gösterilerinin toplumsal anlamlandırılmasında belirleyici rol oynadığı gözlemlenmiştir.

Sonuçlar: Elde edilen bulgular, sevinç gösterilerinin salt bireysel bir duygu aktarımı değil; medya söylemleri, toplumsal temsiller ve yönetsel refleksler aracılığıyla inşa edilen iletişimsel pratikler olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla spor kurumlarının bu tür anları kriz üretiminden ziyade değer yaratma potansiyeline dönüştürebilecek iletişim ve yönetim stratejileri geliştirmeleri gerekmektedir.

Anahtar Kelimeler: Spor İletişimi, Sevinç Gösterileri, Tahrik Algısı, Medya Çerçeveleme, Spor Yönetimi.

Managerial Representation of Demonstrations of Joy in Football: Communicative Construction of The Perception of Provocation

Taner KARAMAN¹, Cemal ÖZMAN²

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Celebrations displayed after sporting events have evolved beyond mere expressions of individual emotion to symbolic actions reproduced in media and social contexts. This situation, particularly in highly interactive sports like football, blurs the line between celebration and provocation. The main objective of this study is to examine the communicative and managerial dimensions of expressions of joy in football from a theoretical perspective, discussing the crisis-generating potential of these moments and their reflections in governance processes.

Method: The research is theoretical and built upon seven approaches: Representation Theory, Framing Theory, Habitus and Symbolic Violence, Emotional Labour, Agenda Setting, and Performativity Theory. Selected case studies at national and international levels (such as the Mourinho–Buruk incident, Adebayor and Aboubakar celebrations) were analysed within the framework of media discourse and public perception.

Findings: The studies revealed that the same gesture of joy could be represented as ‘victory euphoria’ or ‘provocative behaviour’ within different media frames. These representations reinforced the potential for crisis in fan perception while causing inconsistencies in the administrative decisions of federations and clubs. Furthermore, cultural codes were observed to play a decisive role in the social interpretation of celebrations.

Conclusion: The findings demonstrate that celebrations are not merely an individual expression of emotion, but communicative practices constructed through media discourse, social representations, and administrative

reflexes. Therefore, sports institutions must develop communication and management strategies to transform such moments into value creation potential rather than crisis production.

Keywords: Sports Communication, Celebratory Displays, Provocation Perception, Media Framing, Sports Management.

Erken Çocukluk Döneminde Otizm Spektrumundaki Çocuklara Yönelik Gelişimsel Hareket Eğitimi

Gülsüm HATİPOĞLU ÖZCAN¹, Gökçe OKTAY KAYA²

¹ İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa / İstanbul

² İstanbul Aydın Üniversitesi / İstanbul

ÖZET

Giriş ve Amaç: Egzersiz ve harekete dayalı müdahale programlarının çok boyutlu etkilerine ilişkin artan kanıtlara rağmen, mevcut literatür incelendiğinde, hareket temelli müdahalelerin çoklu gelişim alanlarını eşzamanlı olarak değerlendiren ve okul öncesi döneme odaklanan çalışmaların oldukça sınırlı olduğu görülmektedir. Bu bağlamda bu çalışmanın amacı, otizm spektrum bozukluğu (OSB) olan çocuklara uygulanan Hareket Eğitimi Programının (HEP) motor beceriler, sosyal beceriler, akademik öncesi beceriler, duyuşal profiller ve otizme özgü özellikler üzerindeki etkilerini incelemektir.

Yöntem: Bu araştırma deneysel desenle yürütülmüş ve veriler, ebeveynlerle gerçekleştirilen odak grup görüşmeleri aracılığıyla toplanmıştır. Çalışma grubu, 4–6 yaş arası OSB tanısı almış 30 katılımcıdan (15 deney, 15 kontrol) oluşmuştur. Deney grubu 12 hafta boyunca haftada iki kez 50 dakikalık seanslarla HEP'e katılmıştır. Görüşmeler Braun ve Clarke'ın (2006) tematik analiz sürecine göre çözümlenmiş; açık kodlarla yapılan analizler sonucunda içerik benzerliklerine dayalı temalar oluşturulmuştur.

Bulgular: Araştırma sonucunda, programın çocukların çok boyutlu gelişim alanlarına etkisini ortaya koyan beş tema belirlenmiştir. Bulgular, motor, sosyal, ön-akademik ve duyuşal alanlardaki iyileşmelerin yanı sıra yüksek katılım motivasyonunu göstermektedir.

Sonuçlar: Bu çalışma, HEP'in otistik çocukların eğitiminde etkili bir model olduğunu ortaya koymakta; motor, sosyal ve akademik öncesi beceriler gibi çoklu gelişim alanlarını aynı anda destekleyerek kapsamlı gelişim fırsatları sunduğunu, çocukların katılım motivasyonunu artırdığını göstermektedir. Ayrıca, bütüncül bir yaklaşımla yapılandırılan HEP'in, otistik çocukların duyuşal işleme süreçlerine katkı sağladığı ve duyuşal profillerini destekleyici bir potansiyele sahip olduğu belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Otizm Spektrum Bozukluğu, hareket eğitimi, motor beceriler, sosyal beceriler, akademik öncesi beceriler

Developmental Movement Training for Children on the Autism Spectrum in Early Childhood

Gülsüm HATİPOĞLU ÖZCAN¹, Gökçe OKTAY KAYA²

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Despite growing evidence regarding the multidimensional effects of exercise and movement-based intervention programs, a review of the existing literature reveals that studies evaluating multiple developmental domains simultaneously and focusing on the preschool period are quite limited. In this context, the aim of this study is to examine the effects of the Movement Education Program (MEP) applied to children with autism spectrum disorder (ASD) on motor skills, social skills, pre-academic skills, sensory profiles, and autism-specific characteristics.

Materials and Methods: This experimental study included 30 children with ASD (15 experimental, 15 control) aged 4–6 years. The experimental group attended HEP twice weekly for 50 minutes over 12 weeks. Data were collected via parent focus group interviews and analyzed using Braun and Clarke's (2006) thematic analysis, with themes derived from open coding.

Findings: The research identified five themes that reveal the program's impact on children's multidimensional development areas. The findings show improvements in motor, social, pre-academic, and sensory areas, as well as high participation motivation.

Results: This study demonstrates that HEP is an effective model in the education of autistic children; it shows that it offers comprehensive developmental opportunities by simultaneously supporting multiple areas of development such as motor, social, and pre-academic skills, and that it increases children's motivation to participate. Furthermore, it has been determined that HEP, structured with a holistic approach, contributes to the sensory processing of autistic children and has the potential to support their sensory profiles.

Keywords: Autism Spectrum Disorder, movement education, motor skills, social skills, pre-academic skills

Yüksek Yoğunluklu Egzersiz Sonrası Pasif Toparlanma ve Titreşimli Platform Yönteminin Laktik Asit Üzerine Etkisi

Hamza BUDAK¹

¹Aksaray Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi-Aksaray

ÖZET

Giriş ve Amaç: Egzersizin yoğunluğu arttıkça, vücudun iç dengesini korumada etkili olan metabolik ürünlerin seviyesindeki değişiklikler performansı etkileyebilmektedir. Egzersiz tamamlandıktan sonra uygulanan toparlanma yöntemleri, bu atık ürünlerin dinlenme seviyelerine hızla geri dönmesinde önemli bir rol oynar. Bu çalışma, yüksek yoğunluklu egzersiz sonrası pasif toparlanma ve titreşimli platform yönteminin laktik asit seviyeleri üzerindeki etkilerini karşılaştırmayı amaçlamaktadır.

Yöntem: Yaş ortalamaları 25,16±5,63 yıl olan 12 erkek futbol klasman hakemi, 20 metre mekik koşusu testini tamamladıktan sonra 15 dakika boyunca iki etapta pasif toparlanma ve titreşimli platform yöntemlerine katılmıştır. Çalışma, randomize ve çaprazlamalı bir tasarımla iki etapta gerçekleştirilmiştir. Katılımcılardan veri toplamak için her iki etapta da dinlenme halinde, koşu testinin sonunda, toparlanma yöntemlerinin ortasında ve sonunda laktik asit düzeyleri mmol cinsinden belirlenmiştir. Elde edilen veriler normal dağılım gösterdiğinden, tekrarlanan ölçümlerde iki yönlü varyans analizi (ANOVA) ile analiz edildi ve ikili karşılaştırmalar T-testi ile analiz edilmiştir.

Bulgular: Yüksek yoğunluklu egzersiz sonrası gerçekleştirilen pasif toparlanma ve titreşimli platform yöntemlerinin laktik asit üzerine etkileri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). Pasif toparlanma sonunda laktik asit seviyesi egzersiz sonuna göre %44,3 azalırken, titreşimli platform yönteminde bu değer %67 oranında anlamlı bir şekilde azalmıştır ($p<0,05$). Titreşimli platform yönteminin laktik asit seviyelerini pasif toparlanma yöntemine göre daha hızlı ve etkili bir şekilde azalttığı bulunmuştur ($p<0,05$).

Sonuçlar: Sonuç olarak, titreşimli platform yöntemi, yüksek yoğunluklu egzersiz sonrası organizmanın toparlanmasında laktik asit değişkeni açısından pasif toparlanma yöntemine kıyasla metabolik atıkların kandan uzaklaştırılmasını hızlandırmıştır. Bu bağlamda, titreşimli platformların özellikle kısa süreli toparlanmalar için pratik ve etkili bir yöntem olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Yüksek yoğunluklu koşu, pasif toparlanma, titreşimli platform, laktik asit.

Effect of Passive Recovery and Vibrating Platform Method on Lactic Acid After High-Intensity Exercise

Hamza BUDAK

ABSTRACT

Introduction and Purpose: As exercise intensity increases, changes in the level of metabolic products that are effective in maintaining the body's internal balance affect performance. Recovery methods implemented following exercise completion play an important role in quickly returning these waste products to resting levels. This study aimed to compare the effects of passive recovery and the vibrating platform method on lactic acid levels after high-intensity exercise.

Materials and Methods: Twelve male football classification referees, with an average age of 25.16±5.63 years, participated in passive recovery and vibrating platform methods in two stages for 15 minutes after completing the 20-meter shuttle run test. The study was conducted in two stages with a randomized and crossover design. In order to collect data from the participants, lactic acid levels were determined in mmol at rest, at the end of the running test, in the middle, and at the end of the recovery methods in both stages. Since the obtained data showed normal distribution, repeated measurements were analyzed using two-way analysis of variance (ANOVA), and paired comparisons were analyzed using a paired T-test.

Findings: The effects of passive recovery and vibrating platform methods performed after high-intensity exercise on lactic acid were found to be statistically significant ($p<0.05$). While the lactic acid level decreased

by 44.3% at the end of passive recovery compared to the end of exercise, this value was significantly reduced by 67% in the vibrating platform method ($p<0.05$). The vibrating platform method has been found to reduce lactic acid levels more quickly and effectively compared to the passive recovery method ($p<0.05$).

Results: As a result, the vibrating platform method accelerated the removal of metabolic wastes from the blood compared to the passive recovery method in terms of the lactic acid variable in the recovery of the organism after high-intensity exercise. In this context, it can be said that vibrating platforms are a practical and effective method, especially for short-term recoveries.

Keywords: High-intensity running, passive recovery, vibrating platform, lactic acid.

Farklı Toparlanma Protokollerinin Frekans Tabanlı Kalp Atım Hızı Değişkenliği Üzerindeki Etkileri

Hamza BUDAK¹, Mustafa Kayıhan ERBAŞ¹, Ali Rıza ATICI², Büşra ÖZDEK¹

¹ Aksaray Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi-Aksaray

² Aksaray Üniversitesi, Spor ve Sağlık Alanında İhtisaslaşma Koordinatörlüğü-Aksaray

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu çalışma, yarı elit futbolcuların yüksek şiddetli koşu testi sonrasında gerçekleştirdiği pasif toparlanma ve titreşimli platform yöntemlerinin frekans tabanlı kalp atım hızı değişkenliği (KAHD) üzerindeki etkilerini incelemeyi amaçlamaktadır.

Yöntem: Araştırmaya Türkiye Futbol Federasyonuna bağlı Bölgesel Amatör Lig düzeyinde mücadele eden ve yaş ortalamasının $24 \pm 6,58$ yıl 10 erkek futbolcu gönüllü olarak katılmıştır. Araştırma iki aşamada çapraz desen katılımla gerçekleştirilmiştir. İlk aşamada katılımcılardan verilerin alınabilmesi kapsamında egzersiz ve toparlanma esnasında kalp atım hızı (KAH) sayılarını ve KAHD'yi belirlemek için el bileklerine polar saat ve göğüslerine göğüs bantları takılmıştır. Koşu testi bitiminde katılımcıların yarısı pasif toparlanmaya diğer yarısı ise titreşimli platform yöntemine 20 dakika boyunca katılım sağlamışlardır. İkinci aşamada ise tüm test uygulamaları ve veri toplama süreci aynı şekilde devam etmiştir. Egzersiz ve toparlanma yöntemleri esnasında sempatik ve parasempatik sinir sisteminin etkinliğinin belirlenmesi için göğüs bantlarının kayıt altına aldığı KAH sayıları milisaniye cinsinden kaydedilerek KAHD kapsamında Kubios programından VLF, LF ve HF verileri tespit edilmiştir. Elde edilen verilerin analizi Graphpad Prism programı kullanılarak yapılmıştır. Normal dağılım gösteren veriler için test değerleri arasındaki farkın belirlenmesinde İki Yönlü Varyans Analizinden (ANOVA) yararlanılmıştır. Yöntemler arasındaki farkın önemlilik seviyesinin belirlenmesi ise T-testi ile gerçekleştirilmiştir.

Bulgular: Egzersizin yoğunluğuna bağlı olarak değişen KAHD hem pasif hem de titreşimli platform yöntemleri üzerindeki etkileri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p < 0.05$). Ayrıca, titreşimli platform yönteminin VLF, LF ve HF değerleri üzerindeki pozitif etkileri pasif toparlanma yöntemine göre anlamlı derecede daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p < 0.05$).

Sonuçlar: Sonuç olarak yüksek yoğunluklu bir egzersiz sonrası gerçekleştirilen titreşimli platform yönteminin, KAHD bakımından pasif toparlanma yöntemine kıyasla toparlanmayı hızlandırdığı görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Kalp atım hızı değişkenliği, pasif toparlanma, titreşimli platform.

Effects of Different Recovery Protocols on Frequency-Based Heart Rate Variability

Hamza BUDAK¹, Mustafa Kayıhan ERBAŞ¹, Ali Rıza ATICI², Büşra ÖZDEK¹

ABSTRACT

Introduction and Purpose: This study aims to investigate the effects of passive recovery and vibration platform methods on frequency-based heart rate variability (HRV) in semi-elite football players after a high-intensity running test.

Materials and Methods: Ten male football players with an average age of 24 ± 6.58 years, competing at the Regional Amateur League level affiliated with the Turkish Football Federation, participated voluntarily in the study. The research was conducted in two stages with a cross-over design. In the first stage, in order to collect data from the participants, Polar watches were placed on their wrists, and chest straps were placed on their chests to determine their heart rate (HR) and HRV during exercise and recovery. At the end of the running test, half of the participants participated in passive recovery and the other half in the vibrating platform method for 20 minutes. In the second stage, all test applications and data collection processes continue in the same way. In order to determine the effectiveness of the sympathetic and parasympathetic nervous system during exercise

and recovery methods, the HR numbers recorded by the chest straps were recorded in milliseconds, and VLF, LF, and HF data were determined from the Kubios program within the scope of HR. The data obtained were analyzed using the Graphpad Prism program. After testing the normality of the data distribution, a parametric test, Two-Way Analysis of Variance (ANOVA), was used to determine the difference between test values in repeated measurements. The significance level of the difference between the methods was determined using the T-test.

Findings: The effects of KAHD, which varied depending on the exercise intensity, were found to be statistically significant on both passive and vibrating platform methods ($p<0.05$). Additionally, the positive effects of the vibrating platform method on VLF, LF, and HF values were found to be significantly higher than the passive recovery method ($p<0.05$).

Results: In conclusion, it was observed that the vibrating platform method, performed after high-intensity exercise, accelerated recovery compared to the passive recovery method in terms of HRV.

Keywords: Heart rate variability, passive recovery, vibrating platform.

Futbolda Kafein ve Karbonhidrat Ağız Çalkalama Yönteminin Genç Oyuncuların Pas Performansı ve Psikofizyolojik Tepkileri Üzerindeki Etkisi

Umut GÖK¹, Yağmur GÖK², Yusuf SOYLU²

¹ Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Tokat

² Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Tokat

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu çalışma, Loughborough Futbol Pas Testi'ni (LSPT) kullanarak kafein ağız çalkalama (CAF-MR) ve karbonhidrat ağız çalkalama (CHO-MR) kullanımının futbol pas performansı üzerindeki etkilerini değerlendirmeyi amaçlamıştır.

Yöntem: Yirmi iyi eğitilmiş genç futbol oyuncusu (yaş: $15,3 \pm 0,8$ yıl) üç koşul altında LSPT'yi gerçekleştiren randomize, çift kör, çapraz tasarımlı bir çalışmaya katıldı. CAF-MR, CHO-MR ve kontrol (su ile durulama). Uygulama süresi, ceza süresi, toplam performans süresi, algılanan efor derecesi, zihinsel yorgunluk ve keyif tüm koşullar arasında değerlendirildi.

Bulgular: CAF-MR'nin kontrol koşuluna kıyasla uygulama süresini önemli ölçüde iyileştirdiğini (%5,2, $p = 0,03$) ve ceza süresini azalttığını (%7,8, $p = 0,01$) gösterdi. Ek olarak, oyuncular CAF-MR koşulunda ($8,5 \pm 1,2$ a.u.) kontrole ($9,7 \pm 1,4$, $p = 0,02$) kıyasla daha düşük algılanan efor derecelendirmeleri bildirdiler. Ancak, CHO-MR kontrol ile karşılaştırıldığında performans metriklerinde önemli gelişmeler sağlamadı.

Sonuçlar: Bu bulgular, CAF-MR'nin kontrollü koşullar altında futbol paslarında teknik uygulamayı geliştirdiğini, bunun da muhtemelen bilişsel işlev ve nöromüsküler verimlilik üzerindeki uyarıcı etkilerinden kaynaklandığını göstermektedir. Ek olarak, bu bulgular, hedefli beslenme müdahaleleri yoluyla futbolcularda bilişsel-motor performansını optimize etmeyi amaçlayan antrenörler ve uygulayıcılar için pratik bilgiler sağlamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Kafein, Karbonhidrat, Ağız çalkalama, Pas performansı, Futbol

Caffeine vs. Carbohydrate Mouth-Rinsing in Soccer: Effects on Passing Performance and Psychophysiological Responses in Youth Players

Umut GÖK¹, Yağmur GÖK², Yusuf SOYLU²

ABSTRACT

Introduction and Purpose: This study aimed to evaluate the effects of caffeine mouth-rinsing (CAF-MR) and carbohydrate mouth-rinsing (CHO-MR) on soccer passing performance using the Loughborough Soccer Passing Test (LSPT).

Materials and Methods: Twenty well-trained youth soccer players (age: 15.3 ± 0.8 years) participated in a randomized, double-blind, crossover design study, performing the LSPT under three conditions: CAF-MR, CHO-MR, and a control (water rinse). Execution time, penalty time, total performance time, the rating of perceived exertion, mental fatigue, and enjoyment were assessed across conditions.

Findings: The results showed that CAF-MR significantly improved the execution time (by 5.2%, $p = 0.03$) and reduced the penalty time (by 7.8%, $p = 0.01$) compared to the control condition. Additionally, players reported lower ratings of perceived exertion in the CAF-MR condition (8.5 ± 1.2 a.u.) compared to the control (9.7 ± 1.4 , $p = 0.02$). However, CHO-MR did not yield significant improvements in performance metrics compared with the control.

Results: These findings suggest that CAF-MR enhances technical execution in soccer passing under controlled conditions, potentially due to its stimulatory effects on cognitive function and neuromuscular efficiency. These findings provide practical insights for coaches and practitioners aiming to optimize cognitive-motor performance in soccer players through targeted nutritional interventions.

Keywords: Caffeine, Carbohydrate, Mouth-Rinsing, Passing performance, Soccer

Silent Signals: The Role of Nonverbal Communication in Team Sports Education and Performance

Oana-Maria PĂSTAE¹

¹Constantin Brancusi University of Targu Jiu, Faculty of Medical and Behavioral Studies

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Nonverbal communication (NVC) plays a critical role in team sports, enabling athletes and coaches to coordinate actions, make rapid decisions, and execute strategies without words. The aim of this paper is to examine the theoretical foundations and practical applications of NVC in sports education, highlighting its impact on teamwork, performance, and pedagogy.

Materials and Methods: The study adopts a conceptual approach, synthesizing literature from sports psychology, communication theory, and applied case examples from team sports such as football, basketball, volleyball, and rugby. The analysis focuses on gestures, eye contact, touch, and other forms of NVC, considering both individual and team-level interactions. Cultural and gender differences in interpreting nonverbal cues are also examined.

Results: Findings indicate that NVC enhances team coordination, decision-making, and motivation by providing real-time cues about intention, emotional state, and tactical choices. Gestures, gaze, and posture facilitate rapid understanding among teammates, while coaching signals improve performance and guidance in noisy or high-pressure environments. Cultural and gender factors influence interpretation of nonverbal cues, emphasizing the need for training athletes to accurately read and apply NVC. The paper concludes that incorporating NVC awareness and practice into sports education curricula significantly contributes to athlete development and team success.

Conclusions: Nonverbal communication (NVC) is an essential component of effective teamwork and performance in team sports. This study highlights that NVC plays a pivotal role in real-time coordination, emotional regulation, and tactical execution. It enables players to operate cohesively under pressure, especially in fast-paced and noisy environments where verbal communication is limited. Furthermore, the influence of cultural and gender differences on the interpretation of nonverbal cues underscores the complexity of NVC in diverse team settings.

By integrating theoretical insights with applied examples from sports such as football, basketball, volleyball, and rugby, the study affirms that NVC is not only a natural part of athletic interaction but also a trainable skill. Developing athletes' nonverbal literacy can enhance both individual and team performance, reduce miscommunication, and foster stronger interpersonal dynamics.

Recommendations:

- 1. Incorporate NVC Training in Sports Education:**
Sports curricula at all levels should include structured training modules on nonverbal communication. This may involve video analysis, role-playing, and real-game simulations to help athletes recognize and interpret NVC cues effectively.
- 2. Coach Development Programs:**
Coaches should receive specific training on how to use and teach NVC, especially for delivering instructions and feedback in high-pressure or high-noise scenarios. Coaching certifications should include competencies in NVC.
- 3. Cross-Cultural and Gender Sensitivity:**
Since NVC is interpreted differently across cultures and genders, teams—particularly those with diverse compositions—should receive guidance on these variations to minimize misunderstandings and improve team cohesion.
- 4. Use of Technology for Feedback:**
Integrate video playback and motion analysis tools to help athletes observe and refine their own nonverbal behaviors and those of teammates, enhancing mutual understanding during gameplay.
- 5. Research and Continuous Evaluation:**
Ongoing research should explore the longitudinal impact of NVC training on performance outcomes. Additionally, sport organizations should periodically evaluate the effectiveness of NVC practices within their teams.

Keywords: sport, nonverbal communication, team work, performance, cohesion

Sporcu Kimliğinin Akademik Motivasyon ile Psikolojik Esneklik Üzerine Etkisi

Serkan KABAK¹, Okan Burçak ÇELİK²

¹ Trabzon Üniversitesi/TRABZON

² Gazi Üniversitesi/ANKARA

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu araştırmanın amacı spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde sporcu kimliğinin akademik motivasyon ve psikolojik esneklik üzerine etkisini incelemektir.

Yöntem: Araştırmanın katılımcılarını Türkiye'deki devlet üniversitelerinde öğrenim görmekte olan 95'i erkek 92'si kadın olmak üzere 187 sporcu oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak Sporcu Kimliği Ölçeği, Sporda Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Akademik Motivasyon Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin dağılımına basıklık ve çarpıklık değerleri dikkate alınarak bakılmış ve dağılımın normal olduğu belirlenmiştir. Verilerin analizinde bağımsız örneklem t testi, tek yönlü varian analizi, Pearson korelasyon analizi ve çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır.

Bulgular: Analizler sonucunda cinsiyete, spor branşına, milli sporcu olma durumuna ve psikolojik destek alma geçmişine göre katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bunun yanı sıra katılımcıların eğitim aldıkları bölüm değişkenine göre beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde okuyan öğrencilerin spor yöneticiliği bölümünde okuyan öğrencilere göre daha yüksek sporcu kimliği puanına sahip oldukları görülmüştür. Ayrıca katılımcıların psikolojik esneklikleri ile akademik motivasyonları arasında negatif yönde anlamlı ilişkiye rastlanırken aktif spor yapma süresi ile antrenman süresi, sporcu kimliği ve akademik motivasyon arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir.

Sonuçlar: Sonuç olarak sporcu kimliğinin psikolojik esnekliğin anlamlı bir yordayıcısı olduğu fakat akademik motivasyon için anlamlı bir yordayıcı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Sporcu kimliği, psikolojik esneklik, akademik motivasyon.

The Effect of Athletic Identity on Academic Motivation and Psychological Flexibility

Serkan KABAK¹, Okan Burçak ÇELİK²

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The aim of this study is to examine the effect of athletic identity on academic motivation and psychological flexibility among students of faculties of sport sciences.

Materials and Methods: The participants consisted of 187 athletes (95 males, 92 females) studying at public universities in Türkiye. Data were collected using the Athletic Identity Scale, the Psychological Flexibility in Sport Scale, and the Academic Motivation Scale. The distribution of the data was evaluated based on skewness and kurtosis values, and it was determined to be normal. For data analysis, independent samples t-test, one-way analysis of variance, Pearson correlation analysis, and multiple linear regression analysis were employed.

Findings: The analyses revealed no statistically significant differences among participants in relation to gender, sport branch, national athlete status, or history of receiving psychological support. However, according to the variable of academic department, students enrolled in the physical education and sport teaching program reported significantly higher athletic identity scores compared to those studying in the sport management program. Additionally, a significant negative correlation was found between psychological flexibility and academic motivation, whereas duration of active sport participation and training time showed significant positive correlations with athletic identity and academic motivation.

Results: In conclusion, athletic identity was found to be a significant predictor of psychological flexibility, whereas it did not significantly predict academic motivation.

Keywords: Athletic identity, psychological flexibility, academic motivation.

Bisiklet Sporcularında Yaralanma Türleri ve Risk Faktörleri

Aliye BÜYÜKERGÜN KAPLAN¹, Meryem GÜLER YILMAZ²

¹ İstanbul Topkapı Üniversitesi, İSTANBUL

² İstanbul Topkapı Üniversitesi, İSTANBUL

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bisiklet sporu hem rekreatif hem de profesyonel düzeyde yaygın olarak yapılan bir dayanıklılık sporu olup, tekrarlayıcı hareketler ve uzun süreli yüklenmeler nedeniyle çeşitli yaralanmalara yol açabilmektedir. Bu çalışmanın amacı, bisiklet sporcularında görülen yaralanma türleri ve bunlara etki eden risk faktörlerini özetlemektir.

Gereç ve Yöntem: Bu derleme için PubMed, Scopus ve Google Scholar veri tabanlarında 2015–2024 yılları arasında yayımlanmış çalışmalar taranmış; “cycling injuries”, “overuse injuries in cyclists” ve “bike accident injuries” anahtar kelimeleri kullanılmıştır. Rekreatif veya profesyonel bisikletçilerde yaralanma türlerini raporlayan çalışmalar incelemeye dâhil edilmiştir.

Bulgular: Literatür, bisiklet yaralanmalarının büyük oranda aşırı kullanım kökenli olduğunu göstermektedir. Alt ekstremitelerde özellikle diz yaralanmaları (patellofemoral ağrı sendromu, iliotibial bant sendromu) ön plandadır. Üst ekstremitelerde ise gidon titreşimi ve uzun süreli yüklenmeye bağlı ulnar sinir basısı (“cyclist’s palsy”) sık görülmektedir. Bel ve boyun ağrıları, postür ve bisiklet ayarlarıyla ilişkilendirilmiştir. Travmatik yaralanmalar arasında düşmelere ve trafik kazalarına bağlı klavikula, radius ve femur kırıkları öne çıkmaktadır. Kask kullanımı kafa travmalarını önemli ölçüde azaltmaktadır. Risk faktörleri arasında uygunsuz bisiklet ayarı, aşırı antrenman hacmi, yol koşulları ve koruyucu ekipman eksikliği öne çıkmaktadır.

Sonuç ve Öneriler Bisiklet sporunda yaralanmalar yaygın olmakla birlikte çoğu önlenabilir niteliktedir. Doğru ekipman seçimi, uygun bisiklet ayarı, dengeli antrenman yüklenmesi ve koruyucu ekipman kullanımı yaralanma riskini azaltmaktadır. Gelecek çalışmaların, farklı bisiklet disiplinleri arasındaki yaralanma profillerini karşılaştırmaya odaklanması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Bisiklet, spor yaralanmaları, aşırı kullanım, travma, risk faktörleri

Injury Types and Risk Factors Among Cyclists

Aliye BÜYÜKERGÜN KAPLAN¹, Meryem GÜLER YILMAZ²

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Cycling is a widely practiced endurance sport at both recreational and professional levels. However, due to repetitive movements and prolonged loading, it may lead to various injuries. The aim of this study is to summarize the types of injuries observed in cyclists and the risk factors influencing them.

Materials and Methods: A literature search was conducted in PubMed, Scopus, and Google Scholar databases for studies published between 2015 and 2024, using the keywords “cycling injuries,” “overuse injuries in cyclists,” and “bike accident injuries.” Studies reporting injury types in recreational or professional cyclists were included.

Findings: The literature indicates that most cycling injuries are overuse-related. In the lower extremities, knee injuries, particularly patellofemoral pain syndrome and iliotibial band syndrome, are predominant. In the upper extremities, ulnar nerve compression (“cyclist’s palsy”) due to handlebar vibration and prolonged loading is common. Low back and neck pain are associated with posture and bicycle fit. Among traumatic injuries, fractures of the clavicle, radius, and femur, often caused by falls or traffic accidents, are most frequent. Helmet use significantly reduces the risk of head trauma. Major risk factors include improper bike adjustment, excessive training volume, road conditions, and lack of protective equipment.

Results: Although cycling injuries are common, most are preventable. Appropriate equipment selection, proper bike fit, balanced training loads, and use of protective gear reduce injury risk. Future studies should focus on comparing injury profiles across different cycling disciplines.

Keywords: Cycling, sports injuries, overuse, trauma, risk factors

Sporu Kimler Yönetiyor? Türkiye’deki Spor Federasyonları Başkanlarının Demografik Profilleri ve Yöneticilik Geçmişleri Üzerine Bir Araştırma

Sefa YILDIZ¹, Hakan CEBECİ²

¹ Gençlik ve Spor Bakanlığı, Sivas

² Gençlik ve Spor Bakanlığı, Sivas

ÖZET

Giriş ve Amaç: Spor federasyonları, ulusal düzeyde sporun gelişimini yönlendiren, spor politikalarının uygulanmasını sağlayan ve spora katılımı artıran temel kurumlardır. Bu kurumların başkanları, yalnızca yönetsel görevleriyle değil spor kamuoyuna yön veren liderlik rolleriyle de öne çıkmaktadır. Bu noktadan hareketle çalışmada, Türkiye’deki spor federasyonlarının başkanlarının sosyo-demografik ve yönetsel profillerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın odak noktasını, başkanların yaş, cinsiyet, eğitim durumları, sporculuk geçmişleri, spor yöneticiliği deneyimleri ve başkanlık süreleri oluşturmaktadır.

Yöntem: Bu araştırma, kesitsel ve tanımlayıcı nitelikte nicel bir çalışma olup betimsel istatistikler ve belge tarama modeli çerçevesinde yürütülmüştür. Toplam 64 spor federasyonu başkanına ilişkin veriler, federasyonların resmi internet siteleri, resmi sosyal medya hesapları, Gençlik ve Spor Bakanlığı kaynakları, basın açıklamaları, röportajlar ve biyografik bilgilerden elde edilmiştir. Araştırma yalnızca mevcut ve gerekli bilgilerine ulaşılabilen başkanlarla sınırlıdır.

Bulgular: Elde edilen bulgular, Türkiye’de spor federasyonu başkanlarının çok yüksek oranda erkek ve 45-60 yaş arasında olduğunu, eğitim düzeylerinin çoğunlukla yükseköğrenim seviyesinde olduğunu göstermektedir. Başkanların önemli bir kısmının sporculuk geçmişi olsa da sporculuk geçmişinin başkanlık için tek belirleyici unsur olmadığı, profesyonel yöneticilik deneyimi ve çeşitli bürokratik ve siyasal ilişkilerin de başkanlık seçimlerinde rol oynadığı görülmektedir. Uzun süredir görevde bulunan başkanların yanısıra son seçimlerde birçok yeni ismin de göreve geldiği anlaşılmaktadır.

Sonuçlar: Çalışmanın sonuçları Türkiye’deki spor federasyonları başkanlarının demografik profillerini ortaya koyarak, spor yönetiminde liderlik ve yönetim anlayışına ilişkin önemli bilgiler vermektedir. Spor federasyonlarında daha genç, kadın ve farklı mesleklerden bireylerin yönetim süreçlerine katılımının artırılması spor yönetiminin demokratikleşmesine katkı sağlayacaktır. Araştırma, mevcut başkanların profillerini ortaya koyarken, ileride yapılacak çalışmalar için de karşılaştırmalı ve derinlemesine analizlere zemin hazırlamaktadır.

Anahtar Kelimeler:Spor Federasyonları, Spor Yöneticiliği, Liderlik, Demografik Analiz, Yönetişim

Who Governs Sports? A Study on the Demographic Profiles and Management Backgrounds of Sports Federation Presidents in Türkiye

Sefa YILDIZ¹, Hakan CEBECİ²

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Sports federations are fundamental institutions that guide the development of sports at the national level, ensure the implementation of sports policies, and enhance participation in sporting activities. The presidents of these institutions stand out not only through their administrative responsibilities but also through their leadership roles that shape the sports community. Building on this perspective, the present study aims to examine the socio-demographic and managerial profiles of the presidents of sports federations in Turkey. The research particularly focuses on variables such as age, gender, educational background, athletic careers, experiences in sports administration, and tenure as federation presidents.

Materials and Methods: This study is a cross-sectional and descriptive quantitative research conducted within the framework of descriptive statistics and the document analysis model. Data on a total of 64 sports federation presidents were collected from official federation websites, official social media accounts, sources from the

Ministry of Youth and Sports, press releases, interviews, and biographical information. The scope of the research is limited to the current presidents for whom relevant information was accessible.

Findings: The results reveal that the presidents of sports federations in Turkey are predominantly male and mostly between the ages of 45 and 60, with the majority holding higher education degrees. While a significant proportion of the presidents have athletic backgrounds, it appears that such experience is not the sole determinant for assuming the presidency; professional management experience as well as various bureaucratic and political connections also play a role in presidential elections. In addition to long-serving presidents, the findings indicate that many new individuals have taken office in the most recent elections.

Results: The findings of this study provide important insights into leadership and governance in sports management by revealing the demographic profiles of sports federation presidents in Turkey. Increasing the participation of younger individuals, women, and professionals from diverse occupational backgrounds in the governance processes of sports federations would contribute to the democratization of sports management. While outlining the profiles of current presidents, this research also lays the groundwork for future studies that may conduct comparative and in-depth analyses.

Keywords: Sports Federations, Sports Management, Leadership, Demographic Analysis, Governance

Ringde Nostalji: Mike Tyson ve Jake Paul Müsabakasının Retro Pazarlama Bağlamında İncelenmesi

Hakan CEBECİ¹, Sefa YILDIZ², Zühal YURTSIZOĞLU³

¹ Gençlik ve Spor Bakanlığı, Sivas

² Gençlik ve Spor Bakanlığı, Sivas

³ Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas

ÖZET

Giriş ve Amaç: Geçmişte var olan popüler ürünlerin, markaların, modaların nostalji bir referansla yeniden canlandırılarak pazarlanması olan retro pazarlama, spor ve eğlence dünyasında da uygulama alanı bulmuştur. Bu pazarlama yöntemi, güçlü hatıralara dokunarak insanların duygularını ortaya çıkarmaya çalışmaktadır. Bu çalışma, Mike Tyson ile Jake Paul'un boks maçını retro pazarlamanın bir örneği olarak incelemektedir. Bu müsabaka, yalnızca bir spor etkinliği değil, nostalji, gösteri kültürü ve dijital medya aracılığıyla farklı nesil tüketicileri bir araya getirmeyi amaçlayan bir Retro pazarlama gösterisidir. Çalışmada görsel estetik, hikâye anlatımı unsurları ve sosyal medyadaki izleyici tepkileri incelenerek retro markalaşmanın farklı demografik özellikte insanlara nasıl hitap ettiği incelenmeye çalışılmıştır.

Yöntem: Müsabakanın tanıtımında retro pazarlama stratejilerinin nasıl kullanıldığını inceleyen bu çalışmada nitel araştırma benimsenmiştir. Araştırmada görsel, metinsel ve anlatısal unsurları incelemek için anlatı deseni kullanılmıştır. Veriler, medya ve internet ortamında yer alan maç görüntüleri ve bu maç görüntülerine yapılan yorumlardan derlenmiştir. Verilerin analizinde anlatı deseni ve eleştirel söylem birlikte kullanılmıştır.

Bulgular: Çalışmada müsabakanın markalaşma ve pazarlama bağlamında retro pazarlama stratejilerinin başarıyla kullanıldığı bulunmuştur. Geçmişten gelen bir figür ile günümüz dijital ünlülerinden birinin bir gösteride bütünleşmesi kuşaklararası bir marka genişlemesini ortaya çıkarmıştır.

Sonuçlar: Bu sıra dışı mücadeleyi araç olarak kullanan müsabakada, retro pazarlamanın demografik farklılıkları kapatmada etkili bir şekilde kullanıldığı sonucuna ulaşılmıştır. Spor pazarlamacıları, Mike Tyson'ın kültürel mirasını yeniden canlandırarak ve onu bir influencerın yanına konumlandırarak, nostaljiyi dijital çağın ihtişamıyla birleştiren bir anlatı oluşturmayı başarmışlardır. Sonuçta, stratejik olarak tasarlandığında retro pazarlama, hem marka oluşturma aracı hem de bir hikâye anlatım aracı olarak tüketicilerle etkileşim sağlamada başarılı bir araç olarak kullanılabilir.

Anahtar Kelimeler: Retro Pazarlama, Nostalji, Spor ve Eğlence, Dijital Markalaşma

Nostalgia in the Ring: An Analysis of the Mike Tyson and Jake Paul Match in the Context of Retro Marketing

Hakan CEBECİ¹, Sefa YILDIZ², Zühal YURTSIZOĞLU³

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Retro marketing, which refers to the revival and promotion of once-popular products, brands, or trends through nostalgic references, has found significant application in the world of sports and entertainment. This marketing approach aims to evoke emotions by tapping into strong memories. This study examines the boxing match between Mike Tyson and Jake Paul as an example of retro marketing. The event is not merely a sporting encounter but a retro marketing spectacle that aims to unite different generations of consumers through nostalgia, show culture, and digital media. The study explores how retro branding appeals to diverse demographics by analyzing visual aesthetics, narrative elements, and audience reactions on social media.

Method: This study, which examines how retro marketing strategies are used in the promotion of the competition, adopts qualitative research. Narrative patterns were used in the study to examine visual, textual, and narrative elements. Data were collected from match footage available in the media and on the internet, as

well as from comments made on this footage. Narrative patterns and critical discourse were used together in the analysis of the data.

Findings: The study found that retro marketing strategies were effectively utilized in branding and promoting the event. The integration of a legendary figure from the past with a contemporary digital influencer resulted in an intergenerational brand extension.

Conclusion: In this competition, which used this extraordinary struggle as a tool, it was concluded that retro marketing was effectively used to bridge demographic differences. Sports marketers succeeded in creating a narrative that combined nostalgia with the appeal of the digital age by reviving Mike Tyson's cultural legacy and positioning him alongside an influencer. Consequently, when strategically designed, retro marketing can be successfully used as both a brand-building tool and a storytelling tool to engage with consumers.

Keywords: Retro Marketing, Nostalgia, Sports and Entertainment, Digital Branding

Müسابaka Öncesi Hızlı Kilo Kaybı: Judo Sporcularında Uygulamalar ve Etkiler

Büşra ÖZDEK¹, Hamza BUDAK¹, Ali Rıza ATICI¹, Mustafa Kayıhan ERBAŞ¹

¹ Aksaray Üniversitesi, Aksaray

ÖZET

Giriş ve Amaç: Sıklet sporları, sporcuların eşit koşullarda mücadele edebilmeleri amacıyla belirli kilo kategorilerinde gerçekleştirilen branşlardır. Bu spor dallarında, sporcular çeşitli sebeplerle vücut ağırlıklarını hızlı bir şekilde azaltmaya yönelik yöntemlere başvurmaktadır. Bu çalışmanın amacı judo sporcularında müsabaka öncesi vücut ağırlığı kaybı profillerini ve bu süreçte ortaya çıkabilecek fizyolojik ve psikolojik etkileri incelemektir.

Yöntem: Araştırmaya en az ulusal düzeyde aktif olarak yarışan, yaş ortalamaları $20,16 \pm 2,49$ ve müsabaka öncesi kilo kaybı deneyimine sahip 109 kadın ve 91 erkek olmak üzere toplam 200 judo sporcusu gönüllü olarak katılmıştır. Veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu ve Sporcu Kilo Düşme Yöntemleri ve Etkileri Ölçeği kullanılmış; elde edilen veriler aritmetik ortalama, standart sapma ve yüzde frekans dağılımları ile analiz edilmiştir. Verilerin karşılaştırılmasında bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü ANOVA kullanılmıştır.

Bulgular: Katılımcıların kilo kaybı yöntemlerini $12,05 \pm 1,84$ yaşında uygulamaya başladıkları; bir defada kaybedilen en yüksek kilo miktarının $4,15 \pm 1,53$ kg olduğu ve bir sezon içerisinde gerçekleştirilen kilo kaybı sayısının ise ortalama $2,69 \pm 0,84$ olduğu belirlenmiştir. Sporcuların %77,5'i (n=155) müsabakadan bir hafta önce %12,5'i (n=25) iki hafta içinde ve %10'u (n=20) üç hafta önce kilo düşmeye başladığını ifade etmiştir. En sık kullanılan yöntemler arasında besin tüketiminin azaltılması ve yağmurlukla koşma yer alırken, kilo kaybı sonrası fizyolojik belirtiler arasında öncelikle kas krampları, vücut ısısında artış ve egzersiz isteğinde azalma; psikolojik belirtiler arasında ise öncelikli olarak aşırı yorgunluk ve stres olduğu görülmüştür.

Sonuçlar: Araştırma sonuçları, judo sporcularının erken yaşlardan itibaren müsabaka öncesinde hızlı kilo kaybı kaybı yöntemlerine başvurduklarını ve bu uygulamaların çeşitli fizyolojik ile psikolojik sorunların ortaya çıkmasına neden olabileceğini ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Sıklet, kilo kaybı, judo,

Pre-Competition Rapid Weight Loss: Practices and Effects in Judo Athletes

Büşra ÖZDEK¹, Hamza BUDAK¹, Ali Rıza ATICI¹, Mustafa Kayıhan ERBAŞ¹

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Weight-class sports are organized within specific weight categories to ensure fair competition among athletes. In these disciplines, athletes often engage in rapid weight loss strategies to compete in their designated class or to gain a perceived advantage against lighter opponents. The aim of this study was to examine pre-competition weight loss profiles of judo athletes and to investigate the associated physiological and psychological effects.

Materials and Methods: The study sample consisted of 200 judo athletes (109 female, 91 male) competing at least at the national level, with a mean age of 20.16 ± 2.49 years, all of whom had prior experience with pre-competition weight reduction. Data were collected using a personal information form and the Athlete Weight Loss Methods and Effects Scale. Descriptive statistics (mean, standard deviation, frequency, and percentage) were calculated. Independent samples t-test and one-way ANOVA were employed for group comparisons.

Findings: Results indicated that athletes began practicing weight reduction at an average age of 12.05 ± 1.84 years. The maximum weight loss at one attempt was 4.15 ± 1.53 kg, and the average number of weight reduction attempts per season was 2.69 ± 0.84 . Most athletes (77.5%, n=155) reported beginning weight reduction one week prior to competition, while 12.5% (n=25) started within two weeks, and 10% (n=20) three weeks before competition. The most common strategies were dietary restriction, particularly reduced carbohydrate and fat intake, and running with a rain suit. Physiological effects reported primarily included

muscle cramps, increased body temperature, and decreased motivation to exercise, while psychological effects primarily included extreme fatigue and increased stress.

Results: In conclusion, the findings demonstrate that judo athletes initiate weight reduction practices at an early age, predominantly rely on rapid pre-competition methods, and consequently experience notable physiological and psychological adverse outcomes.

Keywords: Weight-class, weight loss, judo,

Vücut Geliştiren Üniversite Öğrencilerinin Kas Görünüm Memnuniyeti Düzeylerinin İncelenmesi

Mustafa Kadir ARSEVEN¹ Fatih Serdar ŞENDURAN²

¹ İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul

² İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul

*Bu çalışma, yazarın yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

ÖZET

Giriş ve Amaç:Bu araştırmanın amacı vücut geliştiren üniversite öğrencilerinde kas görünüm memnuniyet düzeylerini çeşitli değişkenler açısından incelemektir.

Yöntem:Araştırmada nicel araştırma yöntemi ve betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Çalışmaya, uygun örnekleme yöntemiyle seçilen 80 erkek üniversite öğrencisi (yaş = 21.38 ± 1.48) katılmıştır. Veriler, Demografik Bilgi Formu ve Kas Görünüm Memnuniyet Ölçeği (KGMÖ) aracılığıyla toplanmıştır. İstatistiksel analizler SPSS 25.0 programı ile yürütülmüştür. Normallik varsayımı Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testleriyle incelenmiş, dağılım durumuna göre parametrik (t-testi, ANOVA) ve parametrik olmayan testler (Mann-Whitney U, Kruskal-Wallis) uygulanmıştır. Tüm analizlerde anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir.

Bulgular:Bulgular, günlük üç saatin üzerinde egzersiz yapan öğrencilerin KGMÖ toplam ve alt boyut puanlarının, daha kısa süre egzersiz yapanlara kıyasla anlamlı düzeyde yüksek olduğunu göstermektedir. Haftada üç gün üzeri egzersiz yapanlarda da kas görünüm memnuniyetinin ve spora bağlılık düzeyinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca üç yıl üzeri vücut geliştirme deneyimine sahip olanların fiziksel incinme puanlarının arttığı, takviye kullanan öğrencilerin memnuniyet düzeylerinin kullanmayanlara kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanında, fiziksel görünümünden memnun olmayan bireylerin kas memnuniyetsizliği puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur ($p < 0,05$).

Sonuç:Araştırma bulguları, kas görünüm memnuniyetinin üniversite öğrencilerinde egzersiz süresi, sıklığı, vücut geliştirme deneyimi ve takviye kullanımı gibi değişkenlerden anlamlı biçimde etkilendiğini ortaya koymuştur. Ancak memnuniyet artışıyla birlikte fiziksel incinme riskinin de yükseldiği görülmüştür. Bu nedenle, öğrencilerin sağlıklı antrenman alışkanlıkları kazanmaları, aşırı yüklenmelerden kaçınmaları ve bilinçli takviye kullanımı konusunda bilgilendirilmeleri önemlidir. Gelecek araştırmalarda farklı yaş grupları, cinsiyetler ve spor branşları üzerinden karşılaştırmalı incelemeler önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Kas görünüm memnuniyeti, vücut geliştirme, fiziksel incinme, takviye kullanımı.

An Investigation of Muscle Appearance Satisfaction Levels Among University Students Engaged In Bodybuilding

Mustafa Kadir ARSEVEN¹ Fatih Serdar ŞENDURAN²

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The purpose of this study is to examine the muscle appearance satisfaction levels of university students engaged in bodybuilding in relation to various variables.

Materials and Method: This research was conducted using a quantitative research design and a descriptive survey model. The study group consisted of 80 male university students (age = 21.38 ± 1.48), selected through convenience sampling. Data were collected using a Demographic Information Form and the Muscle Appearance Satisfaction Scale (MASS). Statistical analyses were performed with SPSS 25.0. Normality was tested with the Kolmogorov-Smirnov and Shapiro-Wilk tests. Depending on distribution, parametric tests (t-test, ANOVA) or non-parametric tests (Mann-Whitney U, Kruskal-Wallis) were applied. A significance level of $p < 0.05$ was adopted for all analyses.

Findings: Findings revealed that students who exercised for more than three hours per day had significantly higher MASS total and subscale scores compared to those exercising for shorter periods. Those exercising over three days per week also showed higher muscle appearance satisfaction and commitment to bodybuilding. Students with over three years of bodybuilding experience had higher physical injury scores, and supplement users reported significantly greater satisfaction than non-users. Additionally, individuals dissatisfied with their physical appearance had higher muscle dissatisfaction scores ($p < 0.05$).

Results: The results indicate that muscle appearance satisfaction is significantly influenced by exercise duration, frequency, bodybuilding experience, and supplement use. However, increased satisfaction was also associated with a higher risk of physical injury. Therefore, it is important to promote healthy training habits, prevent overtraining, and encourage responsible supplement use. Future studies should include different age groups, genders, and sports branches for comparative analyses.

Keywords: Muscle appearance satisfaction, bodybuilding, physical injury, supplement use.

Egzersiz Fizyolojisinde Fonksiyonel Gıdaların Yeri: Sporcu Performansı Ve Kas Gelişimi Açısından Fitobesinlerin Etkileri

Mustafa Kadir ARSEVEN¹, Cemal ARSEVEN²

¹ İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul

² Serbest Araştırmacı

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu derleme çalışmasının amacı, pancar, ananas, elma, limon, beyaz ve kırmızı lahana, sarı ve siyah havuç, nar, greyfurt ve brokoli gibi doğal fitobesinlerin egzersiz fizyolojisi bağlamında sporcu performansı ve kas gelişimi üzerindeki etkilerini literatür temelli olarak incelemektir.

Yöntem: Çalışma, sistematik literatür taraması tekniği ile yürütülmüştür. PubMed, Scopus, Web of Science, ScienceDirect ve Google Scholar veri tabanlarında 2020–2025 yılları arasında aramalar yapılmıştır. Doğal içerikler (pancar, nar, greyfurt, brokoli, ananas, Granny Smith elma, limon, lahana, havuç) ve egzersiz/performance anahtar kelimeleri kullanılmıştır. Dahil edilme kriterleri; hakemli dergilerde yayımlanmış, insan veya hayvan deneklerle yapılan deneysel çalışmalar ve tam metin erişimi olan makaleler olarak belirlenmiştir. Egzersiz içermeyen çalışmalar, in vitro araştırmalar, yorum yazıları ve konferans özetleri dışlanmıştır. Uygun çalışmalar içerik türüne göre sınıflandırılmış ve çalışma amacı, katılımcı tipi, müdahale özellikleri, performans parametreleri ve temel bulgular değerlendirilmiştir.

Bulgular: Son yıllardaki deneysel ve klinik çalışmalar, bu içeriklerin antioksidan, antiinflamatuvar, vazodilatör ve metabolik düzenleyici özellikleri sayesinde dayanıklılık, kas gücü, toparlanma süresi ve oksidatif stres yönetimi üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Pancar ve polifenol zengini nar dayanıklılığı artırırken, bromelain içeren ananas kas yorgunluğunu azaltmakta; ursolik asit içeren elma kas hipertrofisini desteklemektedir. Brokoli ve lahanagillerin sülfürlü bileşenleri kas adaptasyonu ve mitokondriyal fonksiyonları olumlu etkilemektedir.

Sonuç: Bu veriler doğrultusunda, çok bileşenli fitobesin destekleri (ör. Etokspor) sporcular için işlevsel beslenme stratejisi olarak hem antrenman performansına hem de fizyolojik iyileşmeye katkı sağlamaktadır. Çalışma, doğal içeriklerin sporcu sağlığına potansiyelini vurgulamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Fitobesin, Egzersiz Fizyolojisi, Kas Gelişimi, Sporcu Performansı, Doğal İçerikler, Fonksiyonel İçecek

The Role of Functional Foods In Exercise Physiology: Effects of Phytochemicals on Athletic Performance and Muscle Development

Mustafa Kadir ARSEVEN¹, Cemal ARSEVEN²

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The aim of this review study is to examine, based on the existing literature, the effects of naturally derived phytochemicals such as beetroot, pineapple, apple, lemon, white and red cabbage, yellow and black carrot, pomegranate, grapefruit, and broccoli on athletic performance and muscle development within the context of exercise physiology.

Materials and Methods: The study was conducted using a systematic literature review approach. Searches were performed in the PubMed, Scopus, Web of Science, ScienceDirect, and Google Scholar databases between 2020 and 2025. Natural ingredient terms (beetroot, pomegranate, grapefruit, broccoli, pineapple, Granny Smith apple, lemon, cabbage, carrot) were combined with exercise- and performance-related keywords. Inclusion criteria were defined as experimental studies conducted with human or animal subjects, published in peer-reviewed journals, and with full-text availability. Studies lacking an exercise context, in vitro research, commentaries, and conference abstracts were excluded. Eligible studies were classified according to the type of natural ingredient, and for each study, the research objective, participant characteristics, intervention features, performance parameters, and main findings were evaluated.

Findings: Recent experimental and clinical studies have demonstrated that these compounds, due to their antioxidant, anti-inflammatory, vasodilatory, and metabolic regulatory properties, significantly affect endurance, muscle strength, recovery time, and oxidative stress management. Beetroot and polyphenol-rich pomegranate enhance endurance, pineapple containing bromelain reduces muscle fatigue, and apple with ursolic acid promotes muscle hypertrophy. Moreover, the sulfur-containing compounds in broccoli and cruciferous vegetables positively influence muscle adaptation and mitochondrial function.

Results: Based on these findings, multi-component phytochemical supplements (e.g., Etokspor) can serve as functional nutritional strategies for athletes, contributing both to training performance and physiological recovery. This study highlights the potential of natural compounds for athlete health.

Keywords: Phytochemicals, Exercise Physiology, Muscle Development, Athletic Performance, Natural Ingredients, Functional Beverages

Düzenli Egzersiz Yapan Sedanter Kadınların Fiziksel Aktiviteden Keyif Alma, Mental İyi Oluş ve Beden Memnuniyeti Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Melek GÜLER¹, Sinem ÇAĞLI², Nazlı Yanar TUNÇEL¹, Selahattin AKPINAR³

¹ Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Karaman

² Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Karaman

³ Düzce Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Düzce

ÖZET

Giriş ve Amaç: Günümüz dünyasında kadınların hem iş hayatındaki hem de ev içindeki sorumluluklarından dolayı fiziksel aktivite düzeyleri genellikle erkeklerden daha düşük durumdadır. Sedanter kadınların fiziksel aktivite düzeylerinin düşük olması sadece vücut kompozisyonunda bir artışa değil aynı zamanda beden memnuniyetinde ve mental iyi oluşta azalmaya neden olabilir. Bu bağlamda bu araştırmanın amacı spor yapan sedanter kadınların fiziksel aktiviteden keyif alma, beden memnuniyeti ve mental iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Yöntem: Araştırmanın örneklemini Karaman ilinde spor merkezine giden 62 sedanter kadın oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Demografik Bilgiler anketi, Fiziksel Aktiviteden Keyif Alma anketi, Beden Memnuniyeti anketi ve Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş anketi kullanılmıştır. Verilerin analizi Jamovi istatistik programında %95 güven aralığı ve 0.05 anlamlılık düzeyine göre yapılmıştır. Verilerin tanımlayıcı analizinde ortalama, standart sapma ve yüzde değerleri kullanılmıştır. İlişkisel analizde Pearson's korelasyon analizi, yordama analizinde ise Multinomial Lojistik regresyon analizi kullanılmıştır.

Bulgular: Katılımcıların beden kütle indeksi değerleri ile beden memnuniyeti arasında negatif zayıf düzey, mental iyi oluş ile fiziksel aktiviteden keyif alma arasında pozitif zayıf düzey ve mental iyi oluş ile beden memnuniyeti arasında pozitif zayıf düzey anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($p<0,05$). Katılımcılardan fazla kilolu-normal kilolu grup kıyaslandığında beden kütle indeksindeki her bir puan azalma olasılığı, beden memnuniyeti puanlarını 0,8 kat artırma olasılığını yordamaktadır ($p<0,05$). Katılımcılardan obez-normal kilolu grup kıyaslandığında beden kütle indeksindeki her bir puan azalma olasılığı, beden memnuniyeti puanlarını 0,9 kat artırma olasılığını yordamaktadır ($p<0,05$).

Sonuçlar: Sedanter kadınların spor veya fiziksel aktivite yapmaları mental iyi oluş, beden memnuniyeti ve fiziksel aktiviteden keyif almalarını olumlu etkilemektedir.

Anahtar Kelimeler: Sedanter kadın, Fiziksel aktivite, Beden algısı, Mental iyilik hali

Examining The Relationship Between Enjoyment of Physical Activity, Mental Well-Being and Body Satisfaction Levels in Sedentary Women Who Exercise Regularly

Melek GÜLER¹, Sinem ÇAĞLI², Nazlı Yanar TUNÇEL¹, Selahattin AKPINAR³

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Low levels of physical activity among sedentary women can lead to an increase in body fat and a decrease in body satisfaction and mental well-being. Against this backdrop, this study aims to explore the relationship between exercise, enjoyment of physical activity, body satisfaction and mental well-being among sedentary women.

Materials and Methods: The study sample consists of 62 sedentary women who attend a sports centre in the Karaman province. Data were collected using the Demographic Information, Enjoyment of Physical Activity, Body Satisfaction and Warwick-Edinburgh Mental Well-being questionnaires. Data analysis was performed using the Jamovi statistical program with a 95% confidence interval and a significance level of 0.05. Descriptive analysis of the data used mean, standard deviation and percentage values. Pearson's correlation

analysis was used for the correlational analysis and multinomial logistic regression analysis for the predictive analysis.

Findings: A weak negative correlation was found between body mass index values and body satisfaction, and a weak positive correlation was found between mental well-being and both enjoyment of physical activity and body satisfaction ($p < 0.05$). When overweight and normal-weight participants were compared, a one-point decrease in body mass index predicted an 0.8-fold increase in body satisfaction scores ($p < 0.05$). Similarly, when comparing participants in the obese-normal weight group, each one-point decrease in body mass index predicted a 0.9-fold increase in body satisfaction scores ($p < 0.05$).

Results: Participation in sports or physical activity has a positive effect on the mental well-being, body satisfaction and enjoyment of physical activity of sedentary women.

Keywords: Sedentary woman, Physical activity, Body image, Mental well-being

Engelli Bireyler ile Çalışan Antrenörlerin Merhamet Düzeyleri ile Engellilere Yönelik Tutumları Arasındaki İlişki

Taner ATASOY¹, Mehmet AYDOĞAN¹

¹ İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul

ÖZET

Giriş ve Amaç: Çalışmada, antrenörlerin merhamet düzeyleri ile engellilere yönelik tutumları arasındaki ilişkinin cinsiyet, yaş, eğitim, antrenörlük kademe düzeyi, çalışılan engel türü, antrenörlük yılı, engellilerle ilgili eğitim alma ve ailede engelli birey bulunma değişkenleri açısından incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Araştırma, nicel yöntemlerden ilişkisel tarama modeliyle yürütülmüştür. Evreni, ilgili federasyonlardan antrenörlük belgesine sahip bireyler oluşturmuş; örnekleme ise 2024–2025 sezonunda vize işlemlerini tamamlayan ve gönüllü katılan 55 kadın, 61 erkek toplam 116 antrenör meydana getirmiştir. Basit tesadüfi örnekleme kullanılmış, veriler online anket yoluyla toplanmıştır. Ölçme araçları olarak kişisel bilgi formu, Pommier (2011) tarafından geliştirilen ve Akdeniz & Deniz (2016) tarafından uyarlanan Merhamet Ölçeği ile Dökmen (2000) tarafından geliştirilen Engellilere Yönelik Tutum Ölçeği kullanılmıştır. Veriler SPSS 25 programıyla analiz edilmiştir. Frekans ve yüzde analizleri yanında bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü ANOVA, Post Hoc ve korelasyon analizleri uygulanmıştır.

Bulgular: Analizler sonucunda, merhamet ölçeğinin alt boyutlarında (sevecenlik, umursamazlık, paylaşma bilinci, bilinçli farkındalık, bağlantısızlık, ilişik kesme) cinsiyet dışındaki değişkenlere göre anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Çalışılan engel grubunun ise merhamet üzerinde etkisi bulunmamıştır. Bu durum, merhametin yaş, deneyim ve eğitim süreçleriyle şekillendiğini göstermektedir. Ayrıca, antrenörlerin tutumlarında yaş, kademe düzeyi ve antrenörlük yılına göre anlamlı farklılıklar belirlenirken; cinsiyet, eğitim düzeyi, çalışılan engel grubu, engellilikle ilgili eğitim alma ve ailede engelli birey bulunma değişkenlerinin anlamlı etkisi olmadığı görülmüştür. Sonuçlar, engellilere yönelik tutumların daha çok mesleki deneyimle ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Sonuç: Antrenörlerin merhamet düzeyleri ile engellilere yönelik tutumları arasında güçlü bir ilişki bulunmamış, yalnızca bağlantısızlık ve ilişik kesme boyutlarında düşük düzeyde negatif ilişki belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Engelli, antrenör, merhamet, tutum

The Relationship Between the Compassion Levels of Coaches Working with Disabled Individuals and Their Attitudes Towards Disabled Individuals

Taner ATASOY¹, Mehmet AYDOĞAN¹

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The study aimed to examine the relationship between coaches' compassion levels and their attitudes toward individuals with disabilities, considering gender, age, education, coaching level, disability type, years of experience, disability-related training, and having a family member with a disability.

Materials and Methods: The study employed the relational survey model, a quantitative method. The population included individuals with coaching certificates from relevant federations, and the sample consisted of 116 coaches (55 women, 61 men) who completed license procedures for the 2024–2025 season and participated voluntarily. Data were collected online via a survey with simple random sampling. Instruments included a personal information form, the Compassion Scale (Pommier, 2011; adapted by Akdeniz & Deniz, 2016), and the Attitude Toward Disabled Persons Scale (Dökmen, 2000). Data were analyzed using SPSS 25, including descriptive statistics, Independent Samples t-test, One-Way ANOVA, Post Hoc, and correlation analyses.

Findings: Significant differences were found in the Compassion Scale sub-dimensions (kindness, indifference, common humanity, mindfulness, disengagement, separation) across variables except gender, while disability type had no effect, suggesting compassion is mainly shaped by age, experience, and education. Attitudes

toward individuals with disabilities differed by age, coaching level, and experience, whereas gender, education, disability type, prior training, and having a family member with a disability had no effect. These findings indicate professional experience influences attitudes more than demographic factors.

Results: No strong relationship was observed between coaches' compassion levels and attitudes toward individuals with disabilities; only weak negative correlations appeared in the sub-dimensions of disengagement and separation.

Keywords: Disability, Coach, Compassion, Attitude

Futbol Taraftarlarının Şiddet Olaylarına İlişkin Algısı: Hakem Halil Umut Meler Örneği

Alperen HALICI¹

¹ Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, Ankara

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu araştırmanın amacı; futbol alanlarında yaşanan şiddet olaylarına ilişkin taraftarların algısını belirlemektir. Bu bağlamda, hakem Halil Umut Meler'e yönelik gerçekleştirilen fiziki saldırı olayı özelinde taraftarların konuya ilişkin algıları incelenmiştir.

Yöntem: Araştırma kapsamında, olayın gerçekleştiği 11 Aralık 2023 tarihi ile 12 Aralık 2023 tarihinde atılan tweetler analiz edilmiştir. Bu doğrultuda, "Ankaragücü", "Farukkoca", "Farukkocaonurumuzdur", "Halilumutmeler" ve "TFF" etiketleri altında paylaşılan toplam 709 tweet çalışmaya dahil edilmiştir. Elde edilen veriler, içerik analizi yöntemi kullanılarak çözümlenmiştir.

Bulgular: Veriler analiz edildiğinde; taraftarların olaya ilişkin görüşlerinin beş kategori altında toplandığı belirlenmiştir. Bu kategoriler; genel tutum, gerekçeler, siyaset, cezai yaptırımlar ve diğer şeklinde sınıflandırılmıştır. Genel tutum incelendiğinde, taraftarların %79,9'unun olaya tepki gösterdiği, %20,1'inin ise kulüp ya da başkanı destekleyen tweetler attığı belirlenmiştir. Gerekçeler açısından incelendiğinde; tepki gösteren tweetlerde Türkiye Futbol Federasyonu (TFF) başkanına yönelik eleştiriler ve benzer olaylarda caydırıcı cezaların verilmemesi kodları ön plana çıkarken kulüp ya da başkana destek tweetlerinde ise üç büyükler ve hakem hataları ön plana çıkmıştır.

Sonuçlar: Sonuç olarak, taraftarların büyük çoğunluğunun olaya tepki gösterdiği görülse de destekleyici tweetlerin oranının da dikkate değer düzeyde olduğu söylenebilir. Taraftarların, kulüp ya da başkanın hatalı tutumlarını dahi koşulsuz biçimde desteklemesi, taraftarların kulübe yönelik yüksek aidiyet ve bağlılıklarının bir göstergesi olarak değerlendirilebilir.

Anahtar Kelimeler: Taraftar davranışları, politika, taraftar kimliği

Football Fans' Perception of Violent Incidents: The Example of Referee Halil Umut Meler

Alperen HALICI¹

ABSTRACT

Introduction and Purpose: This research aims to determine fans' perceptions regarding violent incidents occurring in football fields. In this context, fans' perceptions of the physical attack against referee Halil Umut Meler were examined.

Materials and Methods: Within the scope of the research, tweets posted on December 11, 2023, the day of the incident, and December 12, 2023, were analyzed. In this regard, a total of 709 tweets shared under the hashtags "Ankaragücü", "Farukkoca", "Farukkocaonurumuzdur", "Halilumutmeler", and "TFF" were included in the study. The obtained data were analyzed using the content analysis method.

Findings: When the data was analyzed, it was determined that the fans' opinions on the incident were gathered under five categories. These categories were classified as general attitude, justifications, politics, criminal sanctions, and other. When the general attitude was examined, it was determined that 79.9% of the fans reacted to the incident, while 20.1% tweeted in support of the club or the president. When examined in terms of justifications, while tweets expressing reaction to the incident featured criticism of the Turkish Football Federation president and the lack of deterrent penalties in similar incidents, tweets supporting the club or president highlighted the Three Big Clubs and refereeing mistakes.

Results: In conclusion, while most fans appeared to react to the incident, the proportion of supportive tweets was also significant. Fans' unconditional support, even for the club's or the president's erroneous actions, can indicate their strong sense of belonging and loyalty to the club.

Keywords: Fan behavior, politics, fan identity

Okul Müdürlerinin Okul Sporlarını Desteklemedeki Rolü ve Kurumsal Kültüre Katkısı

Yunus Emre GÜLER¹, Mahmut KARAKAYA²

¹ İstanbul Esenyurt Üniversitesi ve İstanbul

² JMEDUSCI Dergi Editörü ve Ankara

ÖZET

Giriş ve Amaç:Okul müdürlerinin spor etkinliklerine verdikleri destek, öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımını artırmakta ve okulun kurumsal kültürünü olumlu yönde şekillendirmektedir. Bu araştırmanın amacı, okul müdürlerinin spor aktivitelerini planlama, yönetme, uygulama ve teşvik etme rolleri ile okul kültürü algısı arasındaki ilişkiyi belirlemektir. Böylece spor etkinliklerinin okul kültürüne katkısı ortaya konulacaktır.

Yöntem:Araştırma nicel tarama modelinde tasarlanmıştır. Çalışma grubunu farklı kademelerde görev yapan öğretmenler oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak Al-Saraereh ve arkadaşları (2024) tarafından geliştirilen ve Karakaya (2025) tarafından Türkçeye uyarlanan Okul Müdürlerinin Spor Aktivitelerini Harekete Geçirmedeki Rolü Ölçeği (20 madde, 4 alt boyut: planlama, yönetim, uygulama, teşvik) ile Higgins-D'Alessandro ve Sath (1998) tarafından geliştirilen ve Yılmaz (2019) tarafından Türkçeye uyarlanan Okul Kültürü Ölçeği (25 madde, 4 alt boyut) kullanılmıştır. Veriler SPSS 22.0 paket programı (Statistical Package for the Social Sciences) ile analiz edilmiş, Pearson korelasyon ve çoklu regresyon testleri uygulanmıştır.

Bulgular: Analizler, okul müdürlerinin spor destekleme rollerinin okul kültürü puanlarıyla orta düzeyde ve pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Planlama ve teşvik alt boyutlarının okul kültürünün “öğrenci ilişkileri” ve “eğitsel fırsatlar” boyutlarını anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur ($p<.05$).

Sonuçlar: Okul müdürlerinin spor aktivitelerine aktif desteği, olumlu bir okul kültürü gelişimini desteklemektedir. Bulgular, spor etkinliklerinin yalnızca fiziksel aktivite değil aynı zamanda okulun değerler sistemini ve işbirlikçi atmosferini güçlendiren bir unsur olduğunu göstermektedir. Müdürlerin spor yönetimi ve teşvik rollerini güçlendirmeye yönelik hizmet içi eğitimlerin artırılması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: okul kültürü, spor etkinlikleri, müdür rolü, öğretmen algısı, eğitim yönetimi.

The Role of School Principals in Supporting School Sports and Their Contribution to Organizational Culture

Yunus Emre GÜLER¹, Mahmut KARAKAYA²

ABSTRACT

Introduction and Purpose: School principals' support for sports activities increases students' participation in physical activity and positively shapes the school's organizational culture. The purpose of this study is to determine the relationship between school principals' roles in planning, managing, implementing, and promoting sports activities and their perception of school culture. Thus, the contribution of sports activities to school culture will be revealed.

Materials and Methods: The research was designed as a quantitative survey model. The study group consisted of teachers working at different levels. The data collection tool used was the Scale of School Principals' Role in Promoting Sports Activities (20 items, 4 sub-dimensions: planning, management, implementation, encouragement) developed by Al-Saraereh et al. (2024) and adapted into Turkish by Karakaya (2025), and the School Culture Scale (25 items, 4 sub-dimensions) developed by Higgins-D'Alessandro and Sath (1998) and adapted into Turkish by Yılmaz (2019). The data were analyzed using the SPSS 22.0 software package (Statistical Package for the Social Sciences), and Pearson correlation and multiple regression tests were applied.

Findings: The analyses showed that the roles of school principals in supporting sports were moderately and positively related to school culture scores. The planning and encouragement sub-dimensions were found to significantly predict the “student relationships” and “educational opportunities” dimensions of school culture ($p < .05$).

Results: School principals' active support for sports activities promotes the development of a positive school culture. The findings show that sports activities are not only physical activities but also an element that strengthens the school's value system and collaborative atmosphere. It is recommended that in-service training to strengthen principals' sports management and encouragement roles be increased.

Keywords: school culture, sports activities, principal role, teacher perception, educational management.

Çocuklarıyla Birlikte Sportif Etkinliklere Katılan Ebeveynlerin Fiziksel Aktivite Düzeylerindeki Değişimlerin İncelenmesi

Eda ADATEPE¹, Murat KUL², Emre BOZ³, Hüsniye ÇELİK⁴, Uğur AYDEMİR⁴, Yekta Göksel OĞUR⁶, Emre Berk HAZAR⁷

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 Bayburt Üniversitesi, Bayburt, Türkiye

*Bu araştırma 2024/69004-01 nolu Bayburt Üniversitesi bilimsel araştırma projesinden üretilmiştir.

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu çalışmada, ebeveynlerin çocuklarıyla birlikte katıldıkları sportif etkinliklerin fiziksel aktivite düzeyleri ve spora katılım motivasyonları üzerindeki etkisi incelenmiştir.

Yöntem: Araştırma, tek grup ön test-son test deneysel modelle tasarlanmış ve Bayburt'ta ikamet eden, 7-12 yaş aralığında çocuğa sahip 32 ebeveyn ile çocukları üzerinde uygulanmıştır. Katılımcıların fiziksel aktivite ve motivasyon düzeyleri, 8 hafta süresince haftada iki gün, 40'ar dakikalık programlar ile değerlendirilmiştir. Etkinlikler; ısınma-soğuma, eğitsel oyunlar, hareket eğitimi, istasyon parkurları, fonksiyonel egzersizler, dans ve meditasyon gibi çeşitli aktiviteleri içermektedir. Veriler, Boş Zaman Egzersiz Anketi (LTEQ) ve Spora Katılım Motivasyonu Ölçeği kullanılarak toplanmıştır.

Bulgular: Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları, ebeveynlerin uygulama sonrası hem fiziksel aktivite düzeylerinin hem de spora katılım motivasyonlarının anlamlı şekilde arttığını göstermiştir ($p < .001$). Mann-Whitney ve Kruskal-Wallis testleri ile yapılan analizler, spor yapan bireylerin egzersiz düzeylerinin daha yüksek olduğunu, çocuklarla etkinliğe katılan ebeveynlerin ise motivasyon puanlarının anlamlı olarak daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Eğitim düzeyi, serbest zaman egzersizi puanlarını etkilerken, cinsiyet, yaş, sosyo-ekonomik düzey ve çocuk sayısı anlamlı farklılık yaratmamıştır.

Sonuçlar: Sonuç olarak, ebeveyn katılımı ile yürütülen sportif etkinlikler, bireylerin fiziksel aktivite ve spora katılım motivasyonunu artırmakta; eğitim düzeyi ve spor alışkanlığı, aktiviteye katılımı destekleyen önemli faktörler olarak öne çıkmaktadır. Bulgular, aile temelli fiziksel aktivite programlarının hem ebeveynlerin hem de çocukların sağlığını destekleyecek şekilde tasarlanmasının önemini vurgulamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Aile, ebeveyn, çocuk, boş zaman, spor.

Examination of Changes in Physical Activity Levels of Parents Participating in Sports Activities with Their Children

Eda ADATEPE¹, Murat KUL², Emre BOZ³, Hüsniye ÇELİK⁴, Uğur AYDEMİR⁴, Yekta Göksel OĞUR⁶, Emre Berk HAZAR⁷

ABSTRACT

Introduction and Purpose: This study examined the effects of parents' participation in sports activities with their children on physical activity levels and motivation to engage in sports.

Materials and Methods: The research employed a single-group pretest-posttest experimental design and involved 32 parents with children aged 7–12 residing in Bayburt. Participants' physical activity and motivation levels were assessed over an 8-week period, with sessions conducted twice weekly for 40 minutes each. The program included warm-up and cool-down exercises, educational games, movement training, station circuits, functional exercises, dance, and meditation. Data were collected using the Leisure Time Exercise Questionnaire (LTEQ) and the Sport Participation Motivation Scale.

Findings: Findings of the Wilcoxon Signed-Rank Test indicated a significant increase in both physical activity levels and motivation to participate in sports after the intervention ($p < .001$). Analyses using the Mann-

Whitney U and Kruskal–Wallis tests revealed that individuals who engaged in regular sports activities had higher exercise levels, and parents participating with their children demonstrated significantly higher motivation scores. Educational level affected leisure-time exercise scores, while gender, age, socio-economic status, and number of children did not produce significant differences.

Results: In conclusion, parent-involved sports activities effectively enhance both physical activity and sports participation motivation. Educational level and prior sports experience emerged as important factors supporting engagement. The findings highlight the importance of designing family-centered physical activity programs that promote health and well-being for both parents and children.

Keywords: Family, parents, child, leisure time, sports.

Sosyal Olarak Zeki Spor Bilimleri Öğrencileri Sportmenliğe Daha Yatkın Olabilir Mi?

Eda ADATEPE¹, Emre BOZ², Sadık ADATEPE³, Furkan KELEŞ⁴

¹ Bayburt Üniversitesi, Bayburt, Türkiye

² Bayburt Üniversitesi, Bayburt, Türkiye

³ Ahi Evran Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Bayburt, Türkiye

⁴ Cumhuriyet İlkokulu, Trabzon, Türkiye

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu araştırmanın amacı, spor bilimleri öğrencilerinin sosyal zekâ düzeyleri ile sportmenlik davranışları arasındaki ilişkiyi incelemek; sosyal zekâ alt boyutlarının sportmenlik tutumları üzerindeki etkisini belirlemektir.

Yöntem: Araştırma, nicel yöntem ve ilişkisel tarama deseni kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Kolayda örnekleme yöntemiyle 565 spor bilimleri öğrencisi çalışmaya dahil edilmiştir. Veri toplama aracında Çok Boyutlu Sportmenlik Yönelimi Ölçeği ve Tromsø Sosyal Zekâ Ölçeği kullanılmıştır. Veriler tanımlayıcı istatistikler, bağımsız örneklem t-testi, ANOVA, Scheffé post-hoc testi, korelasyon ve çoklu doğrusal regresyon analizleri ile değerlendirilmiştir.

Bulgular: Sportmenlik ölçeği genel puanı 77.55, sosyal zekâ ölçeği toplam puanı ise 68.09 olarak bulunmuştur. Sportmenlik alt boyutlarından “Sporda Sorumluluklara Bağlılık” en yüksek ortalamaya sahiptir. Bölüm değişkenine göre sosyal zekâ, sosyal beceri ve sosyal farkındalıkta anlamlı farklar tespit edilmiştir; özellikle Antrenörlük Eğitimi öğrencileri Rekreasyon öğrencilerine kıyasla daha yüksek sosyal zekâ puanları elde etmiştir. Sınıf düzeyine göre sportmenlik puanları anlamlı farklılık göstermiş, 3. sınıf öğrencileri 2. sınıf öğrencilerine göre daha yüksek sportmenlik sergilemiştir. Algılanan sosyo-ekonomik düzey ve yaşanan yer değişkenlerine göre anlamlı fark bulunmamıştır. Regresyon analizinde sosyal zeka sosyal bilgi alt boyutu, sportmenlik davranışlarını anlamlı ve pozitif yönde yordayan tek değişken olmuştur.

Sonuçlar: Araştırma sonuçları, sosyal zekânın özellikle sosyal bilgi boyutunun, spor bilimleri öğrencilerinin sportmenlik davranışlarını olumlu etkilediğini ortaya koymaktadır. Ayrıca, sosyal zekâ ve sportmenlik düzeylerinin demografik değişkenlere göre genel olarak benzer olduğu, ancak bölüm ve sınıf düzeyine göre bazı farklılıkların bulunduğu görülmüştür. Bu bulgular, sosyal zekânın spor alanındaki davranışları anlamada önemli bir rol oynadığını göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Sosyal zeka, sportmenlik, spor bilimleri, öğrenci.

Can Socially Intelligent Sport Sciences Students Be More Prone To Sportsmanship?

Eda ADATEPE¹, Emre BOZ², Sadık ADATEPE³, Furkan KELEŞ⁴

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The purpose of this study is to examine the relationship between social intelligence levels and sportsmanship behaviors among students of sports sciences, and to determine the predictive effects of social intelligence subdimensions on sportsmanship attitudes.

Materials and Methods: The study was conducted using a quantitative method and relational survey design. A convenience sampling method was employed, including 565 sports sciences students. Data collection instruments consisted of the Multidimensional Sportsmanship Orientation Scale and the Tromsø Social Intelligence Scale. The data were analyzed using descriptive statistics, independent samples t-tests, ANOVA, Scheffé post-hoc tests, correlation, and multiple linear regression analyses.

Findings: The overall score for the sportsmanship scale was found to be 77.55, while the total score for the social intelligence scale was 68.09. Among the sportsmanship subdimensions, “Commitment to Responsibilities in Sport” had the highest mean score. Significant differences were identified in social intelligence, social skills, and social awareness according to the department variable; notably, students in the Coaching Education department scored higher in social intelligence compared to those in the Recreation department. Sportsmanship scores also differed significantly by academic year, with third-year students exhibiting higher levels of sportsmanship than second-year students. No significant differences were found based on perceived socioeconomic status or place of residence. Regression analysis revealed that the social intelligence subdimension of social information was the only significant and positive predictor of sportsmanship behaviors.

Results: The findings indicate that social intelligence, particularly the social information dimension, positively influences the sportsmanship behaviors of sports sciences students. Additionally, social intelligence and sportsmanship levels were generally similar across demographic variables, although some differences were observed based on department and academic year. These results suggest that social intelligence plays a crucial role in understanding behaviors within the sports domain.

Keywords: Social intelligence, sportsmanship, sports sciences, student.

Farklı Öğrenim Kademelerindeki Öğrencilerin Zihinsel Engelli Bireylerde Sporun Etkilerine Yönelik Farkındalık Düzeylerinin İncelenmesi

¹ Gülsüm HATİPOĞLU ÖZCAN, ² Abdullah DEMİRLİ, ³ Zarife TAŞTAN, ⁴ Gökçe OKTAY

¹ İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa / İstanbul

² İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa / İstanbul

³ İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa / İstanbul

⁴ İstanbul Aydın Üniversitesi / İstanbul

ÖZET

Giriş ve Amaç : Araştırmalar, zihinsel engelli bireylerin gelişim süreçlerinde sporun destekleyici rolünü ortaya koyarken, bu bireylerin spora katılımını sınırlayan temel engellerden birinin, toplumun onların spordaki başarı potansiyeline ve sporun yaşamlarındaki önemine ilişkin farkındalık düzeyinin yetersizliği olduğunu göstermektedir. Bu durum, zihinsel engelli bireylerin sporla ilgili ihtiyaçlarının göz ardı edilmesine yol açarak katılım süreçlerini engelleyici ya da zorlayıcı bir unsur olarak öne çıkmaktadır. Bu doğrultuda, Bu araştırmanın amacı, farklı öğrenim kademelerindeki öğrencilerin zihinsel engelli bireylerde sporun etkilerine yönelik farkındalık düzeylerinin incelenmesidir.

Yöntem: Araştırma, nicel araştırma desenlerinden biri olan betimsel araştırma deseni kullanılarak yürütülmüştür. Katılımcılar 2024-2025 eğitim-öğretim döneminde İstanbul ilinde bulunan 407'si kadın, 343'ü erkek olmak üzere ortaokul, lise ve üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırmada katılımcı bilgi formunun yanı sıra Zihinsel Engelli Bireylerde Sporun Etkilerine Yönelik Farkındalık Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel analiz sürecinde bağımsız örneklem t testi ve ilişkisiz örneklem için tek faktörlü ANOVA analizi uygulanmıştır.

Bulgular: Araştırma sonucunda, erkek katılımcıların ($\bar{X} = 113.89$), ortaokul öğrencilerinin ($\bar{X} = 117.15$) ve lise öğrencilerinin ($\bar{X} = 111.42$) farkındalık düzeyleri orta seviyede bulunurken, üniversite öğrencilerinin tüm bölümlerinde zihinsel engelli bireylerde sporun etkilerine yönelik farkındalık düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir ($p < 0.05$). Ayrıca, cinsiyet ve öğrenim durumu değişkenlerine göre farkındalık düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiş ($p < 0.05$), ancak bölüm değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Sonuçlar: Bu araştırma, zihinsel engelli bireylerde sporun etkileri hakkındaki farkındalık düzeyinin cinsiyet, eğitim düzeyi ve yaş gibi değişkenlere göre farklılık gösterdiğini ortaya koyarak, farkındalık artırıcı eğitim programlarının geliştirilmesi ve uygulanmasının önemini vurgulamaktadır.

Anahtar kelimeler: Zihinsel yetersizlik, Spor, Farkındalık

Awareness Levels of Students at Different Education Levels on the Effects of Sports on Intellectual Disabilities Individuals

¹ Gülsüm HATİPOĞLU ÖZCAN, ² Abdullah DEMİRLİ, ³ Zarife TAŞTAN, ⁴ Gökçe OKTAY

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Research highlights the supportive role of sports in the developmental processes of individuals with intellectual disabilities, while also showing that one of the main barriers limiting their participation in sports is society's insufficient awareness of their potential for success in sports and the importance of sports in their lives. This situation leads to the neglect of the sports-related needs of individuals with intellectual disabilities, emerging as an element that hinders or complicates their participation processes. Accordingly, the aim of this study is to examine the awareness levels of students at different educational levels regarding the effects of sports on individuals with intellectual disabilities.

Materials and Methods: The research was conducted using the descriptive research design, one of the quantitative research designs. The participants consisted of 750 secondary school, high school and university students, 407 of whom were female and 343 of whom were male, in the 2024-2025 academic year in Istanbul. In addition to the participant information form, the Awareness Scale for the Effects of Sports on individuals with intellectual disabilities was used in the study. In the statistical analysis process, an independent sample t test and one-way ANOVA for unrelated samples were applied.

Findings: The results revealed that the awareness levels of male participants ($\bar{X} = 113.89$), secondary school students ($\bar{X} = 117.15$) and high school students ($\bar{X} = 111.42$) were at a medium level, whereas the awareness levels of university students toward the effects of sports on individuals with intellectual disabilities in all departments were high ($p < 0.05$). In addition, a statistically significant difference was found in awareness levels according to gender and educational status ($p < 0.05$), but no significant difference was found according to department ($p > 0.05$).

Results: This research emphasizes the importance of developing and implementing awareness-raising training programs by revealing that the level of awareness about the effects of sports in individuals with intellectual disabilities differs depending on variables such as gender, level of education and age.

Keywords: Intellectual disability, Sport, Awareness

Sınıf Öğretmenlerinin İş Tatmini ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Beden Eğitimi ve Oyun Dersinde Fiziksel Aktivite Sağlamaya Yönelik Öz-Yeterliğe Etkisinin İncelenmesi

Arzu Pekgöz ÇEVİKER¹, Mahmut KARAKAYA²

¹ Kırıkkale Üniversitesi, Kırıkkale

² JMEDUSCI Dergi Editörü, Ankara

ÖZET

Giriş ve Amaç: Beden eğitimi ve oyun dersi, öğrencilerin yaşam boyu fiziksel aktivite alışkanlığı kazanmaları için kritik bir fırsattır. Bu dersin etkili yürütülmesi, sınıf öğretmenlerinin öğrencileri harekete geçirme, etkinlik tasarlama ve katılımı destekleme becerileriyle yakından ilişkilidir. Bu araştırmanın amacı, sınıf öğretmenlerinin iş tatmini ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin, beden eğitimi ve oyun dersinde fiziksel aktivite sağlamaya yönelik öz-yeterlikleri üzerindeki etkisini incelemektir.

Yöntem: Araştırma nicel tarama modelinde olup 2025 yılında Ankara ilinde gerçekleştirilmiştir. Çalışma grubunu 250 sınıf öğretmeni oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak; Dawis, Weiss, England ve Lofquist tarafından geliştirilen ve Baycan (1985) tarafından Türkçeye uyarlanan Minnesota İş Doyum Ölçeği (20 madde, içsel ve dışsal doyum alt boyutları), Telef (2013) tarafından Türkçeye kazandırılan Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (8 madde, 7'li Likert) ve Centeio, Moore, Barcelona, McKown, Erwin ve Garn (2022) tarafından geliştirilen ve Karakaya (2025) tarafından Türkçeye uyarlanan Sınıfta Fiziksel Aktivite Sağlamaya Yönelik Öz-Yeterlik Ölçeği (TETPPACS, 18 madde, 3 faktör) kullanılmıştır. Veriler SPSS 22.0 ile analiz edilmiş; Pearson korelasyon ve çoklu regresyon analizleri yapılmıştır.

Bulgular: Analiz sonuçları, iş tatmini ve psikolojik iyi oluşun TETPPACS toplam puanlarıyla pozitif yönde anlamlı ilişkili olduğunu göstermiştir ($p < .05$). Çoklu regresyon analizinde, özellikle içsel doyum ve psikolojik iyi oluş alt boyutlarının beden eğitimi ve oyun dersinde fiziksel aktivite sağlamaya yönelik öz-yeterlik için güçlü yordayıcılar olduğu görülmüştür.

Sonuçlar: Sınıf öğretmenlerinin iş tatmininin ve psikolojik iyi oluşlarının desteklenmesi, beden eğitimi ve oyun dersinde öğrencilerin aktif katılımını artırabilecek önemli bir unsur olarak öne çıkmaktadır. Okul yönetimlerinin öğretmenlerin ders planlaması, motivasyonu ve yaratıcılığını destekleyecek politikalar geliştirmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: iş tatmini, psikolojik iyi oluş, öz-yeterlik, beden eğitimi ve oyun dersi, sınıf öğretmenleri.

The Effect of Classroom Teachers' Job Satisfaction and Psychological Well-Being Levels on Self-Efficacy for Providing Physical Activity in Physical Education and Games Lessons

Arzu Pekgöz ÇEVİKER¹, Mahmut KARAKAYA²

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Physical education and games classes are a critical opportunity for students to acquire lifelong physical activity habits. The effective implementation of these classes is closely related to classroom teachers' abilities to motivate students, design activities, and encourage participation. The purpose of this study is to examine the effect of classroom teachers' job satisfaction and psychological well-being levels on their self-efficacy in providing physical activity in physical education and games classes.

Materials and Methods: The study was conducted in Ankara in 2025 using a quantitative survey model. The study group consisted of 250 classroom teachers. The data collection tools were the Minnesota Job Satisfaction

Scale (20 items, internal and external satisfaction sub-dimensions) developed by Dawis, Weiss, England, and Lofquist and adapted into Turkish by Baycan (1985), and the Psychological Well-Being Scale (8 items, 7-point Likert scale), and the Self-Efficacy Scale for Promoting Physical Activity in the Classroom (TETPPACS, 18 items, 3 factors), developed by Centeio, Moore, Barcelona, McKown, Erwin, and Garn (2022) and adapted into Turkish by Karakaya (2025). Data were analyzed using SPSS 22.0; Pearson correlation and multiple regression analyses were performed.

Findings: The analysis results showed that job satisfaction and psychological well-being were positively and significantly related to TETPPACS total scores ($p < .05$). In the multiple regression analysis, it was observed that the internal satisfaction and psychological well-being sub-dimensions were strong predictors of self-efficacy for physical activity in physical education and games classes.

Results: Supporting classroom teachers' job satisfaction and psychological well-being stands out as an important factor that can increase students' active participation in physical education and games classes. It is recommended that school administrations develop policies that support teachers' lesson planning, motivation, and creativity.

Keywords: job satisfaction, psychological well-being, self-efficacy, physical education and games class, classroom teachers.

“Rakibin Kayıpları, Bizim Sevincimiz”: Kolektif Narsisizm ve Schadenfreude’nin İşlev Dışı Taraftar Davranışındaki Rolü

Nurettin Göksu ÇİİNİ¹, Ebru GÜZEL KUYUCU², Seçkin DOĞANER³

¹ Kırıkkale Üniversitesi, Kırıkkale

² Ege Üniversitesi, İzmir

³ Ankara Üniversitesi, Ankara

ÖZET

Giriş ve Amaç: Spor taraftarlığı, bireylerin sosyal kimliklerinin önemli bir parçası olup, aidiyet duygusunun yoğun şekilde deneyimlendiği bir alan olarak görülmektedir. Taraftarların takımlarıyla olan duygusal bağları, onların davranışlarını şekillendiren en önemli unsur olarak göze çarpmaktadır. Buradan yola çıkarak çalışmanın amacı; spor taraftarlığı bağlamında kolektif narsisizm ile işlev dışı taraftar davranışları arasındaki ilişkide schadenfreude’un rolünü incelemektir.

Yöntem: Araştırmanın çalışma grubunu 317 spor taraftarı oluşturmuştur. Verileri toplamak amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu”, “Kolektif Narsisizm Ölçeği”, “Schadenfreude Ölçeği” ve “İşlev Dışı Taraftar Ölçeği” kullanılmıştır. Çalışmanın hipotezlerini test etmek için kavramsal bir model oluşturulmuş ve test edilmiştir. Verilerin analizinde, SPSS 21 ve Hayes tarafından geliştirilen Process Macro v.4.2 programları kullanılmıştır.

Bulgular: Analizler, kolektif narsisizmin, schadenfreude’u anlamlı biçimde artırdığını göstermektedir ($b = .433$; $p < .001$; $R^2 = .411$). Schadenfreude, işlev dışı taraftar davranışını güçlü biçimde yordamaktadır ($b = .624$; $p < .001$). Dolaylı etki anlamlıdır ($a.b = .270$; %95 GA [.224; .316**]). Doğrudan etki küçük ama anlamlı kalmıştır ($c' = .160$; $p < .001$); toplam etki $c = .430$; $p < .001$. İşlev dışı taraftar davranışı için açıklanan varyans $R^2 = .668$ ’dir. Bu bulgular, kısmi aracılığa işaret etmekte ve toplam etkinin yaklaşık %63’ünün Schadenfreude üzerinden gerçekleştiğini göstermektedir (tam standartlaştırılmış dolaylı etki = .411; GA [.337; .481]**).

Sonuçlar: Spor taraftarlığı bağlamında, kolektif narsisizmin işlev dışı davranışlara etkisi büyük ölçüde schadenfreude aracılığıyla ortaya çıkmaktadır. Rakip takım ve taraftarlarına yönelik kolektif üstünlük inancı önce rakibin zararından duyulan zevki artırmakta; bu duygu da bireylerin işlev dışı davranışlarını tetiklemektedir. Dolayısıyla, işlev dışı davranışları önlemeye dönük müdahaleler; rakibi aşağılayan dilin azaltılması, adil rekabet vurguları, sosyal medya ve çevrimiçi topluluk kurallarının uygulanması duygudan davranışa geçişi pratik olarak zayıflatabilir.

Anahtar Kelimeler: Spor taraftarları, kolektif narsisizm, schadenfreude, işlev dışı davranış

“Rivals’ Losses, Our Joy”: The Role of Collective Narcissism and Schadenfreude in Dysfunctional Fan Behavior

Nurettin Göksu ÇİİNİ¹, Ebru GÜZEL KUYUCU², Seçkin DOĞANER³

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Sports fandom is an important part of individuals’ social identities and a context in which a strong sense of belonging is intensely experienced. Fans’ emotional bonds with their teams stand out as a key driver shaping their behavior. Building on this, the study aimed to examine the role of schadenfreude in the relationship between collective narcissism and dysfunctional fan behavior in the context of sports fandom.

Materials and Methods: The study group consisted of 317 sports fans. Data were collected using a Personal Information Form, the Collective Narcissism Scale, the Schadenfreude Scale, and the Dysfunctional Fan

Behavior Scale. A conceptual model was specified and tested. Data analyses were conducted in SPSS 21 using Hayes's PROCESS macro v4.2.

Findings: Analyses showed that collective narcissism significantly increased schadenfreude ($b = .433$; $p < .001$; $R^2 = .411$). Schadenfreude strongly predicted dysfunctional fan behavior ($b = .624$; $p < .001$). The indirect effect was significant ($a.b = .270$; 95% CI [.224, .316**]). The direct effect remained small but significant ($c' = .160$; $p < .001$); the total effect was $c = .430$; $p < .001$. The variance explained in dysfunctional fan behavior was $R^2 = .668$. These findings indicate partial mediation and show that approximately 63% of the total effect operates through schadenfreude (completely standardized indirect effect = .411; 95% CI [.337, .481]**).

Results: In the context of sports fandom, the effect of collective narcissism on dysfunctional behaviors occurs largely via schadenfreude; that is, the emotional response is the core mechanism. A collective sense of superiority toward rival teams and their supporters first increases pleasure from the rival's misfortune, and this emotion then triggers dysfunctional behaviors. Accordingly, interventions aimed at preventing such behaviors, such as reducing derogatory language toward rivals, emphasizing fair play/respect, and enforcing social media and online community rules, may practically weaken the transition from emotion to behavior.

Keywords: Sports fans, collective narcissism, schadenfreude, dysfunctional behavior

Soğuk Savaş Döneminde Bir Propaganda Aracı Olarak Spor

Muhammet KARASU¹, Meryem GÜLER YILMAZ²

¹ İstanbul Topkapı Üniversitesi, İSTANBUL

² İstanbul Topkapı Üniversitesi, İSTANBUL

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu çalışma, Sovyetler Birliği ile Amerika Birleşik Devletleri arasında Batı dünyası ekseninde yaşanan ve 1991 yılında Sovyetler Birliği'nin dağılmasıyla sona eren Soğuk Savaş döneminde sporun propaganda aracı olarak kullanımını incelemeyi amaçlamaktadır. Dönemin en dikkat çekici propaganda araçlarından biri olarak spor, özellikle takım sporları ve uluslararası temsil yoluyla siyasal mesajların geniş kitlelere ulaşmasında etkili olmuştur.

Gereç ve Yöntem: Araştırmada nitel araştırma yöntemi benimsenmiştir. Düşünce, tutum ve deneyimlerin tarihsel bağlamda incelenmesine olanak tanıyan literatür taraması temel alınmış; veri toplama sürecinde döküman analizi ve içerik analizi teknikleri kullanılmıştır. Çalışmanın evreni, 1947–1991 yılları arasındaki Soğuk Savaş dönemidir.

Bulgular: Uluslararası güç dengelerinin asimetrik dağılım gösterdiği bu dönemde, klasik diplomatik yöntemlerin yetersiz kaldığı durumlarda spor, alternatif bir diplomatik araç olarak kullanılmıştır. Özellikle Olimpiyat Oyunları gibi uluslararası spor organizasyonları, ülkeler arasında ideolojik rekabetin sergilendiği başlıca alanlar olmuştur. Bu süreçte bazı sporcular simgesel figürler hâline gelmiş, spor organizasyonları ise propaganda savaşının birer sahnesi olmuştur.

Sonuç ve Öneriler: Soğuk Savaş dönemi boyunca sporun, kitleleri yönlendirme ve etkileme gücünün önemli bir araç olarak kullanıldığı görülmektedir. Gelecek çalışmaların, propaganda süreçlerinde bireysel sporlar ve medya ilişkisine daha fazla odaklanması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Soğuk Savaş, propaganda, spor, olimpiyatlar

Sports as a Propaganda Tool During the Cold War'

Muhammet KARASU¹, Meryem GÜLER YILMAZ²

ABSTRACT

Introduction and Purpose: This study aims to examine the use of sports as a propaganda tool during the Cold War, a period that took place between the Soviet Union and the United States within the context of the Western world and ended with the dissolution of the Soviet Union in 1991. As one of the most notable propaganda tools of the era, sports were effective in delivering political messages to large audiences, particularly through team sports and international representation.

Materials and Methods: A qualitative research method was adopted in this study. The research is based on a literature review, which allows for the examination of thoughts, attitudes, and experiences within a historical context. During the data collection process, document analysis and content analysis techniques were utilized. The scope of the study is the Cold War period between the years 1947 and 1991.

Findings: During this period, marked by the asymmetric distribution of international power, sports were used as an alternative diplomatic tool in situations where traditional diplomatic methods proved insufficient. International sporting events, particularly the Olympic Games, became major arenas for the display of ideological rivalry between nations. In this context, some athletes emerged as symbolic figures, while sporting events themselves became stages for the propaganda war.

Results: Throughout the Cold War period, it is evident that sports were used as a significant tool for influencing and directing the masses. It is recommended that future studies focus more on the relationship between individual sports and the media within the context of propaganda processes.

Keywords: Cold War, propaganda, sports, olympics

Core Parametreleri ve Denge: Elit Düzey Güreşçilerde Kanıta Dayalı Bulgular

Farhad JALALOV¹, Ozan SEVER², Halil İbrahim CEYLAN³

¹ Azerbaycan Spor Akademisi, Bakü

² Atatürk Üniversitesi, Erzurum

³ Atatürk Üniversitesi, Erzurum

ÖZET

Giriş ve Amaç: Denge, atletik performansın temel öğelerinden biri olarak, core bölgesine ait kuvvet, dayanıklılık ve stabilizasyon yetenekleriyle yakından ilişkilendirilmektedir. Literatürde core performansı ile denge arasındaki ilişkinin farklı ve kimi zaman çelişkili bulgular sunduğu rapor edilmiştir. Bu çalışmada, güreşçilerde core kaslarının kuvvet, güç ve dayanıklılık düzeyleri ile statik ve dinamik denge performansı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Çalışmanın katılımcı grubu 21 erkek serbest stil güreşçisinden oluşmuştur. Ölçümler sezon sonunda gerçekleştirilmiştir. Vücut kompozisyonu Bod Pod ile değerlendirilmiştir. Core dayanıklılığı Bunkie test protokolü; izometrik core kuvveti (gövde fleksiyon, ekstansiyon, lateral fleksiyon) ve core güç (bilateral gövde rotasyonu) Desmotec V12 Full üzerinden kaydedilmiştir. Core kuvvet ve güç çıktıları yağsız vücut kütlesi üzerinden relatif değerlere dönüştürülmüştür. Denge performansı; statik ve dinamik denge için SportKAT 4000 TS, ayrıca Yıldız Denge Testi (YDT) ile ölçülmüştür. Veriler IBM SPSS 25 ile analiz edilmiştir. Dağılıma göre Spearman korelasyonları raporlanmıştır ve anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir.

Bulgular: Elde edilen sonuçlar, core performansı ile denge becerileri arasında farklı düzeylerde ilişkiler olduğunu göstermektedir. Özellikle bazı core parametreleri ile statik ve dinamik denge bileşenleri arasında dikkat çekici eğilimler gözlemlenmiştir. Bununla birlikte, tüm değişkenlerin birbirleriyle doğrudan ve güçlü bir ilişki göstermediği de anlaşılmaktadır.

Sonuçlar: Sonuç olarak, güreşçilerde core dayanıklılığı ve izometrik kuvvetin denge performansının bazı bileşenleriyle bağlantılı olduğu; buna karşın core gücü ile denge performansı arasında anlamlı bir ilişki olmadığı belirlenmiştir. Bu bulgular, güreşçilerde denge performansının geliştirilmesinde core dayanıklılığına yönelik antrenmanların önemini vurgulamaktadır.

Anahtar Kelimeler: core performansı, dayanıklılık, kuvvet, denge, güreş

Core Parameters and Balance: Evidence-Based Findings in Elite Wrestlers

Farhad JALALOV¹, Ozan SEVER², Halil İbrahim CEYLAN³

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Balance, as a fundamental component of athletic performance, is closely associated with the core region's strength, endurance, and stabilisation capacities. Reports in the literature indicate varying, and at times conflicting, findings regarding the relationship between core performance and balance. This study aimed to examine the associations between core muscle strength, power, and endurance and both static and dynamic balance performance in wrestlers.

Materials and Methods: The sample comprised 21 male freestyle wrestlers. Measurements were conducted at the end of the competitive season. Body composition was assessed using the Bod Pod. Core endurance was measured with the Bunkie test protocol; isometric core strength (trunk flexion, extension, and lateral flexion) and core power (bilateral trunk rotation) were recorded via the Desmotec V12 Full. Strength and power outputs were normalised to fat-free mass. Balance performance was evaluated using the SportKAT 4000 TS for static and dynamic balance, and the Star Excursion Balance Test (SEBT) was also administered. Data were analysed with IBM SPSS 25. Depending on distribution, Spearman correlations were reported, with statistical significance set at $p < 0.05$.

Findings: The findings suggest relationships of varying magnitude between core performance and balance skills. Notable trends were observed between certain core parameters and components of static and dynamic balance; however, not all variables demonstrated direct or strong associations with one another.

Results: In wrestlers, core endurance and isometric strength appear to be linked to specific components of balance performance, whereas core power showed no significant association with balance. These results underscore the importance of training aimed at core endurance in efforts to enhance balance performance among wrestlers.

Keywords: core performance, endurance, strength, balance, wrestling

Erkek Kayaklı Koşu Sporcularında Motor Performans ile 2D:4D Parmak Oranı

Muhammed Fatih BİLİCİ¹

¹Muş Alparslan Üniversitesi, Muş

ÖZET

Giriş ve Amaç: İkinci ile dördüncü parmak uzunluğu oranı (2D:4D), prenatal androjen maruziyetinin bir biyobelirteci olarak kabul edilmekte ve çeşitli fiziksel ile sportif özelliklerle ilişkilendirilmektedir. Bununla birlikte, özellikle dayanıklılık temelli branşlarda spor dalına özgü motor performansla olan ilişkisine dair kanıtlar henüz netlik kazanmamıştır. Bu çalışmanın amacı, erkek kayaklı koşu sporcularında sağ el 2D:4D parmak oranı ile kuvvet, hız, çeviklik ve dayanıklılık dahil olmak üzere seçilmiş motor performans parametreleri arasındaki ilişkiyi araştırmaktır.

Yöntem: Bu kesitsel çalışma, erkek kayaklı koşu sporcularında (n = 15) 2D:4D parmak oranı ile çeşitli performans parametreleri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Standart koşullar altında antropometrik ölçümler, 2D:4D oranı (sağ el) ve performans testleri (20 m sprint, Illinois çeviklik testi, dikey sıçrama, mekik, el kavrama ve sırt kuvveti) uygulanmıştır. 2D:4D parmak oranı ile performans değişkenleri arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analizi ile değerlendirilmiştir.

Bulgular: 2D:4D oranı ile sprint ve çeviklik performansları arasında negatif yönde ancak istatistiksel olarak anlamlı olmayan korelasyonlar saptanmıştır. Bu bulgular, daha düşük 2D:4D oranına sahip bireylerin daha hızlı ve çevik hareket örüntülerine sahip olabileceğini göstermektedir. Buna karşılık, 2D:4D oranı ile sırt kuvveti arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki gözlenmiş, el kavrama ve dikey sıçrama gibi diğer kuvvet göstergelerinde ise zayıf pozitif eğilimler belirlenmiştir. Bu sonuçlar, dayanıklılık, koordinasyon ve gövde stabilizasyonunun ön planda olduğu kayaklı koşu branşında, prenatal androjen etkilerinden ziyade antrenman kaynaklı nöromüsküler adaptasyonların daha belirleyici olabileceğini düşündürmektedir.

Sonuçlar: Elde edilen sonuçlara göre, 2D:4D oranının performansın bağımsız bir belirleyicisi olmaktan çok, biyolojik yatkınlık ile spora özgü antrenman adaptasyonlarının etkileşimini yansıtan bir gösterge olduğunu ortaya koymaktadır. Düşük 2D:4D oranının hız, çeviklik ve reaktif güç gibi nöromüsküler açıdan patlayıcı özellikleri desteklediği; buna karşın parmak oranı ile kuvvet performansı arasındaki ilişkinin sporun teknik ve dayanıklılık gereksinimlerine bağlı olarak değişebileceği anlaşılmaktadır. Gelecekte yapılacak boylamsal çalışmaların, hormonal profillemeye ve iki elin ölçümlerini birlikte değerlendirerek, 2D:4D oranının elit sporcularda yetenek seçimi ve performans izleminde kullanılabilir bir biyobelirteç olup olmadığını daha net biçimde ortaya koymasına önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: 2D:4D parmak oranı, prenatal androjenler, motor performans, çeviklik, kuvvet, kayaklı koşu, ergen sporcular

Bilgi Teknolojilerinin Spor Tesisleri Yönetiminde Kullanımı

Kübra ÖZDEMİR¹, Talha MURATHAN², Murat ATAY², Mehmet Haluk SİVRİKAYA¹

¹Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzurum

²İnönü Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Malatya

ÖZET

Giriş ve Amaç: Spor tesisleri, bireylerin fiziksel aktivite, farklı branşlarda spor yapma ve boş zamanlarını kaliteli ve verimli bir şekilde değerlendirmesi için inşa edilen tesislerdir. Bu tesisler sporu teşvik etmekte ve yaygınlaştırılmasında önemli bir etkidir. Ancak spor tesislerini inşa etmek sadece bu misyonları yürütmekte yeterli değildir. İnşa edilen tesislerin bakımı, onarımı, temizliği ve diğer iş fonksiyonları da bu tesislerinin kalitesini ve verimini etkilemektedir. Bu bağlamda çalışmanın amacı, spor tesisleri yönetiminde bilgi teknolojilerinin kullanımı ve uygulanabilirliği hakkında bilgi vermektir.

Gerekçe ve Yöntem: Spor tesislerini etkili ve verimli bir şekilde yönetebilmek için tesis yönetimi kavramını iyi bir şekilde bilmek gerekmektedir. Tesis yönetimi, amacına göre inşa edilen tesisleri idare etmek ve ortaya çıkan yönetim problemlerini ortadan kaldırmak için ortaya çıkan bir yönetim anlayışıdır. Bu yönetim anlayışını iyi bir şekilde idare edebilmek, tesislerin verimini arttırmak gerekmektedir. Bu çalışma, derleme niteliğinde hazırlanmıştır. Çalışmada, ulusal ve uluslararası alanyazında yer alan kitaplar, hakemli dergilerde yayımlanan makaleler, raporlar ve resmi kurum verileri incelenmiştir.

Bulgular: Alanyazında bilgi teknolojilerinin tesis rezervasyon sistemlerinde zaman kaybını azalttığını, yöneticilerin büyük çoğunluğu enerji tüketim takibinde dijital yazılımların ciddi kolaylık sağladığını ve spor tesislerinde kullanılan mobil uygulamaların en çok “üyelik takibi” ve “etkinlik duyuruları” için tercih edildiği saptanmıştır.

Sonuç ve Öneriler: Sonuç olarak spor tesisleri yönetiminde kullanılan bilgi teknoloji sistemleri, tesisin maliyet giderlerini azaltmaya yardımcı olmakta, performansı iyileştirmekte, enerji tüketimini kontrol ederek enerji verimliliğini arttırmakta, tesisin bakım ve onarım sürecini iyi bir şekilde yönetebilme gibi birçok fonksiyonda spor tesisi yöneticilerini ve çalışan personellere yardımcı olmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Spor Tesisleri, Yönetim, Bilgi Teknolojileri

Taraftar Kültüründe Şiddet Algısı: MKE Ankaragücü ve Gençlerbirliği Taraftarları Üzerine Bir Araştırma

¹Mehmet ÖZDEMİR, ²Murat SARAÇOĞLU, ³Mete BAĞBAKAN, ⁴Zehra ÖZDEMİR

¹ Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Aydın

² Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Aydın

³ Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, Aydın

⁴ Aydın Efeler Ticaret Odası İlkokulu, Aydın

ÖZET

Amaç: Bu araştırma, MKE Ankaragücü ile Gençlerbirliği taraftarları üzerinde taraftar kültüründe şiddet olgusunun nasıl algılandığını ortaya koymayı amaçlamaktadır.

Yöntem: Bu çalışmada betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırma grubunu MKE Ankaragücü ve Gençlerbirliği taraftarları olmak üzere toplam 307 kişi oluşturmuştur.

Araştırmada veri toplama aracı olarak; araştırmacılar tarafından oluşturulan “Kişisel Bilgi Formu” ile Reyhan, Müniroğlu ve Yetim tarafından geliştirilen (2020) “Taraftarların Futbolda Şiddetin Kaynağına İlişkin Görüşleri Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin çözümlenmesi SPSS 25.0 paket programı ile yapılmıştır. Verilerin normal dağılıma uygun olup olmadığı basıklık ve çarpıklık değerleri incelenerek değerlendirilmiş, katsayıların ± 2 arasında olduğu tespit edilmiş ve verilerin analizinde parametrik testlerin uygulanabileceğine karar verilmiştir. İstatistiksel açıdan frekans ve yüzde hesaplamaları yapılmıştır. Verilerin analizinde t testi ve tek yönlü varyans analizi (One Way ANOVA) kullanılmıştır. Analizlerde anlamlılık düzeyi 0,05 olarak kabul edilmiştir.

Bulgular: Yapılan analizler neticesinde; taraftar kültüründe şiddet algısında yaş ve tutulan takıma göre farklılık görülürken, cinsiyet, gelir durumu ve meslek değişkenleri açısından anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Sonuç: Katılımcıların taraftar kültüründe şiddet algılarının ortalama seviyenin üzerinde olduğu tespit edilmiştir. Bu durum, taraftar grupları arasında şiddet eğilimlerinin toplumda fark edilir bir düzeyde hissedildiğini göstermektedir. Ayrıca, katılımcıların büyük bir kısmı, özellikle derbi maçlar ve rekabetin yoğun olduğu karşılaşmalar öncesinde şiddet olaylarının artabileceğini düşündüğünü belirtmiştir. Elde edilen bulgular, spor alanlarında şiddeti önlemeye yönelik politikaların ve farkındalık çalışmalarının önemini ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Taraftar Kültürü, Şiddet Algısı, Futbol Taraftarları, MKE Ankaragücü, Gençlerbirliği.

Perceptions of Violence in Fan Culture: A Study on MKE Ankaragücü and Gençlerbirliği Fans

¹Mehmet ÖZDEMİR, ²Murat SARAÇOĞLU, ³Mete BAĞBAKAN, ⁴Zehra ÖZDEMİR

ABSTRACT

Purpose: This study aims to reveal how the phenomenon of violence in fan culture is perceived among MKE Ankaragücü and Gençlerbirliği fans.

Method: A descriptive survey model was used in this study. The research group consisted of a total of 307 people, including MKE Ankaragücü and Gençlerbirliği fans.

The data collection tools used in the study were the “Personal Information Form” created by the researchers and the “Scale of Fans' Views on the Source of Violence in Football” developed by Reyhan, Müniroğlu, and Yetim (2020). The data were analyzed using the SPSS 25.0 software package. The normality of the data distribution was assessed by examining the kurtosis and skewness values. It was determined that the coefficients were within ± 2 , and it was decided that parametric tests could be applied in the analysis of the data. Frequency and percentage calculations were performed from a statistical perspective. The t-test and one-

way analysis of variance (One Way ANOVA) were used in the analysis of the data. The significance level was set at 0.05 for the analyses.

Findings: The analyses revealed that perceptions of violence in fan culture differed according to age and the team supported, while no significant differences were found in terms of gender, income status, and occupation.

Conclusion: It has been determined that participants' perceptions of violence in fan culture are above average. This situation indicates that violent tendencies among fan groups are felt at a noticeable level in society. Furthermore, a large proportion of participants stated that they believed violent incidents could increase, particularly before derby matches and highly competitive games. The findings highlight the importance of policies and awareness campaigns aimed at preventing violence in sports arenas.

Keywords: Fan Culture, Perception of Violence, Football Fans, MKE Ankaragücü, Gençlerbirliği.

Üniversite Öğrencilerinin Spor Etkinliklerine Katılım Düzeylerinin Akademik Motivasyona Etkisinde Sosyal Kaygının Aracı Rolü

Çağatay DERECELİ¹, Ebru DERECELİ², Fetullah KAŞKA³

¹ Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Aydın

² Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın Sağlık Hizmetleri MYO, Aydın

³ Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın

ÖZET

Giriş ve Amaç: Üniversite öğrencilerinin akademik başarıları yalnızca bilişsel yeterlilikleriyle değil, aynı zamanda sosyal, psikolojik ve fiziksel faktörlerle de şekillenmektedir. Bu noktada spor etkinliklerine katılım, öğrencilerin fiziksel sağlıklarını desteklemenin yanı sıra psikososyal gelişimlerini güçlendiren önemli bir unsur olarak öne çıkmaktadır. Akademik motivasyon, öğrencilerin öğrenme sürecine olan ilgilerini, çabalarını ve akademik hedeflere ulaşmadaki ısrarlarını belirleyen temel bir kavramdır. Literatürde, düzenli spor etkinliklerinin öz güveni artırdığı, sosyal ilişkileri geliştirdiği ve stresle başa çıkma becerilerini desteklediği ifade edilmektedir. Bununla birlikte, üniversite dönemi öğrencilerin yoğun sosyal etkileşimler yaşadığı ve sosyal kaygının akademik süreçleri olumsuz etkileyebildiği bir dönemdir. Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin spor etkinliklerine katılım düzeylerinin akademik motivasyon üzerindeki etkisini incelemek ve bu ilişkide sosyal kaygının aracı rolünü test etmektir.

Yöntem: Araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli ile desenlenmiştir. Çalışmanın örneklemini, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi'nde öğrenim gören 333 öğrenci (198 kadın, 135 erkek) oluşturmaktadır. Veriler, Spor Etkinliklerine Katılım Ölçeği, Sosyal Kaygı Ölçeği Kısa Formu ve Akademik Motivasyon Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Ölçeklerin güvenirlik katsayıları kabul edilebilir düzeylerde bulunmuştur. Verilerin analizinde SPSS 23.0 ve SPSS Process 4.0 programları kullanılmış; Pearson korelasyon analizi ve bootstrap regresyon yöntemleri uygulanmıştır.

Bulgular: Analizler sonucunda, üniversite öğrencilerinin spor etkinliklerine katılım düzeyleri ile akademik motivasyonları arasında orta düzeyde, anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunmuştur ($r = .426, p < .01$). Sosyal kaygı ile akademik motivasyon arasında düşük düzeyde pozitif ilişki saptanmış ($r = .150, p < .05$), ancak sosyal kaygı ile spor etkinliklerine katılım arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Regresyon analizleri, spor etkinliklerine katılımın akademik motivasyon üzerinde anlamlı ve pozitif doğrudan etkiye sahip olduğunu, fakat sosyal kaygının bu ilişkide aracı rol üstlenmediğini ortaya koymuştur.

Sonuçlar: Araştırma bulguları, üniversite öğrencilerinin spor etkinliklerine katılımının akademik motivasyonlarını artırmada önemli bir faktör olduğunu göstermektedir. Ancak sosyal kaygının bu ilişkide aracı bir değişken olarak işlev görmediği belirlenmiştir. Bu sonuç, spor etkinliklerinin öğrencilerin akademik motivasyonlarını desteklemede etkili olduğunu, sosyal kaygının azaltılması için ise farklı psikososyal müdahale ve stratejilere ihtiyaç duyulduğunu ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Spor etkinlikleri, akademik motivasyon, sosyal kaygı, üniversite öğrencileri

The Mediating Role of Social Anxiety in the Effect of University Students' Participation in Sports Activities on Academic Motivation

Çağatay DERECELİ¹, Ebru DERECELİ², Fetullah KAŞKA³

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Academic achievement of university students is shaped not only by cognitive competencies but also by social, psychological, and physical factors. At this point, participation in sports activities emerges as an important factor that not only supports students' physical health but also strengthens their psychosocial development. Academic motivation is a key concept that determines

students' interest in the learning process, their effort, and their persistence in achieving academic goals. Literature suggests that regular participation in sports activities enhances self-confidence, improves social relationships, and supports coping with stress. However, the university period is also characterized by intense social interactions, during which social anxiety can negatively affect academic processes. The aim of this study is to examine the effect of university students' participation in sports activities on academic motivation and to test the mediating role of social anxiety in this relationship.

Materials and Methods: The research was designed using the relational survey model, one of the quantitative research methods. The sample of the study consisted of 333 students (198 female, 135 male) studying at Aydın Adnan Menderes University. Data were collected using the Sports Participation Scale, the Social Anxiety Scale Short Form, and the Academic Motivation Scale. The reliability coefficients of the scales were found to be at acceptable levels. Data were analyzed with SPSS 23.0 and SPSS Process 4.0 programs, applying Pearson correlation analysis and bootstrap regression methods.

Findings: The analyses revealed a moderate, significant, and positive relationship between students' participation in sports activities and academic motivation ($r = .426$, $p < .01$). A low-level positive relationship was found between social anxiety and academic motivation ($r = .150$, $p < .05$), while no significant relationship was found between social anxiety and participation in sports activities. Regression analyses showed that participation in sports activities had a significant and positive direct effect on academic motivation; however, social anxiety did not play a mediating role in this relationship.

Results: The findings indicate that participation in sports activities is an important factor in increasing university students' academic motivation. However, social anxiety was not found to function as a mediating variable in this relationship. These results suggest that while sports activities are effective in supporting academic motivation, different psychosocial interventions and strategies are needed to reduce social anxiety.

Keywords: Sports activities, academic motivation, social anxiety, university students

Sağlık Eğitimi Alan Öğrencilerde Yalnızlık Düzeyi ve Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonunda Akıllı Telefon Bağımlılığının Aracı Rolü

Çağatay DERECELİ¹, Ebru DERECELİ², Necmettin PARLAK,³Volkan CİNDEMİR², Turan GÖKARSLAN³

^{1,3}Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Aydın

² Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın Sağlık Hizmetleri MYO, Aydın

^{4,5} Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın

ÖZET

Giriş ve Amaç: Günümüzde akıllı telefonların yoğun kullanımı, özellikle genç yetişkinler arasında sosyal ilişkilerden akademik performansa kadar geniş bir yelpazede etkiler ortaya çıkarmaktadır. Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı yalnızlık duygusunu artırmakta, fiziksel aktiviteye katılımı azaltmakta ve motivasyon kaybına yol açabilmektedir. Yalnızlık ise bireylerin sosyal ilişkilerinde bekledikleri doyumu bulamamasıyla ilişkili olup, akademik başarı ve psikolojik iyi oluş üzerinde olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir. Fiziksel aktivite ise hem fiziksel hem de psikolojik sağlık açısından koruyucu bir unsur olarak öne çıkmaktadır. Bu çalışmanın amacı, sağlık eğitimi alan öğrencilerin yalnızlık düzeyleri ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları arasındaki ilişkide akıllı telefon bağımlılığının aracı rolünü incelemektir.

Yöntem: Araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli çerçevesinde desenlenmiştir. Çalışmanın örneklemini, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi'nde öğrenim gören 337 öğrenci (183 kadın, 154 erkek) oluşturmaktadır. Veriler, araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Formu (ATBÖ-KF), UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu ve Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ) aracılığıyla toplanmıştır. Ölçeklerin geçerlik ve güvenirlik analizleri literatürde raporlandığı şekliyle kabul edilebilir düzeydedir. Verilerin analizinde SPSS 23.0 ve Process Macro kullanılarak korelasyon ve aracılık testleri gerçekleştirilmiştir.

Bulgular: Araştırma bulguları, yalnızlık ile akıllı telefon bağımlılığı arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki, akıllı telefon bağımlılığı ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu arasında ise negatif ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Ayrıca, yalnızlık ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu arasındaki ilişki incelendiğinde, bu ilişkide akıllı telefon bağımlılığının kısmi aracı rol üstlendiği belirlenmiştir.

Sonuçlar: Elde edilen bulgular, akıllı telefon bağımlılığının öğrencilerin yalnızlık düzeylerini artırarak fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarını dolaylı yoldan olumsuz etkilediğini ortaya koymaktadır. Bu durum, öğrencilerin teknoloji kullanımında daha bilinçli olmalarının yanı sıra yalnızlıkla başa çıkmalarına ve fiziksel aktiviteye yönlendirilmelerine yönelik program ve müdahalelerin geliştirilmesi gerektiğini göstermektedir. Çalışmanın sonuçları, hem kuramsal hem de uygulamalı düzeyde sağlık eğitimi alan öğrencilere yönelik önemli katkılar sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Akıllı telefon bağımlılığı, yalnızlık, fiziksel aktivite, motivasyon, üniversite öğrencileri

The Mediating Role of Smartphone Addiction in the Relationship Between Loneliness and Motivation for Participation in Physical Activity Among Health Education Students

Çağatay DERECELİ¹, Ebru DERECELİ², Necmettin PARLAK,³Volkan CİNDEMİR², Turan GÖKARSLAN³

ABSTRACT

Introduction and Purpose: In today's world, the intensive use of smartphones has wide-ranging effects, from social relationships to academic performance, particularly among young adults. Among university students, smartphone addiction increases feelings of loneliness, reduces participation in physical activity, and leads to a loss of motivation. Loneliness, associated with the inability to achieve the desired satisfaction in social

relationships, negatively affects academic achievement and psychological well-being. On the other hand, physical activity stands out as a protective factor for both physical and psychological health. The aim of this study is to examine the mediating role of smartphone addiction in the relationship between loneliness and motivation for participation in physical activity among health education students.

Materials and Methods: The research was designed within the framework of the relational survey model, one of the quantitative research methods. The sample of the study consisted of 337 students (183 female, 154 male) studying at Aydın Adnan Menderes University. Data were collected using a Personal Information Form prepared by the researchers, the Smartphone Addiction Scale-Short Form (SAS-SF), the UCLA Loneliness Scale-Short Form, and the Motivation for Participation in Physical Activity Scale (FAKMÖ). The validity and reliability of the scales were reported in the literature as acceptable. Data were analyzed using SPSS 23.0 and Process Macro through correlation and mediation tests.

Findings: The findings revealed a positive and significant relationship between loneliness and smartphone addiction, and a negative and significant relationship between smartphone addiction and motivation for participation in physical activity. Furthermore, when examining the relationship between loneliness and motivation for physical activity participation, smartphone addiction was found to play a partial mediating role.

Results: The results indicate that smartphone addiction indirectly and negatively affects students' motivation to participate in physical activity by increasing their levels of loneliness. This suggests that students need to develop more conscious technology use, along with programs and interventions that help them cope with loneliness and encourage physical activity. The findings provide important contributions for both theoretical and practical approaches to supporting students in health education programs.

Keywords: Smartphone addiction, loneliness, physical activity, motivation, university students

Direnç Egzersizlerinde Farklı Antrenman Şiddeti Aralıklarına Verilen Hipertrofik Yanıtların İncelenmesi

Samet TORUN¹, Serdar SUCAN², Soner AKKURT³, Tuğba UYLAR SEBER⁴

¹ Erciyes Üniversitesi, Kayseri

² Erciyes Üniversitesi, Kayseri

³ Erciyes Üniversitesi, Kayseri

⁴ Kayseri Şehir Hastanesi, Kayseri

ÖZET

Giriş: Direnç egzersizleri kas hipertrofisini artırmak için yaygın olarak kullanılır. Hipertrofi, antrenman şiddeti, tekrar sayısı ve toplam hacim gibi faktörlerden etkilenir. Son çalışmalar, düşük ağırlık ve yüksek tekrar antrenmanlarının da kas büyümesini desteklediğini göstermiştir. Bu yüzden, bu çalışmada farklı antrenman şiddetlerinin hipertrofik etkilerinin karşılaştırılması amaçlanmaktadır.

Yöntem: G-Power ile %80 test gücü ve %0.05 anlamlılık düzeyinde her grupta 17 katılımcı belirlenmiş, toplam 34 kişi çalışmaya dahil edilmiştir. Erkek üniversite öğrencileri, ön testler sonrası benzer özelliklere göre rastgele yüksek tekrar (YTG) ve düşük tekrar (DTG) gruplarına ayrılmıştır. Boy stadiometre ile, vücut kompozisyonu Tanita BC-418 ile, biceps ve quadriceps kasları 3 Tesla MRG ile, maksimum kuvvet kapasitesi (1RM) ise standart protokollerle belirlenmiştir. Katılımcılar 2 haftalık adaptasyondan sonra 10 hafta boyunca haftada 3 gün antrenman yapmış, YTG %40 1RM ile yüksek tekrar, DTG %75 1RM ile düşük tekrar antrenmanı uygulamıştır. Set arası dinlenme 5 dakika, tekrar arası 2 dakikadır. Beşinci haftada 1RM ölçümleri güncellenmiştir. Yapılan bu araştırma TÜBİTAK (224S149 Proje No) ve ERÜ BAP (Bilimsel Araştırma Projesi) (13680 ID) tarafından desteklenmektedir.

Bulgular: Her iki grup da biceps ve quadriceps kaslarında anlamlı hipertrofi göstermiştir ($p<0.05$). Quadriceps kasında gruplar arasında fark olmamakla birlikte, bicepte YTG orta düzey, DTG küçük etki büyüklüğü sergilemiştir.

Sonuç: Hacmi eşitlenmiş farklı şiddette iki antrenman protokolü, 10 haftalık uygulama sonunda Biceps ve Quadriceps kaslarında hipertrofi sağlamıştır. Quadriceps kasında benzer etki gözlenirken, Biceps kasında yüksek tekrar grubunda daha büyük etki oluşmuştur. Çalışma, hem üst hem alt ekstremitayı kapsamıyla literatüre katkı sunmaktadır. Düşük yük–yüksek tekrar yöntemi, yüksek yüke toleransı olmayan bireyler için güvenli ve zaman açısından verimli bir alternatif sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: 1. Hipertrofi 2. Kuvvet Antrenmanı 3. Kassal Tükeniş 4. Manyetik Rezonans Görüntüleme.

Investigation of Hypertrophic Responses To Different Training Intensity Ranges in Resistance Exercises

Samet TORUN¹, Serdar SUCAN², Soner AKKURT³, Tuğba UYLAR SEBER⁴

ABSTRACT

Introduction: Resistance exercises are commonly used to promote muscle hypertrophy. Hypertrophy is influenced by factors such as training intensity, number of repetitions, and total training volume. Recent studies have shown that low-load, high-repetition training can also support muscle growth. Therefore, the aim of this study is to compare the hypertrophic effects of training protocols with different intensities.

Methods: Using G-Power, with a test power of 80% and a significance level of 0.05, 17 participants were assigned to each group, totaling 34 male university students. After pre-testing, participants were randomly divided into high-repetition (HRG) and low-repetition (LRG) groups based on similar physical characteristics. Height was measured using a stadiometer, body composition with a Tanita BC-418, muscle cross-sectional

areas of the biceps and quadriceps with a 3 Tesla MRI, and maximal strength capacity (1RM) using standard protocols. After a 2-week adaptation phase, participants trained three times per week for 10 weeks. The HRG performed high repetitions at 40% of 1RM, while the LRG performed low repetitions at 75% of 1RM. Rest periods were 5 minutes between sets and 2 minutes between repetitions. 1RM measurements were updated in the fifth week. This research is supported by TÜBİTAK (Project No. 224S149) and ERÜ BAP (Scientific Research Project) (ID: 13680).

Findings: Both groups showed significant hypertrophy in the biceps and quadriceps muscles ($p < 0.05$). While no significant difference was observed between groups in the quadriceps, the HRG demonstrated a moderate effect size in the biceps, whereas the LRG showed a small effect size.

Results: Two training protocols with equal volume but different intensities induced hypertrophy in both the biceps and quadriceps muscles after 10 weeks. While the hypertrophic response in the quadriceps was similar between groups, the high-repetition group showed a greater effect in the biceps. The study contributes to the literature by including both upper and lower extremity muscles. The low-load, high-repetition method presents a safe and time-efficient alternative for individuals with low tolerance to heavy loads.

Keywords: 1. Hypertrophy 2. Strength Training 3. Muscular Wasting 4. Magnetic Resonance Imaging

Spor Sponsorluğunun Hukuki Çerçevesi: Sözleşmeler, Haklar ve Yükümlülükler

Muhammed BEYZADE¹, Yağız SARAÇOĞLU², Ünal SAKI³

¹ Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Ağrı

² Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ağrı

³ Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ağrı

ÖZET

Giriş ve Amaç: Modern sporun gelişimi ile birlikte ekonomik, sosyal ve kültürel açıdan önemli bir boyut kazanan spor sponsorluğu, artık sadece maddi destek sağlamakla kalmayıp, markaların tanıtımı, hedef kitleyle etkileşim ve sosyal sorumluluk projelerinin yürütülmesi gibi çok yönlü işlevlere sahip olduğu görülmektedir. Bu açıdan spor sponsorluğu, sporcular, kulüpler ve organizasyonlar arasındaki ilişkileri hukuki zeminde düzenlemek gerekliliğini doğurmuştur. Türkiye’de de spor sponsorluğunun yasal altyapısı giderek şekillenmiş, vergi avantajları ve düzenlemelerle desteklenmiştir. Ancak, sponsorluğun hukuki çerçevesi içinde kalması ve yasadışı sponsorluğun önlenmesi önem arz etmektedir. Bu kapsamda çalışmanın amacı, spor sponsorluğunun hukuki boyutları, sahip olduğu türler, yasal düzenlemeler ve vergi avantajlarının incelenmesidir.

Yöntem: Araştırmada tarama modellerinden, örnek olay tarama modeli benimsenmiştir. Araştırma kapsamında incelenen konuyla ilgili olgu ve olaylar hakkında bilgi içeren yazılı belgelerin analiz edilmesiyle verilerin toplanmasında ise doküman incelemesi yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada, spor sponsorluğunun hukuki boyutları, sahip olduğu türler, yasal düzenlemeler ve vergi avantajları ele alınmıştır.

Bulgular: Spor sponsorluğuna ilişkin harcamalar, gelir vergisi ve kurumlar vergisi kanunları kapsamında vergi matrahından indirilerek sponsorlara önemli vergi avantajları sağlamasının yanı sıra markaların tanıtımı, hedef kitleyle etkileşim ve sosyal sorumluluk alanlarında stratejik bir pazarlama aracı olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca yasadışı sponsorluklar (tütün, alkollü içki, yasa dışı bahis gibi) yasalarla açıkça yasaklanmış ve bu tür sponsorluğa yönelik çeşitli idari ve cezai yaptırımlar uygulandığı belirlenmiştir.

Sonuçlar: Spor sponsorluğu hem spor dünyası hem de sponsorlar için ekonomik ve stratejik değere sahip olduğu, hukuki açıdan, sponsorluğun düzenlenmesi, sportif faaliyetlerin adil, şeffaf ve sürdürülebilir bir şekilde yürütülmesine zemin hazırladığı, tütün, alkollü içki ve yasa dışı bahis gibi alanlarda yapılan sponsorluğun yasaklanması, sektörde etik ve yasal standartların korunmasının önemini ortaya koyduğu ve spor sponsorluğunun hukuki ve etik normlara göre tam uyum içinde yapılması, sektörde olumlu etkiler yaratırken hukuki riskleri ve yaptırımları minimize ettiği sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Spor sponsorluğu, sözleşme, hak, yükümlülük

The Legal Framework of Sports Sponsorship: Contracts, Rights and Obligations

Muhammed BEYZADE¹, Yağız SARAÇOĞLU², Ünal SAKI³

ABSTRACT

Introduction and Purpose: With the development of modern sports, sports sponsorship has gained significant economic, social, and cultural importance. It is now seen to have multifaceted functions, providing financial support, promoting brands, interacting with target audiences, and implementing social responsibility projects. In this regard, sports sponsorship has necessitated the regulation of relationships between athletes, clubs, and organizations within a legal framework. In Turkey, the legal infrastructure for sports sponsorship has gradually taken shape, supported by tax advantages and regulations. However, it is important that sponsorship remains within the legal framework and that illegal sponsorship is prevented. In this context, this study aims to examine the legal dimensions of sports sponsorship, its types, legal regulations, and tax advantages.

Materials and Methods: In this study, a case study model was adopted from the screening models. The document review method was used to collect data by analyzing written documents containing information

about facts and events related to the subject examined in the study. This study addressed the legal dimensions of sports sponsorship, its types, legal regulations, and tax advantages.

Findings: Expenditures related to sports sponsorship have been found to provide significant tax advantages to sponsors by being deducted from the tax base under income tax and corporation tax laws, as well as serving as a strategic marketing tool in the areas of brand promotion, audience engagement, and social responsibility. Furthermore, illegal sponsorships (such as tobacco, alcoholic beverages, and illegal gambling) are explicitly prohibited by law, and various administrative and criminal sanctions are imposed on such sponsorships.

Results: Sports sponsorship holds economic and strategic value for both the sporting world and its sponsors. From a legal perspective, the regulation of sponsorship paves the way for sporting activities to be conducted in a fair, transparent, and sustainable manner. The prohibition of sponsorship in areas such as tobacco, alcoholic beverages, and illegal betting highlights the importance of maintaining ethical and legal standards in the sector. It has been concluded that sports sponsorship, when carried out in full compliance with legal and ethical norms, creates positive effects in the sector while minimizing legal risks and sanctions.

Keywords: Sports sponsorship, contract, rights, obligations

Spor Eczacılığı: Performansın ve Sağlığın Kesişme Noktası

İnci Selin DOĞAN¹

¹ Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eczacılık Fakültesi, Medisinal Kimya Abdalı, Trabzon

ÖZET

Giriş ve Amaç: Spor eczacılığı hem amatör hem de profesyonel sporcuların sağlığını korurken performanslarını desteklemeye yönelik katkılar sunan, eczacılığın yükselen uzmanlık alanlarından biridir. Spor bilimleri alanındaki profesyonellerin, eczacıların bu alandaki rolünü yeterince tanımaması, disiplinler arası iş birliğini kısıtlamaktadır. Bu sunumun amacı, spor eczacısının görev ve sorumluluklarını tanıtmak; doping, besin destekleri ve sporcu sağlığı gibi kritik konularda eczacının katkılarını vurgulamak ve spor bilimleri alanındaki uzmanlarla iş birliğini teşvik etmektir.

Yöntem: Bu çalışma, güncel literatür taramasına dayalı bir derleme sunumudur. Ayrıca, sunumda kişisel spor deneyimim olan Capoeira branşında bir eczacı olarak potansiyel katkılarım örneklenmiş; eczacının sporcu sağlığındaki rolü bireysel gözlemler ışığında ele alınmıştır.

Bulgular: Spor eczacıları; doğru besin desteklerinin seçimi, ilaç-takviye etkileşimlerinin önlenmesi, sık karşılaşılan sporcu yaralanmalarında danışmanlık, doping kontrol süreçlerinde rehberlik ve etik farkındalık oluşturulması gibi birçok alanda aktif görev alabilir. Eczacılar ayrıca doktor, diyetisyen ve fizyoterapistlerle iş birliği içinde çalışarak, sporcunun bütüncül sağlık yönetimine katkıda bulunabilir. Capoeira özelinde, eczacının kas-iskelet sistemi yaralanmalarının yönetimi ve doğru ürün seçimi konusunda sağlayabileceği destek, bu iş birliğinin pratik bir örneğidir.

Sonuçlar: Spor eczacılığı, multidisipliner spor sağlığı ekibinin önemli bir bileşeni olarak değerlendirilmelidir. Spor bilimleri uzmanlarının, eczacıların bilgi ve deneyiminden yararlanması; sporcu sağlığını koruma ve performansı destekleme hedeflerine ulaşmada önemli bir adımdır. Bu sunum, spor bilimleri camiasında eczacı farkındalığını artırmayı ve olası iş birliklerinin önünü açmayı amaçlamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Spor Eczacılığı, Doping, İlaç, Besin destekleri, Sporcu sağlığı

Sports Pharmacy: The Intersection of Performance and Health

İnci Selin DOĞAN¹

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Sports pharmacy is an emerging specialization that contributes to both maintaining athletes' health and supporting their performance. However, professionals in the field of sports sciences often lack sufficient awareness of the pharmacist's role in this multidisciplinary context. The aim of this presentation is to introduce the roles and responsibilities of sports pharmacists, highlight their contributions to areas such as doping control, dietary supplements, and injury management, and encourage interdisciplinary collaboration between pharmacists and sports science professionals.

Materials and Methods: This presentation is based on a review of current literature and general knowledge on sports pharmacy. Additionally, personal experiences as both a pharmacist and a practitioner of Capoeira are shared to exemplify how pharmacists can contribute to athlete care in specific sports settings.

Findings: Sports pharmacists can play an active role in selecting appropriate supplements, preventing drug-supplement interactions, advising on common sports injuries, supporting anti-doping efforts, and promoting ethical awareness. Collaborating with physicians, dietitians, and physiotherapists, pharmacists can contribute to a holistic approach to athlete health management. In the context of Capoeira, pharmacists can provide specific support in the management of musculoskeletal injuries and product selection, demonstrating the practical benefits of such collaboration.

Results: Sports pharmacy should be recognized as an integral part of the multidisciplinary sports health team. Enhancing the awareness of sports scientists regarding pharmacists' expertise and encouraging collaboration can significantly contribute to both protecting athlete health and optimizing performance. This presentation aims to raise awareness within the sports sciences community and promote future interdisciplinary cooperation.

Keywords: Sports pharmacy, Doping, Dietary supplements, Drugs, Athlete health

Spor Uzmanlarının Algıladıkları Liderlik Stilleri İle Örgütsel Bağlılıkları Ve Sinizm Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*

Özgür Kemal HACIÖMEROĞLU¹, Akın ÇELİK¹

¹Trabzon Üniversitesi, Trabzon

**Bu çalışma yüksek lisans tezinden üretilmiştir.*

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu araştırma, spor uzmanlarının algıladıkları liderlik stilleri ile örgütsel bağlılık ve örgütsel sinizm arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yürütülmüştür.

Yöntem: Araştırmanın evrenini kamu kurumlarında çalışan spor uzmanları, örneklemini ise 2023-2024 yılları arasında Gençlik ve Spor Bakanlığı merkez ve taşra teşkilatına bağlı tüm il müdürlüklerinde görev yapan spor uzmanları oluşturmuştur. Araştırma için hazırlanan anket, 81 İl Gençlik ve Spor Müdürlüğünde görev yapan 1.973 spor uzmanına gönderilmiş ve gönüllülük esasına göre anket uygulanmıştır. Gönderilen anket formlarından 420'si geri dönmüş ve değerlendirmeye alınmıştır. 45 yaş ve üzeri sekiz spor uzmanı, anket verilerinin hatalı olduğu tespit edildiğinden araştırma kapsamı dışında tutulmuştur.

Bulgular: Yapılan analizler neticesinde, spor uzmanlarının örgütsel bağlılık düzeyleri arttıkça örgütsel sinizm düzeylerinde azalma bulunmuştur. Ayrıca spor uzmanlarının örgütsel bağlılık düzeyleri arttıkça dönüşümcü ve etkileşimci liderlik düzeylerinde de artış gözlenmiştir. Spor uzmanlarının örgütsel sinizm düzeyleri arttıkça dönüşümcü ve etkileşimci liderlik düzeylerinde de azalma gözlenmiştir.

Sonuç: Gruplar arasındaki farkın kaynağını tespit etmek için yapılan Tukey testi sonuçlarına göre; Örgütsel Bağlılık Ölçeği geneli Spor Faaliyetleri Birimi ile Gençlik Faaliyetleri Birimi arasında Spor Faaliyetleri Birimi lehine anlamlı farklılık görülmüştür. Sportif Değerlendirme ve Takip Birimi ile Gençlik Faaliyetleri Birimi arasında Sportif Değerlendirme ve Takip Birimi lehine anlamlı farklılık görülmüştür. Örgütsel Sinizm Ölçeği geneli Spor Faaliyetleri Birimi ile Sicil Lisans ve Spor Kulüpleri Birimi arasında Sicil Lisans ve Spor Kulüpleri Birimi lehine anlamlı farklılık görülmüştür. Spor Faaliyetleri Birimi ile Gençlik Faaliyetleri Birimi arasında Gençlik Faaliyetleri Birimi lehine anlamlı farklılık görülmüştür. Spor Faaliyetleri Birimi ile Destek Hizmetleri Birimi arasında Destek Hizmetleri Birimi lehine anlamlı farklılık görülmüştür. Spor Tesisleri Birimi ile Gençlik Faaliyetleri Birimi arasında Gençlik Faaliyetleri Birimi lehine anlamlı farklılık görülmüştür. Dönüşümcü ve Etkileşimci Liderlik Ölçeği geneli Spor Faaliyetleri Birimi ile Gençlik Faaliyetleri Birimi ve Personel-Tahakkuk Birimi arasında Spor Faaliyetleri Birimi lehine anlamlı farklılık görülmüştür. Sportif Değerlendirme ve Takip Birimi ile Gençlik Faaliyetleri Birimi, Personel-Tahakkuk Birimi ve Tohm-Sem Birimi arasında Sportif Değerlendirme ve Takip Birimi lehine anlamlı farklılık görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Spor Uzmanı, Örgütsel Bağlılık, Örgütsel Sinizm, Dönüşümcü ve Etkileşimci Liderlik

Examining The Relationship Between Sports Experts' Perceived Leadership Styles, Their Organizational Commitment and Cynicism

Özgür Kemal HACIÖMEROĞLU¹, Akın ÇELİK¹

ABSTRACT

Introduction and Purpose: This research was conducted to examine the relationship between leadership styles perceived by sports experts and organizational commitment and organizational cynicism.

Materials and Methods: The research population consisted of sports experts working in public institutions, while the sample consisted of sports experts working in all provincial directorates affiliated with the central and provincial organizations of the Ministry of Youth and Sports between 2023 and 2024. The survey prepared for the study was sent to 1,973 sports experts working in 81 Provincial Youth and Sports Directorates, and the

survey was conducted on a voluntary basis. Of the survey forms, 420 were returned and evaluated. Eight sports experts aged 45 and over were excluded from the study because their survey data was determined to be inaccurate.

Findings: The analyses revealed that as sports professionals' organizational commitment levels increased, their levels of organizational cynicism decreased. Furthermore, as sports professionals' organizational commitment levels increased, their levels of transformational and transactional leadership also increased. As sports professionals' organizational cynicism levels increased, their levels of transformational and transactional leadership also decreased.

Results: According to the results of the Tukey test conducted to determine the source of the difference between the groups; In terms of Organizational Commitment Scale, a significant difference was observed between the Sports Activities Unit and the Youth Activities Unit in favor of the Sports Activities Unit. In terms of Organizational Cynicism Scale, a significant difference was observed between the Sports Activities Unit and the Registry License and Sports Clubs Unit in favor of the Registry License and Sports Clubs Unit. In terms of Sports Activities Unit and Youth Activities Unit, a significant difference was observed between the Sports Activities Unit and the Support Services Unit in favor of the Support Services Unit. In terms of Transformational and Interactionist Leadership Scale, a significant difference was observed between the Sports Activities Unit and the Youth Activities Unit and the Personnel-Accrual Unit in favor of the Sports Activities Unit. A significant difference was observed between the Sports Evaluation and Follow-up Unit and the Youth Activities Unit, Personnel-Accrual Unit and Tohm-Sem Unit in favor of the Sports Evaluation and Follow-up Unit.

Keywords: Sports Expert, Organizational Commitment, Organizational Cynicism, Transformational and Transactional Leadership

Ortaokul Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Tutumu ile Vücut Kitle İndeksi ve Benlik Saygısı İlişkisi

Kardelen GÜNAY ÇELİK¹, Samet ZENGİN¹

¹ Trabzon Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Trabzon

ÖZET

Giriş ve Amaç: Araştırmada, ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktiviteye yönelik tutum, vücut kitle indeksi (VKİ) ve benlik saygısı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi ve aralarındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmaktadır.

Yöntem: Araştırma, nicel araştırma yaklaşımı kapsamında tarama yöntemi ile yürütülmüştür. Araştırmanın örneklem grubunu, 2024-2025 eğitim-öğretim yılında Trabzon ilinde bulunan 2 farklı ortaokulda öğrenim gören 5, 6, 7 ve 8. sınıf seviyelerinden toplam 507 (243 kız, 264 erkek) gönüllü öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Çocuk ve Gençlerde Fiziksel Aktivite Tutum Ölçeği ve Çocuklar için Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği kullanılmıştır.

Bulgular: Araştırma bulgularına göre, cinsiyet değişkeninin fiziksel aktivite tutumu ve benlik saygısı üzerinde anlamlı farklılık oluşturduğu; ancak VKİ üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı tespit edilmiştir. Anne ve babanın düzenli fiziksel aktivite yapma durumunun, öğrencilerin fiziksel aktivite tutumu ve benlik saygısı üzerinde anlamlı farklılık oluşturduğu; ancak VKİ üzerinde anlamlı farklılık oluşturmadığı tespit edilmiştir. Sınıf seviyesi değişkeninin fiziksel aktivite tutumu ve benlik saygısı üzerinde anlamlı farklılık oluşturmadığı; ancak VKİ üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturduğu belirlenmiştir. Fiziksel aktivite tutumu ile VKİ arasında anlamlı ilişki olmadığı; fiziksel aktivite tutumu ile benlik saygısı arasında pozitif yönde düşük düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Sonuçlar: Araştırmada, erkek öğrencilerin fiziksel aktiviteye yönelik tutum ve benlik saygısı değerlerinin kız öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu; anne ve babası düzenli fiziksel aktivite yapan öğrencilerin fiziksel aktiviteye yönelik tutum ve benlik saygısı değerlerinin yapmayanlara kıyasla daha yüksek olduğu; 8. sınıf öğrencilerinin VKİ değerlerinin 5. sınıf öğrencilerine kıyasla daha yüksek olduğu; fiziksel aktiviteye yönelik tutum değerleri yüksek öğrencilerin benlik saygısı değerlerinin de daha yüksek olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel aktivite tutumu, Vücut kitle indeksi, Benlik saygısı

The Relationship Between Physical Activity Attitudes, Body Mass Index, and Self-Esteem in Middle School Students

Kardelen GÜNAY ÇELİK¹, Samet ZENGİN¹

ABSTRACT

Introduction and Purpose: In the study, it is aimed to examine the attitudes of middle school students towards physical activity, their body mass index (BMI), and their self-esteem levels in terms of certain variables, as well as to determine the relationship between them.

Materials and Methods: The study was conducted using a quantitative research approach within the framework of the survey method. The sample group consisted of a total of 507 voluntary students (243 girls, 264 boys) from the 5th, 6th, 7th, and 8th grades, studying at two different middle schools in Trabzon during the 2024–2025 academic year. The data collection tools used in the study were the Personal Information Form, the Physical Activity Attitude Scale for Children and Adolescents, and the Rosenberg Self-Esteem Scale for Children.

Findings: According to the research findings, the gender variable was found to create a significant difference in physical activity attitude and self-esteem; however, it did not result in a significant difference in body mass index (BMI). The regular engagement of parents in physical activity was found to significantly affect students'

physical activity attitude and self-esteem, but not their BMI. While the grade level variable did not have a significant effect on physical activity attitude and self-esteem, it did result in a significant difference in BMI. Furthermore, no significant relationship was found between physical activity attitude and BMI; however, a low-level positive correlation was identified between physical activity attitude and self-esteem.

Results: The study found that male students had higher levels of physical activity attitude and self-esteem compared to female students. Students whose parents regularly engaged in physical activity demonstrated higher levels of physical activity attitude and self-esteem than those whose parents did not. Additionally, 8th-grade students had higher BMI values compared to 5th-grade students. It was also concluded that students with higher physical activity attitude scores tended to have higher self-esteem scores.

Keywords: Physical activity attitude, Body mass index, Self-esteem

Bireysel Yenilikçilik ve Girişimcilik Eğilimleri Arasındaki İlişki: Spor Bilimleri Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma

Zafer GAYRETLİ¹

¹Karadeniz Teknik Üniversitesi, Beden Eğitimi Bölümü, Trabzon

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu araştırmanın amacı, spor bilimleri öğrencilerinin bireysel yenilikçilik düzeyleri ile girişimcilik eğilimleri arasındaki ilişkiyi incelemek ve bireysel yenilikçilik düzeyinin girişimcilik eğilimi üzerindeki yordayıcılığını belirlemektir.

Yöntem: Araştırmada nicel araştırma yaklaşımlarından biri olan ilişkisel tarama modeli tercih edilmiştir. Araştırma grubunu Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim görmekte olan 250 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada veri toplamak amacıyla “Kişisel Bilgi Formu” ile Hurt, Joseph ve Cook (1977) tarafından geliştirilmiş ve Kılıçer ve Odabaşı (2010) tarafından Türkçe’ye uyarlanmış “Bireysel Yenilikçilik Ölçeği (BYÖ)” ve İşcan ve Kaygın (2011) tarafından geliştirilmiş olan “Girişimcilik Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin analizinde, betimsel istatistikler, t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), korelasyon testi ve regresyon analizi uygulanmıştır.

Bulgular ve Sonuçlar: Araştırma sonuçlarına göre, katılımcıların bireysel yenilikçilik düzeylerinde cinsiyet, yaş, bölüm, girişimcilik dersi alma durumu ve yetiştiği yer değişkenlerine göre anlamlı farklılık tespit edilmezken ($p>0.05$); sınıf değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Girişimcilik eğilimlerinde ise, cinsiyet, yaş, girişimcilik dersi alma durumu ve sınıf değişkenlerine göre anlamlı farklılık tespit edilmezken ($p>0.05$); bölüm ve yetiştiği yer değişkenlerine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Bireysel yenilikçilik ile girişimcilik eğilimleri arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu, ayrıca bireysel yenilikçiliğin girişimcilik eğilimlerini yordadığı belirlenmiştir.

Anahtar kelimeler: Bireysel yenilikçilik, Girişimcilik, Spor bilimleri öğrencileri

The Relationship Between Individual Innovativeness and Entrepreneurship Tendencies: A Study on Sports Sciences Students

Zafer GAYRETLİ¹

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The aim of this research is to examine the relationship between individual innovativeness levels and entrepreneurship tendencies of sports sciences students and to determine the predictive value of individual innovativeness level on entrepreneurship tendencies.

Method: The relational screening model, one of the quantitative research approaches, was preferred in the study. The research group consisted of 250 students studying at Tekirdağ Namık Kemal University, Faculty of Sports Sciences. In order to collect data in the study, a “Personal Information Form” and the “Individual Innovativeness Scale (IS)” developed by Hurt, Joseph and Cook (1977) and adapted to Turkish by Kılıçer and Odabaşı (2010) and the “Entrepreneurship Scale” developed by İşcan and Kaygın (2011) were used. Descriptive statistics, t-test, one-way analysis of variance (ANOVA), correlation test and regression analysis were applied in the analysis of the data.

Findings and Conclusions: According to the results of the research, no significant difference was found in the participants' individual innovativeness levels according to the variables of gender, age, department, taking entrepreneurship courses and growing place ($p>0.05$); however, a significant difference was found according to the class variable ($p<0.05$). While no significant difference was found in entrepreneurship tendencies according to gender, age, taking entrepreneurship courses and class variables ($p>0.05$), a significant difference was found according to the variables of department and growing place ($p<0.05$). It has been determined that there is a positive and significant relationship between individual innovativeness and entrepreneurial tendencies, and that individual innovativeness predicts entrepreneurial tendencies.

Keywords: Individual innovativeness, Entrepreneurship, Sports science students

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Çözüm Odaklı Düşünceleri ile Etkili Karar Verme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Zafer GAYRETLİ¹, Ümit YÜKSEL²

¹Karadeniz Teknik Üniversitesi, Beden Eğitimi Bölümü, Trabzon

²Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Tekirdağ

ÖZET

Giriş ve Amaç: Araştırmada, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin çözüm odaklı düşünceleri ile etkili karar verebilme becerileri arasındaki ilişkiyi incelemek ve çözüm odaklı düşünmenin etkili karar verebilme becerileri üzerindeki yordayıcılığı belirlemek amaçlanmıştır.

Yöntem: Araştırmada nicel araştırma yaklaşımlarından ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırma grubunu Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi'nde öğrenim gören ve kolayda örnekleme yöntemiyle belirlenen 91'i kadın ve 143 erkek olmak üzere toplam 234 spor bilimleri fakültesi öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmanın amacına yönelik verileri elde edebilmek için araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu ile Smock vd. (2010) tarafından geliştirilen, Arslan vd. (2021) tarafından Türkçeye uyarlanan "Çözüm Odaklı Düşünme Ölçeği (ÇODÖ)" ve Çetin ve Kara (2024) tarafından geliştirilen, "Sporda Etkili Karar Verme Ölçeği (SEKVÖ)" kullanılmıştır. Verilerin normallik varsayımını sağlayıp sağlamadığına dair çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılarak t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Pearson Korelasyon testi ve regresyon analizi uygulanmıştır.

Bulgular ve Sonuçlar: Araştırmadan elde edilen veriler incelendiğinde; öğrencilerin çözüm odaklı düşüncelerinde cinsiyet, millilik durumu, branş ve spor yılı değişkenlerine göre anlamlı farklılık tespit edilirken ($p<0.05$); yaş, bölüm ve sınıf değişkenlerine göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$). Öğrencilerin etkili karar verme becerilerinde ise bölüm ve millilik durumu değişkenlerine göre anlamlı farklılık tespit edilmezken ($p>0.05$); cinsiyet, yaş, branş, sınıf ve spor yılı değişkenlerine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Çözüm odaklı düşünme ile etkili karar verme becerileri arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuş; ayrıca çözüm odaklı düşünmenin, etkili karar verme becerilerinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Çözüm odaklı düşünme, Sporda etkili karar verme, Spor bilimleri öğrencileri

Examining the Relationship Between Solution-Focused Thinking and Effective Decision-Making Skills of Sports Sciences Faculty Students

Zafer GAYRETLİ¹, Ümit YÜKSEL²

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The aim of the study was to examine the relationship between solution-focused thinking and effective decision-making skills of sports sciences faculty students and to determine the predictive value of solution-focused thinking on effective decision-making skills.

Method: In the study, the relational screening model, one of the quantitative research approaches, was used. The research group consists of a total of 234 students of the Faculty of Sports Sciences, 91 of whom are female and 143 are male, studying at Tekirdağ Namık Kemal University and were determined by the convenience sampling method. In order to obtain data for the purpose of the study, the personal information form prepared by the researchers and the "Solution Building Inventory (SBI)" developed by Smock et al. (2010) and adapted to Turkish by Arslan et al. (2021) and the "Effective Decision-Making Scale in Sport (EDMSS)" developed by Çetin and Kara (2024) were used. T-test, one-way analysis of variance (ANOVA), Pearson Correlation test and regression analysis were applied to determine whether the data met the normality assumption by examining the skewness and kurtosis values.

Findings and Conclusions: When the data obtained from the research were examined, a significant difference was found in the solution-focused thinking of the students according to the variables of gender, nationality, branch and sports year ($p < 0.05$); however, no significant difference was found according to the variables of age, department and class ($p > 0.05$). While no significant difference was found in the students' effective decision-making skills according to the variables of department and nationality ($p > 0.05$), a significant difference was found according to the variables of gender, age, branch, class and sports year ($p < 0.05$). A positive and significant relationship was found between solution-focused thinking and effective decision-making skills; furthermore, solution-focused thinking was found to be a significant predictor of effective decision-making skills.

Keywords: Solution focused thinking, Effective decision making in sports, Sports science students

Futbolda Anlam Yaratımı: Futbolcuların Maç Öncesi Ritüellerinin Simgesel Etkileşimcilik Açısından İncelenmesi

Ali ERASLAN¹, Taner BOZKUŞ¹, Gülnur ÖNDER²

¹ Gazi Üniversitesi, Ankara

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu araştırmanın amacı, profesyonel futbolcuların maç öncesi ve sırasında sergiledikleri ritüel ve sembolik davranışları Simgesel Etkileşimcilik Kuramı çerçevesinde analiz etmektir. Kurama göre bireyler, toplumsal yaşamda semboller aracılığıyla anlam üretir ve kimlik sunumunda bulunur. Sporculuk gibi toplumsal kimliği yüksek bir rolde bu semboller, bireyin inançlarını ve aidiyetlerini açığa vurur. Bu doğrultuda çalışmada, farklı inanç gruplarından sporcuların ritüel pratiklerinin kimlik sunumuyla ilişkisi irdelenmiştir.

Yöntem: Araştırma, nitel araştırma desenlerinden olgubilim (fenomenoloji) yöntemiyle yürütülmüştür. Katılımcılar, Türkiye’de profesyonel futbol liglerinde yer alan 20 erkek sporcudan oluşmaktadır. Veriler, yarı yapılandırılmış görüşme formu yoluyla toplanmış ve içerik analizi yöntemiyle çözümlenmiştir.

Bulgular: Veriler sonucunda beş tema belirlenmiştir: (1) Sahaya çıkış ritüelleri (dua, istavroz, sağ ayak), (2) Anlam yüklenen nesneler (musk, aile fotoğrafı), (3) Sosyal bağların sahaya taşınması (aileyle konuşma), (4) İnanç temelli kimlik sunumları (gol sonrası secde, Allah’ı gösterme), (5) Totemik davranışlar (krampon öpme, aynı müziği dinleme).

Sonuçlar: Futbolcuların ritüelleri sadece alışkanlık değil; kimlik sunumunun ve sembolik anlam inşasının bir parçası olarak görülmelidir. Bu bağlamda sporcuların bu tür davranışlarının kültürel ve psikososyal temelleri göz önünde bulundurulmalı ve desteklenmelidir.

Anahtar Kelimeler: Futbolcu, ritüel, simgesel etkileşimcilik, kimlik, sembol

Meaning-Making in Football: A Symbolic Interactionist Study of Pre-Match Rituals

Ali ERASLAN¹, Taner BOZKUŞ¹, Gülnur ÖNDER²

ABSTRACT

Introduction and Purpose: This study aims to analyze the symbolic and ritualistic behaviors exhibited by professional football players before and during matches, within the framework of Symbolic Interactionism. According to the theory, individuals create meaning through symbols in social life and present their identities accordingly. In a socially salient role like being an athlete, these symbols reveal one’s beliefs and sense of belonging. Accordingly, the study explores how athletes from different faith backgrounds express identity through pre-match rituals.

Method: The study was conducted using the phenomenological design, one of the qualitative research approaches. Participants consisted of 20 male professional footballers playing in Turkish football leagues. Data were collected through a semi-structured interview form and analyzed using content analysis.

Findings: Five main themes emerged: (1) Entry rituals (prayers, sign of the cross, entering with the right foot), (2) Meaningful objects (amulets, family photos), (3) Social connections on the field (talking to family), (4) Faith-based identity presentations (prostration after goal, pointing to God), (5) Totemic behaviors (kissing boots, listening to the same music).

Conclusion: The rituals performed by footballers are not merely habits but represent identity presentation and symbolic meaning construction. These behaviors reflect deep cultural and psychosocial dimensions and should be understood and supported within that context.

Keywords: Footballer, ritual, symbolic interactionism, identity, symbol

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Mültecilere Yönelik Ön Yargı Düzeylerinin İncelenmesi

Ender ÖZBEK¹, Hakan KIRKBİR², Fatih KIRKBİR²

¹Dicle Üniversitesi, Diyarbakır

²Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin mültecilere yönelik önyargı düzeylerini belirlemek ve demografik değişkenler (cinsiyet, yaş, bölüm, sınıf) açısından farklılıkları incelemektir.

Yöntem: Araştırma nicel yöntemlerden tarama modeli ile yürütülmüştür. Evreni, aktif olarak eğitimine devam eden üniversite lisans öğrencileri; örnekleme ise Dicle Üniversitesi'nde farklı bölümlerde öğrenim gören 660 öğrenci oluşturmuştur. Katılımcıların %61,2'si kadın (n=404), %38,8'i erkek (n=256); yaş dağılımı çoğunlukla 21–23 aralığında (%68,3) toplanmıştır. Veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu ve Abayhan, Hürriyetoglu ve Tuna (2022) tarafından geliştirilen Mültecilere Yönelik Önyargı Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek, klasik ve koşullu önyargı olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Veriler Google Form üzerinden toplanmış ve SPSS 25.0 programında analiz edilmiştir.

Bulgular: Öğrencilerin mültecilere yönelik önyargı düzeylerinin orta seviyede olduğu görülmüştür. Klasik önyargı boyutunda daha yüksek puanlar elde edilirken, koşullu önyargı boyutunda nispeten düşük değerler bulunmuştur. Cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık saptanmamış, ancak yaş ve sınıf düzeyi arttıkça önyargı puanlarında yükselme eğilimi gözlenmiştir. Bölümlere göre karşılaştırmada ise özellikle sosyal bilimler ve spor bilimleri öğrencileri arasında farklılıklar kaydedilmiştir.

Sonuç: Çalışma bulguları, üniversite öğrencilerinin mültecilere yönelik önyargılarının sosyo-demografik özelliklere göre değişkenlik gösterebildiğini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, öğrencilerin mülteci konusundaki farkındalıklarını artırmaya yönelik eğitim ve sosyal entegrasyon programlarının önemi vurgulanmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Mülteci, önyargı, spor bilimleri, üniversite öğrencileri

Examination of Sports Sciences Faculty Students' Prejudice Levels Toward Refugees

Ender ÖZBEK¹, Hakan KIRKBİR², Fatih KIRKBİR²

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The aim of this study is to determine university students' prejudice levels toward refugees and to examine differences across demographic variables (gender, age, department, and grade level).

Materials and Methods: The study was conducted using the survey model, one of the quantitative research methods. The population consisted of undergraduate students actively continuing their education, while the sample included 660 students from different departments at Dicle University. Of the participants, 61.2% were female (n=404) and 38.8% were male (n=256); the majority were in the 21–23 age group (68.3%). Data were collected using a Personal Information Form prepared by the researchers and the Prejudice Toward Refugees Scale developed by Abayhan, Hürriyetoglu, and Tuna (2022). The scale consists of two sub-dimensions: classical prejudice and conditional prejudice. Data were gathered online via Google Forms and analyzed using the SPSS 25.0 package program.

Findings: The results showed that students' prejudice levels toward refugees were moderate. Scores were higher in the classical prejudice sub-dimension, while relatively lower in the conditional prejudice sub-dimension. No significant differences were found by gender, but prejudice levels tended to increase with age and grade level. Comparisons across departments revealed differences particularly between social sciences and sports sciences students.

Results: The findings indicate that university students' prejudices toward refugees vary according to socio-demographic characteristics. In this context, the importance of educational and social integration programs aimed at increasing students' awareness of refugee issues is emphasized.

Keywords: Refugee, prejudice, sports sciences, university students

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Suriyeli Sığınmacılara İlişkin Toplum Güvenlik Algısı Düzeylerinin İncelenmesi

Muhsin DURAN¹

¹ Dicle Üniversitesi, Diyarbakır

ÖZET

Giriş ve Amaç: Türkiye’de Suriyeli sığınmacıların sayısındaki artış, toplumsal güvenlik algısını önemli ölçüde etkilemektedir. Genç nüfusun bu konudaki algılarının incelenmesi, sosyal uyum politikaları açısından değerli bilgiler sağlamaktadır. Bu araştırmada, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin Suriyeli sığınmacılara yönelik toplum güvenlik algısı düzeyleri incelenmiştir.

Yöntem: Araştırma ilişkisel tarama modeliyle gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya 711 öğrenci (437 kadın, 274 erkek) katılmıştır. Katılımcıların yaş dağılımları 18–20 (n=88), 21–23 (n=475) ve 25 yaş ve üzeri (n=148) olarak belirlenmiştir. Veri toplama aracı olarak Suriyeli sığınmacılara ilişkin toplum güvenlik algısı ölçeği kullanılmıştır. Veriler SPSS paket programında analiz edilmiştir.

Bulgular: Katılımcıların büyük bir çoğunluğu sığınmacıların siyasi dengeleri etkileyebileceği ve üniter yapıyı tehdit edebileceği yönündeki ifadelerle yüksek düzeyde katılmıştır. Bununla birlikte, sağlık ve eğitim hizmetlerinde kapasite yetersizliği ile ilgili maddelere de önemli oranda katılım gösterilmiştir. Genel ortalamalar, öğrencilerin toplum güvenliği konusunda kaygılarının orta-üst düzeyde olduğunu ortaya koymuştur.

Sonuçlar: Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin Suriyeli sığınmacılara yönelik toplum güvenlik algılarının genellikle olumsuz olduğu görülmüştür. Bu durum, öğrencilerin sosyal uyum ve güvenlik konularında daha bilinçli bir bakış açısı kazanmaları için farkındalık ve entegrasyon programlarının önemini ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Suriyeli sığınmacılar, toplum güvenliği, algı, spor bilimleri öğrencileri.

Examination of Sports Sciences Faculty Students’ Perceptions of Social Security Regarding Syrian Refugees

Muhsin DURAN¹

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The increasing number of Syrian refugees in Turkey has significantly influenced perceptions of social security. Investigating the perceptions of young populations on this issue provides valuable insights for social cohesion policies. This study aimed to examine the levels of social security perception of Sports Sciences Faculty students regarding Syrian refugees.

Materials and Methods: The research was conducted using a relational survey model. A total of 711 students (437 female, 274 male) participated. The age distribution was 18–20 years (n=88), 21–23 years (n=475), and 25 years and above (n=148). The Social Security Perception Scale regarding Syrian refugees was applied as the data collection tool, and analyses were conducted using SPSS software.

Findings: A large proportion of participants strongly agreed with the statements suggesting that refugees could affect political balances and threaten the unitary structure. In addition, concerns about the potential pressure on health and educational services were reported at high levels. The overall results indicated that students’ concerns about social security were at a moderate-to-high level.

Results: The findings revealed that Sports Sciences Faculty students generally have negative perceptions of social security regarding Syrian refugees. This highlights the importance of awareness-raising and integration programs to foster healthier perspectives and reduce concerns among young populations.

Keywords: Syrian refugees, social security, perception, sports sciences students

Öğretmenlerin Geleneksel Sporlara Yönelik Tutumlarının İncelenmesi

Rahmi GÜNEY¹, Murat KUL²

¹ Kırıkkale İl Millî Eğitim Müdürlüğü, Kırıkkale

² Bayburt Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Bayburt

ÖZET

Giriş ve Amaç: Mevcut araştırmanın amacını, öğretmenlerin geleneksel sporlara yönelik tutumlarının incelenmesi oluşturmaktadır.

Yöntem: Bu araştırma, karma yöntem araştırma deseni kullanılarak tasarlanmıştır. Karma yöntem desenlerinden "yakınsayan paralel desen" tercih edilmiştir. Söz konusu desen, nitel ve nicel verilerin eş zamanlı olarak toplandığı ve her iki veri setinin birbirinden bağımsız biçimde analiz edildiği araştırmalarda kullanılmaktadır. Araştırmanın çalışma grubunu Bayburt ilinde görev yapan beden eğitimi ve sınıf öğretmenleri oluşturmaktadır. Araştırmada 143 katılımcıdan veri elde edilmiştir. Araştırma karma yöntem ile yürütüldüğünden nicel analizler için gerekli normallik ve güvenilirlik analizleri sonucunda uç değer barındıran 9 veri örneklemden çıkarılarak kalan toplam 134 katılımcıya ait veriler analiz edilmiştir. Veri toplama amacıyla araştırmacılara; Kişisel Bilgi Formu, Geleneksel Sporlara Yönelik Tutum Ölçeği ve araştırmanın nitel kısmını oluşturan iki açık uçlu soru yöneltilerek cevaplamaları sağlanmıştır. Nitel verilerin kodlama ve frekans analizleri Maxqda 2025 deneme sürümü programı üzerinden yapılırken Nicel verilerin analizlerinde Statistical Package for the Social Sciences (SPSS 26.0) paket programı kullanılmıştır.

Bulgular: Araştırma bulguları olarak, cinsiyet, yaş, ve kıdem değişkenlerinde anlamlı farklılığa rastlanmazken; spor geçmişi ve öğretmenlik branşı değişkenlerinde anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Nitel analizler sonucu ise hem beden eğitimi hem de sınıf öğretmenleri geleneksel Türk sporlarını değerli ve vazgeçilmez olarak gördüğü, ancak sınıf öğretmenleri bu sporların bireysel sağlık ve yaşamla olan ilişkisine daha fazla vurgu yaparken, beden eğitimi öğretmenleri tarihi ve kültürel boyutuna daha çok odaklandığı, her iki grup da geleneksel sporların milli kimlik, kültürel miras ve birleştirici rolünü benzer şekilde önemseydiği tespit edilmiştir.

Sonuçlar: Genel olarak bu çalışma, öğretmenlerin geleneksel sporlara yönelik tutumlarının çok boyutlu yapısını ortaya koymakta ve hem nicel hem de nitel verilerle elde edilen bulgular doğrultusunda, geleneksel sporların eğitim ortamlarındaki yerinin ve algısının anlaşılmasına katkı sunmaktadır. Elde edilen sonuçlar, özellikle öğretmen eğitimi programlarında geleneksel spor ve oyunlara dair farkındalık çalışmalarının önemine işaret ettiği ve geleneksel sporların kültürel sürdürülebilirlik bağlamında eğitimle buluşmasının önemini vurguladığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Geleneksel sporlar, Tutum, Öğretmen Tutumları.

An Examination of Teachers' Attitudes Towards Traditional

Rahmi GÜNEY¹, Murat KUL²

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The aim of the present study is to examine teachers' attitudes towards traditional sports.

Materials and Methods: This research was designed using a mixed-methods research design. The 'convergent parallel design' was chosen from among the mixed-methods designs. This design is used in studies where qualitative and quantitative data are collected simultaneously and each data set is analysed independently of the other. The study group consisted of physical education and classroom teachers working in the province of Bayburt. Data was obtained from 143 participants in the study. As the study was conducted using a mixed-

methods approach, outliers were removed from the data set based on the results of normality and reliability analyses required for quantitative analyses, and data from the remaining 134 participants were analysed. For data collection, researchers were asked to complete a Personal Information Form, an Attitude Scale Towards Traditional Sports, and two open-ended questions that constituted the qualitative part of the research. Coding and frequency analyses of qualitative data were performed using the Maxqda 2025 trial version programme, while the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS 26.0) package programme was used for the analysis of quantitative data.

Findings: Research findings indicate that no significant differences were observed in terms of gender, age, and seniority variables; however, significant differences were observed in terms of sports background and teaching branch variables. Qualitative analyses revealed that both physical education and classroom teachers viewed traditional Turkish sports as valuable and indispensable. However, classroom teachers placed greater emphasis on the relationship between these sports and individual health and life, while physical education teachers focused more on their historical and cultural dimensions. Both groups similarly emphasised the importance of traditional sports in terms of national identity, cultural heritage, and their unifying role.

Results: In general, this study reveals the multidimensional structure of teachers' attitudes towards traditional sports and contributes to understanding the place and perception of traditional sports in educational environments based on findings obtained from both quantitative and qualitative data. The results obtained indicate the importance of awareness-raising activities regarding traditional sports and games, particularly in teacher training programmes, and emphasise the significance of integrating traditional sports into education in the context of cultural sustainability.

Keywords: Traditional Sports, Attitude, Teacher Attitudes.

The Impact of Sports Participation on the Self-Confidence of School-Aged Children

Umair LIAQAT¹

¹PhD Scholar, Department of Sports Sciences and Physical Education, AlHamd Islamic University, Islamabad Campus

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Physical activity plays a vital role in the physical, emotional, and social development of children. International and local studies have shown that structured sports activities help build resilience, discipline, and confidence. However, limited evidence exists in Pakistan regarding the relationship between sports participation and self-confidence among school-aged children. The objectives of this study were to investigate the impact of sports participation on self-confidence among school-aged children and to explore the relationship between sports participation and self-confidence levels in children aged 5–12 years.

Methods and Materials: A descriptive correlational research design was used, and data were collected from 100 teachers across four private schools in Lahore using stratified random sampling. A self-constructed questionnaire with strong reliability (Cronbach's Alpha: Self-Confidence = 0.921, Sports Participation = 0.892) was employed to record teachers' observations on students' sports participation and confidence levels.

Findings & Results: The findings revealed a strong positive correlation between sports participation and self-confidence ($r = 0.807$, $p < 0.001$). Regression analysis confirmed that sports participation significantly predicted confidence levels, explaining 65.2% of the variance ($R^2 = 0.652$).

Conclusion: Teachers consistently reported that students involved in sports demonstrated better teamwork, leadership skills, and emotional resilience. These results highlight the need for structured sports programs in schools to enhance students' confidence, social skills, and emotional well-being.

Keywords: Children, School-aged, Self-confidence, Sports, Sports participation

The Effectiveness of Walking in the Avoidance of Cardiac Diseases in Females: A Case Study of Retired Citizens.

Sobia SULTANA¹

¹PhD (Scholar) Department of Sports Sciences & Physical Education, Alhmad Islamic University, Islamabad.

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Cardiovascular diseases remain the leading cause of mortality among women around the world, accounting for approximately 35% of all female deaths globally. Retirement often entails numerous lifestyle changes that can impact cardiovascular health, including reduced physical activity, alterations in daily routines, and increased sedentary time. Walking is a very accessible and low-impact type of exercise that is a promising intervention in helping to maintain and improve cardiovascular health. This study is directed specifically to retired females: a subgroup of women that has unique cardiovascular risk factors (e.g., post-menopausal hormonal changes, increased incidence of osteoporosis) and a history of often limited access to organized exercise programs.

Hypothesis: to explore whether females who engage in regular walking (≥ 5 days per week, ≥ 30 minutes per session) demonstrate significantly better cardiovascular health outcomes compared to those with irregular or no walking routines. There is a positive correlation between walking frequency/duration and cardiovascular health improvements. Environmental safety and social support significantly predict walking behavior adherence among retired females.

Method and Materials: A quantitative, cross-sectional research design was used in this study, and a structured questionnaire was used to collect data from retired females. The cross-sectional approach allowed for a holistic view of current walking patterns and their association with cardiovascular health outcomes for the study population. The research relied on a descriptive-correlational design that inquires about associations between the variables without manipulating them, which is ideal for studying and understanding naturally occurring behaviors and health outcomes.

Findings & Results: The findings of the study explore that regular walking (≥ 5 days per week) significantly reduces cardiovascular disease risk among retired females. Participants engaging in regular walking showed 35.6 percentage points lower prevalence of cardiac issues compared to irregular walkers (29.2% vs. 64.8%, $p = 0.001$).

Conclusion: The study demonstrates clear dose-response relationships, with optimal benefits achieved through walking ≥ 5 days per week for 30-60 minutes per session. The effectiveness of walking extends beyond individual behavior to encompass environmental and social factors that facilitate or hinder adherence. Safe neighborhoods and social support systems emerge as critical components of successful walking interventions, suggesting that comprehensive approaches addressing both individual and environmental factors yield optimal results.

Keywords: Walking exercise, cardiac disease prevention, retired females, cardiovascular health, physical activity

Attitudinal Patterns Toward Sports Nutrition Among Elite Sprinters in Pakistan

Muhammad ARIF¹

¹PhD (Scholar) Department of Sports Sciences & Physical Education, Alhmad Islamic

ABSTRACT

Introduction and Purpose: This study aimed to assess nutritional knowledge levels among elite Pakistani sprinters, examine their attitudes toward sports nutrition, investigate actual nutritional practices, and identify factors influencing the knowledge-practice gap in sports nutrition implementation.

This study investigates attitudinal patterns toward sports nutrition among elite sprinters in Pakistan, addressing a critical gap in understanding how Pakistani athletes perceive and implement nutritional strategies. Sports nutrition plays a pivotal role in sprint performance, demanding explosive power, rapid energy metabolism, and efficient recovery mechanisms. The research question is what are the attitudinal patterns toward sports nutrition among elite sprinters in Pakistan, and how do these attitudes influence their nutritional practices and performance optimization strategies?

Method and Material: The researcher employed a quantitative approach using a validated Sports Nutrition Attitude Scale (SNAS) with strong reliability (Cronbach's $\alpha = 0.87$). A total of 120 elite sprinters were recruited from various Pakistani provinces using stratified random sampling, ensuring representative coverage across geographical regions, age groups, and competitive categories.

Results: revealed significant variations in nutritional attitudes based on education level, coaching quality, and regional differences. While 78% of elite sprinters acknowledge sports nutrition's fundamental significance for athletic performance, only 45% demonstrate sufficient understanding of evidence-based nutritional practices. This substantial knowledge-practice gap represents a critical barrier limiting performance potential.

Conclusions: The study concludes that awareness alone is insufficient without proper education and support systems. Recommendations include developing comprehensive nutrition education programs for sprint athletes, enhancing coach education in sports nutrition science, and creating standardized, culturally appropriate dietary guidelines for Pakistani sprint athletes.

Keywords: Sports nutrition, elite sprinters, attitudes, nutritional knowledge, athletic performance

Perinatal Mental Health and Exercise: Investigating the Influence of Aerobic and Strength Training on Anxiety and Depression in Expecting Mothers

Waqas ul NISA¹

¹Department of Sports Sciences and Physical Education, AlHamd Islamic University Islamabad

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Perinatal mental health is a crucial element of mother's overall health. Significantly, mental health issues can impact the well-being of mothers as well as their developing babies during pregnancy. The use of exercise among the various interventions to boost maternal mental health during pregnancy is attracting more and more interest. The effect of various workouts, specifically aerobic and strength training, on perinatal mental health is a subject of increasing investigation. **Objective:** The researcher will identify the effectiveness of two distinct types of exercise aerobic exercise and strength training on anxiety and depression in expecting mothers and also compare the effect of both training medium on the physiological parameters (such as improvements in cardiovascular fitness, complete CPC, strength in lower back and abdomen muscles, and weight management) of expecting mothers. **Hypothesis:** The hypothesis of the study will be: Both aerobic exercise and strength training will result in significant reductions in anxiety and depression in expecting mothers. Both training medium improve physiological parameters in expecting mothers, but the type of benefit varies depending on the age of expecting mothers.

Method: This study will be a Randomized controlled trial (RCT). Since the researcher examining mental health outcomes over the course of pregnancy, the duration of study will be 20 weeks comprising of pre- mid and post training and assessments. Assessments at the baseline will be carried out pre- pregnancy (around 8 weeks), mid-pregnancy (around 20 weeks), and late pregnancy (around 28 weeks). This will capture both the immediate and potentially lasting effects of exercise on mental health. A control group receiving no formal exercise intervention. Participants in the control group will continue their usual daily activities.

Findings: The finding of the study that both aerobic and strength training significantly reduced symptoms of anxiety and depression in expecting mothers when practiced regularly (3 sessions per week for 8–28 weeks).

Results: Both aerobic exercise and strength training demonstrated positive effects in reducing symptoms of anxiety and depression among expecting mothers. Participants who engaged in both training mediums experienced the most significant overall improvements in both depression and anxiety scores.

Keywords: Perinatal mental health, expecting mothers, anxiety, depression, aerobic exercise, strength training

Spor Örgütlerinde Çalışanların Liderlik Yönelimleri ve Presenteeism Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Muhammed KARAL¹, Samet ZENGİN¹

¹ Trabzon Üniversitesi, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Trabzon

**Bu çalışma yüksek lisans tezinden üretilmiştir.*

ÖZET

Giriş ve Amaç: Spor örgütlerinde çalışan bireylerin liderlik yönelimleri, hem örgüt içi verimlilik hem de çalışanların motivasyonu açısından kritik bir öneme sahiptir. Diğer yandan presenteeism, bireyin fiziksel veya ruhsal olarak iyi hissetmemesine rağmen işe devam etmesi ve bu durumun verimlilik üzerindeki olumsuz etkileri ile tanımlanmaktadır. Bu çalışmanın amacı, spor örgütlerinde görev yapan çalışanların liderlik yönelimleri ile presenteeism durumları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu ilişki, çalışanların yaş, cinsiyet, eğitim durumu, hizmet yılı ve unvan gibi demografik değişkenler açısından da değerlendirilmiştir.

Yöntem: Araştırmanın örneklemini Türkiye'deki çeşitli spor örgütlerinde görev yapan çalışanlar oluşturmaktadır. Veriler, anket yöntemiyle toplanmıştır. Katılımcılara “Stanford Presenteeism Ölçeği (SPS-6)” ve “Liderlik Yönelimi Ölçeği” uygulanmıştır. Her iki ölçek de 5’li Likert tipi derecelendirme sistemine sahiptir. Verilerin analizinde SPSS 27.0 programı kullanılmış; iki grup karşılaştırmalarında t-testi, üç ve daha fazla değişkenli gruplarda One Way ANOVA testi uygulanmıştır.

Bulgular: Analizler sonucunda, liderlik yönelimleri ile presenteeism arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunmuştur. Liderlik yönelimi yüksek olan çalışanların, presenteeism durumlarını daha etkili şekilde algıladığı ve yönettiği gözlemlenmiştir. Ayrıca, yaş, eğitim seviyesi ve hizmet yılı gibi değişkenler hem liderlik yönelimini hem de presenteeism algısını anlamlı şekilde etkilemiştir. Cinsiyet değişkeni ise sadece presenteeism düzeyleri üzerinde anlamlı farklılık yaratmıştır. Alt boyutlar düzeyinde de anlamlı farklar elde edilmiştir.

Sonuçlar: Elde edilen bulgular, spor örgütlerinde çalışan bireylerin liderlik yönelimlerinin, presenteeism davranışlarını doğrudan etkileyebileceğini göstermektedir. Özellikle liderlik vasıfları gelişmiş çalışanların, presenteeism durumlarını daha sağlıklı şekilde yönettiği ve bu durumun örgütsel performansa olumlu yansıdığı sonucuna ulaşılmıştır. Çalışma, spor örgütlerinde liderlik eğitimi ve çalışan destek programlarının geliştirilmesine katkı sağlayacak özgün bulgular sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Presenteeism, Liderlik, Spor Örgütü, İşte Var Olmama.

Examination of the Relationship Between Leadership Orientations and Presentation of Employees in Sports Organizations

Muhammed KARAL¹, Samet ZENGİN¹

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Employees' leadership orientations in sports organizations play a critical role in organizational efficiency and employee motivation. On the other hand, presenteeism is defined as a condition in which individuals attend work despite feeling physically or mentally unwell, often leading to reduced productivity. This study aims to examine the relationship between leadership orientations and presenteeism among employees working in sports organizations. The study also investigates how this relationship varies according to demographic variables such as age, gender, education level, years of service, and job title.

Materials and Methods: The sample of the study consists of employees working in various sports organizations in Turkey. Data were collected through questionnaires. Participants completed the “Stanford Presenteeism Scale (SPS-6)” and the “Leadership Orientation Scale.” Both scales use a 5-point Likert-type

rating system. Data were analyzed using SPSS 27.0. Independent samples t-test was used for comparisons between two groups, and One-Way ANOVA was applied for comparisons involving three or more groups.

Findings: The analyses revealed a statistically significant and positive relationship between leadership orientations and presenteeism. Employees with higher leadership orientation were found to perceive and manage presenteeism situations more effectively. Age, education level, and years of service significantly influenced both leadership orientation and presenteeism perception. Gender was found to be a significant factor only in presenteeism levels. Significant differences were also found across the sub-dimensions of the scales.

Results: The findings suggest that leadership orientations among employees in sports organizations directly influence presenteeism behavior. Particularly, individuals with stronger leadership qualities demonstrate better coping strategies during presenteeism situations, which positively reflects on organizational performance. The study offers original insights and may contribute to the development of leadership training and employee support programs within sports organizations.

Keywords: Presenteeism, Leadership, Sports Organization, Presenteeism at Work

Impact of Cardiovascular Exercises on Sleep Quality in Sedentary Individuals: An Experimental Investigation.

Zaheer ABASS¹

¹PhD (Scholar) Department of Sports Sciences & Physical Education, Alhamd Islamic University, Islamabad.

ABSTRACT

Introduction and Purpose: It is important to get enough sleep for good health because they are ill and spend most of their time sitting or lying. More than 5 million deaths occur each year as a result of sedentary life styles (World Health Organization, 2010). One way to enhance the health and wellness of those who are inactive is through participation in aerobic exercise activities that increase heart rate and blood flow. This type of exercise has several advantages including improvement in mood, cognitive function, heart and body metabolism, and overall quality of life. To know how exercises relate to sleep, it is necessary to understand what sleep is. Lack of sleep is still a crucial problem for many sedentary persons in terms of keeping good health. This study examines the influence of cardiovascular exercise on the quality of sleep in sedentary individuals and emphasizes the benefits of non-pharmacological sleep aids.

Method and Materials: This study adopted an experimental approach using a group design and pre and post intervention phases to evaluate the effect. Participants were assigned to an experimental group that received an exercise intervention and a control group that received no intervention. Thirty individuals total were enrolled in the study and split into two groups: the experimental group (n = 15) exercised for eight weeks, while the control group (n = 15) continued to lead sedentary lives. The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) was utilized by the researcher to assess participants' sleep quality both prior to and following the intervention.

Findings & Results: The mean PSQI scores for the intervention group decreased from 14.07 to 8.07 ($p < 0.001$), indicating a significant improvement in sleep quality. The control group, on the other hand, did not display any prominent changes ($p = 0.104$). In addition, the post intervention analysis declared that the experimental group had significantly better sleep quality than the control group ($p < 0.001$). These results established the effectiveness of planned cardiovascular exercise programs as a non-pharmacological treatment to improve sleep quality in this population and indulge strong evidence for the positive effects of regular cardiovascular exercise on sleep quality in sedentary people.

Conclusion: There is adequate evidence suggesting that exercise has a beneficial impact on sleep. The results of this research show that the experimental group, who involved in physical exercise group had their sleep pattern improved as compared to control group who lives sedentary according to the study.

Keywords: Sleep quality, Cardiovascular Exercise and Sedentary behavior.

Self Reported Physical Activity, Caloric Intake And Energy Expenditure In School Children

MuhammadUMAİR¹

¹PhD(Scholar)DepartmentofSportsSciences&PhysicalEducation,AlhmadIslamicUniversity, Islamabad.

ABSTRACT

Introduction: Calories are the unit of energy derived from food, which is essential for growth, health, and optimal performance. Energy balance depends on the relationship between energy intake (through food and beverages) and energy expenditure (through physical activity and metabolism). Physical fitness is the ability to function efficiently and effectively, enjoy leisure, resist disease, and cope with emergency situations. The health-related components of physical fitness include body composition, cardiovascular endurance, flexibility, muscular endurance, and strength. **Objectives:** 1. To determine the physical activity level of school-going children. 2. To evaluate the caloric intake of school-going children. 3. To assess energy expenditure among school-going children.

Methodology: A cross-sectional survey was conducted among 455 students (375 boys and 80 girls) during November and December 2018. Two questionnaires were used: a general demographic questionnaire for caloric intake and the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) to assess physical activity.

Results: The findings revealed that 83% of students were categorized as highly active, indicating good participation in physical activities. The mean caloric intake was 1,584 kcal/day, which is below the recommended standard for school-age children. Analysis of BMI categories showed that 62.64% of students were within the healthy weight range, 29.23% were underweight, 5.05% were overweight, and 2.6% were obese. The mean MET-min/week was 5,573.53, confirming a high level of physical activity among participants.

Conclusion: The majority of students were physically active, but their caloric intake was found to be lower than recommended levels. This highlights the need for nutritional awareness programs and balanced dietary plans to ensure proper growth and development in school-going children.

Keywords: Caloric Intake, Physical Activity, Energy Expenditure, School Children, BMI

Satranç Sporunda Psikofizyolojinin Rolü

Bahtiyar RÜSTEMOV¹, Sabina İBRAHİMOVA¹

¹ Azerbaycan Spor Akademisi, Bakü

ÖZET

Giriş ve Amaç: Psikofizyolojinin spordaki rolü oldukça büyüktür. Satranç oyuncularının hazırlık metodolojisinde psikofizyolojinin etkisi yeterince incelenmemiştir. Bu makalede özellikle bu süreç daha kapsamlı bir şekilde ele alınmaktadır. Satranç oyununun sportif ve sosyal öneminin artması, onun bilimsel-metodolojik düzeyde incelenmesinin gerekliliğini gündeme getirmektedir. Doğal olarak, bu amaçla spor teorisinin metodolojik yöntemlerinden yararlanılması uygun görülmektedir. Satranç tahtası başında dışarıdan bakıldığında pasif bir şekilde oturan satranç oyuncusu, gerçekte "operatif dinlenme" durumundadır (A. A. Ukhtomski). Bu durum, merkezi sinir sisteminin gizli, optimal uyarılmışlık hali, gerçekliğin beklenen yansımaları ve hemen ardından gelen hareketlere baskın hazırlık hali anlamına gelir.

Yöntem: Çalışmada internet kaynakları ve alanla ilgili özel literatürden sistematik olarak faydalanılmıştır. Oyunlar ve uzun turnuvalar sırasında sinirsel süreçlerin aktif olarak kendi kendini düzenlemesi meydana gelir ki, bu da zihinsel strese ve aşırı gerilime, adaptif (uyum sağlayan) veya uyumsuz sinir sisteminin demobilizasyon tepkilerine, yorgunluk ve tükenmişliğe, hatta tükenmişlik nevrozu ya da diğer nevrotik sorunlar şeklinde sinirsel işlev bozukluklarına yol açabilir. Operatif stres, insan beyninin kortikal (kabuk) bölgesinde daha yüksek sinirsel faaliyetleri yansıtır: gelen bilgilerin alınması, işlenmesi ve yeni karar ve hareketlerin alınması. Oyun sırasında yüksek zihinsel işlevlerin göstergeleri değişir: dikkat (özellikle dikkatin yön değiştirmesi), görsel ve işitsel hafıza, zihinsel dayanıklılık ve zihinsel çalışma kapasitesi. Spor dünyasında iyi bilinmektedir ki, fiziksel ve psikolojik hazırlığın yanı sıra psikofizyolojik faktörlerin de yüksek performans elde edilmesindeki rolü inkar edilemez. Yarışma sırasında profesyonel satranç oyuncularının iş yükü dikkate alınmalıdır: satranç turnuvaları genellikle 9 veya daha fazla gün sürer. Katılımcılar her gün belirli zaman kontrolü altında bir oyun oynarlar. Neredeyse her karşılaşmanın karakteristik özelliği, önemli duygusal ve zihinsel gerilimle geçmesidir. İstatistiksel analizler sonucunda, karşılaşmanın sonlarına doğru yapılan ciddi hataların sayısında artış olduğu görülmüştür. Peki, bu durumun altında yatan sebep nedir? Oyun sırasında satrançta gizli bir yorgunluk süreci başlar, nabız atışları artar ve oyuncu duygusal gerilime dayanamayarak ciddi hatalar yapar. Kas aktivitesi ile tamamlanmayan bu duygusal stres, insanın psikofizyolojik durumunda önemli değişikliklere sebep olur ki, bu da bazı durumlarda kalp-damar ve merkezi sinir sistemi hastalıklarının gelişmesine neden olabilir.

Bulgular: Çalışmada istatistik materyallerin analizi yapılmıştır. Unutulmamalıdır ki, satranç beden eğitiminin bir parçasıdır ve problemlerin çözümüne bütüncül bir şekilde yaklaşmak gerekir. Oyunlar ve uzun turnuvalar sırasında sinirsel süreçlerin aktif öz-düzenlenmesi meydana gelir ki, bu da zihinsel strese ve aşırı gerginliğe, adaptif veya uyumsuz sinir sisteminin gevşeme tepkilerine, yorgunluk ve tükenmişliğe, hatta tükenmişlik nevrozu veya diğer nevrotik sorunlar şeklinde sinirsel bozukluklara neden olur. Psikolojik-emosyonel gerilim sırasında beyin damarları daralır, damar içi basınç yükselir, venöz dolaşım bozulur; bu da dikkatin azalmasına, zihinsel iş kapasitesinin düşmesine ve yarış sırasında hatalı hamlelerin ya da kararların artmasına yol açar. Psikolojik stres operatif ve emosyonel stresi içerir. Operatif stres, insan beyin korteksinin daha yüksek sinirsel faaliyetlerini temsil eder: gelen bilgilerin alınması, işlenmesi, yeni karar ve hareketlerin alınması. Oyun sırasında daha yüksek zihinsel işlevlerin göstergeleri değişir: dikkat, özellikle dikkatin yön değiştirmesi, görsel ve işitsel hafıza, zihinsel dayanıklılık ve zihinsel iş kapasitesi.

Sonuçlar: Günümüzde antrenman süreçlerinde üst düzey satranç sporcularının hazırlığında psikofizyolojik faktörlerin dikkate alınmaması, yüksek düzeyde performans sonuçlarının elde edilmesinde zorluklara yol açmaktadır. Ne yazık ki, halen satranç spor dalında antrenman ve hazırlık sürecinin sadece satranç tahtasından ibaret olduğunu düşünen yüksek dereceli satranççılar ve antrenörler bulunmaktadır. Konunun temel sorun yönü, satranççının antrenman ve yarışma sırasında yüksek emosyonel gerilime maruz kalmasıdır. Psikofizyolojik faktörlerin göz ardı edilmesi, üst düzey satranççıların antrenman süreci ve yarışmalarda sportif performanslarını artırmalarını zorlaştırmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Satranç, psikofizyoloji, stres

The Role of Psychophysiology in Chess

Bahtiyar RÜSTEMOV¹, Sabina İBRAHİMOVA¹

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Psychophysiology plays a very important role in training. The influence of psychophysiology on the preparation method of chess players has not been sufficiently studied. This process is illuminated in more detail in the article. The development of the sports and social significance of the game of chess makes it necessary to study it at a scientific and methodological level. Naturally, for this purpose, the use of methodological methods of sports theory is considered appropriate. A chess player, seemingly passively sitting behind a chessboard, is actually in a state of “operative rest” (A. A. Ukhtomsky). This is a state of latent, optimal arousal of the central nervous system, an expected reflection of reality and a dominant readiness for the next actions.

Materials and Methods: Using Internet resources and special literature. During games and long tournaments, active self-organization of nervous processes occurs, which leads to mental stress and overstrain, adaptive, mobilized or maladaptive, demobilization reactions of the nervous system, fatigue and exhaustion, and even disruption of nervous activity in the form of exhaustion neurosis or other neurotic problems. During psycho-emotional stress, cerebral blood vessels narrow, vascular pressure increases, venous outflow is impaired, which leads to a decrease in attention, a decrease in mental performance, and an increase in incorrect moves or decisions during the competition. Mental stress consists of operational and emotional stress. Operational stress reflects the higher nervous activity of the human cerebral cortex: the reception of incoming information, its processing, the adoption of new decisions and actions. During the game, indicators of higher mental functions change: attention, especially attention switching, visual and working memory, mental endurance and mental work capacity. The sports world knows that, along with physical and psychological preparation, the role of psychophysiological factors in achieving high results is undeniable. It is important to take into account the workload of professional chess players during the competition: chess tournaments are usually held for 9 or more days. Participants play one game every day with regulated time control. A characteristic feature of almost every match is that it is accompanied by significant emotional and intellectual tension. During statistical analysis, it was found that the number of gross errors made near the end of the match is the highest. But what is the root cause of this? During the game, a latent fatigue process occurs in the chess player, the number of pulse beats increases, and the chess player cannot withstand emotional tension and, as a result, makes a gross mistake. This emotional stress, not complemented by muscle activity, causes significant changes in the psychophysiological state of a person, which in some cases can lead to the development of diseases of the cardiovascular and central nervous systems.

Findings: An analysis of statistical materials was carried out. It should not be forgotten that chess is part of physical education and it is necessary to approach the solution of problems in a complex manner. During games and long tournaments, active self-organization of nervous processes occurs, which leads to mental stress and overstrain, adaptive, mobilized or maladaptive, demobilization reactions of the nervous system, fatigue and exhaustion, and even disruption of nervous activity in the form of exhaustion neurosis or other neurotic problems. During psycho-emotional tension, cerebral blood vessels narrow, vascular pressure increases, venous outflow is impaired, which leads to a decrease in attention, a decrease in mental performance and an increase in incorrect moves or decisions during the competition. Mental stress consists of operational and emotional stress. Operational stress reflects the higher nervous activity of the human cerebral cortex: the reception of incoming information, its processing, the adoption of new decisions and actions. During the game, indicators of higher mental functions change: attention, especially attention switching, visual and working memory, mental endurance and mental work capacity.

Results: In modern times, the lack of consideration of psychophysiological factors in the training of high-level chess players in training processes makes it difficult to achieve high results. Unfortunately, there are still high-class chess players and coaches who think that the training and preparation process in the chess sport consists only of the chessboard. The main problem area of the topic is that chess players are exposed to high emotional stress during training and competition. Failure to take into account psychophysiological factors creates difficulties for high-level chess players in improving their athletic performance during training and competition.

Keywords: chess, psychophysiology, stress.

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinde 21. Yüzyıl Tuzaklarının Akademik Öz Disiplin Üzerindeki Etkisi

Mustafa Barış SOMOĞLU¹, Adem ALTUNBAŞ², Ömer ZAMBAK³, Ahmet YılmazALBAYRAK⁴

^{1,2,3,4}Gümüşhane Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi/ Gümüşhane

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu araştırma, üniversite öğrencilerinde akademik öz disiplin ile modern çağın tuzakları arasındaki ilişkiyi incelemek, etkisini ortaya koymak ve belirlenen bazı değişkenler açısından farklarını incelemektir.

Yöntem: Nicel perspektifte kurgulanan çalışma, ilişkisel tarama modeli ile yürütülmüştür. Bir devlet üniversitesinin Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 332 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmanın çalışma grubu kolayda örneklem belirleme yöntemi ile belirlenmiştir. Kişisel Bilgi Formu, Akademik Öz Disiplin Ölçeği (AÖDÖ) (planlı çalışma, dikkat) ve Modern Çağın Tuzakları Ölçeği (MÇTÖ) ile veri toplanmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistikler, t-testi/ANOVA, Pearson korelasyon ve basit doğrusal regresyon uygulanmıştır.

Bulgular: Katılımcıların AÖDÖ ortalaması 3,22 (planlı çalışma=2,95; dikkat=3,48), MÇTÖ ortalaması 2,45'tir. Cinsiyet açısından erkekler AÖDÖ'de daha yüksek, kadınlar MÇTÖ'de anlamlı biçimde daha yüksektir. Yaşta 22+ öğrenciler planlı çalışma, dikkat ve AÖDÖ toplamda 21 ve altına göre anlamlı biçimde üstündür; MÇTÖ'de fark yoktur. Bölüm bazında AÖDÖ farklılaşmazken, MÇTÖ'de Spor Yöneticiliği öğrencileri öğretmenlik ve antrenörlüğe göre daha yüksektir (öğretmenlik de antrenörlükten yüksektir). Sınıf düzeyinde AÖDÖ anlamlı farklılaşmaz; MÇTÖ'de 3. sınıf, 1. ve 2. sınıflardan yüksektir. Zamanı boşa harcama algısı olanlarda AÖDÖ (planlı çalışma, dikkat, toplam) daha düşük, MÇTÖ daha yüksektir. Medya kullanımı arttıkça AÖDÖ azalmakta; 1-2 saatlik kullanım grubu AÖDÖ'de en yüksek, MÇTÖ'de en düşüktür. Korelasyonlar AÖDÖ alt boyutları/toplam ile MÇTÖ arasında küçük ama anlamlı negatif ilişkiler göstermiştir ($r \approx -.15$ ile $-.20$). Regresyonlar, MÇTÖ'nün AÖDÖ, dikkat ve planlı çalışmayı negatif ve anlamlı yordadığını, ancak düşük açıklanan varyans ($R^2 \approx .02-.04$) sunduğunu göstermiştir.

Sonuçlar: Katılımcıların akademik öz disiplin puanları ortalamasının üzerinde iken modern çağın tuzaklarına düşme puanları ortalamasının altındadır. Bazı bağımsız değişkenler açısından anlamlı farklılıklar göstermiştir. Diğer önemli bir bulgu ise akademik öz disiplin ile modern çağın tuzakları arasında negatif anlamlı ilişkisi olması ve modern çağın tuzakları akademik öz disiplinin önemli yordayıcısı olduğudur. Bulgular, dijital dikkat dağıtıcıların öz-disiplini zayıflattığını; zaman yönetimi ve dijital hijyen odaklı müdahalelerin gerekliliğini düşündürmektedir.

Anahtar Kelimeler: Akademik öz disiplin, modern çağın tuzakları, dijital dikkat dağıtıcılar, zaman yönetimi, spor bilimleri öğrencileri.

The Impact of 21st-Century Traps on Academic Self-Discipline among Students of the Faculty of Sport Sciences

Mustafa Barış SOMOĞLU¹, Adem ALTUNBAŞ², Ömer ZAMBAK³, Ahmet Yılmaz ALBAYRAK⁴

ABSTRACT

Introduction and Purpose: This study aims to examine the relationship between academic self-discipline and the traps of the modern age among university students, to reveal its effects, and to investigate differences based on selected variables.

Materials and Methods: The study was designed within a quantitative perspective using the relational survey model. The participants consisted of 332 students enrolled in the Faculty of Sport Sciences at a state university, selected through convenience sampling. Data were collected using the Personal Information Form, the Academic Self-Discipline Scale (ASDS; subscales: planned study, attention), and the Traps of the Modern Age

Scale (TMAS). Descriptive statistics, t-test/ANOVA, Pearson correlation, and simple linear regression analyses were performed.

Findings: The mean ASDS score of participants was 3.22 (planned study = 2.95; attention = 3.48), while the mean TMAS score was 2.45. Male students scored significantly higher in ASDS, whereas female students scored significantly higher in TMAS. Students aged 22 and above had significantly higher scores in planned study, attention, and overall ASDS compared to those aged 21 and below, with no significant differences in TMAS. Across departments, no differences were observed in ASDS, but TMAS scores were significantly higher in Sport Management students compared to Teaching and Coaching students (Teaching students also scored higher than Coaching students). Class level did not significantly affect ASDS, while TMAS was higher among 3rd-year students compared to 1st- and 2nd-year students. Students perceiving themselves as wasting time scored lower in ASDS (planned study, attention, total) and higher in TMAS. Increased media use was associated with lower ASDS; the 1–2 hours daily usage group had the highest ASDS and the lowest TMAS. Correlation analyses showed small but significant negative relationships between ASDS (subscales and total) and TMAS ($r \approx -.15$ to $-.20$). Regression analyses indicated that TMAS significantly and negatively predicted ASDS, planned study, and attention, although explained variance was low ($R^2 \approx .02-.04$).

Results: While participants' academic self-discipline scores were above average, their susceptibility to modern traps was below average. Significant differences were found across several independent variables. A key finding was the significant negative relationship between academic self-discipline and modern traps, with modern traps being an important predictor of self-discipline. The findings suggest that digital distractions weaken self-discipline and highlight the necessity of interventions focusing on time management and digital hygiene.

Keywords: Academic self-discipline, traps of the modern age, digital distractions, time management, sport sciences students

The Comparative Data Analysis of Physical Activities & Sports between Physical Education Students

Mehwish MANZOOR¹

¹Assistant Professor, Department of Sports Science & Physical Education, Muslim Youth University, Islamabad.

ABSTRACT

Introduction: The Daily performance of sports and Physical Activity for health has lots of benefits in our lives. Physical activity and sports during puberty may affect physical fitness levels and body composition.

Objectives: Four physical activities were compared, such as flexibility, general endurance, long jump, and speed.

Methods and Materials: This research is based on the Physical Education college students of northern Punjab. There is a total of 112 male colleges in northern Punjab, from which 21 colleges were selected, and 210 regulars and Irregulars were collected. The total number of regulars was 210, and the Irregulars were 210. The mean score percentage of regulars is 11.04 with a standard deviation of 10.583, and the mean score percentage of Irregulars is 6.92 with a standard deviation of 10.234.

Results: This research revealed that the regulars have more stamina compared to the Irregulars. This study also found that the flexibility, general endurance, and speed were good in regular as compared to irregular physical activity.

Conclusion: A person who involves him/herself in physical activities will remain physically fit and can maintain a healthy body, which is the key to life.

Keywords: Physical Activities, Sports, Exercise

Üniversite Öğrencilerinin Spor Yapma Durumlarının Öznel İyi Oluş İle Psikolojik Esneklik Düzeylerine Etkisi

Fatih Selim ERDAMAR¹, Ender ÖZBEK²

¹ Şırnak Üniversitesi, Şırnak

² Dicle Üniversitesi, Diyarbakır

ÖZET

Giriş ve Amaç: Spor geçmişten günümüze toplum içerisinde daha çok önem kazanmaya başlamıştır. Spor yapmak, boş zaman etkinliklerinden ziyade sağlıklı ve zinde bir yaşam için günlük mecburi bir işleve sahip olmuştur. Bireyler kendini daha iyi hissetmek için sporu bir yaşam tarzı olarak görmeye başlamışlardır. Psikolojik esneklik, açık fikirli olmak, zamanı etkin kullanarak durum ve şartlara daha rahat adapte olmayı ifade etmektedir. Öznel iyi oluş ise bireyin sosyal hayat içerisinde yapıp ettiği tüm etkinliklerin kaynağını oluşturmaktadır. Birey kendini iyi hissettiği oranda çevresiyle olumlu ve sağlıklı ilişki kurar. Bireyin kendine olan inancı, güveni psikolojik sağlamlığı, uyumu, benlik saygısı ve kendini gerçekleştirme gibi birçok kavramın dolaylı olarak iyi oluşla ilgili olduğu bilinmektedir. Açıkçası iyi bir yaşam sürdürmenin ve bunun sürekliliğinin sağlanmasının yolunun bireyin iyi oluş düzeyiyle ilgisi yadsınmaz. Bireyin öznel iyi oluşu da psikolojik esneklik düzeyinin artmasına olumlu etki edeceği düşüncesiyle bir ülkenin geleceği olan üniversite öğrencilerinin iyi oluşu ülkenin geleceği için önem arz etmektedir. Bu gerekçeler göz önüne alınarak bu araştırma yapılmıştır. Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin spor yapma durumlarının öznel iyi oluş ve psikolojik esneklik düzeylerinin, cinsiyet, yaş, fakülte, bölüm ve sınıf düzeyi değişkenlerine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemektir. Bu amaç doğrultusunda 2024-2025 eğitim öğretim dönemi içerisinde Dicle Üniversitesi içerisinde yer alan Fakültelerde öğrenim gören öğrencilere kişisel bilgiler formu, spor yapma formu, öznel iyi oluş ve psikolojik esneklik ölçekleri uygulanmıştır. Bu araştırma tarama modeli esas alınarak yapılmıştır. Uygulamalar sonucunda 1470 lisans öğrencisinden gönüllülük esasına göre veriler elde edilmiştir. 40 geçerli olmayan veri elenmiş 1430 veri değerlendirilmeye alınmıştır. Veriler SPSS veri analiz programı kullanılarak analiz edilecektir. Analiz sonucunda da elde edilen sonuçlar tam metin olarak sunulacaktır.

Yöntem: Bu amaç doğrultusunda 2024-2025 eğitim öğretim dönemi içerisinde Dicle Üniversitesi içerisinde yer alan Fakültelerde öğrenim gören öğrencilere kişisel bilgiler formu, spor yapma formu, öznel iyi oluş ve psikolojik esneklik ölçekleri uygulanmıştır. Bu araştırma tarama modeli esas alınarak yapılmıştır.

Bulgular: Bu araştırma tarama modeli esas alınarak yapılmıştır. Uygulamalar sonucunda 1470 lisans öğrencisinden gönüllülük esasına göre veriler elde edilmiştir. 40 geçerli olmayan veri elenmiş 1430 veri değerlendirilmeye alınmıştır. Veriler SPSS veri analiz programı kullanılarak analiz edilecektir. Analiz sonucunda da elde edilen sonuçlar tam metin olarak sunulacaktır.

Sonuçlar: Veriler SPSS veri analiz programı kullanılarak analiz edilecektir. Analiz sonucunda da elde edilen sonuçlar tam metin olarak sunulacaktır.

Anahtar Kelimeler: Spor Yapma, Öznel İyi Oluş, Psikolojik Esneklik

Üniversite Öğrencilerinin Spor Yapma Durumlarının Öznel İyi Oluş İle Psikolojik Esneklik Düzeylerine Etkisi

Fatih Selim ERDAMAR¹, Ender ÖZBEK²

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Sports have become increasingly important within society from past to present. Rather than simply a leisure activity, sports have become a daily necessity for a healthy and fit life. Individuals have begun to view sports as a lifestyle to improve their well-being. Psychological flexibility means being open-minded and using time effectively to adapt to situations and circumstances more easily. Subjective well-being, on the other hand, constitutes the source of all activities an individual engages in within their social lives. To the extent that an individual feels good, they establish positive and healthy relationships with their

environment. It is known that many concepts, such as an individual's self-belief, confidence, psychological resilience, harmony, self-esteem, and self-actualization, are indirectly related to well-being. Clearly, the path to living a good life and ensuring its continuity is undeniably linked to an individual's level of well-being. The well-being of university students, the future of a country, is crucial for its future, given that an individual's subjective well-being also positively impacts their level of psychological flexibility. This research was conducted with these reasons in mind. The purpose of this study is to determine whether university students' sports participation, subjective well-being, and psychological flexibility levels differ according to gender, age, faculty, department, and class level. For this purpose, the 2024-2025 academic year. A personal information form, a sports participation form, and subjective well-being and psychological flexibility scales were administered to students studying at faculties within Dicle University. This research was conducted using a screening model. Data were collected from 1,470 undergraduate students on a voluntary basis. Forty invalid data points were eliminated, and 1,430 were included in the analysis. The data will be analyzed using SPSS data analysis software. The results of the analysis will be presented in full text.

Materials and Methods: For this purpose, the 2024-2025 academic year. A personal information form, a sports participation form, and subjective well-being and psychological flexibility scales were administered to students studying at faculties within Dicle University. This research was conducted using a screening model.

Findings: Data were collected from 1,470 undergraduate students on a voluntary basis. Forty invalid data points were eliminated, and 1,430 were included in the analysis. The data will be analyzed using SPSS data analysis software. The results of the analysis will be presented in full text.

Results: The data will be analyzed using SPSS data analysis software. The results of the analysis will be presented in full text.

Keywords: Exercise, Subjective Well-Being, Psychological Flexibility

Perception of Physical Education Teachers Promoting the Moral Values in Students through Sports

Adnan AHMAD¹

¹PhD (Scholar) Department of Sports Sciences & Physical Education, Alhmad Islamic University, Islamabad.

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The basic aim of this research is to find out the extent of awareness of the Government Schools teachers about sports and its role in the promotion of positive moral values. Everyone, and every student in the school, wants to do the best they can, and sports offers a documentary record of human achievement. Sports and physical activities are also an indispensable tool in combat against inequalities and social pain, such as drug abuse, which affect all modern societies to a greater extent. Participation in sports and exercise has a positive effect on a person's emotional well-being. Children who are depressed or have emotional problems benefit from increased levels of activity. Exercise can reduce stress, help reduce stress, reduce various types of stress, and improve emotional response. In addition, regular physical activity and physical benefits can also lead to increased energy and improved sleep patterns and building new skills.

Objective of the Research Study: To find out the extent of awareness of the Government Schools teachers about sports and its role in the promotion of positive moral values.

Hypothesis: The Government Schools Teachers are well aware of the positive effects of sports. The Government Schools Teacher believes in the role of sports for the promotion of moral values through sports participation.

Significance of the Study: The study will be of much value and significance because it has dealt with the basic issue of viewpoint of School teachers about the promotion of ethical values through sports activities. Through this study, the researcher has been able to find out the opinion of the Government Schools teachers regarding the promotion of positive moral values through Sports activities. It will helpful in gating some valuable suggestions of teachers regarding promotion of sports activities among the students.

Method and Materials: For the purpose of collecting required data researcher prepared a scheduled/closed form Questionnaire containing appropriate number of questions to get all sort of required information's. The researcher formulate a liker type scale comprised of relevant aspects of the problems and was personally dispersed by the researcher among the respondents and placed together after getting it filled by the respondents.

Findings & Results: The findings of the study explore, 70% of total population were agreed about the statement that, positive self-thought can be developed in players through participation in sports.55% of total population were agreed about the statement that, sports participation makes sportsmen active and makes them positive in their social attitude by participating in sports.51% of total respondents were strongly agree about the statement that, Sports participation makes athlete well disciplined.51% of total population were agreed about the statement that fairness is one of the main quality developed in players by participating in sports activity.

Conclusion: In the basis of analysis findings, the researcher concluded that sports promote social values such as positive self-thoughts, sportsman ship sprit, leadership quality, discipline, fairness, honesty and sense of human among the participants.

Keywords: Physical Education, participation in sports

Kick Boks Sporcularının Kişilik Özellikleri ile Saldırganlık Davranışları Arasındaki İlişkide Öz Yeterliliğin Aracı Rolü

Hayrullah ALEMDAĞ¹, Burak KURAL²

¹ Trabzon Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Trabzon

² Trabzon Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Trabzon

**Bu çalışma yüksek lisans tezinden üretilmiştir.*

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu araştırmanın amacı, kick boks sporcularında kişilik özelliklerinin saldırganlık davranışları üzerindeki etkisini incelemek ve bu ilişkide sporcu öz yeterliliğinin üstlendiği aracı rolü ortaya koymaktır.

Yöntem: Araştırmanın örneklemini, Trabzon ilinde aktif olarak spor yapan ve basit tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilen 405 kick boks sporcusu oluşturmaktadır. Veri toplama sürecinde “Beş Faktörlü Kişilik Ölçeği”, “Buss-Perry Saldırganlık Ölçeği” ve “Sporcu Öz Yeterlik Ölçeği” kullanılmıştır. Veriler, SPSS 28 paket programı aracılığıyla analiz edilmiştir. Normal dağılım koşullarını sağlamak amacıyla çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiş ve -1 ile +1 aralığında yer aldığı için parametrik testler tercih edilmiştir. Betimsel istatistiklerin yanı sıra, grup karşılaştırmaları için bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmış; anlamlı farklılıkların kaynaklarını belirlemek üzere Tukey post-hoc testinden yararlanılmıştır. Değişkenler arası ilişkiler Pearson korelasyon analizi ile incelenmiş; öz yeterliliğin aracılık rolü ise Process Macro eklentisi kullanılarak test edilmiştir.

Bulgular: Analizler sonucunda, sporcu öz yeterliliğinin kişilik özellikleri ile saldırganlık davranışları arasındaki ilişkide istatistiksel olarak anlamlı bir kısmı aracı rol üstlendiği saptanmıştır. Özellikle “Yumuşak Başlılık” ve “Nörotiklik” boyutlarının saldırganlık üzerindeki etkilerinin, öz yeterlilik algısı üzerinden dolaylı biçimde gerçekleştiği belirlenmiştir.

Sonuçlar: Elde edilen bulgular, sporcuların öz yeterlilik algılarının, kişilik özelliklerinden kaynaklanan saldırganlık eğilimlerinin kontrol edilmesinde kritik bir düzenleyici mekanizma olduğunu göstermektedir. Bu doğrultuda, sporcularda öz yeterlilik düzeyinin güçlendirilmesi, saldırganlık davranışlarının azaltılmasında etkili bir strateji olarak değerlendirilebilir.

Anahtar Kelimeler: Kick Boks, Kişilik Özellikleri, Öz Yeterlilik, Saldırganlık Davranışı

The Mediating Role of Self-Efficacy in the Relationship Between Personality Traits and Aggressive Behaviors of Kickboxers

Hayrullah ALEMDAĞ¹, Burak KURAL²

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The aim of this study is to examine the impact of personality traits on aggressive behaviors among kickboxers and to identify the mediating role of athletes' self-efficacy in this relationship.

Materials and Methods: The study sample consisted of 405 actively training kickboxers in Trabzon, selected through simple random sampling. Data were collected using the “Big Five Personality Traits Scale,” the “Buss-Perry Aggression Questionnaire,” and the “Athlete Self-Efficacy Scale.” The analyses were performed using SPSS 28. Prior to the main analyses, skewness and kurtosis values were examined and found within the -1 to +1 range, indicating normal distribution; thus, parametric tests were employed. In addition to descriptive statistics, independent samples t-test and one-way ANOVA were applied for group comparisons, with Tukey post-hoc test used to determine the source of significant differences. Pearson correlation analysis was conducted to explore relationships among variables, while the mediating role of self-efficacy was tested through mediation analysis using the Process Macro add-on.

Findings: The results revealed that self-efficacy plays a statistically significant partial mediating role in the relationship between personality traits and aggressive behaviors. Specifically, the effects of traits such as “Agreeableness” and “Neuroticism” on aggression were found to be indirectly shaped through athletes’ perceptions of self-efficacy.

Results: The findings indicate that athletes’ self-efficacy beliefs act as a critical regulatory mechanism in managing aggression tendencies stemming from personality traits. Accordingly, strengthening self-efficacy levels may serve as an effective strategy in reducing aggressive behaviors in athletes.

Keywords: Kickboxing, Personality Traits, Self-Efficacy, Aggressive Behavior

U17 Yaş Grubu Masa Tenisi Sporcularının Fiziksel Özellikleri ile Forehand Servis Türleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Defne ÖCAL KAPLAN¹, Melih BUĞUR², Kübra ÇETİNKAYA³

¹ Kastamonu Üniversitesi, Kastamonu

² Ankara Yıldırım Beyazıt, Üniversitesi Ankara

³ Kastamonu Üniversitesi, Kastamonu

ÖZET

Giriş ve Amaç: Masa tenisi; çeviklik, hız, el-göz koordinasyonu ve teknik becerinin yanı sıra yüksek dikkat ve reaksiyon kabiliyeti gerektiren bir spor branşıdır. Bu araştırmanın amacı, U17 yaş grubunda yer alan masa tenisi sporcularının fiziksel özellikleri ile forehand servis türleri arasındaki ilişkinin yönünü ve gücünü ortaya koymaktır.

Yöntem: Araştırmanın çalışma grubunu, Türkiye Masa Tenisi Federasyonu'na bağlı olarak faaliyet gösteren kulüplerde en az 2 yıldır lisanslı olarak spor yapan, 12-17 yaş aralığında, 42 (21 kız ve 21 erkek) gönüllü masa tenisi sporcusu oluşturmaktadır. Katılımcıların fiziksel özellikleri ve forehand servis türlerine yönelik ölçümler yapılmış, elde edilen veriler SPSS 26.0 paket programı kullanılarak değerlendirilmiştir. Fiziksel özellikler ile forehand servis hızı arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla normal dağılım gösteren verilerde Pearson Korelasyon Testi, normal dağılım göstermeyenlerde Spearman Korelasyon Testi kullanılarak veriler arasındaki ilişkinin gücü ve yönü hesaplanmış, anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak kabul edilmiştir.

Bulgular: Kadın masa tenisi sporcularında boy uzunluğu ve vücut ağırlığının servis hızı ortalamaları ile orta düzeyde pozitif ilişki gösterdiği; kol ve bacak uzunluğu değerlerinin, servis spin değerleri ile pozitif ilişkili olduğu; esneklik ile kol uzunluğu arasında negatif korelasyon bulunduğu belirlenmiştir. Erkek masa tenisi sporcularında, omuz genişliği ve el uzunluğunun, servis hız ve spin değerleriyle güçlü pozitif ilişki sergilediği, kavrama kuvveti ve hız ölçümlerinin pozitif korelasyon gösterdiği bulunmuştur.

Sonuç: Antropometrik özelliklerin servis performansı üzerindeki etkileri cinsiyete göre değişiklik göstermektedir. Kızlarda genel vücut yapısı, erkeklerde ise üst ekstremité özellikleri öne çıkmaktadır. Bu bulgular, sporcu seçimi, antrenman planlaması ve performans geliştirme süreçlerinde dikkate alınabilecek önemli veriler sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Masa Tenisi, Fiziksel Özellikler, Forehand Servis, Servis Hızı

Examination of the Relationship Between Physical Characteristics and Forehand Serve Types in U17 Table Tennis Players

Defne ÖCAL KAPLAN¹, Melih BUĞUR¹, Kübra ÇETİNKAYA³

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Table tennis is a sport that requires agility, speed, hand-eye coordination, technical skills, as well as high levels of attention and reaction ability. The purpose of this study is to reveal the direction and strength of the relationship between the physical characteristics of U17 table tennis players and their forehand service types.

Materials and Methods: The study group consisted of 42 voluntary table tennis players (21 female and 21 male), aged between 12 and 17, who have been licensed athletes for at least two years in clubs affiliated with the Turkish Table Tennis Federation. Measurements regarding participants' physical characteristics and forehand service types were conducted, and the data obtained were analyzed using the SPSS 26.0 software package. To determine the relationship between physical characteristics and forehand service speed, the Pearson Correlation Test was applied to normally distributed data, while the Spearman Correlation Test was applied to non-normally distributed data. The strength and direction of the relationships were calculated, and the level of significance was accepted as $p<0.05$.

Findings: In female table tennis players, body height and body weight were found to have a moderate positive relationship with average service speed; arm and leg lengths were positively correlated with service spin values; and a negative correlation was observed between flexibility and arm length. In male players, shoulder width and hand length showed strong positive correlations with service speed and spin values, while grip strength and service speed measurements also demonstrated positive correlations.

Results: The effects of anthropometric characteristics on service performance vary by gender. General body structure stands out in females, whereas upper extremity characteristics are more prominent in males. These findings provide important insights that can be taken into account in athlete selection, training planning, and performance development processes.

Keywords: Table Tennis, Physical Characteristics, Forehand Service, Service Speed

Spor Bilimleri Öğrencilerinde Dijital Bağımlılık ve Serbest Zaman Tatmin Düzeyleri Arasındaki İlişki

Yaşar YAŞAR¹

¹Şırnak Üniversitesi, Şırnak

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu araştırmanın amacı, spor bilimleri öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri ile serbest zaman tatmin düzeyleri arasındaki ilişkiyi tespit etmektir.

Yöntem: Çalışmaya, 2024-2025 eğitim-öğretim yılında Türkiye’de farklı üniversitelerin Spor Bilimleri Fakülteleri ile Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında öğrenim gören 435 öğrenci katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak; “Kişisel Bilgi Formu”, Kesici ve Tunç (2018) tarafından üniversite öğrencilerine yönelik olarak geliştirilen “Dijital Bağımlılık Ölçeği” ve Beard ve Ragheb tarafından geliştirilen Karlı ve arkadaşları tarafından Türkçeye uyarlanan “Serbest Zaman Tatmini Ölçeği” kullanılmıştır. Elde edilen verilerin çözümlenmesinde SPSS 25 paket programı kullanılmıştır. Verilerin analizi için betimsel istatistikler, bağımsız örneklem için t-testi, MANOVA, korelasyon ve regresyon testleri kullanılmıştır.

Bulgular: Araştırma sonucunda öğrencilerin dijital bağımlılık ve serbest zaman tatmini ölçek ortalama puanlarının cinsiyet ve sportif etkinliklere katılım değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğunu göstermiştir. Bir diğer sonuç olarak dijital ürün kullanma süresi fazla olan öğrencilerin serbest zaman tatmin düzeyleri, az olanlara göre anlamlı düzeyde düşük çıkmıştır.

Sonuç: Bu araştırma bulgularına bağlı olarak, yaş grubu arttıkça dijital bağımlılığın azaldığı ve daha kontrollü bir kullanımının kazanıldığı, kadınların erkeklere nazaran dijital dünyaya daha bağımlı olduğu ve bu durumun kadın ve erkekler arasındaki toplumsal statü ve sorumluklardan kaynaklandığı düşünülebilir.

Anahtar Kelimeler: Spor bilimleri, dijital bağımlılık, serbest zaman.

The Relationship Between Digital Addiction and Leisure Time Satisfaction Levels Among Sports Science Students

Yaşar YAŞAR¹

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The purpose of this study is to determine the relationship between the levels of digital addiction and free time satisfaction among sports science students.

Materials and Methods: The study involved 435 students enrolled in the Faculties of Sports Sciences and Higher Schools of Physical Education and Sports at various universities in Turkey during the 2024-2025 academic year. The data collection tools used in the study were the ‘Personal Information Form’, the ‘Digital Addiction Scale’ developed by Kesici and Tunç (2018) for university students, and the ‘Leisure Satisfaction Scale’ developed by Beard and Ragheb and adapted into Turkish by Karlı and colleagues. The SPSS 25 package programme was used to analyse the data obtained. Descriptive statistics, t-tests for independent samples, MANOVA, correlation and regression tests were used to analyse the data.

Findings: The results of the study showed that there were statistically significant differences in the mean scores of students' digital addiction and leisure time satisfaction scales according to gender and participation in sporting activities. Another finding was that students who spent more time using digital products had significantly lower levels of leisure time satisfaction than those who spent less time.

Conclusion: Based on the findings of this study, it can be concluded that digital addiction decreases with age and that a more controlled use is achieved, women are more addicted to the digital world than men, and this situation may stem from the social status and responsibilities of women and men.

Keywords: Sports science, digital addiction, leisure time.

Spor Organizasyonlarında Gönüllü Olanlar ile Olmayan Üniversite Öğrencilerinin İş Bulma Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması

İhsan YAĞCI¹

¹ Afyon Lisesi, Afyonkarahisar

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu araştırmanın temel amacı, gönüllü organizasyonlara katılan üniversite öğrencileri ile katılmayan öğrencilerin iş bulma kaygısı düzeylerini karşılaştırmaktır. Bu doğrultuda, gönüllü faaliyetlere katılımın iş bulma kaygısını azaltıcı bir faktör olup olmadığı ortaya konulmaya çalışılacaktır.

Yöntem: Araştırma, basit tesadüfi örnekleme yöntemi ile belirlenen üniversitelerinin Spor Bilimleri Fakültesi ve Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında öğrenim gören ve İstanbulda Türkiye İş Bankası 46. İstanbul Maratonu, Türkiye İş Bankası 20. İstanbul Yarı Maratonu, Bosporus Cup Yelken Yarışları ve 6. Tarihi Yarımada Bisiklet turu organizasyonlarında gönüllü olarak görev almış 268 öğrenci ile spor organizasyonlarında gönüllü olarak görev almayan 232 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada veriler kişisel bilgi formu ve Aslan ve Uğraş (2021) tarafından geliştirilen Spor Bilimleri Öğrencilerinin İş Bulma Kaygısı Ölçeği aracılığıyla toplanmıştır. Spor Bilimleri Öğrencilerinin İş Bulma Kaygısı Ölçeği (SÖİBKÖ), Aslan ve Uğraş (2021) tarafından geliştirilen ölçek 8 madde ve tek boyuttan oluşmaktadır. 5'li likert tipi ile derecelendirilen ölçekte tersine kodlanan maddeler bulunmamaktadır. Elde edilen veriler SPSS 25,0 paket programı kullanılarak analiz edilmiş ve anlamlılık derecesi 0,05 olarak belirlenmiştir.

Bulgular: Çalışma sonucunda elde edilen bulgulara göre spor organizasyonlarında gönüllü olarak görev alan öğrencilerin iş bulma kaygısı düzeylerinin gönüllü olmayan öğrencilere kıyasla daha düşük olduğu belirlenmiştir. Ayrıca gönüllü öğrenciler arasında gönüllülük süresi arttıkça iş bulma kaygısı düzeylerinin anlamlı şekilde azaldığı tespit edilmiştir. Bir diğer sonuç olarak cinsiyet değişkeni açısından değerlendirildiğinde, kadın öğrencilerin iş bulma kaygısı düzeylerinin erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Sonuç: Araştırma bulgularına göre spor organizasyonlarında gönüllü olarak görev alan üniversite öğrencilerinin iş bulma kaygı düzeyleri ile gönüllü olmayan öğrencilerinki karşılaştırılmıştır. Elde edilen bulgular, gönüllü öğrencilerin iş bulma kaygısı düzeylerinin gönüllü olmayanlara kıyasla daha düşük olduğunu göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Spor, gönüllülük, spor bilimleri, iş bulma kaygısı.

Comparison of Job Finding Anxiety Levels of University Students Who Volunteer and Those Who Do Not Volunteer in Sports Organizations

İhsan YAGCI¹

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The main purpose of this study is to compare the job anxiety levels of university students who participate in volunteer organizations and those who do not. In this regard, it will be examined whether participation in voluntary activities is a factor that reduces concerns about finding employment.

Materials and Methods: The research was conducted with 268 students who were studying at the Faculty of Sports Sciences and School of Physical Education and Sports of universities selected through simple random sampling method and who volunteered in the 46th Istanbul Marathon, the 20th Istanbul Half Marathon, the Bosporus Cup Sailing Races, and the 6th Historical Peninsula Bicycle Tour organizations in Istanbul, and 232 students who did not volunteer in sports organizations. Data in the study were collected through a personal information form and the Sports Sciences Students' Job Anxiety Scale developed by Aslan and Uğraş (2021). The Sports Sciences Students' Job Anxiety Scale (SÖİBKÖ), developed by Aslan and Uğraş (2021), consists of 8 items and a single dimension. The scale, which is rated with a 5-point Likert type, does not contain reverse-

coded items. The obtained data were analyzed using the SPSS 25.0 package program, and the level of significance was determined as 0.05.

Findings: The findings of the study indicated that students who volunteered for sports organizations had lower levels of job anxiety compared to non-volunteers. Furthermore, it was found that among volunteer students, job anxiety levels decreased significantly as the duration of volunteering increased. Another finding, when evaluated in terms of gender, was that female students had higher levels of job anxiety than male students.

Conclusion: According to the research findings, the levels of job search anxiety among university students volunteering in sports organisations were compared with those of non-volunteering students. The findings indicate that the levels of job search anxiety among volunteering students are lower than those of non-volunteering students.

Keywords: Sports, volunteering, sports sciences, job search anxiety.

Dinamik Isınma Protokolünün Uygulandığı Erkek Güreşçilerde Esneklik Değerlerinin Dikey Sıçrama Performansına Etkisi

Gökhan TUNA¹

¹ Trakya Üniversitesi, Edirne

ÖZET

Giriş ve Amaç: Yapılan araştırmada erkek güreşçilerde, dinamik ısınma protokollerinin uygulanmasının sporcuların esneklik değerleri üzerindeki etkileri ile bu durumun dikey sıçrama performansına olan olası etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada İstanbul ilinde gerçekleştirilmiştir.

Yöntem: Araştırma kapsamında elit düzeyde güreş yapan 40 erkek sporcu yer almıştır. Çalışmaya katılan sporcuların yaş ortalaması 18-28 arasında değişmektedir. Sporcular seçkisiz bir şekilde iki gruba ayrılmıştır. Bir gruba dinamik ısınma protokolü uygulanırken diğer gruba geleneksel ısınma protokolü uygulanmıştır. Verilerin analizi için MS Excel ve SPSS 25,0 programından yararlanılmıştır. Değişkenlere ilişkin verilerin betimleyici istatistikleri yapılarak minimum ve maksimum değerleri, ortalama ve standart sapmaları belirlenmiştir. Ardından verilere normallik analizleri uygulanmıştır. Analizler sonucunda verilerin normal dağılım gösterdikleri görülmüştür. Bu doğrultuda gruplar arasındaki farkların incelenmesi için Independent Sample T Test uygulanmıştır. Esneklik ve dikey sıçrama değerleri arasındaki ilişki belirlenebilmesi için Pearson korelasyon testi yapılmıştır. Esneklik değerinin dikey sıçrama değerini yordama düzeyinin belirlenebilmesi için ise Basit Doğrusal Regresyon analizi yapılmıştır.

Bulgular: Araştırma sonucunda dinamik ısınma protokolünün güreşçilerin esneklik değerleri üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca söz konusu esneklik değerinin dikey sıçrama değerleri üzerinde yüksek bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç: Araştırma bulguları, dinamik ısınma protokolünün güreşçilerin esneklik değerlerini anlamlı şekilde artırdığını göstermektedir. Ayrıca elde edilen veriler, artan esnekliğin dikey sıçrama performansı üzerinde yüksek düzeyde olumlu bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Dikey sıçrama, dinamik ısınma, esneklik.

The Effect of Flexibility Values on Vertical Jump Performance in Male Wrestlers Which Are Applied Dynamic Warm-Up Protocol

Gökhan TUNA¹

ABSTRACT

Introduction and Purpose: In this study, the aim was to investigate the effects of dynamic warm-up protocols on the flexibility values of male wrestlers and the potential impact on their vertical jump performance.

Materials and Methods: The research was conducted in Istanbul, Turkey. The study included 40 male athletes who compete at an elite level in wrestling. The age range of the participating athletes varied between 18 and 28 years. The athletes were randomly divided into two groups. One group received a dynamic warm-up protocol, while the other group received a traditional warm-up protocol. Data analysis was performed using MS Excel and SPSS 25.0 software. Descriptive statistics were calculated for the variables, including minimum and maximum values, means, and standard deviations. Subsequently, normality analyses were applied to the data, and it was determined that the data followed a normal distribution. Accordingly, Independent Sample T-Tests were conducted to examine differences between the groups. Pearson correlation tests were conducted to determine the relationship between flexibility and vertical jump values. Simple Linear Regression analysis was also conducted to assess the level at which flexibility values predict vertical jump values. The significance level for the study was set at $p < 0.05$.

Findings: As a result of the research, it was concluded that the dynamic warm-up protocol had a positive effect on the flexibility values of wrestlers. Additionally, it was found that the flexibility values had a significant impact on vertical jump performance.

Conclusion: The research findings indicate that the dynamic warm-up protocol significantly increased the wrestlers' flexibility values. Furthermore, the data obtained reveals that increased flexibility has a highly positive effect on vertical jump performance.

Keywords: Dynamic warm-up, flexibility, vertical jump

Expression of Social Skills of Team Sports Athletes According to Demographic Indicators

Vyte KONTAUTIENE¹, Irma JUODE², Asta BENIUSIENE³

^{1,2,3} Klaipeda University

ABSTRACT

Participation in team sports, such as football, basketball, and volleyball, not only improves health and physical fitness but also provides an opportunity for peer interaction. Peer relationships foster the development of social and emotional skills, including initiative, assertiveness, empathy, self-control, and conflict resolution.

Research aim: to determine the expression of social skills among 15–18-year-old athletes engaged in team sports according to demographic indicators.

Methodology. The study was conducted in Lithuania in 2023–2024. The participants were 15–18-year-old athletes engaged in the following team sports: basketball, volleyball, football, and handball. The sample ($n = 331$) was formed through targeted convenience sampling using the criterion sampling method. Inclusion criteria: the participant had to be 15–18 years old, engaged in one of the selected sports (basketball, volleyball, football, handball), and participating in the sport for no less than one year. To assess social skills, the Social Skills Rating System, Student Form (SSRS-S) (Gresham & Elliott, 1990) was applied. The questionnaire was administered online.

Results. The overall results of the social skills subscales revealed that the mean score of the empathy subscale was the highest (15.05). This indicates that the participants demonstrated a relatively strong ability to empathize with others. Comparing results across sports, handball players demonstrated the strongest social skills across all subscales, although the differences were not statistically significant compared to athletes in other sports.

Gender differences revealed that girls exhibited higher levels of social skills across all areas compared to boys in team sports: cooperation ($p < 0.000$), assertiveness ($p < 0.025$), empathy ($p < 0.000$), and self-control ($p < 0.009$). Age also significantly influenced the expression of social skills: older athletes (18 years) showed greater assertiveness ($p < 0.005$), empathy ($p < 0.009$), and self-control ($p < 0.017$).

Furthermore, growing up in a two-parent family and having siblings were statistically significantly associated with higher levels of cooperation, assertiveness, empathy, and self-control. By place of residence (city/district), district athletes showed higher social skills indicators, but a statistically significant difference was found only in the self-control subscale (mean rank 174.23, $p = 0.011$).

Conclusions. Demographic factors significantly influence the expression of athletes' social skills. When assessing the social skills of 15–18-year-old team sport athletes by gender, girls scored higher ($p < 0.000$): statistically significant differences were identified in the subscales of cooperation, assertiveness, empathy, and self-control. Older athletes (18 years) demonstrated higher social skills such as assertiveness ($p < 0.005$), empathy ($p < 0.009$), and self-control ($p < 0.017$). Statistically significant differences were also found between athletes living with both parents and those living with only one parent ($p < 0.001$), as well as between those with and without siblings ($p < 0.001$). No statistically significant differences were observed by place of residence or type of sport.

Keywords: social skills, team sports, demographic indicators.

Rekreatif Fiziksel Aktivite Yapan Bireylerde Keyif Alma, Yaşam Ve Etkinlik Doyumu İlişkisi

Beyza GÜLER¹, Zeynep AKYÜREK², Erdil DURUKAN³, Fikret SOYER⁴

¹ Balıkesir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir.

² Balıkesir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir.

³ Balıkesir Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Balıkesir.

⁴ Kırgızistan-Türkiye Manas Üniversitesi, Bişkek, Kırgızistan

ÖZET

Giriş ve Amaç: Rekreatif fiziksel aktivitenin bireylerin yaşam doyumu ve etkinlik doyumunu destekleyen temel bir unsur olması sebebiyle, bu araştırmada fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyleri ile yaşam doyumu ve etkinlik doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmaya Balıkesir Büyükşehir Belediyesi'ne ait tesislerde rekreatif amaçla fiziksel aktivite etkinliklerine katılan 125'i (%56,1) kadın ve 98'i (%43,9) ise erkek toplam 223 katılımcı oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Demografik Bilgi Formu, Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Rekreatif Faaliyetlerde Etkinlik Doyum Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada Bağımsız örneklem için t-Testi ve Pearson Korelasyon analizi uygulanmıştır.

Bulgular: Araştırma bulgularına göre, cinsiyet değişkeni açısından fiziksel aktivitelerden keyif alma, yaşam doyumu ve etkinlik doyumu puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>.05$). Ancak düzenli olarak rekreatif aktivitelerle katılan bireylerin, katılmayanlara göre fiziksel aktivitelerden daha fazla keyif aldıkları, yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu ve etkinlik doyumlarının anlamlı düzeyde arttığı belirlenmiştir ($p<.05$). Ayrıca korelasyon analizinde fiziksel aktivitelerden keyif alma ile etkinlik doyumu arasında pozitif yönde yüksek düzeyde ilişki saptanırken ($r=.674$, $p<.01$), yaşam doyumu ile her iki değişken arasında negatif yönlü ilişkiler görülmüştür ($p<.01$).

Sonuçlar:Düzenli olarak rekreatif aktivitelerle katılan bireylerin fiziksel aktivitelerden daha fazla keyif aldıkları, yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu ve etkinlik doyumlarının anlamlı düzeyde arttığı; ayrıca fiziksel aktivitelerden keyif alma ile etkinlik doyumu arasında pozitif yönde güçlü bir ilişki, yaşam doyumu ile her iki değişken arasında ise negatif yönlü ilişkiler bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Rekreatif fiziksel aktivite, keyif alma, yaşam doyumu, etkinlik doyumu

The Relationship Between Enjoyment, Life Satisfaction, and Activity Satisfaction in Individuals Engaged in Recreational Physical Activity

Beyza GÜLER¹, Zeynep AKYÜREK², Erdil DURUKAN³, Fikret SOYER⁴

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Since recreational physical activity is a fundamental element that supports individuals' life satisfaction and activity satisfaction, this study aims to examine the relationship between levels of enjoyment of physical activities and life satisfaction and activity satisfaction.

Materials and Methods: The study employed the correlational survey model from quantitative research methods. The study included a total of 223 participants, comprising 125 women (56.1%) and 98 men (43.9%), who participated in physical activity events for recreational purposes at facilities belonging to the Balıkesir Metropolitan Municipality. The Demographic Information Form, Enjoyment of Physical Activities Scale, Life Satisfaction Scale, and Activity Satisfaction in Recreational Activities Scale were used as data collection tools in the study. The t-test for independent samples and Pearson correlation analysis were applied in the study.

Findings: According to the research findings, there was no significant difference in enjoyment of physical activities, life satisfaction, and activity satisfaction scores based on gender ($p>.05$). However, it was

determined that individuals who regularly participate in recreational activities enjoy physical activities more than those who do not participate, have higher life satisfaction, and have significantly increased activity satisfaction ($p < .05$). Furthermore, correlation analysis revealed a high positive correlation between enjoyment of physical activities and activity satisfaction ($r = .674$, $p < .01$), while negative correlations were observed between life satisfaction and both variables ($p < .01$).

Results: It was concluded that individuals who regularly participate in recreational activities derive greater enjoyment from physical activities, have higher life satisfaction, and experience a significant increase in activity satisfaction. Furthermore, a strong positive relationship was found between enjoyment of physical activities and activity satisfaction, while negative relationships were found between life satisfaction and both variables.

Keywords: Recreational physical activity, enjoyment, life satisfaction, activity satisfaction

Spor Bilimlerinde Eğitim Gören Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı ve Tromoso Sosyal Zekâları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Mustafa KOÇ¹, Osman KUSAN², Mine KOÇ³, Muhammed UHUD TÜRKMEN⁴

^{1,2,3,4}Gümüşhane Üniversitesi, Gümüşhane

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu çalışmanın amacı Spor bilimlerinde öğrenim gören öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık ve sosyal zekâları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Çalışmada hem ölçeklerin kendi aralarında etkisi incelenmiş hem de demografik özellikler açısından sosyal medya bağımlılığı ve tromoso sosyal zeka ölçekleri kullanılarak çeşitli değerlendirmeler yapılmıştır.

Yöntem: İlişkisel tarama modeli ile kurgulanan bir çalışmadır. Seçkisiz örnekleme grubu ile gerçekleştirilen çalışma Gümüşhane Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 96 erkek 72 kadın olmak üzere toplam 169 öğrencinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Veri toplama aracı olarak Çömlekçi ve Başol (2019) tarafından geliştirilen "Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği" ve Doğan ve Çetin (2009) tarafından uyarlanan "Tromoso Sosyal Zeka Ölçeği" kullanılmıştır. Çalışmada öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı ve sosyal zeka düzeylerine ilişkin veriler sunulmaktadır.

Bulgular: Analiz sonucunda araştırmaya katılanların sosyal medya bağımlılığı ile sosyal bilgi süreci, sosyal beceri ve tromoso sosyal zekâ düzeyleri arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Buna göre sosyal medya bağımlılığı ile sosyal bilgi süreci arasında orta düzeyde ($r = .364$; $p < .05$), sosyal beceri ($r = .235$; $p < .05$) ve tromoso sosyal zekâ toplam puanı ($r = .254$; $p < .05$) arasında ise düşük düzeyde pozitif ilişkiler saptanmıştır. Öte yandan, sosyal medya bağımlılığı ile sosyal farkındalık düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($r = .021$; $p > .05$).

Sonuçlar: Sosyal medya bağımlılığı, sosyal medyada geçirilen süreyi artırmaktadır. Aynı zamanda sosyal bilgi süreci, sosyal beceri ve tromoso zeka puanlarına etki etmektedir. Bu sonuçlar, sosyal medya bağımlılığının sosyal zekânın bazı boyutlarıyla (özellikle sosyal bilgi süreci ve beceri) ilişkili olduğunu, ancak sosyal farkındalık gibi daha derin ve empati temelli boyutlarla bağlantısının zayıf olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla, sosyal medya kullanımı bireylere bazı yönlerden sosyal avantajlar sağlarken, sosyal farkındalık gibi kritik alanlarda aynı düzeyde fayda sağlamamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Sosyal Zeka, Sosyal Medya Bağımlılığı, Üniversite Öğrencisi

Examining the Relationship Between Social Media Addiction and Tromoso Social Intelligence of Sports Sciences Students

Mustafa KOÇ¹, Osman KUSAN², Mine KOÇ³, Muhammed UHUD TÜRKMEN⁴

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The aim of this study is to examine the relationship between social media addiction and social intelligence in sports science graduates. The study examined the effects of the scales among themselves and conducted various evaluations using social media measurement and the Tromoso Social Intelligence Scales in terms of demographic characteristics.

Materials and Methods: This study was designed with a relational screening model. A random sample collection study was conducted with a total of 169 visually impaired adolescents (96 males and 72 females) at the Faculty of Sports Sciences at Gümüşhane University. The "Social Media Addiction Scale," developed by Çömlekçi and Başol (2019), and the "Tromoso Social Intelligence Scale," adapted by Doğan and Çetin (2009), were used as data collection tools. Data on social media and social intelligence levels used in the study are presented.

Findings: The analysis results show that the participants' social media posts are positively and significantly related to social information processing, social skills, and Tromso Social Intelligence levels. Accordingly, it exhibits a moderate positive relationship between social media and social information processing ($r = .364$; $p < .05$) and a low positive relationship between social skills ($r = .235$; $p < .05$) and Tromso social intelligence total score ($r = .254$; $p < .05$). On the other hand, there is no significant relationship between social media consumption and social well-being ($r = .021$; $p > .05$).

Results: Social media consumption increases the duration of social media exchanges. It also affects social information processing, social skills, and Tromso intelligence scores. These results suggest that social media flow is linked to some dimensions of social intelligence (especially social information processing and skills), but its connection to deeper and more empathic dimensions, such as social distance, is weak. Therefore, while social media use provides social benefits to individuals in some aspects, it provides the same level of benefit in critical areas such as social extremes.

Keywords: Social Intelligence, Social Media Addiction, Undergraduate

Açık Alan Rekreasyon Etkinliklerine Katılan Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyon Farkındalıklarının Mutluluk Düzeyleri Açısından İncelenmesi

Tarık SİVRİKAYA¹

¹ Avrasya Üniversitesi, Trabzon

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu araştırmanın amacı, açık alan rekreasyon etkinliklerine katılan üniversite öğrencilerinin rekreasyon farkındalık düzeyleri ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Çalışmada, öğrencilerin rekreasyon faaliyetlerine yönelik farkındalıklarının, onların psikolojik iyi oluş ve mutluluk algıları üzerinde nasıl bir etkisi olduğu ortaya koyulmaya çalışılmaktadır.

Yöntem: Çalışmaya, 2024-2025 eğitim-öğretim yılında İstanbul Topkapı Üniversitesi, İstanbul Rumeli Üniversitesi ve Fenerbahçe Üniversitesi bünyesinde faaliyet gösteren doğa sporları kulüplerinin etkinliklerine katılan toplam 478 üniversite öğrencisi katılmıştır. Çalışma kapsamında katılımcılar trekking, hiking, oryantiring, tırmanış ve kano gibi açık alan rekreasyon etkinliklerine iştirak etmişlerdir. Veri toplama aracı olarak; “Kişisel Bilgi Formu”, Ekinci ve Özdilek (2019) tarafından 41 madde ve 3 alt boyuttan (Haz- Eğlence, Sosyal-Başarı, Kendini Geliştirme) oluşan “Rekreasyon Farkındalık Ölçeği Kısa Formu (RFÖ)” ve Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen ve Türkçe Uyarlaması Doğan ve Sapmaz (2012) tarafından yapılan “Oxford Mutluluk Ölçeği” kullanılmıştır. Elde edilen verilerin çözümlenmesinde SPSS 25 paket programı kullanılmıştır. Verilerin analizi için tanımlayıcı istatistikler, bağımsız gruplar için t-testi, tek yönlü varyans analizi ve pearson korelasyon analizi kullanılmıştır.

Bulgular: Yapılan analiz sonuçlarına göre, mutluluk düzeyi ile cinsiyet değişkeni ve bölüm değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunurken ($p<0,05$) sınıf ve yaşlığı değişkenleri ile mutluluk düzeyi arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Bir diğer sonuca göre rekreasyonel farkındalığın cinsiyete göre farklılaşmadığı, Spor bilimleri ve Güzel sanatlar bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin lehine farklılaştığı görülmüştür.

Sonuç: Araştırma bulguları üniversite öğrencilerinin mutluluk ve rekreasyon farkındalıklarının bazı demografik faktörlere göre değişiklik gösterebildiğini ortaya koymuştur. Bu bağlamda, üniversitelerde farklı fakülte ve bölümlerde öğrenim gören öğrencilerin rekreasyonel etkinliklere yönlendirilmesinin, hem bireysel mutluluk düzeylerini artıracak hem de rekreasyon farkındalığını geliştireceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Üniversite kulüpleri, doğa sporları, açık alan rekreasyonu, rekreasyon, mutluluk.

An Investigation of University Students' Recreational Awareness Levels in Terms of Happiness Levels Among Those Participating in Open-Air Recreational Activities

Tarık SİVRİKAYA¹

¹ Avrasya University, Trabzon

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The purpose of this study is to examine the relationship between the recreation awareness levels and happiness levels of university students participating in open-air recreation activities. The study seeks to reveal how students' awareness of recreation activities affects their psychological well-being and perception of happiness.

Materials and Methods: A total of 478 university students who participated in the activities of nature sports clubs operating within Istanbul Topkapı University, Istanbul Rumeli University, and Fenerbahçe University during the 2024-2025 academic year participated in the study. Within the scope of the study, participants took part in outdoor recreational activities such as trekking, hiking, orienteering, climbing, and canoeing. The data collection tools used were the 'Personal Information Form' and the "Recreation Awareness Scale Short Form

(RFÖ)' developed by Ekinçi and Özdilek (2019), consisting of 41 items and 3 sub-dimensions (Enjoyment, Social-Success, Self-Development), and the 'Oxford Happiness Scale' developed by Hills and Argyle (2002) and adapted into Turkish by Doğan and Sapmaz (2012). The SPSS 25 package programme was used to analyse the data obtained. Descriptive statistics, t-tests for independent groups, one-way analysis of variance, and Pearson correlation analysis were used for data analysis.

Findings: According to the results of the analysis, a statistically significant difference was found between the happiness level and the gender variable and the department variable ($p < 0.05$), while no statistically significant difference was found between the class and age variables and the happiness level ($p > 0.05$). Another finding revealed that recreational awareness did not differ according to gender but differed in favour of students studying in the departments of Sports Sciences and Fine Arts.

Conclusion: The research findings revealed that university students' happiness and recreation awareness may vary according to certain demographic factors. In this context, it is considered that encouraging students from different faculties and departments to participate in recreational activities would both enhance their individual happiness levels and improve their recreation awareness.

Keywords: University clubs, outdoor sports, outdoor recreation, recreation, happiness.

Red-S Sendromu ve Yeme Davranışları: Sporcu Sağlığı ve Performansı Bağlamında Bir Değerlendirme

Tuna TURĞUT¹, Ümran SARIKAN², Emre YAMANER³, Emircan SİLER⁴

¹ Bartın Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bartın

² Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara

³ Hitit Üniversitesi, Sungurlu Meslek Yüksekokulu, Çorum

⁴ Bartın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bartın

ÖZET

Giriş ve Amaç: Sporcularda enerji dengesi, optimal performans ve sağlığın sürdürülebilmesi için kritik bir unsurdur. Son yıllarda, enerji alımı ile harcanan enerji arasındaki dengesizlik *Relative Energy Deficiency in Sport (RED-S)* sendromuna yol açarak hormonal denge, kemik sağlığı, bağışıklık sistemi ve psikolojik iyi oluş üzerinde olumsuz etkiler yaratabilmektedir. Yeme davranışları ise bu sürecin temel belirleyici unsurlarından biridir; özellikle düzensiz beslenme, aşırı kısıtlama ve yeme bozuklukları, sporcularda RED-S riskini artırmakta ve dolayısıyla performans ile sağlık üzerinde ciddi yansımalar göstermektedir. Bu çalışmanın amacı, sporcularda yeme davranışları ile RED-S sendromu arasındaki ilişkiyi inceleyerek, bu etkileşimin sporcu sağlığı ve performansına yansımalarını kapsamlı bir biçimde değerlendirmektir.

Yöntem: Sistematik derleme, Cochrane kılavuzuna uygun bir şekilde randomize yolla seçilen çalışmaların sistematik bir incelemesiyle hazırlanarak gerçekleştirilmiştir. Gerçekleştirilmiş olan çalışmalar yıl sınırlaması olmaksızın Science Direct, Web of Science, Scopus, Ulakbim, CINAHL Complete, Pubmed ve Cochrane library veri tabanları arasında taranmıştır. Taramada çalışma konusuna uygun olan “RED’S Sendromu, Sporcu Sağlığı, Yeme Davranışları, Spor Performansı” anahtar kelimeleri kullanılmıştır. Çalışmaların yanlılık riski, yazarlar tarafından Cochrane Yanlılık Riski Değerlendirme Aracı (Rob 2) ile değerlendirilmiştir. Elde edilen veriler, RED-S ve yeme davranışları arasındaki ilişkiyi ve sporcu sağlığı üzerindeki etkilerini analiz etmek üzere sistematik olarak özetlenmiştir.

Bulgular: Literatür incelendiğinde elde edilen bulgular, sporcularda yeme davranışları ile RED-S sendromu arasında güçlü bir ilişki olduğunu göstermektedir. Özellikle aşırı kısıtlayıcı veya düzensiz beslenme alışkanlıkları, enerji açığını artırarak RED-S riskini yükseltmektedir. RED-S’in sporcu sağlığı üzerindeki etkileri arasında hormonal düzensizlikler, menstrual düzensizlikler, kemik mineral yoğunluğunda azalma, bağışıklık sistemi zayıflaması ve performans kaybı yer almaktadır. Ayrıca, estetik ve kilo kategorili sporlarda, özellikle kadın sporcularda bu risklerin daha yaygın olduğu ve psikolojik faktörlerin (duygusal yeme, motivasyon kaybı) söylenebilmektedir.

Sonuç: Sporcularda düzensiz veya aşırı kısıtlayıcı yeme davranışları RED-S riskini artırmakta ve sağlık ile performans olumsuz etkilemektedir; bu nedenle yeme alışkanlıklarının düzenlenmesi ve RED-S belirtilerinin erken tanısı kritik öneme sahiptir.

Anahtar Kelimeler: RED’S Sendromu, Sporcu Sağlığı, Yeme Davranışları, Spor Performansı

Mega Spor Etkinliklerinde Çocuk Koruma: IOC ve FIFA Politikaları ile Türkiye Uygulamaları

Seda Nur TURHAL¹

¹ TC Avrasya Üniversitesi, Trabzon

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu çalışma, Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC) ve Uluslararası Futbol Federasyonları Birliği (FIFA) tarafından yayımlanan çocuk koruma rehberlerini karşılaştırmalı olarak incelemeyi, bu politikaların mega spor etkinliklerindeki yansımalarını değerlendirmeyi ve Türkiye'deki mevcut uygulamaları uluslararası standartlarla karşılaştırmayı amaçlamaktadır.

Yöntem: Araştırma, nitel araştırma yaklaşımı temelinde yürütülmüş; doküman analizi ve tematik içerik analizi yöntemleri kullanılmıştır. Veri kaynaklarını IOC'nin 2017 tarihli *Safeguarding Toolkit*'i, FIFA'nın 2019 tarihli *Child Safeguarding Toolkit*'i, Rio 2016'dan Paris 2024'e kadar olan mega spor organizasyon raporları ile Türkiye'deki spor kurumlarına ait politika belgeleri oluşturmaktadır. Analiz süreci, kapsam, istismar türleri, önleme ve risk yönetimi, eğitim ve farkındalık, bildirim, müdahale ve raporlama, çocuk katılımı, uygulama ve denetim, kültürel uyum, veri koruma ve mahremiyet olmak üzere on tematik alana odaklanmıştır. Çalışma, Bronfenbrenner'in Ekolojik Sistem Kuramı ve Birleşmiş Milletler Çocuk Haklarına Dair Sözleşme (UNCRC) ilkeleri çerçevesinde yapılandırılmıştır.

Bulgular: Bulgular, çocuk koruma politikalarının yalnızca rehber belgelerle sınırlı kalmasının yetersiz olduğunu; uygulamaların bağlayıcı mekanizmalar, çocukların karar süreçlerine etkin katılımı ve sürekli denetim sistemleriyle desteklenmesi gerektiğini göstermektedir. Rio 2016 ve Rusya 2018'de çocuk korumaya ilişkin düzenlemeler sınırlı kalmış; Tokyo 2020'de gelişim kaydedilmiş; Katar 2022 ve Paris 2024 ise daha kurumsallaşmış uygulamalar ortaya koymuştur. Türkiye'de ise Türkiye Futbol Federasyonu öncü adımlar atmış olmakla birlikte, diğer federasyonlar ve kamu otoritelerinde önemli boşluklar bulunmaktadır.

Sonuçlar: Sonuç olarak, mega spor etkinliklerinde çocuk haklarının korunması yalnızca etik bir ideal değil, aynı zamanda yasal ve yönetsel bir zorunluluktur. Türkiye'nin IOC ve FIFA standartlarıyla uyumlu, tüm federasyonları kapsayan, yaptırım gücü olan ve sürdürülebilir bir çocuk koruma politikası geliştirmesi gerekmektedir.

Anahtar Kelimeler: Çocuk koruma politikaları, sporda çocuk koruma, mega spor etkinlikleri, IOC, FIFA.

Child Protection at Mega Sporting Events: IOC and FIFA Policies and Their Implementation in Turkey

Seda Nur TURHAL¹

ABSTRACT

Introduction and Purpose: This study aims to comparatively examine the child protection guidelines published by the International Olympic Committee (IOC) and the International Federation of Association Football (FIFA), to evaluate the reflections of these policies in mega sporting events, and to compare current practices in Turkey with international standards.

Method: The research was conducted based on a qualitative research approach; document analysis and thematic content analysis methods were used. The data sources comprise the IOC's 2017 Safeguarding Toolkit, FIFA's 2019 Child Safeguarding Toolkit, reports from mega sporting events from Rio 2016 to Paris 2024, and policy documents from sports institutions in Turkey. The analysis process focused on ten thematic areas: scope, types of abuse, prevention and risk management, education and awareness, reporting, intervention and reporting, child participation, implementation and monitoring, cultural adaptation, data protection and privacy. The study is structured within the framework of Bronfenbrenner's Ecological Systems Theory and the principles of the United Nations Convention on the Rights of the Child (UNCRC).

Findings: Findings indicate that child protection policies are insufficient when limited to guidance documents alone; practices must be supported by binding mechanisms, the effective participation of children in decision-making processes, and continuous monitoring systems. Regulations concerning child protection were limited at Rio 2016 and Russia 2018; progress was made at Tokyo 2020; Qatar 2022 and Paris 2024 have introduced more institutionalised practices. In Turkey, while the Turkish Football Federation has taken pioneering steps, significant gaps remain in other federations and public authorities.

Conclusions: In conclusion, protecting children's rights at mega sporting events is not only an ethical ideal but also a legal and administrative obligation. Turkey must develop a child protection policy that is compliant with IOC and FIFA standards, covers all federations, has enforcement power, and is sustainable.

Keywords: Child protection policies, child protection in sport, mega sporting events, IOC, FIFA.

Türkiye’deki Spor Federasyonlarının Sporda Çocuk Koruma Uygulamalarının Uluslararası Uygulamalar Çerçevesinde Değerlendirilmesi

Seda Nur TURHAL¹, Mustafa Yaşar ŞAHİN², Özgün PARASIZ³

¹ TC Avrasya Üniversitesi, Trabzon

² Gazi Üniversitesi, Ankara

³ Gazi Üniversitesi, Ankara

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu araştırmanın amacı, Türkiye’de spor faaliyetlerinin tüm boyutlarıyla yönetiminden sorumlu federasyonların sporda çocuk koruma uygulamalarının, yöneticilerinin perspektifinden araştırılması ve farklı ülkelerin sporda çocuk koruma sistemlerinin incelenerek karşılaştırılmasıdır.

Yöntem: Nitel araştırma yöntemlerinden yararlanılan araştırma bireysel görüşme yöntemi ve nitel bulguları destekleyici doküman analizi ile iki aşamada gerçekleştirilmiştir. Doküman analizi yönteminde araştırmanın çalışma grubunu, sporda çocuk koruma uygulamaları alanında öncü olan, İngiltere, Amerika Birleşik Devletleri, Kanada, Almanya, Avusturalya, Hollanda ve Türkiye olmak üzere 6 ulusal ülke oluşturmuştur. Bireysel görüşme yönteminde araştırmanın çalışma grubunu, Türkiye Futbol Federasyonu, Eskrim Federasyonu, Curling Federasyonu, Kayak Federasyonu ve Masa Tenisi Federasyonu, Oryantiring Federasyonu olmak üzere toplam 6 spor federasyonu yöneticisi oluşturmuştur. Verilerin analizinde doküman analizi ve içerik analizi yöntemi kullanılmıştır.

Bulgular: Sporda çocuk koruma uygulamalarının faydalarına yönelik olarak, bilinçli farkındalığın sağlanması temasının ön plana çıktığı, antrenörlere yönelik bilinçlendirme uygulamalarının yoğunlukta olduğu ancak sporcular açısından yetersiz olduğu, sporda çocuk koruma programlarına ihtiyaç duyulma sebebi olarak, çocuk istismarı vakalarının varlığı ile uluslararası açıdan önemli olması temasının vurgulandığı ve endişe olarak, sporcuların konuları bilginin artırılması çıktığı belirlenmiştir. Ülke karşılaştırmalarına göre Türkiye’de spor yönetiminde incelenen ülkelere göre farklı olarak; cinsel taciz yardım hattı, prosedürlere uyma zorunluluğu, işe alım politikaları gibi uygulamaların olmadığı ve mevcut uygulamaların diğer ülkelere göre sınırlı kaldığı tespit edilmiştir.

Sonuçlar: Türk sporuna katılımın artarak devamı ve sporun imajı ile birlikte çocukların ve neslin korunması bakımından, kendi kültürel değerlerimize özgü, Gençlik ve Spor Bakanlığı bünyesinde sporda çocuk koruma sisteminin kurulması ve tüm federasyonlar, spor kulüpleri tarafından gerekli uygulamaların hayata geçirilmesi önem arz etmektedir.

Anahtar Kelimeler: Koruma, sporda çocuk koruma, Çocuk İstismarı.

Evaluation of Child Protection Practices of Sports Federations in Turkey Within The Framework of International Practices

Seda Nur Turhal¹, Mustafa Yaşar ŞAHİN², Özgün PARASIZ³

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The aim of this research is to investigate the child protection practices in sport of the federations responsible for the management of all aspects of sport activities in Turkey from the perspective of their managers and to compare the child protection systems in sport of different countries.

Method: The research, which utilized qualitative research methods, was carried out in two stages with individual interview method and document analysis supporting qualitative findings. In the document analysis method, the study group of the research consisted of 6 national countries, namely England, the United States of America, Canada, Germany, Australia, the Netherlands and Turkey, which have child protection practices in sports. In the individual interview method, the study group of the research consisted of a total of 6 sports federation managers, including Turkey Football Federation, Fencing Federation, Curling Federation, Ski

Federation and Table Tennis Federation, Orienteering Federation. The research data were collected through semi-structured individual interviews and document analysis supporting the qualitative findings. Document analysis and content analysis methods were used to analyze the data.

Findings: According to the findings, it was determined that the theme of providing conscious awareness came to the forefront regarding the benefits of child protection practices in sports, awareness-raising practices for coaches were intensive but insufficient for athletes, the theme of the existence of child abuse cases and international importance was emphasized as the reason for the need for child protection programs in sports, and the lowest was to increase the subject knowledge of athletes. According to the country comparisons, it has been determined that there are no practices such as sexual harassment hotline, obligation to comply with procedures, recruitment policies in sports management in Turkey and the existing practices are extremely limited compared to other countries.

Conclusions: As a result; it has been determined that child protection practices in Turkish sport are limited compared to other countries and that there are not enough practices on child protection practices in sport. It is important to establish a child protection system in sports within the Ministry of Youth and Sports and to implement the necessary practices by the federations, specific to our own cultural values, in order to increase the participation in Turkish sports and to protect children and the generation along with the image of sports.

Keywords: Child protection in sport, Federation, Child protection.

Egzersiz Biliminde Teknolojik Devrim: Performans, Rehabilitasyon ve Sağlıkta Yeni Paradigmalar

Sibel YILDIRIM¹, Nihat ÖZŞENGEZER², Murat AKYÜZ²

¹Hitit Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Çorum

²Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Manisa

ÖZET

Giriş ve Amaç: Egzersiz bilimi, son on yılda teknolojik inovasyonların yön verdiği köklü bir dönüşüm sürecine girmiştir. Bu bildiri, sporcu performansı, yaralanma önleme, rehabilitasyon ve halk sağlığı alanlarında yeni paradigmalar oluşturan temel teknolojileri kapsamlı bir şekilde incelemektedir. Geleneksel, periyodik ve laboratuvar tabanlı değerlendirme yöntemlerinin yerini, sürekli, veri odaklı ve proaktif bir model almaktadır. Bu dönüşümün temelinde, fizyolojik ve biyomekanik verilerin sürekli ve ekolojik geçerliliği yüksek bir şekilde toplanmasını sağlayan giyilebilir sensörler bulunmaktadır. Bu cihazlar, antrenman yükü, toparlanma durumu ve uyku kalitesi gibi kritik metriklerin objektif takibine olanak tanıyarak, aşırı antrenman sendromlarının ve yaralanma risklerinin erken tespitine zemin hazırlamaktadır.

Yöntem: Bu sensörlerden elde edilen büyük ve karmaşık veri setleri, yapay zeka (YZ) ve makine öğrenmesi (MÖ) algoritmaları tarafından analiz edilmektedir. YZ, insan gözünün kaçırabileceği kalıpları tespit ederek yaralanma risklerini proaktif bir şekilde tahmin etmekte ve performans optimizasyonu için eyleme geçirilebilir içgörüler sunmaktadır. Bu sayede, yaralanma sonrası reaktif bir yaklaşımdan, risk faktörlerini önceden belirleyen ve önleyici müdahaleleri uygulayan proaktif bir modele geçiş sağlanmaktadır.

Sonuçlar: Rehabilitasyon ve motor öğrenme süreçlerinde ise sanal (VR) ve artırılmış gerçeklik (AR) teknolojileri öne çıkmaktadır. Bu teknolojiler, "oyunlaştırma" yoluyla motivasyonu artırarak, hastaların ve sporcuların güvenli, kontrol edilebilir ve tekrarlanabilir simülasyon ortamlarında çalışmalarına olanak tanır. Özellikle nöro-rehabilitasyon ve kronik ağrı yönetiminde, VR'nin geleneksel yöntemlere kıyasla daha üstün sonuçlar elde etme potansiyeli bulunmaktadır.

Kişiselleştirmenin en ileri noktasını ise genomik analizler temsil etmektedir. Bireylerin egzersize verdiği fizyolojik yanıtların genetik temelini ortaya koyan bu yaklaşım, "N=1" prensibine dayalı, tamamen kişiselleştirilmiş antrenman ve beslenme programlarının tasarlanmasına imkan tanımaktadır. Son olarak, laboratuvardan sahaya taşınan ileri biyomekanik analiz yöntemleri, sporcuların hareket kalitesini doğal ortamlarında değerlendirerek performans artışı ve yaralanma riskinin azaltılması için hassas veriler sunmaktadır.

Bu teknolojiler izole olarak değil, birbirini tamamlayan bir ekosistem içinde çalışmaktadır. Çalışma, bu teknolojik devrimin getirdiği fırsatların yanı sıra veri mahremiyeti, algoritmik şeffaflık, maliyet ve erişilebilirlik gibi etik ve pratik zorlukları da tartışmaktadır. Sonuç olarak, egzersiz bilimindeki bu teknolojik entegrasyonun, reaktif "teşhis ve tedavi" modelinden, proaktif ve kişiselleştirilmiş "tahmin et ve önle" modeline geçişi hızlandırdığı ve hem elit sporcuların hem de genel popülasyonun sağlık ve esenliğini iyileştirme potansiyeli taşıdığı öne sürülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Egzersiz Bilimi, Giyilebilir Teknoloji, Yapay Zeka, Sanal Gerçeklik, Spor Biyomekanigi, Kişiselleştirilmiş Tıp.

Egzersizın Biyobelirteçler Üzerindeki Etkileri: Akut ve Kronik Yanıtların Kapsamlı Bir Derlemesi

Nihat ÖZŞENGEZER¹, Sibel YILDIRIM², Murat AKYÜZ¹

¹Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Manisa

²Hitit Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Çorum

ÖZET

Giriş ve Amaç: Egzersiz, kronik hastalıkların önlenmesi ve tedavisinde temel bir strateji olup, etkilerini sistemik biyobelirteçler aracılığıyla gösterir. Son yıllarda keşfedilen ve organlar arası iletişimi sağlayan "egzerkinler", bu faydaların moleküler temelini oluşturmaktadır. Bu derlemenin amacı, güncel sistematik derleme ve meta-analiz bulgularına dayanarak, egzersizin inflamatuvar, metabolik, kas hasarı ve hormonal biyobelirteçler üzerindeki akut ve kronik etkilerini ve bu etkilerin egzersiz reçetesine (tip, yoğunluk, süre) olan bağımlılığını incelemektir.

Gereç ve Yöntem: Bu çalışma, PubMed, Scopus ve Web of Science gibi başlıca bilimsel veri tabanlarında 2020-2025 yılları arasında yayınlanmış, egzersiz ve biyobelirteç ilişkisini inceleyen yüksek etkili sistematik derleme ve meta-analizlerin sentezlendiği bir narratif derlemedir.

Bulgular: Kronik egzersiz, C-reaktif protein (CRP), interlökin-6 (IL-6) ve tümör nekroz faktörü-alfa (TNF- α) gibi pro-inflamatuvar belirteçleri anlamlı düzeyde azaltarak güçlü bir anti-inflamatuvar etki göstermektedir. Akut egzersiz ise kas kaynaklı IL-6'da geçici bir artışa neden olarak uzun vadeli adaptasyonları tetiklemektedir. Metabolik olarak egzersiz, özellikle aerobik ve direnç antrenmanlarını birleştiren kombine programlar, insülin direncini (HOMA-IR), HbA1c'yi ve lipid profilini iyileştirmektedir. Kas hasarı belirteci olan kreatin kinaz (CK), mutlak bir hasar göstergesinden ziyade bireyselleştirilmiş bir stres ve adaptasyon monitörü olarak değerlendirilmelidir. Hormonal olarak, akut egzersiz iştahı bastırırken (GLP-1 $\uparrow$), kronik egzersiz enerji açığını telafi etmek için açlık hormonu ghrelini artırmaktadır (Ghrelin $\uparrow$).

Sonuç ve Öneriler: Egzersiz, biyobelirteçler üzerinde çift yönlü ve zamana bağlı (akut vs. kronik) güçlü düzenleyici etkilere sahiptir. Bu etkilerin optimizasyonu, hedeflenen sonuca göre dikkatlice ayarlanmış FITT (Frekans, Yoğunluk, Zaman, Tip) prensiplerine dayalı egzersiz reçeteleri gerektirir. Gelecekteki araştırmalar, egzersizlerin rolünü daha derinlemesine aydınlatmalı ve kişiselleştirilmiş egzersiz tıbbı için biyobelirteç imzaları geliştirmeye odaklanmalıdır.

Anahtar Kelimeler: Egzersiz Fizyolojisi, Biyobelirteçler, Egzerkinler, İnflamasyon, Hormonal Yanıt

Spor Örgütlerinde Bireylerin Aydınlik Üçlü ve Karanlık Üçlü Kişilik Özelliklerinin Prososyal Örgütsel Davranışları Üzerindeki Etkileri

Elif ŞAHİN¹, Baki YILMAZ²

¹ Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Ankara

² Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Ankara

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu çalışmanın amacı, spor örgütlerinde görev yapan çalışanların aydınlık üçlü ve karanlık üçlü kişilik özelliklerinin prososyal örgütsel davranışları üzerindeki etkilerini incelemektir.

Yöntem: Araştırmanın örneklemini basit rastgele örneklem yöntemiyle seçilen 150 spor örgütü çalışanı oluşturmaktadır. Katılımcılara kişisel bilgi formu, Aydınlik Üçlü ve Karanlık Üçlü ölçekleri ile Prososyal Örgütsel Davranış Ölçeği uygulanmıştır. Verilerin güvenilirliği Cronbach's Alpha katsayısı ile değerlendirilmiş; istatistiksel analizlerde bağımsız gruplar t-testi, ANOVA, korelasyon ve regresyon analizleri kullanılmıştır.

Bulgular: Elde edilen bulgular, Aydınlik Üçlü özelliklerin prososyal davranışlarla anlamlı ve pozitif yönde, Karanlık Üçlü özelliklerin ise negatif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca, yöneticilik deneyimine sahip çalışanlarda Karanlık Üçlü puanlarının daha yüksek olduğu ve çeşitli değişkenlere göre anlamlı farklılaşmalar bulunduğu belirlenmiştir.

Sonuçlar: Araştırma bulguları, spor örgütlerinde prososyal davranışların desteklenmesi için çalışanların kişilik özelliklerinin dikkate alınması gerektiğini ortaya koymaktadır. Özellikle Aydınlik Üçlü özelliklerin geliştirilmesi, örgütsel uyum ve sosyal yarar açısından önem taşımaktadır.

Anahtar Kelimeler: Spor Örgütleri, Aydınlik Üçlü, Karanlık Üçlü, Prososyal Davranış

The Effects of Individuals' Light Triad and Dark Triad Personality Traits on Prosocial Organizational Behaviors in Sports Organizations

Elif ŞAHİN¹, Baki YILMAZ²

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The aim of this study is to examine the effects of sports organization employees' Light Triad and Dark Triad personality traits on prosocial organizational behaviors.

Materials and Methods: The sample of the research consists of 150 sports organization employees selected through simple random sampling. A personal information form, the Light Triad and Dark Triad scales, and the Prosocial Organizational Behavior Scale were administered to the participants. The reliability of the data was assessed using Cronbach's Alpha coefficient; independent samples t-test, ANOVA, correlation, and regression analyses were conducted for statistical evaluations.

Findings: The results indicated that Light Triad traits were positively and significantly associated with prosocial behaviors, while Dark Triad traits were negatively associated. In addition, it was found that employees with managerial experience had higher Dark Triad scores, and significant differences were observed across various variables.

Results: The findings suggest that employees' personality traits should be taken into consideration in order to foster prosocial behaviors in sports organizations. In particular, the development of Light Triad traits is important for organizational harmony and social benefit.

Keywords: Sports Organizations, Light Triad, Dark Triad, Prosocial Behavior

Sportif Faaliyetlere Katılımın Akademik Başarı Üzerindeki Etkileri: Ortaokul Öğrencileri

Hayri AYDOĞAN¹, Celal KAL¹, Selami YÜKSEK¹, Miraç UZUN¹

¹Trabzon Üniversitesi, Trabzon

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu çalışmanın amacı, “Ortaokul Öğrencilerinin Sportif Faaliyetlere Katılım Durumları ile Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”dir.

Yöntem: Araştırmamızın evrenini, 2023-2024 eğitim öğretim yılında Rize ilinde milli eğitim müdürlüklerine bağlı resmi ortaokullarda öğrenim gören öğrenciler oluştururken, örneklemi ise Rize Merkez, İyidere, Çayeli, Pazar, Ardeşen ve Fındıklı ilçelerindeki ortaokulların 5. 6. 7. ve 8. sınıflarında öğrenim gören 492 öğrenci oluşturmaktadır. Ortaokul öğrencilerine 7 maddelik “Demografik Bilgi Formu” ve Türkel (2010) tarafından geliştirilmiş 5’li likert ölçeğine göre hazırlanmış 7 ifadeden oluşan “Sportif Faaliyetlere Katılım Ölçeği” uygulanmıştır. Akademik başarının belirlenmesi amacıyla öğrencilerin 2023-2024 eğitim öğretim yılı 1. Dönem karne not ortalamaları dikkate alınmıştır. Veriler lisanlı SPSS 27.0 istatistik paket programı kullanılarak analiz edilmiş ve normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Yapılan parametrik testlerde ikili grupların analizi için bağımsız örneklem t testi, üç ve daha fazla bağımsız grupların analizi için ise tek yönlü varyans analizi ANOVA tercih edilmiştir. Ayrıca kategorik değişkenler arasındaki ilişkileri anlamak için Ki-Kare analizinden faydalanıldı. Ölçeğin iç tutarlılığı Cronbach’s Alpha katsayısı ile incelenmiştir.

Sonuçlar: Yapılan analizler doğrultusunda, ortaokul öğrencilerinin sportif faaliyetlere katılım durumları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülürken erkek öğrencilerin ortalamaları kız öğrencilerin ortalamalarından anlamlı şekilde daha yüksek bulundu. Sınıf düzeyi, anne ve baba eğitim düzeyi ve aile gelir düzeyi açısından anlamlı bir farklılık bulunamadı. Sportif Faaliyetlere Katılım Ölçeği hiyerarşik olmayan kümeleme analizi kullanılarak düşük ve yüksek katılım olarak ikiye ayrılmıştır. Katılımcıların orta ve yüksek akademik ortalamaları ile düşük ve yüksek sportif faaliyetlere katılım düzeyleri arasında yapılan Ki-Kare analizi sonucunda anlamlı farklılıklar tespit edildi. Buna göre sportif faaliyetlere yüksek oranda katılan katılımcıların not ortalamaları da anlamlı bir şekilde yüksek bulundu.

Anahtar Kelimeler: Akademik Başarı, Sportif Faaliyet, Ortaokul Öğrencileri.

The Effects of Participation in Sports Activities on Academic Achievement: Middle School Students

Hayri AYDOĞAN¹, Celal KAL¹, Selami YÜKSEK¹, Miraç UZUN¹

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The aim of this study is to examine “The Relationship Between Middle School Students’ Participation in Sports Activities and Their Academic Achievement.”

Material and Method: The population of the research consists of students enrolled in public middle schools affiliated with the provincial directorates of national education in Rize during the 2023–2024 academic year. The sample comprises 492 students from the 5th, 6th, 7th, and 8th grades of middle schools located in the districts of Rize City Center, İyidere, Çayeli, Pazar, Ardeşen, and Fındıklı. A “Demographic Information Form” consisting of seven items and the “Sports Participation Scale” developed by Türkel (2010)—prepared as a five-point Likert scale containing seven statements—were administered to the students. Academic achievement was determined using the students’ grade point averages from the first semester of the 2023–2024 academic year. The data were analyzed using the licensed statistical package SPSS 27.0, and the results indicated a normal distribution. Parametric tests were employed: independent samples t-test for the analysis of two-group comparisons, and one-way ANOVA for the analysis of three or more independent groups. In

addition, Chi-square analyses were conducted to examine relationships between categorical variables. The internal consistency of the scale was assessed using Cronbach's alpha coefficient.

Results: According to the analyses, a significant difference was found between middle school students' participation in sports activities and their gender, with male students' mean scores being significantly higher than those of female students. No significant differences were found in terms of grade level, parental education level, or family income level. The Sports Participation Scale was divided into low and high participation groups using non-hierarchical cluster analysis. A Chi-square analysis conducted to examine the relationship between students' medium/high academic averages and their low/high levels of sports participation revealed significant differences. Accordingly, students with higher levels of participation in sports activities were found to have significantly higher grade point averages.

Key Words: Academic Success, Sports Activity, Middle School Students.

Sporcuların Zihinsel Antrenman Yapma Durumları ile Psikolojik İhtiyaçlar Durumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Emre BOZ¹, Hüseyin XANKİŞİYEV¹

¹ Bayburt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bayburt/TÜRKİYE.

ÖZET

Giriş ve Amaç: Araştırmanın temel amacı; Sporcuların zihinsel antrenman yapma durumları ile psikolojik ihtiyaçlar durumu arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Yöntem: Araştırma ilişkisel tarama modelinde gerçekleştirilmiştir. Bu bağlamda Bayburt Üniversitesi'nde 2024-2025 güz akademik yarıyılında öğrenim gören öğrenci sporcular bu araştırmanın örneklemini oluşturmaktadır. Katılımcıların ilgili konular hususunda görüşlerinin alınması adına 3 ayrı form kullanılmıştır. Bu formlar; Kişisel Bilgi Formu, Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri ve Sporda Psikolojik İhtiyaçlar Durumu Ölçeğidir. Tüm veriler SPSS (26. sürüm) yazılımında bağımsız örneklem t-testi ve pearson korelasyon analizinin kullanımıyla sınanmıştır.

Bulgular: Verilerin analizi neticesinde katılımcıların sporda psikolojik ihtiyaç durumlarına bağlı cinsiyet, yaş, spor yaşı, spor branşı türü ve milli sporcu olma durumlarına bağlı istatistiki açıdan anlamlı bulgular tespit edilmiştir. Sporda zihinsel antrenman yapma durumlarına ilişkin ise cinsiyet, yaş, spor yaşı ve spor branşı türü değişkenlerine bağlı anlamlı bulgulara rastlanmıştır. Son olarak sporda zihinsel antrenman yapma alt boyutları ile özerklik, yeterlilik ve aidiyet memnuniyeti alt boyutları ile pozitif, memnuniyetsizlik alt boyutları ile negatif yönlü ilişkiler tespit edilmiştir.

Sonuçlar: Sporcuların çeşitli değişkenlere bağlı hem sporda zihinsel antrenman yapma hem de sporda psikolojik ihtiyaç durumlarının farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Dahası, sporda zihinsel antrenman yapma ve sporda psikolojik ihtiyaç durumları arasında ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Spor, Zihinsel Antrenman, Psikolojik İhtiyaç.

Kurumsal Yönetişim ve Mali Disiplin Ekseninde Futbol Ekonomisi: Türkiye İçin Bağımsız Bir Düzenleyici Model Önerisi

Mustafa Yaşar ŞAHİN¹, Burak BALCI², Ahmet BEBEK³

¹ Gazi Üniversitesi, Ankara

² Bingöl Üniversitesi, Bingöl

³ Milli Eğitim Bakanlığı, Mersin

ÖZET

Giriş ve Amaç: Spor kulüplerinin mali sorunlarla bir bütün oluşturması, futbolun sürdürülebilirliğinin yalnızca sportif başarıya değil, aynı zamanda mali disiplin ve kurumsal yönetime de bağlı olduğunu ortaya koymaktadır. Nitekim futbolun beşiği İngiltere’de dahi birçok spor kulübü mali krizlerle yüzleşmektedir. Örneğin Manchester United, 1878’de Newton Heath adıyla kurulmuş, 1902’de mali sorunlar nedeniyle tasfiye edilerek bugünkü adıyla yeniden faaliyete geçmiştir. Bu örnek, güçlü futbol ekonomisine sahip ülkelerde dahi mali kırılganlığın var olduğunu ortaya koymaktadır. Benzer şekilde Türkiye’de de birçok spor kulübü, mali sorunlar nedeniyle zorluklar yaşamaktadır. Örneğin yüksek borçları sebebiyle Samsunspor borç yapılandırması; Malatyaspor ve Manisaspor ise isim değişikliği yoluna giderek varlıklarını sürdürmeye çalışmış, borcun büyüklüğü ve yanlış yönetim politikaları nedeniyle kalıcı bir çözüme ulaşamamışlardır. Genel tablo, Türk spor kulüplerinin finansal istikrarsızlığının yapısal bir sorun olduğunu göstermektedir. Bu doğrultuda çalışmanın amacı, İngiltere’deki Futbol Yasası ve Bağımsız Futbol Düzenleyicisi (IFR) modelini kulüplerin sürdürülebilirliği açısından incelemek ve Türkiye’de yaşanan benzer sorunlara çözüm üretebilecek öneriler geliştirmektir.

Yöntem: Bu çalışmada, nitel araştırma yöntemlerinden doküman analizi ve karşılaştırmalı analiz teknikleri kullanılmıştır.

Bulgular: IFR’nin, mali disiplin, lisanslama, sahiplik ve yöneticilik koşullarını ve kurumsal yönetim ilkeleri belirleyerek ve yaptırım mekanizmaları aracılığıyla kulüplerin sürdürülebilirliğini sağlayacak önlemler sağladığı görülmektedir. Türkiye’de ise kanunen kulüplerin borç devrinin zorlaştırılması ve borçlara dair kişisel sorumluluk üstlenilmesinin kulüplerin mali sürdürülebilirliği için yetersiz kaldığı anlaşılmaktadır.

Sonuçlar: Elde edilen bulgular, Türk futbolunun mali sürdürülebilirlik açısından kırılgan olduğunu ve Türkiye Futbol Federasyonu yaptırımlarının sorunları çözmekte yetersiz kaldığını göstermektedir. Dolayısıyla IFR benzeri bir yapının Türkiye’de kurulmasının Türk futbolunun istikrarı ve kulüplerin borç sarmalından çıkması için büyük önem taşıdığı ifade edilebilir.

Anahtar Kelimeler: Futbol Ekonomisi, Finansal Sürdürülebilirlik, Kurumsal Yönetişim, Mali Disiplin, Spor Yönetimi

Football Economics in the Context of Corporate Governance and Financial Discipline: A Proposal for an Independent Regulatory Model for Turkey

Mustafa Yaşar ŞAHİN¹, Burak BALCI², Ahmet BEBEK³

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The fact that sports clubs are intertwined with financial problems reveals that football's sustainability depends not only on sporting success but also on fiscal discipline and corporate governance. Indeed, even in England, the birthplace of football, many sports clubs face financial crises. For example, Manchester United was originally established as Newton Heath in 1878 and was liquidated due to financial problems in 1902, only to be reactivated under its current name. This example demonstrates that financial fragility exists even in countries with strong football economies. Similarly, many sports clubs in Turkey are experiencing difficulties due to financial problems. For instance, due to high debts, Samsunspor opted for debt restructuring, while Malatyaspor and Manisaspor attempted to survive by changing their names; however, they failed to achieve a permanent solution because of the magnitude of the debt and misguided management policies. The overall picture demonstrates that the financial instability of Turkish sports clubs is a

structural problem. In this regard, the aim of this study is to examine the Football Act and the Independent Football Regulator (IFR) model in England in terms of club sustainability and to develop recommendations that could produce solutions to similar problems experienced in Turkey.

Materials and Methods: In this study, document analysis and comparative analysis techniques, which are qualitative research methods, were used.

Findings: It is observed that the IFR provides measures to ensure club sustainability by establishing and enforcing, through sanction mechanisms, rules for financial discipline, licensing, ownership and directorship conditions, and corporate governance principles. In Turkey, however, it is understood that the legal provisions, which complicate debt transfers and impose personal liability for debts, remain insufficient for the financial sustainability of clubs.

Results: The findings reveal that Turkish football is financially fragile and that the sanctions imposed by the Turkish Football Federation are insufficient to resolve the issues. Therefore, it can be argued that establishing an IFR-like structure in Turkey is of critical importance for the stability of Turkish football and for helping clubs escape the cycle of debt.

Keywords: Football Economics, Financial Sustainability, Corporate Governance, Fiscal Discipline, Sports Management

Spor Ürünlerinde Marka Sürdürülebilirliği Üzerine Saha Çalışması: Bir Spor Markası Örneği

Ezgi DOĞAN¹, Sevcan ÇEVİK¹, Kadir YILDIZ¹

¹Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Manisa, Türkiye

ÖZET

Giriş ve Amaç: Spor ürünlerinde marka sürdürülebilirliği, tüketicilerin çevresel, sosyal ve ekonomik beklentilerini karşılamada önemli bir stratejik unsur olarak öne çıkmaktadır. Bu bağlamda, sürdürülebilirlik odaklı markalar hem rekabet avantajı elde etmekte hem de uzun vadeli müşteri sadakati sağlamaktadır. Bu araştırmada, bir spor markasının spor ürünlerinin marka sürdürülebilirliği açısından değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Çalışma, nicel araştırma yöntemlerinden betimsel tarama modelinde tasarlanmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak, Ünal (2022) tarafından farklı çalışmalarda kullanılan ölçme araçlarının derlenmesi ile oluşturulan ölçek formu kullanılmıştır. Çalışmaya, amaçlı örnekleme yöntemiyle belirlenen bir spor mağazasını ziyaret eden 200 müşteri katılmıştır.

Bulgular: Araştırma sonuçlarına göre, kadın katılımcılar güven ve satın alma niyeti açısından erkeklerden daha yüksek puan almıştır. Mağazayı sık ziyaret eden tüketicilerin sürdürülebilirlik, itibar ve daha fazla ödeme eğilimi algılarının daha güçlü olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların satın alma niyetleri yaş arttıkça azalmış, eğitim düzeyi yükseldikçe sürdürülebilirlik algısı artmıştır.

Sonuç: Elde edilen bulgular, demografik değişkenlerin tüketicilerin marka sürdürülebilirliği algıları üzerinde belirleyici olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle kadınlar, gençler ve yüksek eğitim düzeyine sahip bireyler sürdürülebilirlik uygulamalarına daha olumlu yaklaşmıştır. Bu sonuçlar, spor ürünleri sektöründe sürdürülebilirliğin yalnızca çevresel bir gereklilik değil, aynı zamanda marka imajı ve müşteri sadakatini güçlendiren stratejik bir unsur olduğunu göstermektedir. Spor markalarının, tüketici profillerine uygun sürdürülebilirlik stratejileri geliştirmeleri; kadın tüketicilere yönelik güven artırıcı iletişim çalışmaları ile genç ve eğitimli kitlelere hitap eden sosyal ve çevresel sorumluluk projelerini ön plana çıkarmaları önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Sürdürülebilirlik, Marka Sürdürülebilirliği, Spor Ürünleri, Tüketici Algısı

Field Study on Brand Sustainability in Sports Products: A Case Study of a Sports Brand

Ezgi DOĞAN¹, Sevcan ÇEVİK¹, Kadir YILDIZ¹

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Brand sustainability in sports products stands out as a key strategic element in meeting consumers' environmental, social, and economic expectations. In this context, sustainability-oriented brands not only gain a competitive advantage but also ensure long-term customer loyalty. This study aims to evaluate a sports brand's sports products in terms of brand sustainability.

Materials and Method: The study was designed using the descriptive survey model, one of the quantitative research methods. The scale form developed by Ünal (2022) from measurement tools used in different studies was used as the data collection tool in the research. Two hundred customers visiting the a sport store, selected through purposive sampling, participated in the study.

Findings: The results indicated that female participants scored higher than males in trust and purchase intention, while frequent store visitors demonstrated stronger perceptions of sustainability, reputation, and willingness to pay more. Purchase intention was found to decrease with age, whereas higher education levels were associated with stronger sustainability perceptions.

Conclusion: The findings reveal that demographic variables significantly shape consumers' perceptions of brand sustainability. In particular, women, younger consumers, and those with higher education levels exhibited more favorable attitudes towards sustainable practices. These results underscore that sustainability in the sports products sector is not only an environmental necessity but also a strategic factor enhancing brand image and customer loyalty. Accordingly, sports brands should adapt their sustainability strategies to consumer profiles by designing gender-sensitive communication approaches and promoting socially and environmentally responsible projects targeted at younger and more educated segments.

Keywords: Sustainability, Brand Sustainability, Sports Products, Consumer Perception

Spor Hukukunda Çocuğun Korunması

Seda GAYRETLİ AYDIN¹

¹ Trabzon Üniversitesi Hukuk Fakültesi, Trabzon

ÖZET

Giriş ve Amaç: Spor hukukunda çocuğun korunması çocuğun spor yaptığı alanlarda istismar ve ihmalden korunması, spor alanında çalışanların sorumlulukların belirlenmesi anlamına gelmektedir. Bu çalışmada spor hukukundaki hangi hareketlerin ihmal ve istismara yol açtığı hangi kanunların uygulanması gerektiği incelenmiştir. Devamında ise sporda çocuğun korunmasına ilişkin olarak kullanılabilecek olan ulusal ve uluslararası mevzuat taranmış ve konuya ilişkin olarak FIFA ve IOC ilkeleri, Çocuk Koruma Talimatı ile karşılaştırılmıştır.

Yöntem: Çocuk hukukuna ve uluslararası çocuk hukuna ilişkin uluslararası anlaşmalar ve düzenlemeler ve çocuğun spor yaparken korunmasına ilişkin düzenlemeler taranmıştır. Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC) ve Uluslararası Birlik Futbol Federasyonu (FIFA) 'nın Türkiye Futbol Federasyonu Futbolda Sporcu Esenliği ve Çocuk Koruma Talimatı çocuğun korunmasına ilişkin düzenlemeleri karşılaştırmalı metot kullanarak incelenmiştir. Karşılaştırma kriterleri olarak bu düzenlemelerin zorunluluk düzeyi, uygulama kapsamı, yaptırım mekanizmaları gibi unsurlar ele alınmıştır.

Bulgular: Çocukların Korunmasına İlişkin ülkelerin ve uluslararası örgütlerin (FİFA), (IOC) gibi aldığı bazı önemler görülmektedir. FIFA Guarding Rules temelde çocuklarla ve futbol ile sınırlıdır, IOC bütün sporcuları kapsar. Türkiye’de de bu kapsam da bazı spor dallarında Çocuk Koruma Kurulları kurulmuş Türkiye Futbol Federasyonu Futbolda Sporcu Esenliği ve Çocuk Koruma Talimatı yürürlüğe konulmuştur. Türkiye Ancak bu önemler kapsam açısından ve içerik açısından yetersizdir.

Sonuçlar: Ulusal ve uluslararası alanda çocuğun korunmasına ilişkin bazı düzenlemeler olsa da bu düzenlemeleri içerikleri ve kapsamı geliştirilmelidir.. Çocuk Koruma Talimatının bütün spor branşlarını kapsayarak bütün sporcu çocukları koruyan düzenlemeleri içerecek şekilde genişletilmesi, farkındalığın artırılması, eğitimin zorunlu olması, safeguarding officer atanmasının çocukların korunması için faydalı olacağı sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Çocuk hakları, çocuğun korunması, çocuk sporcular, Çocuk Koruma Talimatı, spor hukuku

Child Protection in Sports Law

Seda GAYRETLİ AYDIN¹

ABSTRACT

Introduction and Purpose: In sports law, the protection of children refers to safeguarding them from abuse and neglect in the environments where they engage in sports, and to defining the responsibilities of those working in the field of sports. This study examines which practices in sports law may lead to neglect and abuse, and identifies the applicable legal frameworks. Subsequently, national and international regulations relevant to the protection of children in sports were reviewed, and the principles of FIFA and the IOC were compared with the provisions of the Turkish Child Protection Regulation in Sports.

Materials and Methods: International conventions and regulations related to child law and international child law, as well as those concerning the protection of children while participating in sports, have been reviewed. The child protection regulations of the International Olympic Committee (IOC) and the Fédération Internationale de Football Association (FIFA) were comparatively analyzed alongside the Turkish Football Federation’s Regulation on Player Welfare and Child Protection in Football. The comparison focused on criteria such as the level of obligation, scope of implementation, and enforcement mechanisms of these regulations.

Findings: Çocukların Korunmasına İlişkin ülkelerin ve uluslararası örgütlerin (FİFA), (IOC) gibi aldığı bazı önemler görülmektedir. FIFA Guarding Rules temelde çocuklarla ve futbol ile sınırlıdır, IOC bütün sporcuları kapsar. Türkiye’de de bu kapsam da bazı spor dallarında Çocuk Koruma Kurulları kurulmuş Türkiye Futbol

Federasyonu Futbolda Sporcu Esenliği ve Çocuk Koruma Talimatı yürürlüğe konulmuştur.Türkiye Ancak bu önemler kapsam açısından ve içerik açısından yetersizdir.

Results: Although there are certain national and international regulations concerning the protection of children, the content and scope of these regulations need to be further developed. The Child Protection Directive in Football, similar to the FIFA regulations, only covers children who play football. It has been concluded that the Directive should be expanded, in line with the IOC regulations, to include all sports disciplines and to protect all child athletes. Furthermore, raising awareness, making training mandatory, and appointing safeguarding officers would significantly contribute to the effective protection of children in sports.

Keywords: child rights, protection of children, child athlete,sports law, child athletes.

Suda Yapılan Egzersizlerin Fizyolojik ve Uygulamalı Etkileri

Esin Çağla ÇAĞLAR¹, Faik ÖZ²

¹Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Çorum/Türkiye

²Avrasya Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Trabzon/Türkiye

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu derleme çalışmasının amacı, aquatik egzersizlerin fizyolojik ve uygulamalı etkilerini inceleyerek spor bilimleri ve sağlık alanındaki güncel bulguları ortaya koymaktır.

Yöntem: Literatür taramaları sonucunda aquatik egzersizlere ilişkin güncel bilimsel yayınlar incelenmiş, kas-iskelet, kardiyovasküler, solunum ve nöromusküler sistemlere yönelik etkiler ile uygulama alanları değerlendirilmiştir.

Bulgular: Aquatik egzersizlerin kas-iskelet sistemi üzerine eklem yükünü azaltıcı, kardiyovasküler ve solunum fonksiyonlarını destekleyici, kas aktivasyonunu ve proprioseptif uyarıları artırıcı etkiler gösterdiği belirlenmiştir. Klinik düzeyde osteoartrit, osteoporoz, kardiyak ve solunum problemleri gibi rahatsızlıklarda olumlu sonuçlar sağladığı; sporcularda dayanıklılık, kuvvet ve esneklik gelişimine katkı sunduğu; rehabilitasyon ve kronik hastalık yönetiminde güvenli bir yöntem olduğu görülmüştür. Ayrıca yaşlı bireylerde denge ve mobilitayı artırarak düşme riskini azalttığı rapor edilmiştir.

Sonuçlar: Aquatik egzersizler, spor performansını geliştirme, sağlığı koruma ve iyileştirme alanlarında güvenli, etkili ve çok yönlü bir yöntemdir. Bununla birlikte havuz erişimi, maliyet, eğitmen ihtiyacı ve uzun dönemli takip çalışmalarının yetersizliği sınırlılıklar arasında yer almaktadır.

Anahtar Kelimeler: Aquatik egzersiz, spor bilimleri, rehabilitasyon, sağlık, performans

Physiological and Practical Effects of Aquatic Exercises

Esin Çağla ÇAĞLAR¹, Faik ÖZ²

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The aim of this review study is to examine the physiological and practical effects of aquatic exercises and to present current findings in the fields of sports sciences and health.

Method: As a result of literature reviews, recent scientific publications related to aquatic exercises were analyzed, and their effects on the musculoskeletal, cardiovascular, respiratory, and neuromuscular systems as well as their areas of application were evaluated.

Findings: Aquatic exercises have been found to reduce joint load on the musculoskeletal system, support cardiovascular and respiratory functions, and enhance muscle activation and proprioceptive stimuli. At the clinical level, they have shown positive outcomes in conditions such as osteoarthritis, osteoporosis, cardiac and respiratory problems; they contribute to the development of endurance, strength, and flexibility in athletes; and they are considered a safe method in rehabilitation and chronic disease management. In addition, they have been reported to improve balance and mobility in elderly individuals, thereby reducing the risk of falls.

Conclusions: Aquatic exercises are a safe, effective, and versatile method for improving sports performance, maintaining, and enhancing health. However, pool accessibility, cost, the need for instructors, and the lack of long-term follow-up studies are among the limitations.

Keywords: Aquatic exercise, sports sciences, rehabilitation, health, performance

Futbolcularda Hız ve Çabukluk Antrenmanlarının Fizyolojik Yansımaları

Hüseyin ÇAYIR¹, Faik ÖZ²

¹ Milli Eğitim Bakanlığı, Ankara/Türkiye

² Avrasya Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Trabzon/Türkiye

ÖZET

Giriş ve Amaç: Futbol, modern dönemde yalnızca teknik beceri ve taktiklerden ibaret olmayan, yüksek fiziksel talepleriyle öne çıkan bir spor branşıdır. Bu çalışmanın amacı, futbolcularda hız ve çabukluk antrenmanlarının fizyolojik etkilerini inceleyerek spor bilimleri literatürüne katkı sunmaktır.

Yöntem: Bu çalışma derleme niteliğinde olup, 2008–2025 yılları arasında yayımlanmış Türkçe ve İngilizce makaleler taranmıştır. Google Scholar, PubMed, Web of Science, Scopus ve DergiPark veri tabanlarında “soccer”, “speed training”, “agility training”, “plyometric exercise”, “neuromuscular adaptation”, “hormonal response”, “injury prevention”, “futbol”, “hız”, “çabukluk” ve “antrenman” anahtar kelimeleri kullanılmıştır. Dahil etme kriterleri futbolcularda hız ve/veya çabukluk antrenmanlarını inceleyen, fizyolojik adaptasyonları rapor eden ve hakemli dergilerde yayımlanmış çalışmaları kapsamaktadır.

Bulgular: Literatür bulguları, hız ve çabukluk antrenmanlarının kas-iskelet sistemi, sinir sistemi, enerji mekanizmaları ve hormonal yanıtlar üzerinde önemli adaptasyonlar yarattığını ortaya koymuştur. Ayrıca farklı yaş gruplarında ve sezon dönemlerinde antrenmanların etkilerinin değişkenlik gösterdiği, oyun temelli uygulamaların ise fiziksel kapasiteyi ve teknik-taktik becerileri geliştirdiği belirlenmiştir.

Sonuçlar: Hız ve çabukluk antrenmanları, futbolcularda yalnızca sprint ve çeviklik performansını artırmakla kalmamakta, aynı zamanda yaralanma riskini azaltarak sürdürülebilir performansa katkı sağlamaktadır. Bu nedenle antrenman planlamalarında yüklenme-dinlenme dengesi gözetilmeli ve yaş gruplarına özgü farklı yaklaşımlar uygulanmalıdır.

Anahtar Kelimeler: Futbol, hız, çabukluk, antrenman, fizyolojik adaptasyon

Physiological Reflections of Speed and Agility Training in Football Players

Hüseyin ÇAYIR¹, Faik ÖZ²

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Football, in the modern era, is no longer limited to technical skills and tactics but has become a sport characterized by high physical demands. The aim of this study is to examine the physiological effects of speed and agility training in football players and to contribute to the sports sciences literature.

Materials and Methods: This study is a review based on articles published between 2008 and 2025 in Turkish and English. Searches were conducted in Google Scholar, PubMed, Web of Science, Scopus, and DergiPark databases using the keywords “soccer,” “speed training,” “agility training,” “plyometric exercise,” “neuromuscular adaptation,” “hormonal response,” “injury prevention,” “futbol,” “hız,” “çabukluk,” and “antrenman.” Inclusion criteria covered studies that investigated speed and/or agility training in football players, reported physiological adaptations, and were published in peer-reviewed journals.

Findings: The literature indicates that speed and agility training induces significant adaptations in the musculoskeletal system, nervous system, energy mechanisms, and hormonal responses. It was also determined that the effects of training vary across different age groups and seasonal periods, while game-based applications improve not only physical capacity but also technical and tactical skills.

Results: Speed and agility training not only enhances sprint and agility performance in football players but also reduces injury risk and contributes to sustainable performance. Therefore, training programs should consider the load-recovery balance and adopt age-specific approaches.

Keywords: Football, speed, agility, training, physiological adaptation

Dry Needling in Sports and Sport Recovery: A Systematic Review with an Evidence Gap Map

Adrian KUŹDŻAŁ¹, Robert TRYBULSKI², Jarosław MURACKI³, Sebastian KLICH⁴, Filipe Manuel CLEMENTE^{5, 6}, Adam KAWCZYŃSKI⁷

¹ University of Rzeszów, Collegium Medicum, Institute of Physiotherapy

² Upper Silesian Academy, Katowice, Poland

³ University of Szczecin, Poland

⁴ Wrocław University of Health and Sport Sciences

⁵ Instituto Politécnico de Viana do Castelo, Portugal

^{6,7} Gdansk University of Physical Education and Sport

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Dry needling is gaining popularity in sports medicine and physiotherapy as a technique for reducing pain and supporting recovery. The purpose of this systematic review was to evaluate the current evidence on the use of dry needling in athletes and to identify research gaps using an evidence gap map.

Materials and Methods: The review followed PRISMA 2020 guidelines. A total of 24 studies (580 athletes) were included, covering various sports disciplines. Both healthy and injured athletes were assessed. Key outcomes included pain perception, range of motion, muscle strength, and physiological responses. A narrative synthesis was performed along with the construction of an evidence gap map.

Findings: Most studies confirmed the effectiveness and safety of dry needling in reducing pain and muscle stiffness, particularly in injured athletes. However, its effects on performance metrics such as muscle strength and athletic performance were less consistent. Considerable methodological variability and lack of standardization in treatment dosage were observed. Elite and Paralympic athletes were underrepresented.

Results: Dry needling appears to be a safe and effective intervention for pain management and recovery in athletes. Nonetheless, further research is needed—especially long-term studies with larger samples and standardized protocols. More attention should be paid to elite-level and Paralympic athletes to improve generalizability.

Keywords: Dry needling, sports recovery, pain management, athletic performance, physiotherapy

Elektrikli Scooter Kullanımının Artışıyla İlişkili Yaralanmalar: Bir Üniversite Kampüsünde Acil Servis Deneyimi

Gökhan TAŞKIN¹

¹Tıp Fakültesi Acil Tıp ABD, Balıkesir Üniversitesi, Balıkesir, Türkiye

ÖZET

Giriş ve Amaç: Son yıllarda üniversite kampüslerinde elektrikli scooter kullanımı giderek yaygınlaşmış ve bu durum beraberinde yeni bir yaralanma profili doğurmuştur. Bu çalışma, kampüs içinde meydana gelen scooter kazalarına bağlı acil servis başvurularının genel özelliklerini değerlendirmeyi ve bu yaralanmaların sağlık hizmetleri üzerindeki etkisini ortaya koymayı amaçlamaktadır.

Yöntem: Araştırma, bir üniversite hastanesinin acil servisine scooter kazası nedeniyle başvuran olguların geriye dönük incelenmesiyle yürütülmüştür. Hastaların başvuru şekilleri, yaralanma bölgeleri, klinik seyirleri ve tedavi süreçleri değerlendirilmiştir. Ayrıca, scooter kullanım alışkanlıkları, koruyucu ekipman kullanımı ve kazaların meydana geldiği koşullar (gündüz-gece, kampüs içi yol durumu vb.) göz önünde bulundurulmuştur. Bulgular literatürdeki benzer çalışmalarla karşılaştırılarak genel bir çerçeve oluşturulmuştur.

Bulgular: Elektrikli scooter kazalarının çoğunun genç erişkin yaş grubunda görüldüğü, kullanıcıların büyük kısmının koruyucu ekipman kullanmadığı ve kazaların genellikle tek taraflı düşmeler sonucu meydana geldiği gözlenmiştir. Baş, yüz ve üst ekstremiteler yaralanmaları öne çıkmakta; özellikle kask kullanılmaması kafa travması riskini artırmaktadır. Yaralanmaların çoğunun hafif-orta düzeyde olduğu, ancak bazı olguların cerrahi müdahale veya hastaneye yatış gerektirdiği belirlenmiştir. Kampüs içi trafik yoğunluğu, zayıf yol aydınlatması, hız ve dikkatsizlik en sık bildirilen kaza nedenleridir. Öğrencilerin scooteri ulaşım aracı olmanın ötesinde kısa mesafelerde eğlence amaçlı kullanması da risk faktörleri arasında yer almaktadır.

Sonuçlar: Elektrikli scooter yaralanmaları üniversite kampüslerinde giderek artan bir halk sağlığı sorunu haline gelmiştir. Kazaların önlenmesi için kullanıcı farkındalığının artırılması, kask ve koruyucu ekipman kullanımının teşvik edilmesi, kampüs içi hız ve park düzenlemelerinin yapılması gerekmektedir. Ayrıca, üniversite yönetimleri ve sağlık birimleri iş birliğiyle “güvenli sürüş” eğitimleri düzenlenmeli, acil servislerde scooter kazalarına özgü kayıt sistemleri oluşturulmalıdır. Bu tür önlemler, hem yaralanma sıklığını hem de acil servis yükünü azaltarak daha güvenli bir kampüs ortamı sağlayacaktır.

Anahtar Kelimeler: Elektrikli scooter yaralanmaları, Üniversite kampüsü, Acil servis, Güvenli sürüş farkındalığı

Injuries Associated With The Increased Use of Electric Scooters: Emergency Department Experience From A University Campus

Gökhan TAŞKIN¹

ABSTRACT

Introduction and Aim: In recent years, the use of electric scooters on university campuses has become increasingly common, leading to the emergence of a new pattern of injuries. This study aimed to evaluate the general characteristics of emergency department (ED) admissions due to scooter-related accidents occurring within a university campus and to assess their impact on healthcare services.

Methods: This retrospective descriptive study was conducted by reviewing the medical records of patients who presented to the emergency department of a university hospital due to scooter-related injuries. Patient characteristics, mechanism of injury, anatomical regions affected, clinical course, and management were evaluated. Additionally, factors such as scooter usage habits, protective equipment utilization, and environmental conditions at the time of the accidents (day/night, road conditions within the campus, etc.) were examined. The findings were compared with relevant literature to provide a comprehensive overview.

Results: Most electric scooter injuries were observed among young adults. The majority of users were not wearing protective equipment, and accidents frequently occurred as single-vehicle falls. Head, facial, and upper

extremity injuries were predominant, with the absence of helmet use significantly increasing the risk of head trauma. Although most injuries were mild to moderate in severity, some required surgical intervention or hospitalization. Commonly reported contributing factors included campus traffic density, insufficient road lighting, excessive speed, and lack of attention. Furthermore, using scooters for recreational rather than transportation purposes was identified as an additional risk factor.

Conclusion: Electric scooter-related injuries have become an emerging public health concern in university settings. Increasing user awareness, encouraging the use of helmets and protective gear, and implementing campus regulations regarding speed limits and parking zones are crucial preventive strategies. Collaboration between university administrations and healthcare units to organize “safe riding” education programs and establish ED-based scooter injury registries may help reduce both the incidence of injuries and the burden on emergency services. Such measures will contribute to creating safer campus environments and promoting responsible micromobility practices.

Keywords: Electric scooter injuries; University campus; Emergency department; Public health; Safety awareness

Spor Bilimleri Fakültesinde Öğrenim Gören Öğrencilerinin Yapay Zekâ Okuryazarlığı ile Spor Teknolojilerine Yönelik Tutumlarının İncelenmesi

Aygül ÇAĞLAYAN TUNÇ¹, Murat GÜCÜM²

^{1,2}İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu araştırmanın amacı, spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin yapay zekâ okuryazarlığı ile spor teknolojilerine yönelik tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Yöntem: Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Çalışmanın örneklemi, 172 kadın ve 192 erkek olmak üzere toplam 364 spor bilimleri fakültesi öğrencisinden oluşmaktadır. Veri toplama aracı olarak “Yapay Zekâ Okuryazarlığı Ölçeği” ve “Spor Teknolojileri Tutum Ölçeği” kullanılmıştır.

Bulgular: İki değişken arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Öğrencilerin yapay zekâ farkındalığı, kullanım ve değerlendirme becerileri arttıkça, spor teknolojilerine yönelik bireysel, sektörel ve tesis temelli tutumlarının da olumlu yönde güçlendiği görülmüştür. Yapay zekâ değerlendirme boyutunun, spor teknolojilerine yönelik tutumların en güçlü yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Cinsiyet, bölüm ve bilgi teknolojileri kullanım düzeyine göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Erkek öğrencilerin farkındalık ve kullanım düzeylerinin daha yüksek olması, teknolojiyle etkileşim sıklığına bağlanabilir. Ayrıca, rekreasyon bölümü öğrencilerinin değerlendirme ve etik boyutlarında diğer bölüm öğrencilerine göre daha yüksek puanlar aldığı gözlemlenmiştir.

Sonuçlar: Araştırma bulguları, spor bilimleri eğitiminde yapay zekâ tabanlı teknolojilerin bilinçli, etik ve etkili kullanımının teşvik edilmesi gerektiğini göstermektedir. Bu doğrultuda, spor bilimleri programlarına “Yapay Zekâ Uygulamaları ve Spor Teknolojileri” gibi derslerin eklenmesi, öğrencilerin hem farkındalığını artıracak hem de dijital spor ekosistemine uyum sağlama becerilerini geliştirecektir.

Anahtar Kelimeler: Spor bilimleri fakültesi, Yapay zeka, Spor teknolojileri.

Examining the Artificial Intelligence Literacy and Attitudes Towards Sports Technologies of Students Studying at the Faculty of Sports Sciences

Aygül ÇAĞLAYAN TUNÇ¹, Murat GÜCÜM²

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The purpose of this study is to examine the attitudes of students studying at the faculty of sports sciences towards artificial intelligence literacy and sports technologies.

Materials and Methods: A correlational survey model was used in the research. The sample consisted of 364 students (172 female, 192 male) from the Faculty of Sports Sciences. The "Artificial Intelligence Literacy Scale" and the "Sports Technologies Attitude Scale" were used as data collection tools.

Findings: A significant positive correlation was found between the two variables. As students' AI awareness, usage, and evaluation skills increased, their individual, sectoral, and facility-based attitudes toward sports technologies also strengthened. The AI evaluation dimension was identified as the strongest predictor of attitudes toward sports technologies. Significant differences were observed based on gender, department, and level of information technology use. Male students had higher levels of awareness and usage, which may be attributed to more frequent interaction with technology. Additionally, students in the recreation department scored higher in evaluation and ethical dimensions compared to students in other departments.

Results: The findings indicate that the conscious, ethical, and effective use of AI-based technologies should be promoted in sports sciences education. Accordingly, incorporating courses such as "Artificial Intelligence Applications and Sports Technologies" into the curriculum will enhance students' awareness and improve their adaptability to the digital sports ecosystem.

Keywords: Faculty of sports sciences, Artificial intelligence, Sport technologies.

Spor Bilimleri Fakültesinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Duygusal Zeka Düzeylerinin İncelenmesi

Aygül ÇAĞLAYAN TUNÇ¹, Murat GÜCÜM², Ayça GENÇ³

^{1,2}İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul

³Bartın Üniversitesi, Bartın

ÖZET

Giriş ve Amaç: Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin duygusal zekâ düzeylerinin incelenmesidir.

Yöntem: Bu çalışmada, nicel araştırma yöntemlerinden betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Çalışmanın örneklem grubunu 343 (180 kadın, 163 erkek) spor bilimleri fakültesi öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formunun yanı sıra, Hyuneung Lee ve Yunjung Kwak (2011) tarafından geliştirilen, Kayıhan ve Arslan (2016) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Duygusal Zekâ Ölçeği" kullanılmıştır. Veri analizinde bağımsız örneklem için t-testi ve tek faktörlü ANOVA testinden yararlanılmıştır.

Bulgular: Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin duygusal zekâ düzeyleri genel olarak orta-üst seviyede bulunmuştur. Kadın öğrenciler duygusal tanıma/anlama boyutunda; erkek öğrenciler ise duygusal düzenleme boyutunda daha yüksek puan almıştır. Bu sonuç, kadın öğrencilerin duyguları algılama ve anlama konusunda erkek öğrencilere göre daha yüksek farkındalığa sahip olduklarını göstermektedir. Aile yapısı, duygusal tanıma boyutunda anlamlı farklılık oluştururken; gelir düzeyi değişkeni açısından anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Elde edilen bulgu, çekirdek aile yapısında iletişim ve bireysel farkındalık düzeylerinin daha güçlü olmasının duygusal zekâ gelişimini desteklediğini düşündürmektedir.

Sonuçlar: Araştırma, duygusal zekâ bileşenlerinin bireysel, sosyal ve kültürel etkenlerle şekillendiğini göstermektedir. Araştırmada elde edilen veriler ışığında; üniversitelerde duygusal zekâ gelişim programları oluşturularak, özellikle spor bilimleri fakültelerinde iletişim, empati ve duygu yönetimi becerilerini geliştirmeye yönelik ders veya seminerler düzenlenmesi önerilmektedir. Bu bağlamda, farklı üniversitelerdeki örneklem ve daha geniş değişkenlerle tekrarlanacak çalışmalar ve farklı kültürel bağlamlarda yapılacak karşılaştırmalı araştırmalar, duygusal zekânın sosyo-kültürel temellerinin daha kapsamlı biçimde ortaya konulmasına katkı sağlayabilir.

Anahtar Kelimeler: Üniversite öğrencileri, Spor bilimleri fakültesi, Duygusal zeka.

An Investigation of the Emotional Intelligence Levels of Students Studying at the Faculty of Sports Sciences

Aygül ÇAĞLAYAN TUNÇ¹, Murat GÜCÜM²

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The study aims to examine the emotional intelligence levels of students studying at the Faculty of Sports Sciences.

Materials and Methods: This study utilized a descriptive survey model among quantitative research methods. The sample group consisted of 343 students (180 female, 163 male) from the Faculty of Sports Sciences. Data were collected using a personal information form and the "Emotional Intelligence Scale," developed by Hyuneung Lee and Yunjung Kwak (2011) and adapted into Turkish by Kayıhan and Arslan (2016). Independent samples t-test and one-way ANOVA were used for data analysis.

Findings: The emotional intelligence levels of the students were generally found to be at a medium-high level. Female students scored higher in the emotional recognition/understanding dimension, while male students scored higher in the emotional regulation dimension. This result indicates that female students have higher awareness in perceiving and understanding emotions compared to male students. Family structure created a significant difference in the emotional recognition dimension, whereas no significant difference was observed

in terms of income level. The findings suggest that stronger communication and individual awareness levels in nuclear family structures support emotional intelligence development.

Results: The study shows that emotional intelligence components are shaped by individual, social, and cultural factors. Based on the data obtained, it is recommended to develop emotional intelligence programs in universities and organize courses or seminars to enhance communication, empathy, and emotion management skills, particularly in faculties of sports sciences. In this context, further studies with samples from different universities and broader variables, as well as comparative research in different cultural settings, could contribute to a more comprehensive understanding of the socio-cultural foundations of emotional intelligence.

Keywords: University students, Faculty of sports sciences, Emotional intelligence.

Acil Servise Başvuran Spor Yaralanmalarının Değerlendirilmesi: Artan Egzersiz Bilinciyle Değişen Bir Klinik Profil

Ramazan KIYAK¹

¹Acil Tıp ABD, Tıp Fakültesi, Balıkesir Üniversitesi, Balıkesir, Türkiye

ÖZET

Giriş ve Amaç: Spor yaralanmaları, son yıllarda artan fiziksel aktivite ve egzersiz bilincinin bir sonucu olarak acil servislere başvuruların önemli bir bölümünü oluşturmaktadır. Özellikle genç yaş grubundaki bireylerin amatör veya profesyonel düzeyde spor yapması, bu yaralanmaların sıklığını artırmaktadır. Yapılan incelemelerde acil servise başvuran spor yaralanmalı olguların büyük çoğunluğunu erkek hastalar oluşturmaktadır. Bu durum erkeklerin daha yoğun fiziksel temas içeren sporlara katılımı ile ilişkilidir. Spor yaralanmalarının en sık nedenleri arasında futbol, basketbol ve voleybol gibi takım sporları yer almaktadır. Bu spor dallarında özellikle alt ekstremité yaralanmaları ön plandadır. Diz, ayak bileği ve kas-tendon gruplarını etkileyen travmalar sık görülmektedir. Bu çalışmanın amacı, acil servise başvuran spor yaralanmalarının genel özelliklerini, dağılımını ve önlenebilirliğini değerlendirmektir.

Yöntem: Bu derleme niteliğindeki çalışma, acil servise başvuran spor yaralanmalı olguların genel karakteristiklerini literatür bilgileriyle karşılaştırmalı olarak incelemektedir. Yaralanma türleri, etkileyen faktörler, kullanılan tanısal yöntemler ve tedavi yaklaşımları genel bir çerçevede ele alınmıştır. Özellikle görüntüleme yöntemlerinin uygun kullanımı, doğru tanı konulması ve gereksiz radyasyon maruziyetinin önlenmesi vurgulanmıştır.

Bulgular: Acil servise başvuran olguların çoğunluğu burkulma, kas zorlanması, kontüzyon ve yumuşak doku travmaları gibi hafif düzeyde yaralanmalardan oluşmaktadır. Bununla birlikte, daha az sıklıkta da olsa kemik kırıkları, çıkıklar veya ciddi bağ yaralanmaları da tespit edilmektedir. Hastaların büyük bölümü konservatif tedavi ile taburcu edilmekte, yalnızca küçük bir kısmı ileri ortopedik değerlendirme amacıyla yatırılmaktadır. Elde edilen bulgular, spor yaralanmalarının çoğunun önlenebilir nitelikte olduğunu göstermektedir. Uygun ısınma-soğuma egzersizleri, doğru ekipman kullanımı, kondisyonel hazırlığın yeterliliği ve saha koşullarının uygunluğu gibi faktörler, yaralanma riskini önemli ölçüde azaltmaktadır. Hakem denetiminin etkinliği de koruyucu etmenler arasında yer almaktadır.

Sonuç: Spor yaralanmaları, acil servis başvurularının önemli bir kısmını oluşturan, çoğu zaman önlenebilir ve uygun müdahale ile kalıcı sekel bırakmadan iyileşebilen durumlardır. Acil servis hekimlerinin bu yaralanmaların tanı ve tedavisinde deneyim sahibi olması, erken müdahale ve rehabilitasyonun planlanması açısından gereklidir. Toplumun spor güvenliği ve ilk yardım konularında bilinçlendirilmesi hem bireysel hem de sağlık sistemi açısından yükü azaltacaktır. Sporun sağlık için teşvik edilmesi kadar, güvenli yapılmasının da öncelik haline getirilmesi gerekmektedir.

Anahtar Kelimeler: Spor yaralanması, Acil servis, Travma

Evaluation of Sports Injuries Presenting to the Emergency Department: A Changing Clinical Profile with Increasing Exercise Awareness

Ramazan KIYAK¹

ABSTRACT

Introduction and Aim: Sports injuries constitute a significant portion of emergency department admissions, largely due to the recent rise in physical activity and exercise awareness. The increasing participation of young individuals in amateur and professional sports has contributed to this trend. Studies show that most patients presenting to emergency departments with sports-related injuries are male, which is attributed to their higher involvement in contact sports. The most frequent causes of sports injuries include team sports such as football, basketball, and volleyball. Lower extremity injuries—particularly those affecting the knee, ankle, and muscle-

tendon structures—are predominant. The aim of this study is to evaluate the general characteristics, distribution, and preventability of sports injuries presenting to the emergency department.

Method: This descriptive review examines the general characteristics of sports injury cases presenting to the emergency department and compares them with relevant literature. The types of injuries, contributing factors, diagnostic methods, and treatment approaches are discussed in a general framework. Emphasis is placed on the appropriate use of imaging modalities to ensure accurate diagnosis and minimize unnecessary radiation exposure.

Findings: Most patients presenting to the emergency department with sports injuries suffer from mild trauma, such as sprains, muscle strains, contusions, and soft tissue injuries. Less commonly, fractures, dislocations, or severe ligamentous injuries are detected. The majority of patients are discharged after conservative management, while only a small proportion require hospitalization for advanced orthopedic evaluation. Findings indicate that most sports injuries are preventable. Proper warm-up and cool-down exercises, use of appropriate equipment, adequate conditioning, and suitable field conditions substantially reduce injury risk. The effectiveness of referee supervision also plays an important preventive role.

Conclusion: Sports injuries represent a considerable portion of emergency department admissions. They are often preventable and, with timely and appropriate management, usually heal without permanent sequelae. Emergency physicians should possess adequate knowledge and experience in diagnosing and managing these injuries to ensure timely intervention and rehabilitation planning. Public education on sports safety and first aid can help reduce the overall burden on both individuals and the healthcare system. Promoting not only participation in sports but also safe sports practices should be a public health priority.

Keywords: Sports injury, Emergency department, Trauma

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Yeme Tutumu Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Bakımından Karşılaştırması

Ramazan ŞEKER¹

¹ Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi, Hatay

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu çalışmanın amacı, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin yeme tutumu düzeylerinin çeşitli demografik değişkenler (cinsiyet, yaş, sınıf ve bölüm) açısından karşılaştırılmasıdır.

Yöntem: Araştırmaya, 500 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Öğrencilerin yeme tutum ve davranışlarını değerlendirmek amacıyla Yeme Tutum Testi (YTT-26) kullanılmıştır. Verilerin analizi SPSS 27 paket programı ile gerçekleştirilmiştir. İkili karşılaştırmalarda Independent Samples T-Test, çoklu grup karşılaştırmalarında ise One Way ANOVA testi uygulanmıştır.

Bulgular: Samples T-Test, çoklu grup karşılaştırmalarında ise One Way ANOVA testi uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda, öğrencilerin yeme tutumu toplam puanlarında cinsiyet, yaş, sınıf ve bölüm değişkenlerine göre istatistiksel olarak fark tespit edilmemiştir. Sonuç olarak, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin YTT puanlarının yeme bozukluğu üst sınırı olan 20 puanın altında olduğu ve iyi düzeyde yeme tutumuna sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Sonuçlar: Sağlık ve beslenme, bireylerin genel yaşam kalitesi üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olan iki önemli unsurdur. Bu nedenle, sağlıklı beslenme alışkanlıklarının teşvik edilmesi ve sağlığın korunması adına toplumsal düzeyde farkındalık artırılması hayati önem taşımaktadır.

Anahtar Kelimeler: Beslenme, Spor Bilimleri, Yeme Tutumu

Comparison of Eating Attitude Levels of Sports Sciences Faculty Students in Terms of Various Variables

Ramazan ŞEKER¹

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The aim of this study was to compare the eating attitude levels of students in the Faculty of Sport Sciences in terms of various demographic variables (gender, age, class level, and department).

Materials and Methods: A total of 213 students voluntarily participated in the study. The Eating Attitudes Test (EAT-26) was used to assess the students' eating attitudes and behaviors. Data were analyzed using the SPSS 24 statistical software package. The Independent Samples t-test was applied for binary comparisons, and One-Way ANOVA was used for comparisons involving more than two groups.

Findings: The analyses revealed no statistically significant differences in students' total eating attitude scores based on gender, age, class level, or department. As a result, it was concluded that the EAT scores of the students in the Faculty of Sport Sciences were below the threshold score of 20 for eating disorders, indicating that they have a healthy level of eating attitudes.

Results: Health and nutrition are two critical components that have a decisive impact on individuals' overall quality of life. Therefore, promoting healthy eating habits and increasing public awareness are of vital importance for the protection and improvement of health.

Keywords: Nutrition, Sport Sciences, Eating Attitudes

Genç Kadın Futbol Oyuncularında Sıçrama Sürat ve Çeviklik Parametreleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Kezban GÜLŞEN EŞKİL¹, Remzi EŞKİL², Yasemin ARI³, Ebru ÇETİN⁴

¹ Milli Eğitim Bakanlığı, Şehit Yakup Çınar Ortaokulu, Ankara

² Milli Eğitim Bakanlığı, Özkent Akbilek Ortaokulu, Ankara

³ Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Tekirdağ

⁴ Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu çalışmanın amacı genç kadın futbol oyuncularının sıçrama, sürat ve çeviklik parametreleri arasındaki ilişkilerin incelemektir.

Yöntem: Gereç ve Yöntem; Araştırma için seçilen ve Ankara ilinde spor kulüplerinde alt yapı eğitimi alan 30 kız futbolcunun katılımı ile gerçekleştirilmiş ve ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Verileri elde ederken katılımcıların vücut ağırlığı, boy yuzunluğu ve Beden Kütle İndeksi, 10 m ivmelenme, 30 m sürat, T testi, çeviklik, dikey sıçrama testleri gerçekleştirilmiştir. İstatistiksel analizler SPSS sürüm 18.0 yazılımı kullanılarak yapılmış, verilerin analizi, tanımlayıcı istatistikler kullanılarak uygulanmış ve bulgular ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerler olarak sunulmuştur.

Bulgular: Çalışmamızdaki bulgular göz önünde bulundurulduğunda, genç kadın futbol oynayan sporcularda dikey sıçrama, sprint, çeviklik parametrelerinin birbirleri ile ilişkili olmadığı görülmektedir.

Sonuç olarak, VKİ ve vücut yağ oranı birbiri ile doğrudan ilişkili olduğu, sporcunun performansında sadece alt veya üst vücut kuvvetinin değil, her iki bölgenin birlikte gelişiminin önemli olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Futbol, kadın, performans.

Investigation of The Relationship Between Jumping Speed and Agility Parameters In Young Female Soccer Player

Kezban GÜLŞEN EŞKİL¹, Remzi EŞKİL², Yasemin ARI³, Ebru ÇETİN⁴

¹ Ministry of National Education, Şehit Yakup Çınar Secondary School, Ankara

² Ministry of National Education, Özkent Akbilek Secondary School, Ankara

³ Tekirdağ Namık Kemal University, Faculty of Sports Sciences, Tekirdağ

⁴ Gazi University, Faculty of Sports Sciences, Ankara

ABSTRACT

Introduction and Purpose: This study aimed to examine the relationships between jumping, speed, and agility parameters in young female soccer players.

Materials and Methods: The study was conducted with the participation of 30 female soccer players who were selected for the study and received youth training at sports clubs in Ankara. A correlational screening model was used. Data were collected by measuring participants' body weight, height, and Body Mass Index, along with 10-m acceleration, 30-m sprint, agility, and vertical jump tests. Statistical analyses were conducted using SPSS version 18.0 software. Data were analyzed using descriptive statistics, and findings are presented as mean, standard deviation, minimum, and maximum values.

Findings: Considering the findings in our study, it appears that vertical jump, sprint, and agility parameters in young female soccer players are not correlated with each other.

Results: In conclusion, it can be said that BMI and body fat percentage are directly related to each other, and that the development of both regions, not just lower or upper body strength, is important for an athlete performance.

Keywords: Football, women, performance

Sporcularda Ruminasyon, İlgörü Oluşturma ve Karar Verme Stillerinin İlişkisel İncelenmesi

Şimal Melisa UYGUN¹, Zarife TAŞTAN¹, Furkan DİREK¹, Ayşe TÜRKSOY İŞİM¹

¹ İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, İstanbul

ÖZET

Giriş ve Amaç: Ruminasyon, bireyin olumsuz yaşantılara ilişkin tekrarlayıcı ve pasif düşünce kalıplarıyla meşgul olması olarak tanımlanmakta ve bilişsel yükü artırarak karar verme süreçlerini olumsuz etkilemektedir. Buna karşılık ilgörü, bireyin kendi bilişsel ve duygusal süreçlerini fark edebilmesini sağlayan bir beceri olup, ruminasyonu azaltmada ve karar verme süreçlerini daha stratejik biçimde yönetmede önemli rol oynamaktadır. Literatürde, ilgörsü yüksek bireylerin olumsuzlukları daha yapıcı değerlendirdikleri ve karar verirken daha rasyonel ya da esnek eğilimler sergiledikleri belirtilmektedir. Bu bağlamda araştırmada, ilgörünün ruminasyon ile karar verme stilleri arasındaki ilişkideki rolü incelenecektir.

Yöntem: Çalışma, ilişkisel tarama modeliyle tasarlanmıştır. Çalışmanın örneklemini, farklı branşlarda aktif olarak spor yapan yaşları 18–35 arasında değişen 180 gönüllü sporcu (%48'i kadın, %52'si erkek) oluşturmaktadır. Katılımcıların ortalama spor deneyimi 6,8 yıldır. Veri toplama aracı olarak Öz-Eleştirel Ruminasyon Ölçeği, İlgörü Ölçeği ve Melbourne Karar Verme Stilleri Ölçeği-II kullanılmıştır. Elde edilen veriler, SPSS programı kullanılarak korelasyon, çok değişkenli doğrusal regresyon ve çok değişkenli kovaryans (MANCOVA) analizleriyle değerlendirilmiştir.

Bulgular: Ruminasyon ve ilgörünün karar verme sürecinde anlamlı yordayıcı oldukları bulgusuna ulaşılmıştır. Eğitim düzeyi, profesyonel sporcu olma durumu, spor yılı ve ailede spor yapan birey bulunma değişkenlerine göre karar verme alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Sonuçlar: Sonuç olarak, sporcularda ruminasyon ve ilgörünün karar verme stilleriyle anlamlı biçimde ilişkili olduğu belirlenmiştir. İlgörünün gelişiminin, ruminatif düşünme eğilimlerini azaltarak daha sağlıklı karar verme süreçlerine katkı sağlayabileceği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Ruminasyon, İlgörü, Karar Verme Stilleri, Spor Psikolojisi, Bilişsel Süreçler

An Investigation of the Relationships Among Rumination, Insight, and Decision-Making Styles in Athletes

Şimal Melisa UYGUN¹, Zarife TAŞTAN¹, Furkan DİREK¹, Ayşe TÜRKSOY İŞİM¹

¹ Istanbul University-Cerrahpasa, Istanbul

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Rumination, which involves repetitive and passive thoughts about negative experiences, increases cognitive load and impairs decision-making. Insight, enabling individuals to recognize their own cognitive and emotional processes, plays a key role in reducing rumination and fostering more strategic decision-making. Individuals with higher levels of insight, who evaluate negative experiences more constructively, tend to make more rational and flexible decisions. Accordingly, this study examines the role of insight in the relationship between rumination and decision-making styles.

Materials and Methods: The study was designed using a correlational survey model. The sample consisted of 180 volunteer athletes (48% female, 52% male) aged between 18 and 35 years who were actively engaged in different sports branches. The participants had an average sports experience of 6.8 years. The Self-Critical Rumination Scale, the Insight Scale, and the Melbourne Decision-Making Questionnaire-II were used as data collection tools. The obtained data were analyzed using the SPSS program through correlation, multiple linear regression, and multivariate analysis of covariance (MANCOVA).

Findings: Rumination was found to increase panic, procrastination, and avoidant decision-making styles, while insight reduced these tendencies and strengthened careful decision-making. Positive correlations emerged between rumination and maladaptive decision styles, and a strong positive link was observed between insight and careful decision-making. No significant demographic differences were identified.

Results: The study revealed that decision-making styles were more strongly associated with cognitive variables than with demographic ones. Rumination was identified as a factor that increases panic, procrastination, and avoidant decision-making tendencies, whereas insight was determined to be a moderating variable that strengthens the tendency toward careful decision-making.

Keywords: Rumination, Insight, Decision-Making Styles, Sport Psychology, Cognitive Processes

Öğretim Elemanlarının Öğretme Yaklaşımlarıyla Öğretmen Adaylarının Öğrenme Yaklaşımları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Kübra ÖZSANDIKÇI¹, Mustafa BAŞ¹

¹Trabzon Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi/Trabzon

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu araştırmanın amacı; 2024-2025 öğretim yılında spor bilimleri fakültelerinde görev yapan öğretim elemanlarının öğretim yönelimlerinin belirlenmesi ve beden eğitimi öğretmeni adaylarının öğretim ve öğrenme anlayışları arasındaki ilişkilerin incelenmesidir.

Yöntem: Bu araştırma ilişkisel tarama modelinde tasarlanmıştır. Araştırmanın evrenini Orta ve Doğu Karadeniz bölgesindeki 5 farklı üniversitede okuyan spor bilimleri fakültesi öğrencileri; örneklemini ise bu üniversitelerde görev yapan 75 öğretim elemanı ve 700 beden eğitimi öğretmen adayı oluşturmaktadır. Öğretim elemanlarının görüşlerini belirlemek için Aksoy ve ark. (2018) nın Türkçe uyarlamasını yaptıkları Öğretim Yönelimleri Ölçeği, öğretmen adaylarının görüşlerini belirlemek için Türkçe uyarlamasını Apay, (2011) ın yaptığı Öğretim ve Öğrenme Anlayışları Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek formlarından elde edilen verilerin analizleri SPSS 26.0 Paket programı kullanılarak değerlendirilmiştir.

Bulgular: Araştırmanın öğretim yaklaşımları envanteri ve alt boyutlarına göre öğretim elemanlarının yaş, cinsiyet, medeni durum, üniversite, akademik unvan, hizmet yılı açısından anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0.05$). Öğretim yönelimleri envanteri ve alt boyutları arasında pozitif yönlü ve yüksek düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir.

Araştırmanın öğretim ve öğrenme anlayışları ölçeği ve alt boyutlarına göre öğretmen adaylarının yaş, sınıf, üniversite, akademik birim alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Ancak cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0.05$). Öğretim ve öğrenme anlayışları ölçeğinin; yapılandırmacı anlayış alt boyutuyla düşük düzeyde ve pozitif yönlü, geleneksel anlayış alt boyutu ile yüksek düzeyde pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Sonuçlar: Sonuç olarak, spor bilimleri fakültelerinde görev yapan öğretim elemanlarının genellikle öğrenci merkezli anlayışı benimsedikleri ve öğretmen merkezli anlayışı da terk etmedikleri gözlemlenmiştir. Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının öğretim ve öğrenme anlayışları sonuçlarına göre öğretmen adaylarının yapılandırmacı anlayışı benimsedikleri tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Öğretim ve Öğrenme Anlayışı, Öğretim Yaklaşımı, Beden Eğitimi, Öğretim Elemanları, Öğretmen Adayları

Examining the Relationships Between Teaching Approaches of Instructors and Learning Approaches of Prospective Teachers

Kübra ÖZSANDIKÇI¹, Mustafa BAŞ¹

¹Trabzon University Faculty of Sports Sciences/Trabzon,

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The purpose of this research is to determine the teaching orientations of faculty members working in sports sciences faculties in the 2024-2025 academic year and to examine the relationships between the teaching and learning conceptions of physical education teacher candidates.

Material and Methods: This research was designed using a relational screening model. The research population consisted of students studying at sports sciences faculties at five different universities in the Central and Eastern Black Sea region; the sample consisted of 75 faculty members and 700 physical education teacher candidates working at these universities. The Teaching Orientations Scale, adapted into Turkish by Aksoy et al.

(2018), was used to determine the opinions of faculty members, and the Teaching and Learning Conceptions Scale, adapted into Turkish by Apay (2011), was used to determine the opinions of teacher candidates. Data obtained from the scale forms were analyzed using the SPSS 26.0 package program.

Findings: According to the teaching approaches inventory and its sub-dimensions, no significant differences were found among the faculty members in terms of age, gender, marital status, university, academic title, or years of service ($p>0.05$). A positive and high correlation was found between the teaching orientation inventory and its sub-dimensions.

According to the teaching and learning conceptions scale and its sub-dimensions, significant differences were found among the pre-service teachers in terms of age, grade, university, and academic unit ($p<0.05$). However, no significant difference was found based on gender ($p>0.05$). A low and positive correlation was found with the constructivist conception sub-dimension of the teaching and learning conceptions scale, and a high positive correlation was found with the traditional conception sub-dimension.

Results: In conclusion, it was observed that faculty members working in sports sciences faculties generally adopted a student-centered approach and did not abandon the teacher-centered approach. Based on the results of the teaching and learning conceptions of physical education and sports teachers, it was determined that the pre-service teachers adopted a constructivist approach.

Keywords: Teaching and Learning Approach, Teaching Approach, Physical Education, Teaching Staff, Teacher Candidates

Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri ile Cesaret Durumlarının İncelenmesi

Mustafa BAŞ¹, Ece Selen TERZİOĞLU¹, İsmail AKTAŞ¹, Kadir TOPAL¹

¹Trabzon Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi/Trabzon

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu araştırmanın amacı; 2024-2025 öğretim yılında pilot bölge olarak seçilmiş üç farklı üniversitenin Spor Bilimleri Fakültelerinde okuyan öğrencilerin Kişilik Özellikleri ile Cesaret durumlarının bazı değişkenler açısından incelemektir.

Yöntem: Araştırmanın evrenini “Trabzon Üniversitesi”, “Ondokuz Mayıs Üniversitesi” ve “Atatürk Üniversitesi” Spor Bilimleri Fakültelerinde okuyan öğrenciler; örneklemini ise çalışmaya gönüllü olarak katılmak isteyen ve tesadüfi yöntemle belirlenen öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırma, nicel araştırma yaklaşımlarından olan tarama modellerinden ilişkisel tarama modeline dayalı olarak hazırlanmıştır. Verilerin toplanması aracı için, “Kişisel Bilgi Formu”, “Gosling, Rentfrow ve Swann” (2003) tarafından geliştirilen ve “Atak” (2013) tarafından Türk kültürüne uyarlanan “Kişilik Ölçeği”, “Konter ve Johan” (2013) tarafından geliştirilen “Sporda Cesaret” ölçeği kullanılmıştır. Ölçeklerle elde edilen veriler istatistiksel analiz için SPSS 27.00 (Statistical Package for Social Sciences, Chicago, Illinois, United States) paket programı kullanılmıştır. İstatistiksel analiz olarak verilerin normal dağılım göstermesinden ötürü; ikili gruplar için t-testi, ikiden daha fazla olan gruplar için ise tek yönlü varyans analiz testi (ANOVA); ayrıca ölçekler arasındaki ilişkiyi belirlemek için pearson korelasyon testleri uygulanmıştır. İstatistikî anlamlılık düzeyi ise $P < 0.05$ alınmıştır.

Sonuçlar: Sonuç olarak; cinsiyet değişkeni bakımından katılımcıların toplam puanlarına göre kişilik özellikleri açısından anlamlı bir fark gözlemlenirken; diğer bağımsız değişkenler ile kişilik, cesaret bakımından anlamlı bir sonuca varılamamıştır. Kişilik ve sporda cesaret değişkeni ve ölçeklerin alt boyutları arasında pozitif yönde düşük düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Sözcükler: Kişilik, Spor, Cesaret, Motivasyon

Examining the Personality Traits and Courage Status of University Students

Mustafa BAŞ¹, Ece Selen TERZİOĞLU¹, İsmail AKTAŞ¹, Kadir TOPAL¹

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The purpose of this study is to examine the Personality Traits and Courage Levels of students studying in the Faculties of Sports Sciences at three different universities selected as pilot regions during the 2024-2025 academic year, in terms of certain variables.

Material and Methods: The research population consisted of students studying in the Faculties of Sports Sciences at Trabzon University, Ondokuz Mayıs University, and Atatürk University. The sample consisted of students who volunteered to participate in the study and were randomly selected. The study was based on the relational screening model, a quantitative research approach. Data collection tools included a "Personal Information Form," the "Personality Scale" developed by Gosling, Rentfrow, and Swann (2003) and adapted to Turkish culture by Atak (2013), and the "Courage in Sports" scale developed by Konter and Johan (2012). The SPSS 27.00 (Statistical Package for Social Sciences, Chicago, Illinois, United States) package program was used for statistical analysis of the data obtained from the scales. Due to the normal distribution of the data, a t-test was used for paired groups and a one-way analysis of variance (ANOVA) was used for groups of more than two. Pearson correlation tests were also used to determine the relationship between the scales. $P < 0.05$ was considered statistically significant.

Result: Consequently, while a significant difference was observed in the participants' total scores regarding the gender variable and personality traits, no significant results were found regarding the other independent variables, personality, and courage. A low-level positive correlation was found between the personality and courage variable in sports and the sub-dimensions of the scales.

Keywords: Personality, Sports, Courage, Motivation

Judo Sporcularında Antropometrik ve Motorik Performans Özellikleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Yasemin ARI¹, Sude BULUT², İzgi Sude YARDIM³, Zehra YILDIZ³, Ozan SEVER⁴, Emine ŞENEL⁵

¹ Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Tekirdağ

² Milli Eğitim Bakanlığı, Marmaracık Ortaokulu, Tekirdağ

³ Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Tekirdağ

⁴ Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzurum

⁵ Gençlik ve Spor Bakanlığı, Tekirdağ Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü, Tekirdağ

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu çalışmanın amacı, judo sporcularında antropometrik özellikleri, ivmelenme, çeviklik ve kuvvet parametreleri arasındaki ilişkilerin incelenmesidir.

Yöntem: Araştırma grubunu toplam 30 judo sporcu gönüllü olarak oluşturmuştur. Ölçümler, sporcunun en az 48 saat ara ile organize edilmiştir. 1. test gününde sporcuların antropometrik ölçümleri ve kuvvet, 2. test gününde ise ivmelenme ve çeviklik ölçümleri yapılmıştır. Verilerin normal dağılıma uygunluğunu test etmek için basıklık, çarpıklık değerleri uygulanmıştır. Basıklık ve çarpıklık değerleri ± 1.5 olarak kabul edilmiştir. Parametrelerin ilişkisi Pearson korelasyon katsayı ile incelenmiştir. Tüm istatistiksel analizler için anlamlılık değeri 0,05 olarak belirlenmiştir.

Bulgular: Elde edilen bulgularda, vücut kütle indeksi ile vücut yağ yüzdesi ($p<0.01$), değerleri arasında pozitif yönlü yüksek düzeyde bir ilişki görülmüştür. Vücut yağ yüzdesi ile çeviklik değerleri arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki ($p<0.01$) olduğu tespit edilmiştir. Sağ el kavrama kuvveti ($p<0.01$), sol el kavrama kuvveti ($p<0.01$) ve bacak kuvveti ($p<0.05$) değerleri arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki olduğu görülürken, bacak kuvveti ile sırt kuvveti ($p<0.01$) değerleri arasında pozitif yönlü yüksek düzeyde bir ilişki bulunmuştur.

Sonuçlar: Sonuç olarak, VKI ve vücut yağ oranı birbiri ile doğrudan ilişkili olduğu, sporcunun performansında sadece alt veya üst vücut kuvvetinin değil, her iki bölgenin birlikte gelişiminin önemli olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Judo sporu, antropometrik özellik, motorik performans, sporcu

Investigating the Relationships Between Anthropometric and Motor Performance Characteristics in Judo Athletes

Yasemin ARI¹, Sude BULUT², İzgi Sude YARDIM³, Zehra YILDIZ³, Ozan SEVER⁴, Emine ŞENEL⁵

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The purpose of this study was to examine the relationships between anthropometric characteristics, acceleration, agility, and strength parameters in judo athletes.

Materials and Methods: The study group consisted of 30 volunteer judo athletes. Measurements were scheduled at least 48 hours apart. Anthropometric measurements and strength were taken on the first test day, and acceleration and agility measurements were taken on the second test day. Skewness and kurtosis were applied to test the data for normal distribution. Kurtosis and skewness values were set at ± 1.5 . The relationship between the parameters was examined using the Pearson correlation coefficient. The significance level for all statistical analyses was set at 0.05.

Findings: The findings revealed a high positive correlation between body mass index and body fat percentage ($p<0.01$). A moderate positive correlation ($p<0.01$) was found between body fat percentage and agility values. A moderate positive correlation was found between right hand grip strength ($p<0.01$), left hand grip strength

($p < 0.01$), and leg strength ($p < 0.05$), while a high positive correlation was found between leg strength and back strength ($p < 0.01$).

Results: In conclusion, it can be said that BMI and body fat percentage are directly related to each other, and that the development of both regions, not just lower or upper body strength, is important for an athlete performance.

Keywords: Judo athletes, anthropometric characteristics, motoric performance, athlete

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite ve E-Spor Katılım Motivasyonlarının İncelenmesi

Yasemin ARI¹, Selin AŞKIN²

¹ Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Tekirdağ

² Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Tekirdağ

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu araştırma, spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin fiziksel aktivite ve e-spor katılım motivasyon düzeylerinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

Yöntem: Araştırmanın çalışma grubunu, Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi kampüsünde yer alan spor salonunu kullanan 126 (% 61.2)'u erkek, 80 (% 38.8)'i kadın olmak üzere toplam 206 katılımcı oluşturmuştur. Katılımcılara veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, E-Spor Katılım Motivasyonu ve Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyon Ölçeği uygulanmıştır. Verilerin analizinde ilk olarak araştırma grubunun normal dağılıma sahip olup olmadığına (skewness ve kurtosis değerleri) bakılmıştır. Tüm verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Bu noktada, iki değişkenin karşılaştırılmasında bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır. İki değişkenin karşılaştırılmasında ise tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Veriler arasındaki ilişkinin incelenmesi için ise Pearson Moment Korelasyon testi yapılmıştır. Tüm analizlerin verileri anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak belirlenmiştir.

Bulgular: Elde edilen bulgulara, E-spor katılım motivasyonu cinsiyet karşılaştırmasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Bölümler ve sınıf düzeyleri karşılaştırmasında ise e-spor ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık yoktur ($p < 0.05$). Günlük e-spor oynama süresi ile e-spor motivasyonu arasında pozitif ve anlamlı ilişki vardır ($p < 0.01$). Spor yaşı ile günlük e-spor süresi arasında pozitif ilişki vardır ($p < 0.05$).

Sonuçlar: Sonuç olarak, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde hem dijital hem de fiziksel aktivitelere yönelik motivasyon dinamiklerini ortaya koymakta; e-sporun özellikle erkek öğrencilerde rekabet, beceri geliştirme ve boş zaman değerlendirme aracı olarak daha fazla öne çıktığını göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: E-spor, fiziksel aktiviteye katılım, üniversite öğrencileri

Examining the Physical Activity and E-Sports Participation Motivation of Faculty of Sports Sciences Students

Yasemin ARI¹, Selin AŞKIN²

ABSTRACT

Introduction and Purpose: This study was conducted to examine the motivation levels for physical activity and e-sports participation among students at the faculty of sport sciences.

Materials and Methods: The study group consisted of 206 participants, 126 (61.2%) male and 80 (38.8%) female, who used the gym on the Tekirdağ Namık Kemal University campus. Data collection tools included a Personal Information Form, the Motivation for E-Sports Participation Scale, and the Motivation for Physical Activity Participation Scale. In the data analysis, the normal distribution (skewness and kurtosis values) of the study group was first examined. All data were determined to be normally distributed. At this point, an independent samples t-test was used to compare two variables. For comparisons of more than two variables, a one-way analysis of variance was used. The Pearson Moment Correlation test was used to examine the relationship between the data. All analyses the significance level for the data was set at $p < 0.05$.

Findings: The findings revealed a significant difference in e sports participation motivation by gender ($p < 0.05$). There was no significant difference between the mean scores for esports and physical activity participation motivations when comparing departments and grades ($p < 0.05$). There was a positive and significant relationship between daily esports playing time and esports motivation ($p < 0.01$). There was a positive relationship between sports age and daily esports participation time ($p < 0.05$).

Results: In conclusion, the findings reveal the motivational dynamics for both digital and physical activities in students of the Faculty of Sport Sciences; This suggests that e-sports are becoming more prominent among male students, particularly as a means of competition, skill development, and leisure time.

Keywords: E-sports, physical activity participation, university students

Egzersiz Yapan Bireylerin Sağlıklı Beslenme, Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi

Yasemin ARI¹, İrem Nur ÖZDEMİR²

¹ Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Tekirdağ

² Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Tekirdağ

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu araştırma, üniversite kampüs içerisinde spor salonlarını kullanan bireylerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları, fiziksel aktivite motivasyonları ve fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

Yöntem: Araştırmanın çalışma grubunu, Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi kampüsünde yer alan spor salonunu kullanan 133 (% 63,9)'u erkek, 75 (% 36,1)'i kadın olmak üzere toplam 208 katılımcı oluşturmuştur. Katılımcılara veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği, Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyon Ölçeği ve Fiziksel Aktivite Anketi uygulanmıştır. Verilerin analizinde ilk olarak araştırma grubunun normal dağılıma sahip olup olmadığına (skewness ve kurtosis değerleri) bakılmıştır. Normal dağılım gösteren verilerde parametrik testler uygulanırken normal dağılım göstermeyen veriler için ise parametrik olmayan testlerden yararlanılmıştır. Buna göre verilerin analizinde, bağımsız gruplarda Paired Sample T Testi ile Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Veriler arasındaki ilişkinin incelenmesi için ise Pearson Moment ve Spearman Sıra Korelasyon testleri uygulanmıştır. Verilerin anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak belirlenmiştir.

Bulgular: Elde edilen bulgulara, sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeğinin kötü beslenme alt boyut puanları ile toplam fiziksel aktivite ve şiddetli fiziksel aktivite cinsiyet karşılaştırmasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Düzenli egzersiz yapma değişkeninde, sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeyleri ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu bireysel neden alt boyut puanları ile fiziksel aktivite düzeylerinde cinsiyet karşılaştırmasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Yaş değişkeni ile sağlıklı beslenme, fiziksel aktiviteye katılım ve fiziksel aktivite düzeyleri arasında ilişki bulunmamıştır ($p<0.05$). Sağlıklı beslenme, fiziksel aktiviteye katılım ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkiye bakıldığında ise pozitif yönlü düşük düzeyde bir ilişki olduğu görülmüştür ($p<0.05$).

Sonuçlar: Sonuç olarak, düzenli egzersiz yapan bireylerin sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlarının daha olumlu, fiziksel aktivite motivasyonlarının ise daha yüksek düzeyde olduğu sonucu elde edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Sağlıklı beslenme, fiziksel aktivite düzeyleri, fiziksel aktiviteye katılım, egzersiz

Examining Healthy Nutrition, Motivation to Participate in Physical Activity, and Physical Activity Levels of Individuals Who Exercise

Yasemin ARI¹, İrem Nur ÖZDEMİR²

ABSTRACT

Introduction and Purpose: This study was conducted to investigate the attitudes toward healthy nutrition, motivation for physical activity, and physical activity levels of individuals who use gyms on university campuses.

Materials and Methods: The study group consisted of 208 participants, 133 (63.9%) male and 75 (36.1%) female, who use the gym on the Tekirdağ Namık Kemal University campus. Data collection tools included a Personal Information Form, the Attitude Towards Healthy Nutrition Scale, the Motivation to Participate in Physical Activity Scale, and the Physical Activity Survey. Data analysis first examined the normal distribution (skewness and kurtosis values) of the study group. Parametric tests were applied to normally distributed data, while nonparametric tests were used for non-normally distributed data. Accordingly, the Paired Sample T-test and the Mann-Whitney U test were used for independent groups in data analysis. Pearson Moment and Spearman Rank Correlation tests were used to examine the relationship between the data. Analyses the significance level was at $p<0.05$.

Findings: The findings revealed a significant difference between the scores for the malnutrition subscale of the healthy eating attitude scale and the total physical activity and vigorous physical activity by gender ($p<0.05$). For the variable of regular exercise, a significant difference was found between the scores for the attitudes toward healthy eating and the scores for the individual reasons subscale of motivation to participate in physical activity, and the physical activity levels by gender ($p<0.05$). No relationship was found between age and healthy eating, participation in physical activity, or physical activity levels ($p<0.05$). When examining the relationship between healthy eating, physical activity participation, and physical activity levels, a low-level positive correlation was observed ($p<0.05$).

Results: Consequently, individuals who exercise regularly have more positive attitudes toward healthy eating and higher levels of motivation for physical activity.

Keywords: Healthy eating, physical activity levels, physical activity participation, exercise

Devlet Koruması Altındaki Çocuklarda Sanal Gerçeklik Destekli Masa Tenisi Eğitiminin Sportif ve Psikososyal Beceriler Üzerindeki Etkisi

İlker ÖZMUTLU¹, Zafer GAYRETLİ², Yasemin ARI¹, Erhan KARA¹, Volkan KAPÇAK¹, Deniz BEDİR³, Murat TEKİN⁴

¹ Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi, Tekirdağ
² Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon
³ Erzurum Teknik Üniversitesi, Erzurum
⁴ Karamanoglu Mehmetbey Üniversitesi, Karaman

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu araştırma, devlet koruması altındaki çocuklarda sanal gerçeklik (VR) destekli masa tenisi eğitiminin; öz düzenleme, sosyal beceri, dikkat düzeyleri, fiziksel aktiviteden keyif alma ve masa tenisi beceri gelişimi üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir.

Yöntem: Çalışma evrenini Tekirdağ Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü'ne bağlı kurumlarda kalan çocuklar oluştururken; örneklem grubunu ise bu evrenden seçilen ortaokul düzeyinde öğrenim gören 8'i deney, 8'i kontrol grubunda yer alan toplam 16 çocuk oluşturmuştur. Araştırmada karma araştırma deseni benimsenmiş ve açıklayıcı ardışık desen kullanılmıştır. İlk aşamada nicel veriler toplanmış; ikinci aşamada ise bu verilerin daha derinlemesine analiz edilebilmesi amacıyla nitel veriler elde edilmiştir. Nicel boyutta, çocukların sosyal beceri düzeyleri, öz düzenleme kapasiteleri ve dikkat düzeyleri sırasıyla Sosyal Beceri Ölçeği, Algılanan Öz Düzenleme Ölçeği, Fiziksel Aktiviteden Keyif Alma ve d2 Dikkat Testi ile ölçülmüştür. Nitel boyutta ise yarı yapılandırılmış görüşmeler ve gözlemlerle çocukların motor beceri gelişimleri ve sportif performansları değerlendirilmiştir.

Bulgular: Elde edilen bulgular, VR destekli masa tenisi eğitiminin çocukların sosyal becerilerinde, dikkat düzeylerinde, fiziksel aktivitelerden keyif alma ve öz düzenleme kapasitelerinde anlamlı gelişmeler sağladığını ortaya koymuştur. Ayrıca, motor beceri ve sportif performans düzeylerinde de olumlu yönde ilerlemeler gözlenmiştir. Kontrol grubuna kıyasla deney grubunda bu gelişimlerin daha belirgin olduğu tespit edilmiştir.

Sonuçlar: Araştırma bulguları, sanal gerçeklik destekli masa tenisi eğitiminin devlet koruması altındaki çocukların sosyal beceri, dikkat, fiziksel aktivitelerden keyif alma ve öz düzenleme düzeylerini olumlu yönde etkilediğini göstermiştir. Eğitim süreci, çocukların sosyal etkileşimlerini artırmış, dikkat sürelerinde ve öz düzenleme kapasitelerinde anlamlı gelişmeler sağlamıştır. Ayrıca, düzenli antrenmanlar sayesinde motor becerilerde de ilerleme gözlenmiştir. Elde edilen sonuçlar, sporun ve teknolojinin bir arada kullanımının çocukların sosyal ve psikolojik gelişiminde etkili bir araç olduğunu ortaya koymuştur.

Anahtar Kelimeler: Sanal gerçeklik, sportif beceri, psikososyal gelişim.

Examining The Impact of Virtual Reality-Based Table Tennis Training on Sportive and Psychosocial Competencies in Children Under State Care

İlker ÖZMUTLU¹, Zafer GAYRETLİ², Yasemin ARI¹, Erhan KARA¹, Volkan KAPÇAK¹, Deniz BEDİR³, Murat TEKİN⁴

ABSTRACT

Introduction and Purpose: This study was conducted to examine the effects of virtual reality (VR)-supported table tennis training on self-regulation, social skills, attention levels, and table tennis skill development among children under state protection.

Materials and Methods: The study population consisted of children residing in institutions affiliated with the Tekirdağ Provincial Directorate of Family and Social Services, while the sample group included 16 middle school students selected from this population—8 in the experimental group and 8 in the control group. A mixed methods research design was adopted, specifically employing a sequential explanatory design. In the

first phase, quantitative data were collected; in the second phase, qualitative data were obtained to provide a more in-depth understanding of the quantitative findings. In the quantitative dimension of the study, children's social skills, self-regulation capacities, and attention levels were measured using the Social Skills Scale, the Perceived Self-Regulation Scale, Enjoying Physical Activity and the d2 Test of Attention, respectively. In the qualitative dimension, semi-structured interviews and systematic observations were conducted to assess children's motor skill development and sport performance.

Findings: The findings revealed that VR-supported table tennis training led to significant improvements in children's social skills, attention levels, and self-regulation capacities. Additionally, positive developments were observed in motor skills and sport performance. These improvements were more pronounced in the experimental group compared to the control group.

Results: Overall, the results demonstrate that VR-supported table tennis training has a positive impact on the social, enjoying physical activity and cognitive development of children under state protection. The training process enhanced social interaction, extended attention spans, and strengthened self-regulation skills. Moreover, regular training sessions contributed to the advancement of motor skills. These outcomes indicate that integrating sports and technology can serve as an effective tool for supporting the social and psychological development of disadvantaged children.

Keywords: Virtual reality, motor skills, psychosocial development.

Sporcularda Hubris ve Yengeç Sepeti Sendromu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Ünsal ALTINIŞIK¹

¹Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Aydın

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu çalışmada sporcuların hubris ve yengeç sendromları arasındaki ilişkiyi belirleyerek kibirin yengeç sendromunu yordayıcı rolünü tespit etmek amaçlanmıştır.

Yöntem: Araştırmada ilişkisel tarama modeli ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma grubunu kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemiyle ulaşılan 18 yaş üstü farklı branşlardaki 420 sporcu oluşturmuştur. Verilerin toplanmasında araştırmacı tarafından oluşturulan “Kişisel Bilgi Formu” ile Tutar ve Nacar (2022) tarafından geliştirilen “Sporda Kibir (Hubris) Sendromu Ölçeği” ve Üzümlü ve Özdemir’in (2020) geliştirdiği “Yengeç Sendromu Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin analizinde; tanımlayıcı istatistikler, t testi, ANOVA, korelasyon ve regresyon testleri uygulanmıştır.

Bulgular: Bağımsız değişkenler açısından yapılan analizlere bakıldığında, sporcuların hubris düzeyleri eğitim seviyesi ve spor türü değişkeni açısından anlamlı olarak farklılaştığı, cinsiyet, yaş, millilik durumu, Dünya/Avrupa derecesi alma durumu ve spor yılına göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Sporcuların yengeç sendromları spor türü değişkeni açısından anlamlı farklılık gösterirken cinsiyet, yaş, eğitim durumu, millilik durumu, Dünya/Avrupa derecesi alma durumu ve spor yılına göre anlamlı farklılık görülmemiştir.

Sonuçlar: Analizler katılımcıların hubris düzeylerinin ortalamasının altında olduğu ile yengeç sendromlarının ortalama düzeyde olduğu, hubris ile yengeç sendromu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Ayrıca hubrisin yengeç sendromunu yordadığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Hubris, Yengeç Sendromu, Sporcular

Examining the Relationship Between Hubris and Crab Bucket Syndrome in Athletes

Ünsal ALTINIŞIK¹

ABSTRACT

Introduction and Purpose: This study aims to determine the relationship between athletes' hubris and crab syndrome and to identify the predictive role of arrogance in crab syndrome.

Materials and Methods: The study was conducted using a correlational survey model. The research group consisted of 420 athletes over the age of 18 from different disciplines, reached through a convenient sampling method. Data collection involved the use of a “Personal Information Form” created by the researcher, the “Hubris Syndrome Scale in Sports” developed by Tutar and Nacar (2022), and the “Crab Syndrome Scale” developed by Üzümlü and Özdemir (2020). Descriptive statistics, t-tests, ANOVA, correlation, and regression tests were used in the analysis of the data.

Findings: When looking at the analyses conducted in terms of independent variables, it was determined that athletes' levels of hubris differed significantly in terms of education level and sport type variables, but did not show significant differences in terms of gender, age, nationality status, World/European ranking status, and year of sport. Athletes' crab syndrome levels showed significant differences in terms of sport type, but no significant differences were observed in terms of gender, age, education level, nationality status, World/European ranking status, or sport year.

Results: The analyses showed that participants' hubris levels were below average and their crab syndrome levels were average, and that there was a significant positive relationship between hubris and crab syndrome. It was also found that hubris predicted crab syndrome.

Keywords: Hubris, Crab Syndrome, Athletes

Assessment of Pain and External Load in Amputee Football Using Digital Pain Drawing and GNSS Tracking

Jarosław MURACKI¹, Adam KAWCZYŃSKI², Michał NOWAK³, Filipe Manuel CLEMENTE^{4,5,6}, Piotr MAKAR⁷, Zofia KASIŃSKA⁸ and Shellie Ann BOUDREAU⁹

¹ Institute of Physical Culture Sciences, Faculty of Health and Physical Education, University of Szczecin, 70-453 Szczecin, Poland

² Department of Paralympic Sport, University School of Physical Education in Wrocław, 51-612 Wrocław, Poland

³ Health Sciences Department, Jan Długosz University of Humanities and Natural Sciences in Częstochowa, 42-200 Częstochowa, Poland

⁴ Instituto Politécnico de Viana do Castelo, Escola Superior Desporto e Lazer, Rua Escola Industrial e Comercial de Nun'Álvares, 4900-347 Viana do Castelo, Portugal

⁵ Research Center in Sports Performance, Recreation, Innovation and Technology (SPRINT), 4960-320 Melgaço, Portugal

⁶ Instituto de Telecomunicações, Delegação da Covilhã, 1049-001 Lisbon, Portugal

⁷ Department of Physical Education, Gdańsk University of Physical Education and Sport, 80-336 Gdańsk, Poland

⁸ Department of Adapted Physical Activity, University of Physical Education in Poznań, 61-871 Poznań, Poland

⁹ SMI, Department of Health Science and Technology, Aalborg University, 9220 Aalborg, Denmark

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Amputee Football (AF) players move using lofstrand crutches (LC) and a single leg during training and matches, which may expose them to excessive loads. Due to a lack of scientific articles describing these issues, this pilot study aims to gain insight into the assessment of pain experiences, as well as external loads during training and matches in AF. An observational study design was followed.

Materials and Methods: Twelve male AF players (2 goalkeepers—GK and 10 field players—FP), 29.9 ± 8.7 years, stature 178.3 ± 6.5 cm, body mass 77.2 ± 8.9 kg were involved in the study. After stature and body mass measures, participants filled out the questionnaire for pain. The players were familiarized with digital pain drawing (DPD). Afterwards, they reported pain typically felt in relation to regular AF training and playing matches—recall pain (RP). During a two-day training camp (TC) with two training sessions each day and during a two-day international tournament (IT) with two matches each day, the players were monitored using DPD, rate of perceived exertion (RPE) and overall pain level (OPL) scales. In addition, during an international tournament (IT), match players were monitored using a GNSS tracking system for external load assessment.

Findings: AF field players suffered pain as a consequence of training and matches. The loads coming from playing and training, combined with pain, may lead to injuries. Further research directions should include assessments of the relationship of pain characteristics, injuries and GNSS tracking parameters.

Results: All of the participants reported multiple locations of pain after AF training or a match. The area of recall pain (RP) was the highest: +0.5% when compared to the end of TC and +43% when compared to end of IT. The pain area registered at the end of IT was significantly lower ($p = 0.028$) compared to RP and lower without statistical significance when compared to the end of TC. Average RPE was 3.31 ± 1.38 and average OPL was 2.86 ± 1.81 in 0–10 scale. Typical RPE was higher than that registered at the end of IT. Also typical OPL was higher compared to that registered after the end of TC, which was higher than after the end of IT. The average distance covered by a FP during a match ranged from 2483.14 ± 583.64 m to 2911.08 ± 828.90 m.

Keywords: Amputee football; digital pain drawing; gnss; key performance indicators

Normative and Limit Values of Speed, Endurance and Power Tests Results of Young Football Players

Michał NOWAK^{1,2}, Marta SZYMANEK-PILARCZYK^{2,3}, Artur STOLARCZYK⁴,
Łukasz OLEKSY^{5,6}, Jarosław MURACKI⁷ and Jacek WĄSIK¹

¹Faculty of Physical Culture Sciences, Collegium Medicum im. dr. Władysława Biegańskiego, Jan Długosz University in Częstochowa, Częstochowa, Poland;

²Science Department of the RKS Raków Częstochowa Academy, Częstochowa, Poland;

³Faculty of Physical Culture Sciences, Jan Długosz University in Częstochowa, Częstochowa, Poland;

⁴Department of Orthopaedics and Rehabilitation, Medical and Dentistry Faculty, Medical University of Warsaw, Warsaw, Poland;

⁵Department of Physiotherapy, Faculty of Health Sciences, Jagiellonian University Medical College, Kraków, Poland;

⁶Department of Orthopedics, Traumatology and Hand Surgery, Faculty of Medicine, Wrocław Medical University, Wrocław, Poland; ⁷Department of Physical Culture and Health, Institute of Physical Culture Sciences, University of Szczecin, Szczecin, Poland

ABSTRACT

Introduction and Purpose: This study aimed to assess the development of speed, endurance and power in young football players and to create a tool to facilitate the assessment of adaptation of various motor features in the form of percentile charts and other tables for standardized assessment of children and adolescents participating in the training program of the RKS Raków Football Academy working with the wave periodization model.

Materials and Methods: Cross-sectional data were collected from 495 male players aged 12–16 years at RKS Raków Częstochowa Academy in 2018–2022. Players participated in a systematic training in which running time 5 m, 10 m, 30 m, lower limb power (standing long jump), and Maximum Aerobic Speed (MAS) were measured using the 30–15 Intermittent Fitness Test. All tests were performed under constant environmental conditions by qualified personnel. Statistical analysis included ANOVA and percentile distribution for P3, P10, P25, P50, P75, P90, P97.

Findings: Results indicated that the most significant improvements occurred between the ages of 13 and 14, with increased speed over all distances and a significant increase in power. Percentile tables were developed, highlighting improvements in speed 5 m: 0.087–0.126 s; 10 m 0.162–0.215 s; 30 m: 0.438–0.719 s and power in the long jump test: 31–48 cm. Improvements in MAS ranged from 0.3 to 0.6 m/s across the percentiles.

Results: The results highlight the need for individual training programs tailored to the biological maturity of players. The developed percentile charts and tables offer a valuable tool for coaches and sports scientists to monitor progress, optimize training loads, and minimize the risk of injury, providing a frame of reference for assessing the physical development of young soccer players. Future research should focus on extending these charts and tables to other age groups and genders to refine training methodologies further.

Keywords: endurance, speed, maximal aerobic speed, young soccer players, physical demands

Effect of 10-Week Plyometric Training on Anaerobic Performance and Biomechanical Properties of the Muscles in Football Players: Randomized Controlled Trial

Filip MATUSZCZYK¹, Robert TRYBULSKI^{1,2}, Kamil GAŁĘZIOK¹, Gracjan OLANISZYN¹,
Artur TERBALYAN³, Michał WILK³

¹Provita Żory Medical Center, 44-240 Żory, Poland

²Medical Department Wojciech Korfanty, Upper Silesian Academy in Katowice, 40-659 Katowice, Poland

³Institute of Sport Science, The Jerzy Kukuczka Academy of Physical Education, 40-065 Katowice, Poland

ABSTRACT

Introduction and Purpose: This study investigated the effects of a 10-week plyometric training program on sprint performance, reactive power, and biomechanical muscle properties in soccer players.

Materials and Methods: Twenty soccer players were randomly assigned to an experimental group ($n = 10$) or a control group ($n = 10$). Both groups maintained their regular weekly training, with the experimental group performing additional plyometric sessions twice weekly. Pre- and post-intervention assessments included 5 m and 30 m sprint times, Reactive Strength Index (RSI), and biomechanical properties (tension, stiffness, elasticity) of the rectus femoris (RF) and vastus lateralis (VL).

Results: The experimental group demonstrated significant improvements in 5 m ($p < 0.01$; ES = 1.44) and 30 m ($p < 0.01$; ES = 1.11) sprint times and RSI ($p < 0.05$; ES = 0.87). No significant changes were observed in muscle tension, stiffness, or elasticity at the group level. However, correlations indicated that higher baseline elasticity in the VL was linked to greater 5 m sprint improvements, while changes in RF elasticity were negatively associated with 5 m sprint gains. These findings suggest that plyometric training effectively enhances short-distance sprint performance and reactive power in soccer players. Although group-level biomechanical properties did not change significantly, individual variability in muscle elasticity may modulate training outcomes, supporting the integration of plyometric exercises into soccer training regimens.

Keywords: functional performance; physical activity; myotonometry; drop jump; sprint; stiffness

Adverse Reactions to Dry Needling Therapy: Insights from Polish Physiotherapy Practice

Robert TRYBULSKI¹, Adrian KUŹDŻAŁ², Marek KILJAŃSKI³, Kamil GAŁĘZIOK¹, Filip MATUSZCZYK¹, Adam KAWCZYŃSKI⁴, Filipe Manuel CLEMENTE^{5, 6, 7}

¹ Medical Department, Wojciech Korfanty Upper Silesian Academy, Katowice, Poland

² Institute of Health Sciences, University of Rzeszów, Poland

³ PAZARE Medical Center, Pabianice, Poland

⁴ Gdansk University of Physical Education and Sport, Poland

⁵ Escola Superior de Desporto e Lazer, Instituto Politécnico de Viana do Castelo, Portugal

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The current study aimed to characterize the adverse reactions associated with dry needling (DN) treatments reported by Polish physiotherapists, with a secondary objective of investigating whether the level of DN experience influences the occurrence of these adverse effects.

Materials and Methods: A total of 102 Polish physiotherapists, all with regular DN practice, participated in an ad hoc online survey. The participants were categorized by their level of experience in DN treatment: 44 with 0–2 years, 43 with 3–6 years, and 15 with more than 7 years of experience. The survey consisted of 27 questions focused on both mild and severe adverse effects resulting from DN treatments.

Findings: In the short term (over the past week), minor bleeding was the most commonly reported mild adverse effect (70%), followed closely by slight pain during treatment (68%). Slight pain following treatment was also reported by 52% of respondents. No significant relationship was found between experience with dry needling (DN) and the reporting of mild adverse effects, with the exception of tingling ($p = 0.004$). In the retrospective analysis of the past month, most respondents reported experiencing bleeding between one and three times (49%), while bruising occurred one to three times in 44% of cases. A significant interaction with DN experience was observed in the frequency of drowsiness ($p = 0.032$).

Results: Severe adverse effects were extremely rare in clinical practice. This study suggests that most adverse effects are mild, typically involving bleeding and slight pain during or after treatment. Additionally, DN experience does not appear to be a significant factor influencing the type or prevalence of these adverse effects.

Keywords: dry needling, physiotherapy, adverse effects, pain, safety

Problems in Diagnosis and Treatment of Soleus Muscle Injuries-Narrative Review and Case Reports

Robert TRYBULSKI^{1,2}, Kamil GAŁĘZIOK², Filip MATUSZCZYK², Tomasz HALSKI³ and Jarosław MURACKI⁴,

¹ Medical Department, The Wojciech Korfanty Upper Silesian Academy, 40-659 Katowice, Poland

² Provita Medical Centre, 44-240 Żory, Poland

³ Faculty of Physical Education and Physiotherapy, Opole University of Technology, 46-020 Opole, Poland

⁴ Institute of Physical Culture Sciences, Department of Physical Culture and Health, University of Szczecin, 70-453 Szczecin, Poland

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Soleus muscle injuries are frequently overlooked, increasing the risk of full tears and prolonged absence from sport. This results from the muscle's anatomical complexity and subtle clinical symptoms, which can mimic Achilles tendinopathy or tennis leg. The soleus contains three intramuscular tendons and a complex connective tissue network, making diagnosis challenging. These injuries, whether acute or chronic, are often seen as minor discomfort by patients and clinicians, leading to premature return to activity and a high risk of re-injury.

Materials and Methods: Literature review with a case report on soleus injury and a detailed conservative treatment plan.

Findings: Soleus injuries are frequently misdiagnosed or unnoticed, leading to extended recovery and high recurrence. The findings stress the need for clear diagnostic and treatment protocols.

Results: This case report underscores the diagnostic and therapeutic challenges of soleus injuries. Misdiagnosis can result in complete ruptures and long recovery periods. Due to its complex structure and overlapping symptoms with other conditions, accurate diagnosis is difficult. Both acute and chronic forms are often underestimated, causing early return to sport and increased re-injury risk. The review calls for standardised protocols. High-resolution ultrasound and MRI are essential for diagnosis, alongside physical exam. Effective treatment should combine physiotherapy, modern physical and injection therapies, and surgery when conservative methods fail.

Keywords: calf muscle rupture; post-traumatic physiotherapy; sports medicine

Mechanical Properties of Muscle-Tendon Units - An Approach For Supraspinatus Tendinopathy

Sebastian KLICH¹

¹Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu

ABSTRACT

Introduction and Purposes: Supraspinatus tendinopathy is a prevalent source of shoulder pain resulting from degenerative changes in the muscle-tendon unit (MTU) of the supraspinatus muscle, part of the rotator cuff. The biomechanical integrity of the MTU—comprising the muscle fibers and tendon tissue—plays a critical role in shoulder function, stability, and force transmission. Alterations in mechanical properties such as stiffness, elasticity, and viscoelasticity have been implicated in the onset and progression of tendinopathy.

This study aims to characterize the mechanical properties of the supraspinatus MTU in individuals affected by tendinopathy compared to healthy controls, utilizing advanced in vivo imaging techniques, including supersonic shear wave elastography. By quantifying tendon stiffness and elasticity in different contraction states, our objective is to elucidate biomechanical changes associated with tendinopathic degeneration and their implications on functional performance.

Results: Results reveal regional variability in mechanical behavior, with tendinopathic tendons exhibiting decreased stiffness and altered viscoelastic responses compared to healthy tissue. These changes contribute to impaired force transmission and reduced joint stability, exacerbating symptoms and injury risk. Furthermore, mechanical property metrics correlate with clinical severity and functional outcomes.

In conclusion, comprehensive mechanical characterization of the supraspinatus MTU provides valuable insights into the pathomechanics of tendinopathy. Understanding these alterations supports the development of targeted rehabilitation strategies aimed at restoring tendon mechanical function, improving shoulder performance, and mitigating progression of the disorder. This integrative approach offers a promising avenue for precise diagnosis and personalized treatment planning in supraspinatus tendinopathy.

Post-Exercise Physical Recovery Methods for Combat Sports

Robert TRYBULSKI¹, Adrian KUŹDŻAŁ², Adam KAWCZYŃSKI³, Sebastian KLICH⁴, Jarosław MURACKI⁵, Filipe Manuel CLEMENTE^{6,7,8}

¹ Medical Department, Wojciech Korfanty Upper Silesian Academy, Katowice, Poland

² Institute of Physiotherapy, University of Rzeszów, Poland

³ University School of Physical Education in Wrocław, Poland

⁴ Wrocław University of Health and Sport Sciences, Poland

⁵ University of Szczecin, Poland

⁶ Instituto Politécnico de Viana do Castelo, Portugal

⁷ Gdansk University of Physical Education and Sport, Poland

⁸ Sport Physical Activity and Health Research & Innovation Center, Portugal

Introduction and Purpose: Combat sports (CS) require high physical performance, leading to considerable fatigue and muscle strain. Efficient recovery strategies are critical for optimal training and competition outcomes. The purpose of this scoping review was to identify and synthesize evidence on physical postexercise recovery methods in CS athletes, focusing on their impact on biochemical, physiological, and physical performance indicators.

Materials and Methods: Following PRISMA-ScR guidelines, databases including PubMed, Scopus, and Web of Science were searched without year or language restrictions. Twenty-seven studies involving 554 trained CS athletes met the eligibility criteria. Interventions included both active (e.g., light exercise) and passive (e.g., cryotherapy, compression) recovery methods. Outcomes were grouped into biochemical (e.g., CK, cortisol), physiological (e.g., HRV, perfusion), and physical (e.g., strength, power) categories. Study quality was assessed using a modified Downs and Black checklist.

Findings: Compression, dry needling, and active recovery methods showed selective benefits. Active recovery improved acute lactate clearance; dry needling enhanced muscle tone and pain thresholds. Compression-based approaches improved perfusion and elasticity, particularly when paired with heat. However, most methods did not significantly outperform passive recovery in physical performance restoration.

Results: Recovery methods offer specific benefits depending on timing and application. While active recovery aids metabolic recovery acutely, dry needling and compression techniques support physiological parameters at 24–48 hours. Immediate performance effects were limited. The findings suggest tailored recovery strategies are needed based on athlete needs and training demands.

Keywords: Combat sports, recovery methods, physical performance, physiological outcomes, dry needling

Spor Merkezlerine Devam Eden Kadınların Beklentilerinin Karşılama Düzeyi ve Spora Yönelik Tutumlarının İncelenmesi

Melisa BIYIKLI¹, Samet ZENGİN¹

¹ Trabzon Üniversitesi/TRABZON

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu çalışmanın amacı, spor merkezlerine devam eden kadınların spordan ve spor merkezlerinden beklentilerinin karşılanma düzeyi ile spora yönelik tutumlarının incelenmesidir.

Yöntem: Evreni temsil edecek grup “Basit Rastgele Örnekleme” yöntemi ile belirlenmiştir. Bu yöntemle elde edilecek verilere kolay ulaşılabilirlik, zaman tasarrufu ve maliyeti düşürmek amaçlanmıştır. Bu yöntemle belirlenen araştırmanın örneklem grubunu, Trabzon ilinde yer almakta olan 360 FIT spor merkezine aktif olarak devam eden 129 kadın oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak Spordan Ve Spor Merkezlerinden Beklentilerin Karşılama Düzeyi Ölçeği ve Spora Yönelik Tutum Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin dağılımına basıklık ve çarpıklık değerleri dikkate alınarak bakılmış ve dağılımın normal olduğu belirlenmiştir. Verilerin analizinde bağımsız örneklem t testi, tek yönlü varian analizi kullanılmıştır.

Bulgular: Analizler sonucunda medeni durum, üyelik süresi ve eğitim durumları değişkenlerinde katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bunun yanı sıra katılımcıların gelir durumu değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Katılımcıların yaş değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Sonuçlar: Sonuç olarak katılımcıların yaş ve gelir durumlarının spora yönelik tutumlarının üzerinde etkisinin olduğu fakat medeni durum, eğitim durumu ve üyelik süresi değişkenleri üzerinde etkisinin olmadığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Spor Merkezleri, Spora Yönelik tutum, Beklenti

An Analysis of The Level of Satisfaction of Women Continuing to Attend Sports Centers and Their Attitudes Toward Sports

Melisa BIYIKLI¹, Samet ZENGİN¹

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The purpose of this study is to examine the level of fulfillment of women who attend sports centers in terms of their expectations from sports and sports centers, as well as their attitudes toward sports.

Method: The group representing the universe was determined using the “Simple Random Sampling” method. This method was chosen to ensure easy access to the data to be obtained, save time, and reduce costs. The sample group for the study, determined using this method, consists of 129 women who actively attend the 360 FIT sports center located in the province of Trabzon.

The Scale for the Level of Expectations Met from Sports and Sports Centers and the Scale for Attitudes Towards Sports were used as data collection tools. The distribution of the data was examined by considering the kurtosis and skewness values, and the distribution was determined to be normal. Independent samples t-test and one-way analysis of variance were used in the analysis of the data.

Findings: The analyses revealed no statistically significant differences among participants in terms of marital status, membership duration, and educational status. However, significant differences were found based on participants' income status. Significant differences were also found based on participants' age.

Results: In conclusion, it was determined that participants' age and income status had an effect on their attitudes toward sports, but marital status, educational status, and membership duration had no effect.

Keywords: Sports Centers, Attitudes Toward Sports, Expectations

Spor Yöneticisi Adaylarının Kariyer Farkındalıkları ile Gelecek Kaygılarının İncelenmesi

¹Mustafa MAZLUM, ¹Samet ZENGİN

¹Trabzon Üniversitesi, Trabzon

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu araştırma, spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin gelecek kaygıları ile kariyer farkındalıkları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir.

Yöntem: Çalışma evrenini Trabzon Üniversitesi, Gümüşhane Üniversitesi ve Bayburt Üniversitesi Spor Yöneticiliği bölümü öğrencileri oluştururken; örneklem grubunu ise bu evrenden basit rastgele seçilen 85'i erkek, 75'i kadın spor yöneticiliği bölümü öğrencileri oluşturmuştur. Araştırmada betimsel araştırma deseni kullanılmıştır İlk aşamada nicel veriler toplanmış; ikinci aşamada ise bu veriler SPSS programı ile analiz edilmiştir Veri toplama aracı olarak "Üniversite Öğrencilerinin Gelecek Kaygısı Ölçeği" ve Spor Bilimleri Öğrencilerine Yönelik Kariyer Farkındalığı Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde bağımsız örneklem t testi, tek yönlü varian analizi, Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır.

Bulgular: Analiz sonuçlarında cinsiyet ve öğrenim görülen sınıf düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bunun yanı sıra spor yöneticiliği öğrencilerinin öğrenim gördükleri üniversite değişene göre Trabzon Üniversitesi'nde öğrenim gören spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin Gümüşhane Üniversitesi ve Bayburt Üniversitesi'nde öğrenim gören spor yöneticiliği öğrencilerinden mesleki kariyer farkındalıklarının daha yüksek farkındalığa sahip olduğu görülmüştür. Algılanan sosyo-ekonomik durum değişkenine göre orta derecede sosyo-ekonomik duruma sahip öğrencilerinin düşük sosyo-ekonomik duruma sahip öğrencilerden daha fazla mesleki kariyer farkındalıklarına sahip olduğu ve yüksek sosyo-ekonomik duruma sahip olan öğrencilerin düşük sosyo-ekonomik duruma sahip öğrencilerden daha fazla mesleki kariyer farkındalıklarına sahip oldukları görülmüştür.

Sonuçlar: Elde edilen sonuçlara göre Trabzon Üniversitesi Spor Yöneticiliği Bölümü öğrencilerinin mesleki kariyer farkındalıklarının yüksek olduğu ve aktif sporcu olan öğrencilerin mesleki hazır bulunma durumları ve mesleki özgüvenlerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Düşük sosyo-ekonomik duruma sahip olan spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin gelecek kaygısı yaşadıkları tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Spor yöneticiliği, gelecek kaygısı, öğrenci. Mesleki kariyer.

Examining Career Awareness and Future Anxiety Among Sports Management Candidates

¹Mustafa MAZLUM, ¹Samet ZENGİN

ABSTRACT

Introduction and Purpose: This study was conducted to examine the relationship between future anxieties and career awareness among students in the sports management department.

Method: The study population consisted of students in the Sports Management departments at Trabzon University, Gümüşhane University, and Bayburt University. The sample group consisted of 85 male and 75 female students in the Sports Management departments, selected randomly from this population. A descriptive research design was used in the study. Quantitative data were collected in the first stage, and these data were analyzed using the SPSS program in the second stage. The "University Students' Future Anxiety Scale" and the Career Awareness Scale for Sports Science Students were used as data collection tools. Independent samples t-test, one-way analysis of variance, and Pearson correlation analysis were used in the analysis of the data. In addition, it was observed that sports management students studying at Trabzon University had higher career awareness than sports management students studying at Gümüşhane University and Bayburt University. According to the perceived socio-economic status variable, students with a medium socio-economic status were found to have a higher level of career awareness than students with a low socio-economic status.

Findings: The analysis results did not reveal any statistically significant differences in terms of gender and grade level. In addition, it was observed that sports management students studying at Trabzon University had higher professional career awareness than sports management students studying at Gümüşhane University and Bayburt University. According to the perceived socio-economic status variable, it was observed that students with a medium socio-economic status had higher professional career awareness than students with a low socio-economic status, and students with a high socio-economic status had higher professional career awareness than students with a low socio-economic status.

Results: According to the results obtained, it was determined that the students of the Sports Management Department at Trabzon University have high career awareness and that students who are active athletes have high levels of career readiness and career self-confidence. It was determined that students of the Sports Management Department with low socioeconomic status experience anxiety about the future.

Keywords: Sports management, future anxiety, student. Professional career.

Elit Güreşçilerde Fonksiyonel Egzersizlerin İsoinertial Performans Üzerine Etkileri

Gökhan Recep AYDIN¹, Ayça GENÇ², Murat KASAP³, Bilal DEMİRHAN²,
Hasan Hüseyin GÜRCAN¹

¹ Bartın Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü

² Kırgızistan-Türkiye Manas Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü

ÖZET

Giriş ve Amaç: Elit güreşçilerde temel kuvvet antrenmanı sonrasında uygulanan kısa süreli, yüksek şiddetli fonksiyonel antrenman programının üst ve alt ekstremitelerin isoinertiyel güç ölçümleri üzerindeki etkilerini incelemeyi amaçlamıştır.

Yöntem: Çalışmaya sekiz haftalık kuvvet antrenmanını tamamlamış 17 elit erkek serbest stil güreşçi katılmıştır. Katılımcılara, iki haftalık dönemde toplam dört oturumdan oluşan üst ve alt ekstremitelere yönelik fonksiyonel egzersizlerden meydana gelen bir antrenman protokolünü uygulamıştır. Antrenman öncesi ve sonrasında, Desmotec cihazları kullanılarak ortalama güç, konsantrik ve eksantrik tepe güç ile hareket süresi ölçülmüştür.

Bulgular: Bulgular, tüm ekstremitelerde konsantrik ve eksantrik güç çıktılarında istatistiksel olarak anlamlı gelişmeler olduğunu göstermiştir; özellikle alt ekstremitelerde maksimum konsantrik tepe güç ($p<.001$) ve ortalama konsantrik güçte ($p<.001$), üst ekstremitelerde ise maksimum eksantrik tepe güç ($p<.001$) ve ortalama eksantrik güçte ($p<.001$) belirgin artışlar saptanmıştır. Buna ek olarak, hareket sürelerinde anlamlı azalmalar gözlenmiştir ($p<.001$).

Sonuçlar: Sonuç olarak, temel kuvvet fazını takiben uygulanan kısa süreli fonksiyonel antrenmanın, elit güreşçilerin üst ve alt ekstremitelerinde patlayıcı güç özelliklerini ve kuvvet üretim hızını geliştirmek için son derece etkili bir yöntem olduğu değerlendirilmektedir.

Anahtar Kelime: Fonksiyonel Antrenman, İsoinertial, Performans, Güç, Güreş

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık ile Gelecek Kaygısının İncelenmesi

Akın ÇELİK¹, Serhat Turgut KOÇ¹

¹Trabzon Üniversitesi, Trabzon

ÖZET

Giriş ve Amaç: Dijitalleşmenin hız kazandığı modern çağda, teknolojinin bireylerin yaşamına etkisi giderek daha belirgin hale gelmiştir. Özellikle genç nüfus, dijital araçlara olan bağımlılıkla şekillenen bir sosyal çevrede büyümektedir (Dinç, 2015). Bu durum, eğitim ve kariyer planlaması gibi hayati süreçleri derinden etkileyebilecek yeni sorunları da beraberinde getirmektedir (Karaca-Belli, Belli, Akıncı, Keleş, & Altun, 2022). Bu bağlamda araştırmanın amacı, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri ile gelecek kaygısı arasındaki ilişkiyi incelemek, dijitalleşmenin öğrencilerin psikososyal ve akademik yaşamları üzerindeki etkilerini belirlemek ve bu değişkenlerin demografik özellikler açısından farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymaktır.

Yöntem: Bu çalışmada, nicel araştırma yaklaşımlarından ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırma grubunu Trabzon Üniversitesi'nde öğrenim gören ve gönüllü katılım sağlayan 77'si kadın, 121'i erkek olmak üzere toplam 198 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından oluşturulan "kişisel bilgi formu" ile Kesici ve Tunç (2018) tarafından geliştirilen "Üniversite Öğrencileri İçin Dijital Bağımlılık Ölçeği" ve Geylani ve Çiriş-Yıldız (2022) tarafından geliştirilen "Gelecek Kaygısı Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin analizi SPSS 26.0 paket programına aktararak analiz edilmiştir. Verilere betimsel istatistik ve normallik testleri yapılmıştır. Normal dağılım gösterdiği belirlenen verilere t-testi ve One Way (ANOVA) testleri yapılmıştır.

Bulgular: Araştırma bulgularına göre, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Ölçeği alt boyutlarından aşırı kullanım, nüks etme ve bırakamama alt boyutlarında cinsiyet değişkeni açısından anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Bununla birlikte, aşırı kullanım, hayatın akışını engelleme ve duygu durumu alt boyutlarında ekonomik durum değişkenine göre anlamlı farklılıklar görülmüştür. Gelecek Kaygısı Ölçeği incelendiğinde, gelecek korkusu alt boyutunun cinsiyet değişkeni açısından anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Ayrıca, ekonomik durum değişkenine göre gelecek kaygısı ölçeğinin tüm alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bu bulgular, öğrencilerin dijital bağımlılık ve gelecek kaygısı düzeylerinin hem cinsiyet hem de ekonomik durum değişkenlerine göre farklılaştığını ortaya koymaktadır.

Sonuçlar: Araştırma sonuçları, dijital bağımlılığın ve gelecek kaygısının öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerinden etkilendiğini göstermektedir. Özellikle cinsiyetin, dijital bağımlılığın bazı alt boyutlarında belirleyici bir faktör olduğu, ekonomik durumun ise hem dijital bağımlılık hem de gelecek kaygısı üzerinde önemli bir etkide bulunduğu anlaşılmaktadır. Bu sonuçlar, ekonomik koşulların ve toplumsal rollerin öğrencilerin dijital araçları kullanma biçimlerini ve geleceğe yönelik algılarını şekillendirdiğini göstermektedir. Dolayısıyla, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerini azaltmak ve gelecek kaygılarını yönetmek amacıyla farkındalık çalışmaları, dijital okuryazarlık eğitimleri ve psikolojik danışmanlık desteklerinin artırılması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Dijital Bağımlılık, Kaygı, Gelecek Kaygısı

Examining Digital Addiction and Future Anxiety Among Students of the Faculty of Sports Sciences

Akın ÇELİK¹, Serhat Turgut KOÇ¹

ABSTRACT

Introduction and Purpose: In the modern age, where digitalization is accelerating, the impact of technology on individuals' lives has become increasingly apparent. Young people, in particular, are growing up in a social environment shaped by dependence on digital tools (Dinç, 2015). This situation brings with it new problems that can profoundly affect vital processes such as education and career planning (Karaca-Belli, Belli, Akıncı,

Keleş, & Altun, 2022). In this context, the aim of the study is to examine the relationship between the levels of digital addiction and future anxiety among students of the Faculty of Sports Sciences, to determine the effects of digitalization on students' psychosocial and academic lives, and to reveal whether these variables differ in terms of demographic characteristics.

Materials and Methods: In this study, the correlational survey model was used as a quantitative research approach. The research group consisted of a total of 198 students studying at Trabzon University who volunteered to participate, including 77 women and 121 men. The data collection tools used in the study were a “personal information form” created by the researchers, the “Digital Addiction Scale for University Students” developed by Kesici and Tunç (2018), and the “Future Anxiety Scale” developed by Geylani and Çiriş-Yıldız (2022). The data were analyzed using the SPSS 26.0 software package. Descriptive statistics and normality tests were performed on the data. T-tests and One Way (ANOVA) tests were performed on the data determined to be normally distributed.

Findings: According to the research findings, significant differences were found in the subdimensions of excessive use, relapse, and inability to quit of the Digital Addiction Scale among students of the Faculty of Sports Sciences in terms of the gender variable. However, significant differences were observed in the subdimensions of excessive use, interference with daily life, and emotional state in terms of the economic status variable. When examining the Future Anxiety Scale, it was determined that the future fear sub-dimension showed significant differences in terms of the gender variable. Furthermore, significant differences were found in all sub-dimensions of the future anxiety scale according to the economic status variable. These findings reveal that students' levels of digital addiction and future anxiety differ according to both gender and economic status variables.

Results: Research findings indicate that digital addiction and future anxiety are influenced by students' socio-demographic characteristics. In particular, gender appears to be a decisive factor in certain sub-dimensions of digital addiction, while economic status has a significant impact on both digital addiction and future anxiety. These results show that economic conditions and social roles shape students' use of digital tools and their perceptions of the future. Therefore, it is recommended that awareness campaigns, digital literacy training, and psychological counseling support be increased in order to reduce the levels of digital addiction and manage future anxiety among students at the Faculty of Sports Sciences.

Keywords:Digital Addiction, Anxiety, Anxiety About the Future

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Çatışma Yönetim Stilleri ve Liderlik Özelliklerinin İncelenmesi

Özgür ÖZDEMİR¹, Okan KARAKOYUNLU², Kamil Kutay BAYDAR¹

¹ Trabzon Üniversitesi, Trabzon

² Akdeniz Üniversitesi, Antalya

ÖZET

Giriş ve Amaç: Çatışma, bireylerin ya da grupların kendi içinde yaşadığı anlaşmazlık ve uyuşmazlık durumlarını ifade eder. İnsanlar arası ilişkilerin yoğun olarak yaşandığı örgüt yapılarında çatışmaların görülmesi kaçınılmazdır (Çelik, Pashı ve Zengin, 2024). Çatışmalar etkili biçimde yönetilemezse zaman, enerji ve emek kaybına neden olarak hedeflerden sapılmasına, hatta yön değişikliğine yol açabilir. Daha ileri boyutlara ulaştığında ise örgüt içinde ayrışmalara ve dağılmalara kadar varabilecek olumsuz sonuçlar doğurabilir (Güllü, Yıldız ve Kaya 2020). Bu bağlamda Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin çatışma yönetim stillerini ve liderlik özelliklerini inceleyerek, bu iki değişken arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amaçlanmaktadır.

Yöntem: Bu çalışmada, nicel araştırma yaklaşımlarından ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırma grubunu Trabzon Üniversitesi'nde öğrenim gören ve gönüllü katılım sağlayan 89'u kadın, 118'i erkek olmak üzere toplam 207 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından oluşturulan "kişisel bilgi formu" ile Thomas ve Ruble (1977) tarafından geliştirilip Sökmen ve Yazıcıoğlu (2005) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Çatışma Yönetim Stilleri Ölçeği" ve Dursun, Günay ve Yenel (2019) tarafından geliştirilen "Çok Yönlü Liderlik Yönelimleri Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin analizi SPSS 26.0 paket programına aktararak analiz edilmiştir. Verilere betimsel istatistik ve normallik testleri yapılmıştır. Normal dağılım gösterdiği belirlenen verilere t-testi ve One Way (ANOVA) testleri yapılmıştır.

Bulgular: Araştırma bulgularına göre, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin çatışma yönetim stillerinden iş birliğine uyum stiliyle değişkenine göre anlamlı farklılık göstermiştir. Kaçınma stili alt boyutunda bölüm değişkenine göre, uzlaşma stili ve iş birliğine uyum stili alt boyutlarında ise sınıf değişkenine göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bununla birlikte, Liderlik Yönelimleri Ölçeği alt boyutları incelendiğinde, yapısal liderlik alt boyutunun bölüm değişkenine, karizmatik liderlik alt boyutunun aile gelir düzeyi değişkenine ve politik liderlik alt boyutunun katılımcıların kişilik özelliklerine göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir.

Sonuçlar: Elde edilen sonuçlar, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin çatışma yönetim stilleri ve liderlik özelliklerinin çeşitli demografik ve kişisel değişkenlere göre farklılaştığını ortaya koymaktadır. Bu durum, öğrencilerin yaş, bölüm, sınıf, gelir düzeyi ve kişilik özelliklerinin hem çatışma çözme yaklaşımlarını hem de liderlik eğilimlerini etkileyebileceğini göstermektedir. Dolayısıyla, Spor Bilimleri eğitim programlarında öğrencilerin iletişim, liderlik ve çatışma yönetimi becerilerini geliştirmeye yönelik uygulamalı eğitim ve rehberlik çalışmalarının artırılması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Çatışma, Yönetim, Liderlik

An Investigation of Conflict Management Styles and Leadership Characteristics of Students in the Faculty of Sports Sciences

Özgür ÖZDEMİR¹, Okan KARAKOYUNLU², Kamil Kutay BAYDAR¹

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Conflict refers to situations of disagreement and discord experienced within individuals or groups. Conflicts are inevitable in organizational structures where interpersonal relationships are intense (Çelik, Pashı, & Zengin, 2024). If conflicts are not managed effectively, they can lead to a loss of time, energy, and effort, causing a deviation from goals or even a change in direction. When it reaches more advanced levels, it can lead to negative consequences, such as divisions and disintegration within the organization (Güllü, Yıldız, & Kaya, 2020). In this context, the aim is to examine the conflict management

styles and leadership characteristics of Faculty of Sports Sciences students and to reveal the relationship between these two variables.

Materials and Methods: In this study, the correlational survey model, one of the quantitative research approaches, was used. The research group consisted of a total of 207 students studying at Trabzon University who volunteered to participate, including 89 women and 118 men. The data collection tools used in the study were a “personal information form” created by the researchers, the “Conflict Management Styles Scale” developed by Thomas and Ruble (1977) and adapted into Turkish by Sökmen and Yazıcıoğlu (2005), and the “Multidimensional Leadership Orientations Scale” developed by Dursun, Günay, and Yenel (2019). The data were analyzed using the SPSS 26.0 software package. Descriptive statistics and normality tests were performed on the data. T-tests and One Way (ANOVA) tests were performed on the data determined to be normally distributed.

Findings: According to the research findings, students of the Faculty of Sports Sciences showed significant differences in their conflict management styles according to the age variable. Significant differences were found in the avoidance style sub-dimension according to the department variable, and in the accommodation style and cooperation style sub-dimensions according to the class variable. However, when examining the subscales of the Leadership Orientations Scale, it was determined that the structural leadership subscale showed significant differences according to the department variable, the charismatic leadership subscale showed significant differences according to the family income level variable, and the political leadership subscale showed significant differences according to the personality traits of the participants.

Results: The results obtained reveal that the conflict management styles and leadership characteristics of Faculty of Sports Sciences students vary according to various demographic and personal variables. This indicates that students' age, department, class, income level, and personality traits may influence both their approaches to conflict resolution and their leadership tendencies. Therefore, it is recommended that applied education and guidance activities aimed at developing students' communication, leadership, and conflict management skills be increased in Sports Sciences education programs.

Keywords: Conflict, Management, Leadership

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinde Öz Liderlik Davranışlarının, Liderlik Davranışlarına İlişkin Algılar Üzerindeki Etkisi

Ahmet Yılmaz ALBAYRAK¹, Mustafa Barış SOMOĞLU¹, Tonguç Osman MUTLU²,
Zeynep ALBAYRAK³

¹Gümüşhane Üniversitesi, Gümüşhane

²Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla

³Gelişim Üniversitesi, İstanbul

ÖZET

Giriş ve Amaç:Bu çalışmanın amacı spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerininöz liderlik davranışlarının, liderlik davranışlarına ilişkin algılar üzerindeki etkisineliderlik yönelimlerini bazı değişkenler bağlamında belirlemektir.

Yöntem: Araştırmaya 2024-2025 eğitim yılında çeşitli üniversitelerin spor bilimleri fakültesi'nde okuyan 164'ü kadın 198'i erkek toplam 362 öğrenci katılmıştır. Katılımcılara kişisel bilgi formu ve Özbek ve Kızılyallı' nın 2017 yılında geliştirdiği "Lisans öğrencilerinin liderlik davranışlarına ilişkin öz algıları" ölçeği, Konan ve Atik (2015) tarafından eğitim örgütleri için Türkçeye uyarlanan; Houghton ve Neck (2002) tarafından geliştirilen "Kendi Kendine (Öz) Liderlik Ölçeği" Türkçe formu uygulanmıştır. Veriler SPSS 26.0 programında 0.5 anlamlılık düzeyinde ($p<0,05$) analiz edilmiştir.

Bulgular:Yapılan analizler doğrultusunda öğrencilerin liderlik davranışlarına ilişkin öz algılarının yüksek olduğunu, erkek öğrencilerin liderlik öz algıları ve liderlikle ilgili kendi kendine konuşma düzeylerinin kadın öğrencilere kıyasla daha güçlü olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların okudukları bölümün liderlik öz algıları ve kendi kendine liderlik konuşmaları üzerinde sınırlı bir etkisi olduğu, yalnızca katılımcı liderlik açısından öğretmenlik öğrencilerinin daha öne çıktığı görülmektedir. Antrenör cinsiyetinin liderlik davranışlarına ilişkin öz algılar ve kendi kendine konuşma eğilimleri üzerinde sınırlı bir etkiye sahip olduğu yine evde kalan öğrencilerin liderlik öz algıları ve liderlikle ilgili kendi kendine konuşma eğilimleri, diğer barınma türlerindeki öğrencilere kıyasla daha güçlü olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların hem liderlik davranışlarına yönelik öz algıları hem de kendi kendine liderlik konuşmalarının yüksek düzeyde olması öğrencilerin liderlik özelliklerini ve kendi kendilerini yönlendirme becerilerini güçlü biçimde geliştirdiklerini göstermekte ve ayrıca katılımcıların liderlik davranışlarına yönelik öz algılarının, kendi kendilerine yönelik liderlik konuşmalarını güçlü bir şekilde yordayan ve destekleyen bir unsur olduğu görülmektedir.

Sonuç: Sonuçlar liderlik davranışlarına yönelik öz algıların, liderlikle ilgili içsel konuşmalar üzerinde belirleyici ve güçlü bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Spor Bilimleri, Spor Liderliği, Öz Liderlik, Öz algı

Sporcularda İmgeleme Kullanımının Belirleyicisi Olarak Atletik Zihinsel Enerji

Yunus Emre YARAYAN¹, Oğuz Kaan ESENTÜRK², Ekrem Levent İLHAN³, Serkan TELLİOĞLU

¹Siirt Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

²Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzincan

³Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara

⁴Trabzon Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Trabzon

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu çalışma, sporcularda atletik zihinsel enerjinin imgeleme kullanım düzeyi üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Atletik zihinsel enerji; sporcuların dikkat, güven, motivasyon, zihin açıklığı, enerji kontrolü ve dayanıklılık gibi psikolojik bileşenlerden oluşan bir yapıdır. İmgeleme ise sporcunun performansını geliştirmek için zihinsel olarak hareketleri, duyguları ve hedefleri canlandırma sürecidir. Bu bağlamda araştırma, yüksek atletik zihinsel enerjiye sahip sporcuların imgeleme stratejilerini daha etkin kullanıp kullanmadığını ortaya koymayı hedeflemiştir.

Yöntem: İlişkisel tarama modelinde yürütülen bu araştırmaya, farklı branşlarda aktif olarak spor yapan 239 sporcu (109 kadın, 130 erkek) gönüllü olarak katılmıştır. Veriler, Atletik Zihinsel Enerji Ölçeği ve Spor İmgeleme Envanteri kullanılarak toplanmıştır. Analiz sürecinde öncelikle doğrulayıcı faktör analizi (DFA) uygulanmış, ardından SPSS 25 aracılığıyla regresyon analizi gerçekleştirilmiştir.

Bulgular: Yapılan analizler sonucunda atletik zihinsel enerji ile imgeleme kullanım düzeyi arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki tespit edilmiştir ($r = 0.417$, $p < .001$). Regresyon sonuçları, atletik zihinsel enerjinin imgeleme kullanımının anlamlı bir yordayıcısı olduğunu göstermiştir ($\beta = 0.395$, $p < .001$).

Sonuçlar: Elde edilen bulgular, atletik zihinsel enerjinin sporcularda imgeleme kullanımını artıran önemli bir psikolojik kaynak olduğunu göstermektedir. Bu sonuç, zihinsel enerji düzeyi yüksek sporcuların imgeleme stratejilerini daha sistematik ve verimli şekilde kullandıklarını ortaya koymaktadır. Dolayısıyla antrenörlerin, sporcuların zihinsel enerji bileşenlerini güçlendirmeye yönelik psikolojik hazırlık programlarını antrenman süreçlerine entegre etmeleri önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Atletik Zihinsel Enerji, İmgeleme, Sporcu Psikolojisi, Performans, Motivasyon

Özel Gereksinimli Bireylerin Annelerine Uygulanan Rekreatif Amaçlı Yoga Egzersizlerinin Yaşam Doyumu, Psikolojik İyi Oluş ve Öznel Mutluluk Düzeyleri Üzerine Etkisi

Zeynep YILDIRIM¹, Derya MÜKELLEF², Oğuzhan YILDIRIM³

¹Bartın Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

²Bartın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

³Karabük Üniversitesi Eskipazar Meslek Yüksekokulu

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu araştırmanın amacı, özel gereksinimli bireylerin annelerine uygulanan sekiz haftalık rekreatif yoga egzersizlerinin yaşam doyumu, psikolojik iyi oluş ve öznel mutluluk düzeyleri üzerindeki etkilerini incelemektir. Çalışma, aile temelli stresle başa çıkma ve farkındalık temelli rahatlatma yaklaşımlarına dayanmaktadır.

Gereç ve Yöntem: Araştırma, deneysel tek grup ön test–son test desenine göre yürütülmüştür. Çalışma grubunu gönüllü olarak katılan 20 özel gereksinimli çocuk annesi oluşturmuştur. Veriler Öznel Mutluluk Ölçeği (Lyubomirsky & Lepper, 1999), Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (Ryff, 2020) ile toplanmıştır. Ölçeklerin güvenirliği Cronbach alfa katsayılarıyla değerlendirilmiş ve tümü 0,70'in üzerinde bulunmuştur. Veriler IBM SPSS Statistics 26 programında analiz edilmiştir. Normallik Shapiro–Wilk ve Kolmogorov–Smirnov testleriyle incelenmiş; ön test–son test farkı bağımlı örneklem t-testi ile değerlendirilmiştir ($p<0,05$).

Bulgular: Yoga egzersizleri sonrasında katılımcıların öznel mutluluk ($p<0,001$; $d=1,082$) ve yaşam doyumu ($p<0,001$; $d=3,812$) puanlarında anlamlı artış; psikolojik iyi oluş puanlarında ise ters puanlama nedeniyle olumlu yönde anlamlı değişim saptanmıştır ($p<0,001$; $d=-6,509$).

Sonuç ve Öneriler: Sekiz haftalık rekreatif yoga programının özel gereksinimli bireylerin annelerinde stres düzeyini azalttığı, farkındalık, öz-şefkat ve yaşam doyumunu artırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Üniversiteler ve yerel yönetimlerin iş birliğiyle benzer farkındalık temelli programların düzenli aralıklarla uygulanması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Rekreatif yoga, özel gereksinimli bireyler, anneler, psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu, öznel mutluluk

The Effect of Recreational Yoga Exercises Applied to Mothers of Individuals with Special Needs on Their Life Satisfaction, Psychological Well-Being, and Subjective Happiness Levels

Zeynep YILDIRIM¹, Derya MÜKELLEF², Oğuzhan YILDIRIM³

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The purpose of this study is to examine the effects of eight weeks of recreational yoga exercises applied to mothers of individuals with special needs on their life satisfaction, psychological well-being, and subjective happiness levels. The study is based on family-centred stress management and mindfulness-based relaxation approaches.

Materials and Methods: The research was conducted according to an experimental single-group pre-test–post-test design. The study group consisted of 20 mothers of children with special needs who participated voluntarily. Data were collected using the Subjective Happiness Scale (Lyubomirsky & Lepper, 1999), the Adult Life Satisfaction Scale, and the Psychological Well-being Scale (Ryff, 2020). The reliability of the scales was assessed using Cronbach's alpha coefficients, all of which were above 0.70. The data were analysed using IBM SPSS Statistics 26 software. Normality was examined using the Shapiro–Wilk and Kolmogorov–Smirnov tests; the pre-test–post-test difference was evaluated using a dependent samples t-test ($p<0.05$).

Findings: Following yoga exercises, a significant increase was observed in participants' subjective happiness ($p<0.001$; $d=1.082$) and life satisfaction ($p<0.001$; $d=3.812$) scores; a positive and significant change was detected in psychological well-being scores due to reverse scoring ($p<0.001$; $d=-6.509$).

Conclusions and Recommendations: It was concluded that the eight-week recreational yoga programme reduced stress levels and increased mindfulness, self-compassion, and life satisfaction in mothers of individuals with special needs. It is recommended that similar mindfulness-based programmes be implemented at regular intervals through collaboration between universities and local authorities.

Keywords: Recreational yoga, individuals with special needs, mothers, psychological well-being, life satisfaction, subjective happiness

Beğenilme İsteği Sizi Harekette Tutar mı? Spora Devam Etmede Cinsiyetin Düzenleyici Rolü

Emrah SEÇER¹, Oğuz Kaan ESENTÜRK¹, Hasan Buğra EKİNCİ¹, Mustafa MAZLUM²

¹ Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzincan

² Trabzon Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Trabzon

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu çalışma beğenilme isteğinin bireylerin spora devam etme niyeti üzerindeki etkisini ve bu etkinin cinsiyet tarafından nasıl düzenlendiğini incelemeyi amaçlamaktadır.

Yöntem: İlişkisel tarama modelinde yürütülen bu araştırmaya üniversitelerin spor bilimleri alanında öğrenim gören ve araştırmaya gönüllü olarak katılan 210 (108 kadın, 102 erkek) öğrenci katılmıştır. Veriler, Beğenilme Arzusu Ölçeği ve Spora Devam Etme Niyeti Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Analiz sürecinde önce doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmış, ardından hipotezlerin test edilmesinde SPSS 25 ile korelasyon analizi ve PROCESS macro aracılığıyla Bootstrap yöntemine dayanan (Model 1) regresyon analizleri uygulanmıştır.

Bulgular: Beğenilme isteği ile spora devam niyeti arasında kadınlarda anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğunu göstermiştir ($r = 0.312$, $p < .01$). Erkeklerde ise bu ilişkinin daha zayıf ve istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($r = 0.105$, $p > .05$). Moderasyon analizleri, cinsiyetin beğenilme isteği ile spora devam niyeti arasındaki ilişkiyi anlamlı şekilde düzenlediğini ortaya koymuştur [$(\beta = 0.152$, $p < .01$, %95 GA = (0.058, 0.246)]. Ayrıca kadınların beğenilme isteği puanlarının erkeklere göre anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur ($p < .01$). Bu sonuçlar, beğenilme isteğinin kadınların spora devam etme niyetlerinde önemli bir belirleyici olduğunu göstermektedir.

Sonuçlar: Elde edilen veriler, beğenilme arzusunun kadınların spora devam etme niyetini anlamlı şekilde artırdığını göstermektedir. Cinsiyet faktörü, bu ilişkinin gücünü belirleyerek, kadınlarda beğenilme isteğinin spora devam niyetinde önemli bir rol üstlendiğini ortaya koymuştur. Erkeklerde ise bu etki daha düşük düzeyde kalmıştır. Bu bulgular, spor alışkanlıklarının geliştirilmesinde özellikle kadınların sosyal onay ihtiyacının dikkate alınmasının gerekliliğini vurgulamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Beğenilme İsteği, Spora Devam, Cinsiyet Farkı

Name Does the Desire to Be Liked Keep You Active? The Moderating Role of Gender in Continuing to Exercise

Emrah SEÇER¹, Oğuz Kaan ESENTÜRK¹, Hasan Buğra EKİNCİ¹, Mustafa MAZLUM²

ABSTRACT

Introduction and Purpose: This study was conducted to examine the effect of the desire for approval on individuals' intentions to continue exercising and how this effect is moderated by gender.

Materials and Methods: This study, conducted using a correlational survey model, involved 210 students (108 women, 102 men) studying sports science at universities who volunteered to participate. Data were collected using the Approval Seeking Scale and the Intention to Continue Exercising Scale. During the analysis process, confirmatory factor analysis (CFA) was first performed, followed by correlation analysis using SPSS 25 and regression analyses based on the Bootstrap method using the PROCESS macro to test the hypotheses (Model 1).

Findings: A significant and positive relationship was found between the desire to be loved and the intention to continue exercising among women ($r = 0.312$, $p < 0.01$). However, this relationship was found to be weaker and not statistically significant among men ($r = 0.105$, $p > 0.05$). Moderation analyses revealed that gender significantly influenced the relationship between the desire to be loved and the intention to continue exercising [$(\beta = 0.152$, $p < 0.01$, 95% CI = (0.058, 0.246)]. Furthermore, women's desire to be loved scores were found to be significantly higher than men's ($p < .01$). These results indicate that the desire to be loved is an important determinant of women's intention to continue exercising.

Results: The data obtained show that the desire to be loved significantly increases women's intention to continue exercising. The gender factor determined the strength of this relationship and revealed that the desire to be loved plays a vital role in women's intention to continue exercising. This effect was lower in men. These findings emphasise the importance of considering women's need for social approval, particularly in developing exercise habits.

Keywords: Desire to be liked, Continuing exercise, Gender difference

ORAL PRESENTATION (WITH-FULL TEXT)

Müziksel Ritim Eğitiminin Motor Öğrenme Kuramları Bağlamında Kuramsal İncelenmesi

İsmail ERASLAN

Trabzon Üniversitesi, Trabzon

ÖZET

Giriş ve Amaç: Müziksel ritim, yalnızca estetik bir deneyim olmanın ötesinde, bireyin motor becerilerinin gelişimi üzerinde doğrudan etkili olan bir yapı taşı oluşturmaktadır. Spor bilimleri ve müzik eğitimi, motor öğrenme süreçlerini farklı açılardan ele alsa da, bu iki alanın ortak noktaları giderek daha fazla dikkat çekmektedir. Bu kuramsal çalışmanın amacı, müziksel ritim eğitiminin motor öğrenme kuramları bağlamında nasıl değerlendirilebileceğini tartışmak ve disiplinler arası bir bakış açısı sunmaktır.

Yöntem: Bu çalışma, literatür taraması yoluyla yürütülen kuramsal bir analizdir. Fitts ve Posner'in üç aşamalı motor öğrenme modeli başta olmak üzere, davranışçı ve bilişsel motor öğrenme kuramları ile müzik eğitimi yaklaşımları karşılaştırmalı olarak ele alınmıştır. Literatürde yer alan güncel araştırmalar, teorik çerçeveye dayalı olarak analiz edilmiştir.

Bulgular: Müziksel ritim eğitiminin, özellikle erken yaş gruplarında, motor planlama, zamanlama ve koordinasyon becerilerini desteklediği; bu etkilerin motor öğrenme kuramları ile açıklanabilir olduğu görülmüştür. Ayrıca sporcuların ritim duygusu geliştirmesinin performans üzerinde olumlu etkileri olabileceği öne sürülmektedir.

Sonuçlar: Müzik eğitimi ve spor eğitimi arasındaki kuramsal kesişim, disiplinler arası iş birlikleri için önemli bir zemin oluşturmaktadır. Bu bağlamda, eğitim programlarında ritim odaklı uygulamalara daha fazla yer verilmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Müziksel ritim, Motor öğrenme, Kuramsal çalışma, Koordinasyon, Disiplinlerarası eğitim

A Theoretical Examination of Musical Rhythm Education within the Framework of Motor Learning Theories

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Musical rhythm, beyond being an aesthetic experience, plays a fundamental role in the development of individuals' motor skills. While sports sciences and music education approach motor learning from different perspectives, the intersections between these disciplines have been attracting increasing attention. The aim of this theoretical study is to examine how musical rhythm education can be evaluated within the framework of motor learning theories and to offer an interdisciplinary perspective.

Materials and Methods: This research is a theoretical analysis based on literature review. The study focuses primarily on Fitts and Posner's three-stage model of motor learning, alongside behavioral and cognitive motor learning theories, and compares them with rhythm-based music education approaches. Current academic literature was reviewed and analyzed through a theoretical lens.

Findings: It has been observed that musical rhythm education, particularly in early age groups, supports motor planning, timing, and coordination skills. These effects can be interpreted through motor learning theories. Furthermore, it is suggested that developing a sense of rhythm in athletes may positively influence physical performance and movement accuracy.

Results: The theoretical overlap between music education and sports training offers a promising foundation for interdisciplinary collaborations. In this context, it is recommended that rhythm-based activities be more actively integrated into educational programs, especially those targeting physical development and coordination.

Keywords: Musical rhythm, Motor learning, Theoretical study, Coordination, Interdisciplinary education

GİRİŞ

Müziksel ritim, yalnızca estetik bir deneyimin ötesine geçerek insanın bilişsel, davranışsal ve motor gelişimini etkileyen çok katmanlı bir öğrenme alanıdır. Özellikle erken yaşlardan itibaren edinilen ritmik farkındalık, bireyin zamanlama, dikkat, planlama ve motor kontrol becerilerini destekleyerek yaşamın farklı alanlarında performans artışına katkı sağlar. Müzik eğitimi bağlamında ritim, hem bireysel öğrenme süreçlerini hem de grup içinde eşgüdüm sağlayan dinamikleri biçimlendiren temel bir öğe olarak değerlendirilmektedir. Bu yönüyle müziksel ritim, klasik anlamda estetik ya da kültürel bir öğe olmanın ötesine geçip eğitim bilimleri, spor bilimleri, sinirbilim, psikoloji ve motor öğrenme kuramlarıyla yakından ilişkili disiplinlerarası bir yapıya bürünmektedir.

Ritim kavramı, tarih boyunca çeşitli biçimlerde tanımlanmış ve müzik dışında da farklı alanlarda işlevsellik kazanmıştır. Bireyin beden hareketlerini uyaran, zihinsel organizasyonu kolaylaştıran ve bilişsel dikkat süreçlerini destekleyen ritmik yapıların, öğrenme süreçleri üzerindeki etkisi uzun yıllardır araştırılmaktadır (Thaut, 2005). Özellikle motor davranışların kazanılması ve pekiştirilmesinde ritimsel uyarımın, bireyin hareket becerilerinde süreklilik ve doğruluk sağladığı gözlemlenmiştir. Bu nedenle müziksel ritim eğitiminin, motor öğrenme kuramlarıyla olan ilişkisi, hem kuramsal hem de uygulamalı olarak derinlemesine incelenmeye değerdir.

Motor öğrenme kuramları, bireyin yeni motor becerileri nasıl kazandığını, mevcut becerileri nasıl geliştirdiğini ve performansını nasıl optimize ettiğini açıklamaya çalışan bilimsel yaklaşımlardır. Bu kuramlar arasında davranışçı, bilişsel ve yapılandırmacı yaklaşımlar yer almakta; özellikle Fitts ve Posner'in üç aşamalı motor öğrenme modeli bu alanda öncü kabul edilmektedir (Fitts & Posner, 1967). Bu modele göre motor öğrenme, bilişsel, ilişkisel (associative) ve otonom olmak üzere üç aşamada gerçekleşmektedir. Her bir aşamada bireyin ritimsel uyarıcılara verdiği tepki biçimi ve motor performans üzerindeki etkileri farklı düzeylerde ortaya çıkmaktadır. Bu bağlamda, müziksel ritim eğitiminin bu üç aşamaya ne ölçüde katkı sağladığı sorusu, disiplinler arası araştırmalar için yeni bir tartışma alanı doğurmaktadır.

Özellikle spor bilimleri ve rehabilitasyon uygulamalarında, ritmik işitsel uyarımın (rhythmic auditory stimulation RAS) motor performansı geliştirdiği ve hareketlerin senkronizasyonunu artırdığı kanıtlanmıştır (Thaut et al., 1999). Müziksel ritim eğitimi bu yöntemle paralellik gösteren ancak daha geniş ve pedagojik bir zemine dayanan bir süreçtir. Bu nedenle eğitim alanında uygulanan ritim temelli çalışmaların, spor bilimlerinde kullanılan motor öğrenme modelleriyle ilişkilendirilmesi, müzik eğitiminin bilimsel temellerini güçlendirebilir. Aynı şekilde, spor alanında uygulanan motor öğrenme kuramlarının müzik eğitimiyle etkileşimi, öğretim stratejilerinde önemli açılımlar sunabilir.

Müziksel ritim eğitiminin birey üzerindeki etkileri yalnızca fiziksel becerilerle sınırlı değildir; dikkat süresi, bellek kapasitesi, yürütücü işlevler ve hatta duygusal denge gibi bilişsel ve psikolojik alanlara da katkı sağladığı gözlemlenmiştir (Patel, 2008). Bu durum, müziksel ritmin öğrenme süreçlerinde hem bilişsel hem de motor bileşenleri etkileyen bütüncül bir araç olduğunu göstermektedir. Ancak bu etkileşimin kuramsal düzeyde hangi yapılarla açıklanabileceği sorusu, hâlâ yeterince araştırılmamış bir alandır.

Bu çalışmanın amacı, müziksel ritim eğitiminin motor öğrenme kuramları bağlamında nasıl kavramsallaştırılabileceğini tartışmak, bu iki alanın kuramsal kesişim noktalarını belirlemek ve eğitimde ritimsel uygulamaların nasıl daha etkili hale getirilebileceğini kuramsal düzlemde sorgulamaktır. Bu bağlamda, motor öğrenme süreçleri ile ritimsel uyarıcıların ilişkisi açıklanacak, özellikle Fitts ve Posner'in modeli başta olmak üzere davranışçı ve bilişsel motor öğrenme kuramları ışığında müzik eğitiminin rolü değerlendirilecektir.

Ayrıca çalışmanın önemli bir amacı da, müzik eğitimi ile spor bilimleri arasında kuramsal bir köprü kurarak, disiplinler arası iş birliklerine olanak tanıyacak yeni bir tartışma alanı açmaktır. Ritim eğitimi yalnızca müziksel beceri kazanımı olarak değil, aynı zamanda motor öğrenmenin optimize edilmesi ve bireyin koordinasyon kapasitesinin geliştirilmesi yönünden de ele alınmalıdır. Bu nedenle çalışma, hem eğitim programları hem de performans temelli uygulamalar açısından ritim eğitiminin yeri ve etkisini yeniden konumlandırmayı hedeflemektedir.

Müziksel ritim, bireyin içsel zamanı ile dışsal dünyayı senkronize etme çabasının bir izdüşümüdür. Bu yönüyle ritim, yalnızca bir müzikal unsur değil, aynı zamanda zihinsel, bedensel ve duygusal bir bütünlüğün taşıyıcısıdır. Eğitimde ritim kullanımı, bireyin farkındalık düzeyini artırmakta, öğrenme süreçlerini daha derin ve kalıcı kılmakta, motor becerilerle estetik duyarlılığı aynı anda inşa etmektedir. Bu çalışmada müzik ve

motor öğrenme arasındaki kuramsal bağların irdelenmesi, eğitimin estetik ile bilim arasındaki o kadim köprüsünü yeniden hatırlamak anlamına gelmektedir.

MATERYAL VE YÖNTEM

Bu çalışma, kuramsal düzlemde yapılandırılmış ve nitel araştırma geleneği içerisinde konumlandırılmış bir literatür analizidir. Çalışmanın temel amacı, müziksel ritim eğitiminin motor öğrenme kuramlarıyla ilişkisini sistematik ve bütüncül biçimde incelemek, kuramsal temellerini ortaya koymak ve bu iki disiplinin kesişim alanlarını akademik olarak haritalandırmaktır. Bu doğrultuda, araştırmada nicel veriye dayalı deneysel bir uygulama yerine, nitel bilgi temelli kuramsal çözümleme yaklaşımı benimsenmiştir. Yöntemsel olarak çalışmada, tümevarımsal analiz, karşılaştırmalı kuram taraması ve disiplinlerarası kuramsal modelleme teknikleri kullanılmıştır.

1. Araştırma Yaklaşımı ve Felsefi Zemin

Araştırma, interpretivist (yorumlayıcı) paradigma çerçevesinde inşa edilmiştir. Müziksel ritmin birey üzerindeki etkileri, yalnızca gözlemlenebilir davranışlarla sınırlı kalmadığı için, fenomenolojik deneyimlerin ve kuramsal yapıların çözümlemesi gereklidir. Bu nedenle çalışma, post-pozitivist bir doğrulama yerine anlamaya dayalı kuramsal bütünlük arayışını temel almaktadır. Bu bağlamda hem pedagojik hem de nörolojik düzeyde motor öğrenmeye dair açıklamalar, müzik eğitiminin ritmik boyutuyla karşılaştırmalı biçimde ele alınmıştır.

2. Kuramsal Temeller ve İnceleme Modeli

Çalışmanın kuramsal temeli üç ana eksende yapılandırılmıştır:

- Fitts ve Posner'in Üç Aşamalı Motor Öğrenme Modeli: Bu model, bireyin motor beceri kazanım sürecini üç aşamada açıklar: Bilişsel (cognitive), İlişkisel (associative) ve Otonom (autonomous). Her bir aşamada ritmik uyarıcılara verilen tepkilerin farklılık göstermesi, müziksel ritim eğitiminin bu modele nasıl entegre edilebileceği sorusunu doğurmuştur (Fitts & Posner, 1967).
- Davranışçı Kuramlar: Pavlov, Skinner ve Thorndike gibi klasik davranışçılardan ilham alan bu yaklaşım, motor öğrenmeyi uyarıcı-tepki bağlamında açıklar. Ritmin, tekrarlı ve düzenli uyarıcı olarak işlev görmesi, öğrenmenin pekiştirilmesi açısından önemlidir.
- Bilişsel Motor Öğrenme Kuramları: Schmidt'in "schematic motor learning theory"si ve Gentile'in modeline dayalı bu yaklaşımda, ritimsel örüntüler bireyin hareket planlamasında zihinsel temsiller oluşturmaya yardımcı olur (Schmidt, 1975). Bu kuramlar, müziksel ritmin öğrenmeye olan katkısını sadece mekanik hareketlerle değil, zihinsel şemalarla da ilişkilendirir.

Bu üç eksenle yapılan kuramsal karşılaştırma, literatürdeki güncel çalışmalarla desteklenerek, müziksel ritmin motor öğrenmedeki yeri çok katmanlı bir şekilde analiz edilmiştir.

3. Veri Kaynakları ve Literatür Seçimi

Çalışmada kullanılan literatür kaynakları, 2000–2025 yılları arasında yayımlanmış, motor öğrenme kuramları, müziksel ritim eğitimi, spor bilimleri, bilişsel sinirbilim ve eğitim psikolojisi alanlarındaki hakemli dergiler, kitaplar ve sistematik derlemeleri kapsamaktadır. Literatür seçimi yapılırken şu ölçütler gözetenmiştir:

- Alanında kabul görmüş uluslararası kaynaklara yer verilmiştir (örn. Journal of Motor Behavior, Neuroscience of Music Education, Educational Psychology Review).
- Kuram temelli analizler tercih edilmiş, salt uygulama odaklı kaynaklardan uzak durulmuştur.
- Müzik eğitimi ve motor öğrenme arasındaki ilişkiyi disiplinlerarası biçimde ele alan kaynaklara öncelik verilmiştir.

4. Kuramsal Kodlama Süreci

Çalışmada üç aşamalı bir içerik analizi yöntemi uygulanmıştır:

1. Açık Kodlama: Ritmin eğitimdeki işlevlerine dair anahtar kavramlar tanımlanmıştır (zamanlama, tempo, koordinasyon, içsel ritim, dışsal uyaran).
2. Eksen Kodlama: Bu kavramlar motor öğrenme kuramlarıyla eşleştirilmiş ve ritimsel süreçlerin hangi kuramsal yapılarla kesiştiği belirlenmiştir.
3. Seçici Kodlama: Elde edilen kuramsal kesişimler doğrultusunda müziksel ritim eğitiminin motor öğrenme modelleriyle nasıl bütünleştiği sistematik biçimde yorumlanmıştır.

5. Etik ve Bilimsel Uygunluk

Kuramsal bir analiz niteliği taşıyan bu çalışmada etik kurul onayı gerekmemektedir. Ancak kullanılan tüm kaynaklar APA 6 formatına göre referanslandırılmış, kaynakça şeffaflıkla sunulmuştur. Araştırma sürecinde kuramsal bütünlük, bilimsel doğruluk ve akademik tarafsızlık esas alınmıştır.

Bu çalışma, yalnızca müzik eğitimiyle motor öğrenme kuramlarını bir araya getirmekle kalmayıp, her iki alanın epistemolojik sınırlarını yeniden düşünmeye çağırılmaktadır. Müziksel ritim, beden öğrenme haritasını yeniden çizen bir rehberdir. Eğitimin estetikle birleştiği noktada ritim, bilgiyi yalnızca ileten değil, bedenselleştiren bir araç hâline gelir. Bu nedenle materyal ve yöntem bölümü, geleneksel araştırma prosedürlerinden çok daha fazlasını temsil etmektedir: Zihin ile beden, teori ile deneyimin ritmik buluşmasını.

BULGULAR

Müziksel ritim eğitiminin motor öğrenme süreçleri üzerindeki etkileri, son yıllarda hem teorik hem de uygulamalı araştırmalarla daha görünür hâle gelmiştir. Bulgular, ritmin özellikle çocukluk döneminde ve spor performansına dayalı eğitimlerde koordinasyon, zamanlama, dikkat ve planlama gibi motor beceriler üzerinde belirgin katkılar sunduğunu göstermektedir. Bu katkılar, motor öğrenme kuramları çerçevesinde değerlendirildiğinde, müziksel ritmin hem davranışçı hem de bilişsel modellerle açıklanabilir nitelikte olduğu anlaşılmaktadır.

1. Ritim ve Motor Planlama İlişkisi

Motor planlama, bireyin bir hareketi gerçekleştirmeden önce zihinsel olarak o hareketi tasarlama sürecini ifade eder. Müziksel ritim eğitimi, bu planlama sürecini hem dışsal (ritmik uyarmı) hem de içsel (hareket imgesi) yollarla desteklemektedir. Özellikle Zatorre, Chen & Penhune (2007) tarafından yapılan çalışmalar, ritmik örüntülerin motor korteksin planlama bölgesiyle doğrudan ilişkili olduğunu göstermiştir. Müziksel ritim eğitimi alan bireylerin, motor hareketleri daha düzenli, zamanlaması tutarlı ve hatasız gerçekleştirdiği gözlemlenmiştir.

2. Erken Yaşta Ritim Eğitimi ve Koordinasyon Gelişimi

Çocuklarda erken dönemde verilen ritim temelli eğitim, beden-zihin koordinasyonunun gelişmesinde önemli rol oynamaktadır. Gordon'un (1997) "audiation" kuramı çerçevesinde ritmik algı, hareket ve bilişsel süreçlerin eşgüdüm içinde işlediği savunulmaktadır. Bu kuram, ritim eğitiminin yalnızca işitsel farkındalığı değil, aynı zamanda motor becerilerin içselleştirilmesini de sağladığını ortaya koymaktadır. Literatürde yer alan çok sayıda araştırma, ritim eğitimi alan çocukların denge, yön tayini, uzamsal farkındalık ve kinestetik duyarlılık gibi becerilerde daha yüksek performans gösterdiğini ortaya koymuştur (Hyde et al., 2009).

3. Sporcularda Ritimsel Duyum ve Performans İlişkisi

Sporcuların ritmik farkındalığa sahip olması, özellikle çeviklik, hız ve tepki süresi gibi parametrelerde anlamlı farklılıklar yaratmaktadır. Thaut et al. (1999), koşu, yüzme, jimnastik gibi disiplinlerde ritimle uyumlu hareketlerin, performans kalitesini artırdığını ve hata oranlarını azalttığını belirtmiştir. RAS (Rhythmic Auditory Stimulation) protokolüyle paralellik taşıyan müziksel ritim eğitimi, bireyin hareketlerinde senkronizasyon ve ritmik tutarlılık sağlamakta; bu da sporcuların özgüven, denge ve istikrar gibi psikolojik faktörlerini olumlu etkilemektedir.

4. Bilişsel Süreçler ve Ritimsel Yapıların Etkileşimi

Ritimsel öğrenme süreçleri yalnızca motor değil, bilişsel süreçleri de desteklemektedir. Patel (2008), ritmik yapıların özellikle yürütücü işlevler, dikkat kontrolü ve kısa süreli bellek üzerinde olumlu etkileri olduğunu vurgulamaktadır. Çalışmalar, ritim eğitiminin bireylerin dikkat dağılımını azaltarak bilişsel odaklanmayı artırdığını, böylece motor öğrenmenin bilişsel düzeyde de pekiştirildiğini göstermektedir.

5. Fitts ve Posner Modeline Göre Ritim Eğitiminin Uyumlu

Müziksel ritim eğitimi, Fitts ve Posner'in (1967) motor öğrenme modelindeki üç aşamaya uyumlu biçimde katkı sağlamaktadır:

- Bilişsel Aşama: Ritim eğitimi, bireyin hareketleri anlamasını ve zihinsel şema oluşturmasını kolaylaştırır.
- İlişkisel Aşama: Tekrarlanan ritmik desenler, hareketlerin istikrar kazanmasına yardımcı olur.
- Otonom Aşama: Ritimsel yapıların içselleştirilmesiyle birey, hareketleri otomatikleştirir ve yüksek düzeyde performans sergiler.

Bu bulgular, müziksel ritmin yalnızca estetik değil, aynı zamanda işlevsel bir öğrenme aracına dönüştüğünü göstermektedir.

6. Disiplinlerarası Uygulamalarda Ritim

Son yıllarda müzik terapisi, özel eğitim, nörolojik rehabilitasyon ve spor psikolojisi gibi alanlarda ritim tabanlı müdahale programlarının geliştirildiği görülmektedir. Bu programların ortak özelliği, motor davranışların yeniden yapılandırılmasında ritmik uyarımın merkezde yer almasıdır. Thaut (2005), bu tür yaklaşımların hem kortikal yeniden yapılanmayı hem de davranışsal düzeyde öğrenme kalıcılığını desteklediğini belirtmiştir. Dolayısıyla, müziksel ritim eğitimi bu bağlamda yalnızca sanat eğitimi içinde değil, aynı zamanda terapötik ve performans odaklı bağlamlarda da değerlendirilebilir.

Müziksel ritim eğitimi, motor öğrenme süreçlerini derinleştiren ve çok boyutlu gelişimi tetikleyen bir potansiyele sahiptir. Bu eğitim, bireyin hareketle zamanı örgütleme becerisini yalnızca geliştirici değil; aynı zamanda zihinsel bir estetik deneyim hâline getirici bir işlev üstlenir. Bulgular, müziğin bedenle kurduğu ilişkinin yalnızca metaforik değil, bilimsel olarak da ölçülebilir bir zeminde ilerlediğini göstermektedir. Disiplinlerin birbirine yaklaşarak oluşturduğu bu kesişim alanı, çağdaş eğitim anlayışının ritmik devinimidir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada, müziksel ritim eğitiminin motor öğrenme kuramları çerçevesinde nasıl değerlendirilebileceği kuramsal olarak ele alınmış, farklı alanlardan elde edilen bulgular sistematik biçimde analiz edilmiştir. Ortaya çıkan bulgular, ritim eğitiminin sadece estetik bir etkinlik değil; aynı zamanda hareket, algı ve öğrenme süreçlerinin kesişiminde yer alan bütüncül bir yapı olduğunu göstermiştir. Tartışma bölümü, bu bulguların kuramsal literatürle karşılaştırılması ve yorumlanması bağlamında derinleştirilecek, sonuç kısmı ise çalışmanın genel katkılarını ve önerilerini sunacaktır.

1. Ritim Eğitimi ve Motor Öğrenme Arasındaki Etkileşim: Çok Boyutlu Bir Perspektif

Motor öğrenme, bireyin yeni motor beceriler kazanma, mevcut becerileri geliştirme ve bunları sürdürülebilir biçimde otomatik hâle getirme sürecidir (Schmidt & Lee, 2011). Bu bağlamda müziksel ritim eğitimi, bu süreci sadece desteklemekle kalmaz, aynı zamanda yeniden yapılandırır. Çünkü ritim; zamanlama, tekrarlılık, senkronizasyon ve dikkat gibi motor öğrenmenin temel bileşenleriyle doğrudan ilişkilidir (Thaut, 2005).

Bu ilişkiyi Fitts ve Posner'in üç aşamalı motor öğrenme modeli üzerinden değerlendirdiğimizde; ritmin bilişsel aşamada zihinsel şema oluşturmayı kolaylaştırdığı, ilişkisel aşamada hataların azalmasını ve performansın istikrar kazanmasını sağladığı, otonom aşamada ise hareketin otomatikleşmesine katkıda bulunduğu görülmektedir. Bu kuramsal yaklaşım, ritmin öğrenme sürecindeki konumunu yalnızca destekleyici değil, yönlendirici bir unsur olarak yeniden tanımlar.

2. Bilişsel ve Nörolojik Katmanlar: Ritimsel Uyarının Beyinle Etkileşimi

Ritimsel yapıların beyinle olan etkileşimi, son yıllarda bilişsel nörobilim alanında yapılan araştırmalarla daha net anlaşılmaya başlamıştır. Özellikle işitsel korteks, premotor alanlar ve serebellumun ritmik uyarıcılarla yüksek düzeyde senkronize çalıştığı bilinmektedir (Zatorre et al., 2007). Bu nörolojik senkronizasyon, öğrenme süreçlerinde dikkat ve bellek gibi bilişsel işlevlerin de güçlenmesine yol açar. Bu nedenle müziksel ritim eğitimi yalnızca bir müzikal etkinlik değil; aynı zamanda bir nörolojik gelişim stratejisi olarak da değerlendirilebilir.

Hyde et al. (2009) tarafından yapılan çalışmalar, erken yaşta verilen ritim eğitiminin sinaptik bağlantıları artırdığını ve plastisiteyi desteklediğini göstermektedir. Bu bulgular, özellikle çocukluk çağında alınan ritim eğitiminin yaşam boyu öğrenme kapasitesine yapısal bir katkı sunduğunu işaret etmektedir. Dahası, müziksel ritim eğitiminin öğrenme gücünü taşıyan bireylerde motor koordinasyonu, dikkat kontrolünü ve yürütücü işlevleri geliştirdiği de çeşitli çalışmalarda vurgulanmaktadır (Hanna-Pladdy & Mackay, 2011).

3. Disiplinlerarası Entegrasyon: Müzik, Spor ve Nörobilim

Müzik eğitimi uzun yıllar boyunca yalnızca sanatsal ya da pedagojik bir alan olarak görülürken, son on yılda spor bilimleri, sinirbilim ve psikoloji gibi disiplinlerle kurduğu ilişki daha belirgin hâle gelmiştir. Bu disiplinlerarası etkileşim, ritmin eğitimdeki işlevine dair daha kapsayıcı bir anlayış geliştirilmesine olanak tanımaktadır. Spor psikolojisinde “tempo entrainment” ve “motor entrainment” kavramları, müzikteki ritmik yapıların bireysel performansı nasıl senkronize ettiğini açıklamaktadır (Todd & Lee, 2015). Bu kuramsal çerçeve, müzik eğitiminin motor öğrenme süreçlerinde yalnızca yardımcı bir araç olmadığını, aynı zamanda merkezî bir rol oynadığını ortaya koyar.

Örneğin, jimnastik, artistik buz pateni ve senkronize yüzme gibi spor dallarında ritim eğitimi, teknik gelişim kadar koreografi anlayışını da destekler. Bu da motor öğrenmenin estetikle bütünleştiği bir öğrenme biçimi ortaya çıkarır. Aynı şekilde, müziksel ritmin sporcu performansı üzerindeki olumlu etkisi, dikkat sürekliliği ve çevresel uyaranlara verilen tepki süresinin optimize edilmesiyle açıklanabilir (Karageorghis & Priest, 2012).

4. Eğitimde Ritim Uygulamalarının Yeniden Düşünülmesi

Müziksel ritim eğitimi, geleneksel müfredatlarda çoğunlukla ikinci plana atılan bir unsur olarak yer bulmaktadır. Oysa bu çalışmanın bulguları, ritmin yalnızca müziksel becerilerle sınırlı kalmadığını, aynı zamanda motor, bilişsel ve duygusal gelişimi de doğrudan etkilediğini göstermektedir. Bu durum, ritim temelli eğitim modellerinin daha sistematik ve yapılandırılmış biçimde eğitim programlarına entegre edilmesi gerekliliğini gündeme getirmektedir.

Özellikle ilköğretim ve okul öncesi düzeyde uygulanacak ritim odaklı eğitim modelleri, çocukların beden-zihin koordinasyonunu desteklemenin ötesinde, onların sosyal etkileşim, özgüven, dikkat ve grup içi uyum gibi sosyal-duygusal becerilerini de geliştirebilir. Gordon (1997), bu tür müziksel deneyimlerin bireyin “işsel zaman” algısını inşa ettiğini ve öğrenmeye dair bütünsel bir zemin sunduğunu belirtmektedir. Bu bağlamda, ritim eğitimi sadece nota okuma veya ritim tutma becerisi kazandırmak değil, aynı zamanda bir öğrenme disiplini olarak ele alınmalıdır.

5. Kuramsal Katkılar ve Akademik Açılımlar

Bu çalışmanın kuramsal katkısı, müziksel ritim eğitiminin motor öğrenme kuramlarıyla yapılandırılabilir bir zeminde yeniden düşünülmesini sağlamasıdır. Literatürde bu iki alanın nadiren bir araya getirildiği görülmekle birlikte, bu çalışma onların birbirini tamamlayıcı potansiyelini ortaya koyarak hem müzik eğitimi literatürüne hem de motor öğrenme araştırmalarına yeni bir yön sunmaktadır.

Fitts ve Posner’in modeli, davranışçı kuramlar ve bilişsel öğrenme teorileri ışığında yapılan bu analiz; müziksel ritmin yalnızca performans odaklı değil, aynı zamanda kuramsal bir analiz aracına dönüşebileceğini göstermektedir. Ayrıca çalışmanın disiplinlerarası niteliği, sanat temelli öğrenme süreçlerinin bilimsel temellere dayandırılabilmesine dair güçlü bir argüman sunmaktadır.

SONUÇ

Bu çalışmada ulaşılan temel sonuçlar şu şekilde özetlenebilir:

1. Müziksel ritim eğitimi, motor öğrenme kuramlarıyla teorik olarak güçlü biçimde ilişkilidir.

2. Ritim eğitimi, yalnızca sanatsal değil; aynı zamanda nörolojik, bilişsel ve davranışsal bir öğrenme stratejisi olarak değerlendirilmelidir.
3. Erken yaşta verilen ritim temelli eğitim, bireyin koordinasyon, dikkat ve yürütücü işlevler üzerinde uzun vadeli olumlu etkiler oluşturur.
4. Fitts ve Posner'in modeli başta olmak üzere motor öğrenme kuramları, ritmin eğitim süreçlerinde aşamalandırılmış öğrenme ilkesine uygun biçimde kullanılabileceğini göstermektedir.
5. Eğitim programlarında ritme dayalı uygulamaların sistematik biçimde yer alması, hem sanatsal hem bilimsel bütünlük açısından gereklidir.

Ritim, yalnızca seslerin değil; beden, zihin ve ruhun da örgütlendiği bir düzendir. Bu çalışmanın tartışma ve sonuç bölümü, müziksel ritmin pedagojik gücünü yalnızca estetik bir boyutta değil; bilişsel ve motor alanların kesiştiği bilimsel bir düzlemde değerlendirmeyi hedeflemiştir. Ritim, insanın hem iç dünyasına hem de dış gerçekliğe senkronize olma çabasıdır. Bu bağlamda, müziksel ritim eğitimi; eğitim felsefesine, motor öğrenme teorilerine ve insanın öğrenen varlık olarak bütüncül doğasına katkı sunan bir öğrenme yolculuğudur.

KAYNAKLAR

- Fitts, P. M., & Posner, M. I. (1967). *Human performance*. Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Gordon, E. E. (1997). *Learning sequences in music: A contemporary music learning theory*. Chicago: GIA Publications.
- Hanna-Pladdy, B., & Mackay, A. (2011). The relation between instrumental musical activity and cognitive aging. *Neuropsychology*, 25(3), 378–386. <https://doi.org/10.1037/a0021895>
- Hyde, K. L., Lerch, J., Norton, A., Forgeard, M., Winner, E., Evans, A. C., & Schlaug, G. (2009). Musical training shapes structural brain development. *The Journal of Neuroscience*, 29(10), 3019–3025. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.5118-08.2009>
- Karageorghis, C. I., & Priest, D. L. (2012). Music in the exercise domain: A review and synthesis (Part II). *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 5(1), 67–84. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2011.631027>
- Patel, A. D. (2008). *Music, language, and the brain*. Oxford University Press.
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2011). *Motor control and learning: A behavioral emphasis* (5th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Thaut, M. H. (2005). *Rhythm, music, and the brain: Scientific foundations and clinical applications*. New York: Routledge.
- Thaut, M. H., McIntosh, G. C., & Hoemberg, V. (2015). Neurobiological foundations of neurologic music therapy: Rhythmic entrainment and the human brain. *Frontiers in Psychology*, 6, 1185. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01185>
- Todd, N. P. M., & Lee, C. S. (2015). The sensory-motor theory of rhythm and beat induction: Further developments and uses in clinical settings. *Frontiers in Human Neuroscience*, 9, 344. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2015.00344>
- Zatorre, R. J., Chen, J. L., & Penhune, V. B. (2007). When the brain plays music: Auditory-motor interactions in music perception and production. *Nature Reviews Neuroscience*, 8(7), 547–558. <https://doi.org/10.1038/nrn2152>

Azimli Davranış ile Olumlu Gelecek Beklentisi Arasındaki İlişki: Özel Yetenek Sınavına Hazırlanan Bireyler Üzerine Bir Çalışma

Mustafa Soner YÜCE¹, Kenan KOÇ², Hasan KARATAŞ³, Osman SUSAMIŞ⁴

¹ İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İSTANBUL

² Erciyes Üniversitesi, Kayseri

^{3,4} Millî Eğitim Bakanlığı, Kayseri

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu araştırmanın amacı, ÖZYES'e (Özel Yetenek Sınavı) hazırlanan bireylerin azimli davranış gösterme düzeyleri ile olumlu gelecek beklentileri arasındaki ilişkinin tespiti ve bağımsız değişkenler ile karşılaştırmaların incelenmesidir.

Yöntem: Bu çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Örneklem grubunu, İstanbul İli Küçükçekmece İlçesinde farklı kurslarda ÖZYES'e hazırlanan ve rastgele örnekleme yöntemi ile belirlenen 482 gönüllü oluşturmaktadır. Veri toplama araçları olarak "Kısa Azim Ölçeği", "Olumlu Gelecek Beklentisi Ölçeği" ve demografik bilgi formu kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS 27.0 istatistik programı aracılığıyla analiz edilmiştir. Ölçek puanlarının karşılaştırılmasında cinsiyet, aktif sporcu olma durumu ve spor branşı değişkenleri için bağımsız *t*-testi istatistiği kullanılırken, yaş ve mezun olunan okul türü karşılaştırmaları için tek yönlü varyans analizi (LSD) uygulanmıştır. Ölçeklerden elde edilen puanlar arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson korelasyon analizi (*r*) uygulanmıştır.

Bulgular: Araştırma bulguları, bireylerin azimli davranış gösterme ve olumlu gelecek beklentilerine ilişkin görüşlerinin genel olarak orta düzeyde olduğunu ortaya koymaktadır. Öte yandan azimli davranış ile yaş, mezun olunan okul türü ve aktif sporcu olma durumları arasında; olumlu gelecek beklentisi ile cinsiyet ve mezun olunan okul türü değişkenleri arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Korelasyon analizi, azimli davranış gösterme ile olumlu gelecek beklentisi arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Sonuçlar: Bu durum, bireylerin azim ve kararlılıklarının artmasının, geleceğe dair daha umutlu ve iyimser bir bakış açısına sahip olmalarını desteklediğini göstermektedir. Dolayısıyla azimli davranış, bireylerin geleceğe yönelik hedef belirleme, plan yapma ve bu planları sürdürme eğilimlerinde önemli bir belirleyici değişken olarak değerlendirilebilir.

Anahtar Kelimeler: Özel Yetenek Sınavı, Azim, Olumlu Gelecek Beklentisi

The Relationship Between Grit and Positive Future Expectations: A Study on Individuals Preparing for Special Talent Examinations

Mustafa Soner YÜCE¹, Kenan KOÇ², Hasan KARATAŞ³, Osman SUSAMIŞ⁴

¹ Istanbul Sabahattin Zaim University, ISTANBUL

² Erciyes University, Kayseri

^{3,4} Ministry of National Education, Kayseri

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The purpose of this study is to determine the relationship between grit levels and positive future expectations among individuals preparing for the Special Talent Examination (STE) and to examine comparisons with independent variables.

Methods: This study employed a correlational survey model from quantitative research methods. The sample group consisted of 482 volunteers preparing for the STE at different courses in Küçükçekmece District of Istanbul Province, determined through random sampling method. Data collection instruments included the "Short Grit Scale", "Positive Future Expectations Scale", and demographic information form. The obtained data were analyzed using SPSS 27.0 statistical software. For comparing scale scores, independent *t*-test

statistics were used for gender, active athlete status, and sports branch variables, while one-way analysis of variance (LSD) was employed for age and type of graduated school comparisons. Pearson correlation analysis (r) was applied to determine the relationship between the scores obtained from the scales.

Results: The research findings reveal that individuals' views regarding grit and positive future expectations are generally at moderate levels. On the other hand, significant differences were identified between grit and age, type of graduated school, and active athlete status; and between positive future expectations and gender and type of graduated school variables. Correlation analysis revealed a moderate positive relationship between grit and positive future expectations.

Conclusions: This situation demonstrates that increasing individuals' grit and determination supports their having a more hopeful and optimistic perspective toward the future. Therefore, grit can be considered as an important determinant variable in individuals' tendencies toward goal setting, planning, and maintaining these plans for the future.

Keywords: Special Talent Examination, Grit, Positive Future Expectations

GİRİŞ

Türkiye’de spor bilimleri alanında yükseköğrenim görmek isteyen adaylar, Ölçme, Seçme ve Yerleştirme Merkezi (ÖSYM) tarafından merkezi olarak yürütülen Özel Yetenek Sınavı (ÖZYES) aracılığıyla ilgili programlara kabul edilmektedir. Sınavın süreci ve ölçütleri, ÖSYM tarafından yayımlanan kılavuzlarda ayrıntılı biçimde standartlaştırılmakta; Yükseköğretim Kurumları Sınavı (YKS) kapsamında belirlenen asgari koşulları sağlayan adayların başvuruları alınarak değerlendirme yapılmaktadır. Bu bağlamda özel yetenek sınavları, öğrencilerin yalnızca bilişsel ve psikomotor becerilerini sergilemelerini değil, aynı zamanda mesleki yönelimlerinin nesnel ölçütler çerçevesinde değerlendirilmesini de mümkün kılan yapısal bir araç niteliği taşımaktadır (Bölükbaşı, 2024).

Bununla birlikte, bu tür sınavlarda başarı yalnızca bireysel beceri ya da doğuştan gelen yetenekle açıklanamaz; azim ve kararlılık sınav sürecinin kritik belirleyicileri arasında yer almaktadır. Azimli bireyler, hedeflerine ulaşma doğrultusunda tutarlı, sürdürülebilir ve uzun erimli bir çabayı muhafaza edebilme kapasitesi göstermektedir (Yalçiner ve Şimşir, 2024). Literatürde azim kavramı; karakter gücü, öz düzenleme ve sosyal zekâ ile ilişkilendirilmiş; akademik başarı, olumlu duygulanım, mutluluk ve geleceğe yönelik iyimserliğin önemli bir yordayıcısı olarak teorize edilmiştir (Ekinci, 2019).

Bu çerçevede öne çıkan bir diğer kavram ise olumlu gelecek beklentisidir. Bireylerin eylemlerine yükledikleri anlam ve bu eylemlerin yönelimini kapsayan psikolojik bir yapı olarak tanımlanan olumlu gelecek beklentisi, bireysel psikolojik iyi oluşla doğrudan ilişkilidir (Yüksel, 2024). Geleceğe yönelik umut besleyen bireylerin, hedeflerine ulaşma yolunda daha yüksek düzeyde çaba göstermeleri ve ısrarcı davranışları beklenmektedir (Ehtiyar ve ark., 2017; Haznedar, 2023). Ayrıca, gençlerin geleceğe dair beklentileri yalnızca bireysel ruh sağlığının belirleyicisi olmakla kalmamakta, aynı zamanda toplumsal değişim ve dönüşüm süreçlerine de yön verebilmektedir (Yavuzer ve ark., 2005).

Ancak, özel yetenek sınavına hazırlanan bireylerde azimli davranış ile olumlu gelecek beklentisi arasındaki ilişkinin doğrudan incelendiği çalışmaların literatürde oldukça sınırlı olduğu dikkat çekmektedir. İlgili araştırmalarda söz konusu kavramlar çoğunlukla birbirinden bağımsız olarak ele alınmış ve farklı bağlamsal düzlemlerde değerlendirilmiştir (Ehtiyar ve ark., 2017; Taş ve Özmen, 2019;; Tiring ve Güloğlu, 2023; İşgör, Demir ve Gürtepe, 2023).

Bu araştırma, özel yetenek sınavına hazırlanan bireylerin azimli davranış gösterme düzeyleri ile olumlu gelecek beklentileri arasındaki ilişkiyi ampirik veriler ışığında incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışmadan elde edilecek bulguların, motivasyonel süreçlerin anlaşılmasına katkı sağlayacağı, literatürde mevcut boşluğu dolduracağı ve spor bilimleri alanına özgü yeni bir perspektif kazandıracağı öngörülmektedir.

MATERYAL VE METOT

Araştırmanın Modeli

Çalışma nicel araştırma modeline göre düzenlenmiş olup, survey tarama yöntemi ve ilişkisel model kullanılmıştır. Nicel araştırma modeli, mevcut duruma ve şartlara müdahale etmeden var olan durumu gözlemleyebilmek ve ölçmektir (Karasar, 2011).

Araştırmanın Örneklemi

Araştırmanın örneklemi 2025 yılında İstanbul İli Küçükçekmece İlçesinde beş farklı özel yetenek sınavı hazırlık kursunda eğitim gören 482 birey oluşturmaktadır.

Tablo 1. Demografik Veriler

	Grup	f	%
Cinsiyet	Erkek	289	59.9
	Kadın	193	40.1
Yaş	17-18	316	65.6
	19-20	101	20.9
	21 ve üzeri	65	13.5
Mezun Olunan/Olunacak Lise Türü	Anadolu Lisesi	102	21.4
	Spor Lisesi	76	15.9
	İmam Hatip Lisesi	59	12.4
	Meslek Lisesi	190	39.8
	Açık Öğretim Lisesi	55	11.5
Sporcu Geçmişi	Evet	290	60.2
	Hayır	192	39.8
Branş	Bireysel Sporlar	92	31.7
	Takım Sporları	198	68.3

Veri Toplama Araçları

Araştırmada katılımcılara yaptırılacak olan anketlerin uygulanması esnasında araştırmacılar tarafından adayların her birine geniş bir zaman dilimi içerisinde, acele edilmeden, gerekli açıklamalar yapılarak uygulanmıştır. Adaylar Google formlar üzerinden hazırlanmış olan linkler gönderilmiş ve çalışmaya katılımları sağlanmıştır. Araştırmada kullanılan veri toplama araçları üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde araştırmacı tarafından hazırlanmış cinsiyet, yaş, mezun olunan okul türü, sporcu geçmişine sahip olma durumu ve branş değişkenlerinin bulunduğu sosyo demografik bilgi formu, ikinci bölümde Duckworth ve Quinn'a (2009) tarafından geliştirilmiş ve Sarıçam vd. (2016) tarafından Türkçe'ye uyarlanan 'Kısa Azim Ölçeği', üçüncü bölümde İmamoğlu (2001) tarafından geliştirilen 'Olumlu Gelecek Beklentisi Ölçeği' kullanılmıştır.

Kısa Azim Ölçeği

Duckworth ve Quinn'a (2009) ait ölçeğin uyarlama çalışmasını, Sarıçam vd. (2016) yapmıştır. Ölçek toplam 8 maddeden oluşmakta ve 5'li likert şeklinde değerlendirilmektedir. Toplam iki alt boyuta sahip ölçeğin maddeleri 5'li Likert üzerinden yanıtlanmaktadır. Ölçekten hem alt boyut hem de toplam puan alınabilmektedir. Ölçekten alınabilecek puanların artması azim düzeyinin yüksekliğini göstermektedir. Ölçeğin uyarlanmasında yapı geçerliliği analizi sonucunda uyum indeksi değerleri ($\chi^2/sd=2.06$, RMSEA=0.046, CFI=0.95, GFI=0.94, AGFI=0.93, SRMR=0.05) yeterli bulunmuştur. Bununla birlikte ölçeğin tamamı için güvenirlik katsayı değeri .82, gayrette ısrar .70, ilginin tutarlılığı alt boyutu ise için .77 bulunmuştur. Mevcut çalışma kapsamında ölçeğin toplam puanına yönelik hesaplanan Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .68 olarak belirlenmiştir.

Olumlu Gelecek Beklentisi Ölçeği

Olumlu Gelecek Beklentisi bireylerin kişisel gelecekleri hakkındaki beklentilerinin olumluluk derecesini ölçmek amacıyla İmamoğlu (2001) tarafından geliştirilmiş beş maddeli bir ölçektir. Ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı .87 iken, "Kesinlikle katılmıyorum" (1) ve "Kesinlikle katılıyorum" (5) şeklinde 5'li Likert tipli bir yapıya sahiptir. Bu araştırma için elde edilen verilerin analizi sonucu Olumlu Gelecek Beklentisi ölçeği Cronbach Alfa değeri 0.84 olarak tespit edilmiştir.

Verilerin Analizi

Elde edilen veriler SPSS 27.0 istatistik programı aracılığıyla analiz edilmiştir. Adaylara ilişkin kişisel bilgiler ve envanter toplam puanları ve faktör puanları frekans (f) ve yüzde (%) değerleri tespit edilerek verilmiştir. Ölçeklerden elde edilen puanlarının dağılımlarını belirlemek için Çarpıklık Basıklık değerleri incelenmiştir. Elde Edilen sonuçlar verilerin dağılımı +/-1,5 aralığında tespit edilmiştir. Tabachnick ve Fidell (2001) bu

değerlerin $\pm 1,5$ aralığında yer almasının normallikten aşırı sapmalar olmaması şeklinde yorumlamaktadır. Bu sonuçlara göre elde edilen verilerin karşılaştırılması için parametrik test istatistikleri kullanılmıştır. Ölçeklerden alınan puanların ikili karşılaştırılmasında bağımsız t testi kullanılırken, üç veya daha fazla değişkenin karşılaştırılmasında tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Tek yönlü varyans analizi istatistiği sonucunda anlamlı farklılık tespit edilen alt boyutlarda ikili karşılaştırma için homojen dağılım gösteren ve grup sayılarının eşit olmadığı ikili karşılaştırmalarda kullanılan LSD test istatistiği kullanılmıştır. Ölçeklerden elde edilen puanların arasındaki ilişkiyi ortaya koyabilmek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi (r) uygulanmıştır.

BULGULAR

Tablo 2. Bireylerin Azim ve Olumlu Gelecek Beklentisi Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Betimsel İstatistiği

Ölçek	N	Min.	Max.	X $\pm$ SS	Çarpıklık	Basıklık
İlgi	482	4,00	20,00	2,59 $\pm$ 0,48	,823	1,238
Gayrette Israr	482	4,00	20,00	3,47 $\pm$ 0,61	,684	,767
Azim Toplam	482	8,00	40,00	3,04 $\pm$ 0,55	,009	-,153
Olumlu Gelecek Beklentisi Toplam	482	5,00	25,00	3,15 $\pm$ 0,52	-,221	1,008

Tablo 2 incelendiğinde özel yetenek sınavlarına hazırlanan bireylerin ortalama ve standart sapmalarının; ilgi alt boyutunda 2,59 $\pm$ 0,48, gayrette ısrar alt boyutunda 3,47 $\pm$ 0,61, azimli davranış gösterme toplam alt boyutunda, 3,04 $\pm$ 0,55, olumlu gelecek beklentisi toplam alt boyutunda 3,15 $\pm$ 0,52 olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Azim ve Olumlu Gelecek Beklentisi Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Cinsiyet	N	X $\pm$ SS	t	p
İlgi	Erkek	289	2,54 $\pm$ 0,52	-1,439	,151
	Kadın	193	2,62 $\pm$ 0,45		
Gayrette ısrar	Erkek	289	3,49 $\pm$ 0,62	,325	,745
	Kadın	193	3,46 $\pm$ 0,61		
Azim Toplam	Erkek	289	3,05 $\pm$ 0,57	,244	,808
	Kadın	193	3,04 $\pm$ 0,55		
Olumlu Gelecek Beklentisi Toplam	Erkek	289	3,26 $\pm$ 0,52	2,907	,004
	Kadın	193	3,08 $\pm$ 0,50		

*p<0,05,**p<0,001

Tablo 3 incelendiğinde özel yetenek sınavlarına hazırlanan bireylerin cinsiyet değişkenine göre olumlu gelecek beklentisi toplam alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilirken(p<0,05); ilgi, gayrette ısrar ve azimli davranış toplam boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilememiştir (p>0,05).

Tablo 4. Katılımcıların Yaşlarına Göre Azim ve Olumlu Gelecek Beklentisi Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Yaş	N	X $\pm$ SS	f	p	Fark (Lsd)
İlgi	17-18 ^a	316	2,59 $\pm$ 0,49	,357	,200	-
	19-20 ^b	101	2,58 $\pm$ 0,43			
	21 ve üzeri ^c	65	2,48 $\pm$ 0,49			
Gayrette Israr	17-18 ^a	316	3,47 $\pm$ 0,61	,015	,115	-
	19-20 ^b	101	3,48 $\pm$ 0,61			
	21 ve üzeri ^c	65	3,48 $\pm$ 0,68			

Azim Toplam	17-18 ^a	316	3,45±0,55	,331	,047	a>b a>c
	19-20 ^b	101	3,00±0,53			
	21 ve üzeri ^c	65	3,02±0,65			
Olumlu Gelecek Beklentisi Toplam	17-18 ^a	316	3,15±0,53	,062	,940	-
	19-20 ^b	101	3,18±0,50			
	21 ve üzeri ^c	65	3,16±0,42			

*p<0,05, **p<0,001

Tablo 4 incelendiğinde özel yetenek sınavına hazırlanan bireylerin yaş değişkenine göre azimli davranış toplam alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilirken (p<0.05); ilgi, gayrette ısrar ve olumlu gelecek beklentisi toplam alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. (p>0.05).

Tablo 5. Katılımcıların Okul Türlerine Göre Azim ve Olumlu Gelecek Beklentisi Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

	Okul	N	X±SS	f	p	Fark(Lsd)
İlgi	Anadolu Lisesi ^a	102	2,57±0,51	2,154	0,074	-
	Spor Lisesi ^b	76	2,54±0,44			
	İmam Hatip Lisesi ^c	59	2,77±0,50			
	Meslek Lisesi ^d	190	2,62±0,47			
	Açık Öğretim Lisesi ^e	55	2,43±0,36			
Gayrette İsrar	Anadolu Lisesi ^a	102	3,46±0,57	0,449	0,773	-
	Spor Lisesi ^b	76	3,51±0,62			
	İmam Hatip Lisesi ^c	59	3,47±0,68			
	Meslek Lisesi ^d	190	3,35±0,66			
	Açık Öğretim Lisesi ^e	55	3,39±0,61			
Azim Toplam	Anadolu Lisesi ^a	102	3,09±0,62	0,447	0,775	-
	Spor Lisesi ^b	76	3,10±0,55			
	İmam Hatip Lisesi ^c	59	3,03±0,55			
	Meslek Lisesi ^d	190	2,99±0,48			
	Açık Öğretim Lisesi ^e	55	2,94±0,43			
Olumlu Gelecek Beklentisi Toplam	Anadolu Lisesi ^a	102	3,13±0,46	2,658	,033	b>a b>c b>d b>e
	Spor Lisesi ^b	76	3,51±0,55			
	İmam Hatip Lisesi ^c	59	2,98±0,59			
	Meslek Lisesi ^d	190	3,11±0,66			
	Açık Öğretim Lisesi ^e	55	2,91±0,52			

*p<0,05, **p<0,001

Tablo 5 incelendiğinde özel yetenek sınavlarına hazırlanan bireylerin öğrenim gördükleri lise türü değişkenine göre olumlu gelecek beklentisi boyutunda farklılık tespit edilirken (p<0.05); ilgi, gayrette ısrar ve azimli davranış toplam alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilememiştir (p>0.05).

Tablo 6. Katılımcıların Sporcu Geçmişlerine Göre Azim ve Olumlu Gelecek Beklentisi Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Sporcu Geçmişi	N	X±SS	t	p
İlgi	Evet	290	2,61±0,48	,698	,207
	Hayır	192	2,54±0,48		
Gayrette İsrar	Evet	290	3,54±0,66	2,532	,012
	Hayır	192	3,36±0,51		
Azim Toplam	Evet	290	3,17±0,44	2,114	,000
	Hayır	192	2,83±0,65		
Olumlu Gelecek Beklentisi Toplam	Evet	290	3,18±0,51	1,032	,303
	Hayır	192	3,11±0,52		

*p<0,05, **p<0,001

Tablo 6. İncelendiğinde özel yetenek sınavlarına hazırlanan bireylerin sporcu geçmişlerine göre gayrette ısrar ve azimli davranış gösterme ölçeklerinde anlamlı farklılık gözlemlenirken ($p<0,001$) ilgi ve olumlu gelecek beklentisi alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 7. Katılımcıların Branşlarına Göre Azim ve Olumlu Gelecek Beklentisi Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Branş	N	X±SS	t	p
İlgi	Bireysel Sporlar	92	2,57±0,50	-1,013	,312
	Takım Sporları	198	2,65±0,47		
Gayrette İsrar	Bireysel Sporlar	71	3,57±0,66	1,462	,626
	Takım Sporları	103	3,52±0,67		
Azim Toplam	Bireysel Sporlar	71	3,10±0,41	2,236	,096
	Takım Sporları	103	3,21±0,46		
Olumlu Gelecek Beklentisi Toplam	Bireysel Sporlar	71	3,20±0,50	1,593	,684
	Takım Sporları	103	3,17±0,53		

* $p<0,05$, ** $p<0,001$

Tablo 7 incelendiğinde özel yetenek sınavına hazırlanan bireylerin eğer varsa bireysel ya da takım sporları branş değişkenine göre herhangi bir anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. ($P>0,05$).

Tablo 8. Azim ve Olumlu Gelecek Beklentisi Ölçeklerinin Korelasyon Analizi

		1	2	3	4
İlgi ¹	r	1			
	p				
	N	482			
Gayrette İsrar ²	r	,085	1		
	p	,043			
	N	482	482		
Azimli Toplam ³	r	,198**	,195**	1	
	p	,001	,001		
	N	482	482	482	
Olumlu Gelecek Beklentisi Toplam ⁴	r	,077	,020	,139*	1
	p	,059	,068	,021	
	N	482	482	482	482

* $p<0,05$, ** $p<0,001$ r: Pearson korelasyon katsayısı p: anlamlılık N: katılımcı sayısı

Tablo 8 incelendiğinde olumlu gelecek beklentisi ile azimli davranış arasında ($r=,139$, $p=,021$) pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı ilişki tespit edilirken; olumlu gelecek beklentisi ile ilgi alt boyutu arasında ($r=,077$, $p=,059$) ve gayrette ısrar alt boyutu arasında ($r=,020$, $p=,068$) anlamlı ilişki tespit edilememiştir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışmada temel olarak, özel yetenek sınavına hazırlanan bireylerin azimli davranışları ile olumlu gelecek beklentileri arasındaki ilişki incelenmiş, ayrıca bu ilişkinin cinsiyet, yaş, mezun olunan/olunacak okul türü, sporcu geçmişi ve branş değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı değerlendirilmiştir.

Araştırmadan elde edilen bulgular, cinsiyet değişkeni açısından olumlu gelecek beklentisi düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunduğunu ortaya koymuştur. Erkek bireylerin, kadın bireylere kıyasla geleceğe yönelik daha olumlu bir bakış açısına sahip oldukları belirlenmiştir. Bu bulgu, literatürde yer alan bazı araştırmalarla paralellik göstermektedir. Nitekim Eryılmaz (2011), erkeklerin spor alanında daha yüksek gelecek beklentisine sahip olduklarını belirtmiştir. Bununla birlikte, araştırmamızda azimli davranış düzeyi açısından cinsiyet değişkeninde anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Erkek bireylerin sportif alanlarda kendilerini daha avantajlı

konumlandırmaları, toplumsal cinsiyet rollerinden beslenen algılarla birleşerek başarı beklentilerini güçlendirmekte ve bu durum, gelecekte mesleki alanda yer edinme umutlarını pekiştirmektedir. Buna karşın, kadın bireylerin olumlu gelecek beklentilerinin görece daha düşük olmasının; spor alanında karşılaştıkları yapısal engeller, fırsat eşitsizlikleri ve toplumsal cinsiyet rollerinden kaynaklanan sınırlamalarla ilişkili olduğu düşünülebilir. Dolayısıyla, kadınların görünür ve görünmez bariyerlerle şekillenen deneyimlerinin, onların geleceğe dair beklentilerinde daha temkinli ve ihtiyatlı bir yaklaşım geliştirmelerine neden olduğu söylenebilir.

Çalışmanın bir diğer bulgusu, yaş değişkeni açısından ilgi, gayrette ısrar ve olumlu gelecek beklentisi ölçeklerinde anlamlı bir farklılık bulunmadığını ortaya koymuştur. Bu sonuç, literatürde yer alan bazı araştırmalarla benzerlik göstermektedir. Örneğin Yüksel (2024), yaş değişkeni bağlamında olumlu gelecek beklentilerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığını belirtmiştir. Bununla birlikte, literatürde yaşı ilerlemesiyle birlikte farklı sonuçlara ulaşan çalışmalar da mevcuttur. Altunbezer (2020), yaşı ilerlemesi ile bireylerde olumlu gelecek beklentisi ve azimli davranış düzeylerinde değişiklikler meydana geldiğini saptamıştır. Araştırmamızda yaş değişkeni açısından anlamlı bir farklılık saptanmamış olmasının, örneklem grubunun yaş aralığının görece dar (17–21 yaş) olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Katılımcıların birbirine yakın yaşlarda olmaları, benzer gelişimsel süreçlerden geçmeleri ve aynı döneme özgü toplumsal ya da bireysel travmalara maruz kalmaları, yaşı ayırt edici bir faktör olarak ortaya çıkmasını sınırlandırmış olabilir. Dolayısıyla, literatürde bazı çalışmalarda yaş ilerledikçe anlamlı farklılıklar gözlemlenmesine karşın, bu çalışmada anlamlı bir farklılık bulunmamış olması, örneklemün yaş homojenliği ile açıklanabilir.

Araştırmada elde edilen bulgular, okul türü değişkeni açısından olumlu gelecek beklentisi ölçeğinde anlamlı bir farklılık tespit edildiğini, buna karşın azimli davranış ölçeğinde anlamlı bir farklılaşma bulunmadığını ortaya koymuştur. Saptanan anlamlı farklılık, spor lisesinden mezun olan öğrenciler lehine gerçekleşmiştir. Bu bulgu, literatürde yer alan bazı araştırmalarla örtüşmektedir. Nitekim Uluçay ve arkadaşları (2012), spor lisesi öğrencilerinin olumlu gelecek beklentisi düzeylerinin diğer lise türlerinden mezun olan öğrencilere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Bu sonucun, spor lisesi öğrencilerinin eğitim süreçlerinde spora ilişkin daha fazla deneyim ve başarı fırsatı elde etmeleri, sportif kariyer planlarına yönelik özdeşleşmelerinin daha güçlü olması ve mesleki yönelimlerinin belirginleşmesiyle ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Başka bir ifadeyle, spor lisesi mezunlarının geleceğe dair daha olumlu bir bakış açısına sahip olmaları hem alanlarına yönelik profesyonel beklentilerinin hem de spor kültürüyle bütünleşmiş kimlik algılarının bir yansıması olarak değerlendirilebilir.

Araştırmada elde edilen bulgular, sporcu geçmişi değişkeni açısından gayrette ısrar ve azimli davranış gösterme alt boyutlarında anlamlı farklılıklar bulunduğunu, buna karşın olumlu gelecek beklentisi ölçeğinde anlamlı bir farklılaşma gözlemlenmediğini ortaya koymuştur. Bulgular, sporcu geçmişine sahip bireylerin, sporcu geçmişi olmayan bireylere kıyasla daha yüksek düzeyde azimli davranış ve gayrette ısrar sergilediklerini göstermektedir. Ayrıca, branş değişkeni açısından da anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu sonucun, spor geçmişine sahip bireylerin disiplinli çalışma alışkanlıkları, hedef odaklılıkları ve düzenli antrenman deneyimlerinden kaynaklandığı düşünülebilir. Spor geçmişi, bireylerin uzun vadeli hedeflere ulaşma konusunda dayanıklılık ve ısrar yeteneklerini geliştirmelerine katkı sağlamış olabilir. Öte yandan, spor geçmişinin olumlu gelecek beklentisine doğrudan yansımalarının gözlenmemesi, geleceğe ilişkin tutumların yalnızca sportif deneyimlerle değil, sosyal, kültürel ve bireysel faktörlerle de şekillendiğini düşündürmektedir.

Araştırmada elde edilen bulgular, azimli davranış ile olumlu gelecek beklentisi arasında pozitif yönlü fakat düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunduğunu göstermektedir. Bu durum, bireylerin hedeflerine ulaşma süreçlerinde gösterdikleri kararlılık ve ısrarın, geleceğe yönelik tutumlarını bir ölçüde desteklediğini ortaya koymaktadır. Ancak ilişkinin düşük düzeyde olması, olumlu gelecek beklentisinin yalnızca bireylerin azimli davranışlarından etkilenmediğini, aynı zamanda sosyal çevre, eğitimsel fırsatlar, aile desteği ve toplumsal koşullar gibi çok boyutlu etkenlerden de etkilendiğini düşündürmektedir. Başka bir ifadeyle, azimli davranışlar geleceğe dair olumlu bakışı artırıcı bir unsur olmakla birlikte, tek başına bu beklentiyi belirleyici bir faktör olarak açıklamak sınırlı kalmaktadır. Bu durum, özel yetenek sınavına hazırlanan bireylerin motivasyon ve hedef odaklılık düzeylerinin, geleceğe dair umut ve beklentileri ile doğrudan ilişkili olabileceğini, ancak bu ilişkinin diğer psikososyal ve çevresel faktörler tarafından şekillendirildiğini ortaya koymaktadır.

KAYNAKÇA

- Altunbezer, Ş. (2020). Savaş görmüş ergenlerin gelecek beklentisi ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkide manevi iyi oluşun rolü (Master's thesis, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı).
- Bölükbaş O. Özel Yetenek Sınavına Giren Adayların Meslek Seçimlerindeki Motivasyon Düzeyleri ile Beden Eğitimi Öğretmenliği Mesleğine Yönelik İnanç Algılarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Karabük Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Karabük 2024; s.:1
- Duckworth, A. L. And Quinn, P. D. (2009). Development and validation of the Short Grit Scale (Grit-S). *Journal of Personality Assessment*, 91(2), 166-174.
- Ehtiyar, R., Ersoy, A., Akgün, A., & Karapınar, E. (2017). Üniversite öğrencilerinin geleceğe yönelik tutum ve olumlu gelecek beklentilerinin psikolojik iyilik halleri üzerindeki etkisi. *Akdeniz İnsani Bilimler Dergisi*, 7(2), 251-262.
- Ekinci N, Hamarta E. Azim eğitim programının azim ve motivasyonel kararlılık düzeylerine etkisinin incelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 2020;16(28); 962-996.
- Ekinci, N., & Hamarta, E. (2020). Azim eğitim programının azim ve motivasyonel kararlılık düzeylerine etkisinin incelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 16(28), 962-996.
- Eryılmaz, A. (2011). Ergen Öznel İyi Oluşu ile Olumlu Gelecek Beklentisi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Dusunen Adam: Journal of Psychiatry & Neurological Sciences*, 24(3).
- Haznedar SN., Küçük Kılıç S. Kariyer stresi, tükenmişlik ve olumlu gelecek beklentisi ilişkisi: beden eğitimi öğretmeni adayları örneği. Yüksek Lisans Tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzincan 2023
- İşıktaş, E. (2022). Lise öğrencilerinin akademik azim, olumlu gelecek beklentileri ve akademik erteleme davranışlarının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi. (2022). ve
- İmamoğlu, E. O. (2001). Need for cognition versus recognition: self and family related correlates. Unpublished article, Middle East Technical University, Ankara.
- İşgör, İ. Y., Demir, s., & Gürtepe, A. (2023). Üniversite öğrencilerinde umut ve kişilik özelliklerinin azim üzerindeki yordayıcı etkisi. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim (teke) dergisi*, 12(1), 346-361.
- Karasar, N. (2011). Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Ankara: Nobel Yayınları
- Sarıçam, H., Çelik, İ., & Oğuz, A. (2016). Kısa azim (sebat) ölçeğinin türkçeye uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim (TEKE) Dergisi*, 5(2).
- Tabachnick BG, Fidell LS. (2001). Using multivariate statistics (4. Baskı.). MA: Allyn&Bacon, Inc.
- Taş, M. A., & Özmen, M. (2019). Meslek seçiminde aile desteği ve kariyer uyum yetenekleri ilişkisi: Olumlu gelecek beklentisinin aracılık rolü. *Avrasya Uluslararası Araştırmalar Dergisi*, 7(16), 736-761.
- Taş, M. A., & Yılmaz, N. (2020). Çocukluk deneyimleri, azim ve girişimcilik niyeti ilişkisi: Sağlık yönetimi öğrencileri üzerinde bir inceleme. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(4), 1089-1106.
- Tiring, O., & Güloğlu, B. (2023). E-spor oynayanların psikolojik tepkilerinin yordayıcısı olarak benlik kurgusu, mükemmeliyetçilik ve olumlu gelecek beklentisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 28(2), 102-112.
- Tiring, O., & Güloğlu, B. (2023). E-spor oynayanların psikolojik tepkilerinin yordayıcısı olarak benlik kurgusu, mükemmeliyetçilik ve olumlu gelecek beklentisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 28(2), 102-112.
- Uluçay, T., Özpolat, A. R., İşgör, İ. Y., & Taşkesen, O. (2014). Lise öğrencilerinin gelecek beklentileri üzerine bir araştırma. *Education Sciences*, 9(2), 234-247.
- Yalçın, B., & Şimşir, Z. (2024). Eğitim Fakültesi Mezunlarında Umut ve Yaşamda Anlam Arasındaki İlişki: Azmin Aracı Rolü. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 14(1), 55-65.
- Yavuzer H., Demir İ., Meşeci F., Sertelin Ç. Günümüz Gençliğinin Gelecek Beklentileri. *HAYEF Journal of Education*, 2005: 2(2); 93-103.
- Yüksel, O. (2024). Sağlık Kurumları İşletmeciliği Öğrencilerinin Bireysel Yenilikçilik Algıları ile Olumlu Gelecek Beklentileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(1), 249-264.
- Yüksel, O. (2024). Sağlık Kurumları İşletmeciliği Öğrencilerinin Bireysel Yenilikçilik Algıları ile Olumlu Gelecek Beklentileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(1), 249-264.

Türkiye’de İlkokullarda Yetiştirme Programı ve Uygulamada Karşılaşılan Sorunlar: Nitel Bir Çalışma

Yurdagül GÜNAL¹

¹ Trabzon Üniversitesi, Trabzon

ÖZET

Giriş ve Amaç: Eğitim kalitesinin artırılması, nitelikli insan gücünün yetiştirilmesi, herkes için erişilebilir ve kaliteli eğitim fırsatının sunulması, ülkelerin eğitim sisteminin kalitesinin esasını oluşturmaktadır. Bu doğrultuda, özellikle zorunlu eğitim çağındaki öğrenciler için, öğrenme ve öğretme sürecinde eksikliklerin tespit edilmesi ve bu eksikliklerin giderilmesi için destekleyici ve yetiştirici eğitim politikalarının oluşturulması bir gereklilik haline gelmiştir. Türkiye’de bu amaçla ilkokullarda yetiştirme programı (İYEP) adı altında bir uygulama başlatmıştır. Söz konusu uygulama, 2017-2018 eğitim öğretim yılında 12 ilde pilot uygulama ile başlamış 2018-2019 eğitim öğretim yılında ise ülke genelinde 3. ve 4. Sınıfları kapsayacak şekilde yaygınlaştırılmıştır. 2019-2020 eğitim öğretim yılı itibarıyla sadece 3. Sınıf düzeyine devam etmekte olan öğrencilere yönelik yürütülmektedir. Bu çalışmanın amacı, Türkiye’de uygulanan ilkokullarda yetiştirme programını, alan yazın çerçevesinde ve uygulamada karşılaşılan sorunları sınıf öğretmenlerinin gözüyle incelemektir. Bu çerçevede programın, amacı, uygulama koşulları ve uygulama sürecinde karşılaşılan sorunlar uygulamaya katılan sınıf öğretmenlerinin görüşleri çerçevesinde incelenmiştir.

Yöntem: Bu araştırma nitel araştırma yöntemi çerçevesinde fenomenolojik desen kullanılarak yürütülmüştür. Araştırmanın çalışma grubunu Türkiye’de yer alan kamuda görev yapan on sınıf öğretmeni oluşturmaktadır. Çalışmada literatür taramaya ek olarak yarı yapılandırılmış görüşme formlarıyla veri toplanmıştır. Toplanan veriler içerik analizi yoluyla derinlemesine incelenmiştir.

Bulgular: ilkokullarda yetiştirme program ile ilgili genel değerlendirme, uygulama süreci, karşılaşılan sorunlar, veriminin artırılması için öneri ve görüşler, kursa katılan öğrencilerin yaşadığı sorunlar, kursa katılan öğrencilerin akademik gelişmeleri, çerçevesinde bulgular elde edilmiştir.

Sonuçlar: Uygulama sürecinde öğretmenlerin en çok karşılaştıkları sorunlar arasında; materyal eksikliği, devamsızlık ve öğrenciler arasındaki seviye farklılıkları, velilerin ilgisizliği gibi sonuçlar tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: İlkokullarda yetiştirme program, ilkokul, sınıf öğretmeni, öğrenci.

The Training Program in Primary Schools in Türkiye and The Problems Encountered in Its Implementation: A Qualitative Study

Yurdagül GÜNAL¹

¹Trabzon University, Faculty of Education. Trabzon.

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Improving the quality of education, training qualified human resources, and providing accessible and high-quality educational opportunities for all are fundamental to the quality of a country's education system. In this regard, it has become essential to identify deficiencies in the learning and teaching process, particularly for students of compulsory education age, and to develop supportive and nurturing education policies to address these deficiencies. To this end, Turkey has launched an initiative called the Primary School Development Program (İYEP). This initiative began as a pilot program in 12 provinces in the 2017-2018 academic year and was expanded nationwide in the 2018-2019 academic year to cover 3rd and 4th grades. As of the 2019-2020 academic year, it is only being implemented for students continuing to the 3rd grade level. The aim of this study is to examine the primary school training program implemented in Türkiye within the framework of the literature and the problems encountered in practice from the perspective of

classroom teachers. In this context, the program's objectives, implementation conditions, and problems encountered during the implementation process were examined based on the views of the classroom teachers who participated in the program.

Materials and Methods: This research was conducted using a phenomenological design within the framework of qualitative research methods. The study group consisted of ten classroom teachers working at a public elementary school in Turkey. In addition to a literature review, data was collected using semi-structured interview forms. The collected data was examined in depth through descriptive analysis.

Findings: Findings were obtained within the framework of five themes: general evaluation of the training program in elementary schools, implementation process, problems encountered, suggestions and opinions for increasing its effectiveness, problems experienced by students participating in the course, and academic progress of students participating in the course.

Results: Among the problems most encountered by teachers during the implementation process were identified as lack of materials, absenteeism, level differences between students, and lack of interest from parents.

Keywords: Primary school training program, primary school, classroom teacher, student.

GİRİŞ

Günümüz dünyasında her alanda hızlı gelişmeler yaşanmaktadır. Özellikle teknolojiye yaşanan hızlı gelişmeler eğitimi, ekonomiyi ve pek çok alanı etkilemektedir. Dünyada pek çok ülke değişikliklere ayak uydurabilme adına çeşitli önlemler almaktadır. Özellikle eğitim kalitesini arttırmak ve nitelikli insan gücü kaynağı yetiştirmek bu önlemler arasında yer almaktadır. Ülkeler eğitim kalitesini arttırmak ve süregelen sorunlara çözüm oluşturmak adına pek çok reformlar hayata geçirmektedir (Gençoğlu, 2019). Günümüzde ülkeler, eğitim sistemlerinin karşılaştırmasını nicel verilerden ziyade nitel veriler çerçevesinde karşılaştırmaya doğru gitmektedir. Türkiye’de son yıllarda eğitimde derslik başına düşen öğrenci sayısı nicel bir iyileşme gösterse de uluslararası öğrenci değerlendirme araştırmalarının sonuçlarına bakıldığında akademik başarı yönünden öğrenciler arasında önemli farklılıklar olduğu görülmektedir (Taş, Arıcı, Ozarkan ve Özgürlük, 2016). Ülkeler özellikle ilkökul düzeyinde akranlarına göre öğretim programının kazanımları çerçevesinde geride kalmış öğrencilerin erken müdahale programları çerçevesinde geliştirilmesi ve desteklenmesi için programlar uygulamaya koymaktadır (Gençoğlu, 2019; Toptaş ve Karaca, 2019). Okullarda yapılan izleme ve değerlendirme çalışmaları sonucunda alt düzeyde bulunan öğrenci oranları ve bölgeler arası başarı farklılıklarından hareketle düşük akademik başarı ile baş etmek için yetiştirme, destekleme ve benzeri müdahale programlarının oluşturulması önerilmektedir (MEB, 2018). Dünyadaki bütün çocuk ve ergenlerin yarısından fazlası matematik ve okuma asgari yeterlilik düzeylerini sağlayamamaktadır. Diğer bir ifade ile pek çok ülkede çocuklar yıllarca okula gitmiş olsalar da temel becerilere sahip olmadan mezun olabilmektedir. Dünya Bankası raporuna (2018) göre gelişmekte olan ülkeler içinde okuma ve matematik temel becerilerine sahip olmadan mezun olanların sayısı artmaktadır. Bu durum politika yapıcılarını tüm öğrencilerin temel okuryazarlık ve matematikte yetkin olmalarını sağlayacak önlemlerin alınmasını gerekli kılmıştır. Türkiye’de örgün eğitimi ve farklı öğrenme düzeylerini destekleyen, farklı amaçlar doğrultusunda uygulamaya konulan çeşitli yasal düzenlemeler ve politikalar bulunmaktadır (MEB, 2018). Bu düzenlemeler arasında ilki 1966 yılında 12201 sayılı resmî gazetede yayınlanan “İlkokul Yönetmeliği” dir. Söz konusu yönetmelikte, mecburi öğrenim çağında olup da okuma-yazma bilmeyenlerin, yaşlarına bakılmaksızın okula alınacağı belirtilmekte sayılarının çok olması durumunda ise özel bir kurs açılacağı belirtilmiştir. Bunu takip eden diğer yasal düzenleme ise 1972 yılında yayımlanmıştır. Bu yönetmelikte Türkçe dersinden geri kalan özellikle birinci sınıf öğrencilerine yönelik bir yetiştirme programından bahsedilmektedir. Günümüze kadar gerek yasal düzenlemelerde gerekse uygulamada destekleyici ve geliştirici programlar uygulanagelmiştir. Yasal düzenlemelerde, yetiştirme uygulamalarına yönelik atıflar süreç içerisinde İlkokullarda Yetiştirme Programının (İYEP) zeminini oluşturmuştur. Türkiye’de Millî Eğitim Bakanlığının dershaneleri kaldırmasıyla birlikte 2014-2015 eğitim öğretim yılından bu yana resmi ve özel eğitim kurumlarında Destekleme ve Yetiştirme Kursları (DYK) açılmaktadır (Sarica, 2018). Benzer şekilde Millî Eğitim Bakanlığı ilkökul 3 ve 4. Sınıf düzeyinde mevcut öğretim programının çeşitli sebeplerle gerisinde kalan öğrencilere yönelik bireysel öğrenme ihtiyacının erken karşılanabilmesi adına UNICEF iş birliği ile ilkökullarda Yetiştirme Programını uygulamaya koymuştur (Gençoğlu, 2019). İYEP, 2018-2019 eğitim öğretim yılında ülke genelinde yaygın olarak ilkökul 3. ve 4. sınıf düzeyinde uygulanmıştır. Program 2019-2020 eğitim öğretim yılı itibarıyla ise sadece 3.sınıf düzeyine uygulanmaya başlanmıştır. Programın etkin bir şekilde yürütülmesi için program yapısında düzenli bir şekilde geliştirme çalışmaları yapılmaktadır (MEB,2018). Programın yaklaşımı, öğrenmenin dinamik, bilişsel ve duyuşsal bir süreç olduğu, ihtiyaç duyulan durumlarda desteklenirse her öğrencinin

öğrenebileceğine olan inançtır. İYEP, uygulanmakta olan öğretim programına alternatif bir program değildir. Program, öğrencilere Türkçe, matematik ve psikososyal destek sunmaktadır. Programın hedefinde ilkökul 3 ve 4. Sınıfa devam eden, özel eğitim tanısı olmayan, Türkçe ve matematik dersinden İYEP kapsamında belirlenen kazanımların gerisinde kalan öğrenciler oluşturmaktadır. Bu kapsamda, yabancı uyruklu öğrenciler, sığınmacılar, göçer ve yarı göçer ailelerin çocukları, mevsimlik tarım işçisiolarak çalışan ailelerin çocukları gibi dezavantajlı çocuklar yer almaktadır. Programın hedefleri arasında, belirlenen kazanım ve becerileri edinemeyen öğrencilerin alınması, mevcut programın uygulanması, programa alınan öğrenciler için gerekli önleyici tedbirlerin alınarak onların ayrışma hissine kapılmalarının önlenmesi, öğrencilere her aşamada psikososyal desteğin sağlanması yer almaktadır. İYEP eğitimi kapsayıcı bir eğitim anlayışı çerçevesinde yürütülmektedir. Öğrenci belirleme sürecinde, öğrenci belirleme aracı (ÖBA) bütün üçüncü sınıf öğrencilerine uygulanmaktadır, burada amaç öğrencilerin ayrışma hissine kapılmamalarıdır (MEB, 2018). Dünyadaki yetiştirme ve geliştirme uygulamalarına benzer olarak, Türk eğitim sistemi içerisinde İYEP telafi edici bir program olarak 2018-2019 eğitim öğretim yılından bu yana uygulanmaktadır. İYEP, ilkökul düzeyinde eğitim gören öğrencilerin Türkçe ve matematik derslerinden bireysel öğrenme ihtiyaçlarına erken sınıflarda müdahale etmek amacıyla uygulanan değerli bir uygulamadır. Programın çıktıların düzenli olarak izlenmesi, uygulamada, uygulayıcılarda ve programı alan hedef kitlenin görüşlerinin irdelenmesi, geri bildirim ile programın iyileştirilmesi adına çok önemlidir. Alan yazında program ile ilgili süreç içerisinde çeşitli araştırmalar yapılmıştır. Toptaş ve Karaca (2019) İYEP kapsamında matematik dersinin değerlendirilmesini araştırmış, Gürler (2020) ise Fen Bilgisi dersinin program dahil edilip edilemeyeceğini öğretmenlerin görüşleri çerçevesinde incelemiştir, Aydın ve Yakar (2020) ise İYEP programında karşılaşılan sorunlara odaklanmıştır. Gürol ve Gül (2021) ise İYEP'in işlevselliğini araştırmıştır. Bu araştırma, İYEP programının uygulayıcılarının süreçte karşılaştıkları sorunları incelemeyi amaçlamaktadır. Süreç içerisinde programın uygulanmasının düzenli olarak araştırılması, programın daha etkili ve etkin bir şekilde uygulanması adına güncel veriler sağlayacaktır. Bu problem durumu çerçevesinde, araştırmanın genel amacı, İYEP programının uygulanmasında karşılaşılan sorunları öğretmen görüşleri çerçevesinde incelemektir. Bu genel amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır.

1. Öğretmenlerin İYEP uygulama sürecinde karşılaştıkları sorunlar nelerdir?
2. İYEP kursuna devam eden öğrencilerin akademik durumlarındaki gelişmeler nelerdir?
3. Öğretmenlerin İYEP kursunun daha etkili ve verimli yapılabilmesi için önerileri nelerdir?

MATERYAL VE YÖNTEM

Araştırma modeli

Bu araştırmada nitel araştırma yöntemi çerçevesinde fenomenolojik desen kullanılmıştır. Fenomenoloji, kişilerin deneyimleri ve yaşadıkları dünya ile onlara yükledikleri anlamlara odaklanan hem felsefi bir yaklaşım hem de bir araştırma yöntemidir (Polatcan ve Kılınç, 2018). Fenomenolojik araştırma, özellikle insan deneyimlerini anlamaya yönelik çalışmalarda kullanılır ve araştırmacının olguyu ya da olayı kendi yaşam deneyimleri üzerinden anlamaya çalışmasını gerektirir. Bu çerçevede, araştırmanın amacı doğrultusunda, fenomenolojik desen tercih edilmiştir.

Çalışma grubu

Çalışma, 2023-2024 eğitim öğretim yılında kamu ilkökulunda İYEP kursunda görev yapan on gönüllü sınıf öğretmeni ile yürütülmüştür. Araştırmada derinlemesine bilgi imkânı sağlayacağı düşünüldüğü için amaçlı örnekleme kullanılmıştır. Katılımcıların görev yaptığı okulların eğitim şekli tam gün ve normal eğitimidir. Çalışmaya katılan öğretmenler “K1,K2,K3,K4,K5,K6,K7,K8,K9,K10” olarak kodlanmıştır. Katılımcılarla ilgili demografik bilgiler Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1.

Çalışma grubu demografik özellikler

Katılımcı	Cinsiyet	Eğitim Durumu	Kıdem Yılı
K1	Kadın	Lisans	9
K2	Erkek	Lisans	15
K3	Kadın	Lisans	17

K4	Erkek	Lisans	8
K5	Kadın	Lisans	15
K6	Erkek	Lisans	9
K7	Kadın	Lisans	4
K8	Erkek	Lisans	16
K9	Kadın	Lisans	8
K10	Erkek	Lisans	13

Tablo 1. incelendiğinde katılımcıların en yüksek kıdem yılı 17 yıl, en az kıdem yılı ise 4 yıl olarak görülmektedir. Katılımcıların yarısı erkek yarısı kadındır. Katılımcıların tamamı lisans mezunudur.

Veri toplama araçları

Araştırma çerçevesinde veri toplama aracı olarak yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Veri toplama aracı iki kısımdan oluşmaktadır birinci kısımda katılımcıların demografik bilgileri için kişisel bilgi formu, ikinci kısım ise açık uçlu sorulardan oluşan yarı yapılandırılmış görüşme formundan oluşmaktadır. Yarı yapılandırılmış görüşme formunda yer alan açık uçlu sorular araştırmacı tarafından alan yazın ve İYEP programı incelenerek oluşturulan üç açık uçlu sorudan oluşmaktadır.

Yarı yapılandırılmış görüşme formunda yer alan açık uçlu sorular aşağıda verilmiştir.

1. İYEP kursu sürecinde karşılaştığınız sorunlar nelerdir?
2. İYEP kursuna katılan öğrencilerin akademik durumlarındaki gelişmeler nelerdir?
3. İYEP kursunun daha etkili ve verimli yapılabilmesi için önerileriniz nelerdir?

Verilerin çözümlenmesi

Yarı yapılandırılmış görüşme formu ile toplanan veriler içerik analizi yolu ile transkrip edilmiştir. İçerik analizi, derinlemesine analizi yapılabilmesi, önceden belirgin olmayan tema ve kategorilerin ortaya çıkarılması olarak tanınmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2013). Verilerin analizi sonucunda üç ana tema çerçevesinde alt kategoriler ve kodlar oluşturulmuştur.

BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın alt boyutları çerçevesinde bulgular sunulmuştur.

1. İYEP sürecinde karşılaşılan sorunlar
Çalışmanın bu bölümünde İYEP kursunda görev alan sınıf öğretmenlerinin karşılaştıkları sorunları belirlemek amaçlanmıştır. Bu doğrultuda elde edilen bulgular Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2.

İYEP uygulama sürecinde karşılaşılan sorunlar

Tema	Kategori	Kod	Katılımcı
Program Özelinde	Modüllerin Uygulanmasına Yönelik Sorunlar	İYEP modüllere ayrılmış olmasının doğru olmaması	K2,K5,K1,K7,K9
	Kitap içeriklerine ilişkin sorunlar	Kitap içeriklerinin kazanımları sağlamada yeterli olmaması	K1, K3

	<i>Öğrenci seçimine yönelik sorunlar</i>	<i>ÖDA gerçek bir ölçme ve değerlendirme sürecini yansıtmaması</i>	<i>K9,K2,K10,K4</i>
		<i>ÖBA Sürecinin sınıf öğretmenin yönetmesi</i>	<i>K2, K3</i>
	<i>Planlama ve Uygulamaya yönelik sorunlar</i>	<i>Program süresinin yetersiz olması</i>	<i>K1 - K10</i>
		<i>Kazanımların fazla olması</i>	<i>K5,K9,K10</i>
		<i>Uygulama esnasında kitaplar ile ilgili yaşanan sorunlar</i>	<i>K7,K1</i>
		<i>Taşımalı sistemin programa devam durumunu etkilemesi</i>	<i>K4,K8,K2,K5</i>
		<i>Geç çıkış saatleri</i>	<i>K1-K10</i>
		<i>Farklı modüldeki öğrenciler ile birlikte ders yürütülmesi</i>	<i>K10,K1</i>
		<i>Etkinlikler için sürenin yetersizliği</i>	<i>K2,K8</i>
<i>Veli merkezli</i>	<i>Velilerin ilgisizliği</i>	<i>Ailelerin gereken desteği sağlamaması</i>	<i>K2, K4</i>
<i>Uygulayıcılar özelinde</i>	<i>Ücretlendirmede yaşanan sorunlar</i>	<i>Adaletsiz ek ders uygulaması</i>	<i>K2,K4</i>

Tablo 2 incelendiğinde öncelikli olarak, çalışmaya katılan öğretmenlerin tamamı program süresinin yeterli olmadığını belirtmiştir. Yine öğretmenlerin tamamı çıkış saatlerini önemli bir sorun olarak belirtmiştir. Diğer önemli bir sorun olarak ise İYEP programının modüllere ayrılmasıdır.

İYEP programı için ayrılan süreyi yetersiz bulan K2, görüşlerini aşağıdaki şekilde ifade etmiştir.

K2 “...özellikle zaten İYEP’ e kalan öğrencilerin yani akademik durumları göz önünde bulundurulduğunda İYEP için ayrılan sürenin yeterli olmadığı kanaatindeyim...” Yine benzer şekilde K8 *“...İYEP’ te ele alınan kazanımların da biraz azaltılması lazım. Çünkü süreye göre kazanımlar daha çok gözüküyor...”* ifadesi ile program için ayrılan sürenin yetersizliğine dikkat çekmiştir.

Programın uygulanmasında özellikle çıkış saatlerinin geç olmasından dolayı yaşanan sorunlara dikkat çekilmiştir. Katılımcılardan K1; K1 *“... ya da şöyle durumlar olabiliyor hani okul sonrasında olduğu için devam etmek istemeyebiliyorlar. Küçük yaş grubu olduğu için hani 6 saat dersten sonra bir bunalmışlık, sıkılmışlık olabiliyor ve bu da süreci olumsuz etkileyebiliyor...”* Sürece öğrenci belirlenmesi ile ilgili olarak K3 yaşadığı sorunları şu şekilde ifade etmiştir. K3 *“...İYEP belirleme sürecini özellikle doğru bulmuyorum. Neden? çünkü kendi öğrencilerim arasından başarılı başarısız gibi bir ayırım yapmak zorunda, durumunda*

kalıyorum. Hani bu da öğrencilerin bakış açısını etkileyebiliyor öğretmenimiz bizi başarılı başarısız olarak ayırdı, kategorilerdi...” Diğer bir katılımcı ise, K2 “.....okullarda sınıftan İYEP’ e öğrenci kaldığının bilinmesi bir öğretmen için sanki utanç verici bir durummuş gibi düşünülüyor. O yüzden sınavlarda öğretmenlerin gerçekten İYEP’ e öğrenci belirlerken objektif bir bakış açısıyla bu işi yapıp yapmadıkları noktasında tereddüttüm var....” Program sonucunda uygulanan Öğrenci Değerlendirme Aracı (ÖDA) ile ilgili ise, K4 “...madem bir değerlendirme yapılıyorsa merkezi bir değerlendirme yapılmalı. Optikler gelmeli, öğrenciler optikleri kodlamalı. Ve o optikler alınıp tekrardan merkez tarafından değerlendirilmeli. Öğretmenin tekrardan öğrencinin vermiş olduğu doğru yanıt veya yanlış yanıtı bilgisayardan tek tek sisteme işleminin doğru olduğunu düşünmüyorum. Bu süreç böyle işlememeli. Nasıl ki merkezi sınavlar yapılıyorsa bu sınavda o şekilde yapılıp değerlendirilmeli...” Katılımcıların üzerinde vurgu yaptığı diğer önemli bir sorun ise ek ders ücretlerinde yaşanan adaletsizlik. Katılımcılardan K2 ve K4 bunu şu şekilde ifade etmiştir. K2 “...sınıf öğretmenleri İYEP’ e girdiğinde ek derslerinde cüzi bir artış olurken, branş öğretmenleri DYK’ larda %100 artırımlı bir ek ders alıyorlar. Bu durum branş öğretmenlerini DYK almaya iterken, sınıf öğretmenlerinde İYEP’ ten ne işim var? Neden uğraşayım? mantığıyla yaklaşımlarına neden oluyor. Bu da açıkçası bir sıkıntı diye düşünüyorum...” K4 “...bence en önemli sorun ücret konusu...” Taşınabilir sisteminin İYEP’ e devam durumunu etkilemesi, ile ilgili alt kod incelendiğinde öğretmenlerin bu konudaki düşünceleri ile ilgili bazı alıntılar aşağıdaki gibidir: K2 “...İYEP’ e kalan öğrenciler taşınabilir bir okulsu eğer burası ya da servisle gelip gidilebilen bir okulsu bu çocuklar için bu süreçte maalesef kolay ilerlemiyor. Çünkü servis çocuğu almadığında çocuk bir iki hafta devam da etse sonraki süreçte İYEP’ e olan devam süreci maalesef sekteye uğruyor. Devamsızlık başlıyor...” Velilerin sisteme destek vermemesi ile ilgili yaşanan sorunları K2 şu şekilde ifade etmiştir. K2 “...genellikle akademik başarısı düşük olan çocuklarda da aile ilgisinin çok az olduğunu biz öğretmenler olarak görmekteyiz. Aynı şekilde İYEP’ e kalan öğrencilerin de ailelerinden gereken desteği alamadıkları bir gerçek. Maalesef ailenin yeterince desteği olmadığında İYEP istenilen düzeye ulaşamıyor...”

2. İYEP kursuna katılan öğrencilerin akademik, sosyal gelişimleri

Bu bölümde kursa katılan öğrencilerin akademik ve sosyal gelişimlerdeki durum sorgulanmış, elde edilen veriler aşağıda Tablo 3 ‘de verilmiştir.

Tablo 3.

İYEP kursuna katılan öğrencilerin akademik ve sosyal gelişimleri

Tema	Kategori	Kod	Katılımcı
Öğrencinin akademik sosyal gelişimi	Bilişsel gelişime yönelik katkı	Eksik kazanımların tamamlanması	K1-K10
	Duyuşsal gelişime yönelik katkı	Sınıfında kendini daha özgüvenli olması Kendini ifade becerisinin gelişmesi	K1-K10
	Psikomotor gelişime katkı	Okul içindeki etkinliklere katılım daha yüksek	K1-10
	Psikososyal gelişime katkı	Sınıf arkadaşları ile ilişkilerin artması Etkinliklere katılımın artması	K1-K10

Tablo 3 incelendiğinde kursa katılan öğrencilerin, bilişsel, duyuşsal, psikomotor ve psikososyal olmak üzere dört alanda gelişime katkı olduğu görülmektedir. Çalışmaya katılan katılımcıların tamamı programın öğrencilerin bütüncül gelişimine katkı sağladığı konusunda birleşmektedirler.

Gerek bilişsel gerekse psikososyal açıdan katkısı K1 şu şekilde ifade etmiştir, K1 “...şöyle; hani öğrenci sayısı genelde az olduğu için birebir ders işleme fırsatı ortaya çıkıyor. Öğrenciler sorularını daha rahat sorabiliyorlar. Bir çekinme durumu olmuyor. Yanlış ve hatalarını anında dönüt verebiliyoruz, düzeltebiliyoruz. Doğrularını da anında pekiştiriyoruz. Bu da öğrencilerin motivasyonunu arttırabiliyor. Durum böyle olunca da hani öğrenciler akranlarının seviyesine rahatlıkla çıkabiliyor. Çünkü sınıf ortamında işlenen bir ders özellikle kalabalık bir sınıfsa birebir işlenen ders açısı arasında bakıldığında tabi ki farklılık gösteriyor öğrenciler.” K8 ise görüşlerini aşağıdaki gibi ifade etmişlerdir. K8 “...İYEP kursuna katılan öğrenciler akademik anlamda ilerliyor. Çünkü bire bir ders görme imkânları oluyor. Sınıfta, toplulukta soramadığı bazı soruları ya da o ortamda anlayamadığı konuları bire bir ders aldığı için öğreniyor...”

3. İYEP Kursunun daha etkili ve verimli yapılabilmesine dair öneriler

Çalışmanın bu bölümünde İYEP kursunun daha etkili ve verimli nasıl yürütüleceğine ilişkin önerileri almak amaçlanmıştır. Bu doğrultuda elde edilen bulgular Tablo 4’te sunulmuştur.

Tablo 4.

Çözüm önerileri

Tema	Kategori	Kod	Katılımcı
Program Özelinde	Modüllerin Uygulanması	Modül uygulaması yerine sadece Türkçe-Matematik şeklinde düzenlemelerin yapılması	K2,K7,K4
		Matematik dersi özelinde daha somut etkinliklerin düzenlenmesi	K1-K10
		Dikkat arttırmaya yönelik etkinliklerin programa dahil edilmesi	K1,K8
	Öğrenci seçimi	ÖBA sürecinde diğer öğretmenlerin de sürece dahil olması	K1,K2,K4
		ÖBA Sürecinin yeniden gözden geçirilmesi	K4
	Planlama ve Uygulamaya yönelik sorunlar	İYEP süresinin arttırılması	K1-K10
		Kazanımların azaltılması, programın	K5,K9,K10

		<i>sadeleştirilmesi</i>	<i>K7,K1</i>
		<i>Daha somut materyallerin geliştirilmesi</i>	<i>K7,K8,K2,K4</i>
		<i>Öğrenci sayısının azaltılması</i>	<i>K1-K10</i>
		<i>Geç çıkış saatleri</i>	<i>K2,K1,K3</i>
		<i>İYEP öğrencilerinin tekrar kendi içinde gruplandırılması</i>	
<i>Veli merkezli</i>	<i>Destek eğitim Planlama</i>	<i>Velilere psikososyal desteğin arttırılması</i>	<i>K2,K3,K4</i>
<i>Uygulayıcılar özelinde</i>	<i>Ücretlendirme</i>	<i>Ek ders ücretlerinin arttırılması</i>	<i>K9 ,K4</i>

Tablo 4 incelendiğinde çözüm önerileri, modüllerin uygulanması, öğrenci seçimi, planlama ve uygulamaya yönelik, destek eğitim planlama ve ücretlendirme olmak üzere beş başlık altında toplandığı görülmektedir. Modüllerin uygulanması başlığında K7 ve K2 görüşlerini aşağıdaki şekilde ifade etmişlerdir. K7 “...yine İYEP kitaplarındaki modüllerin tek kitap halinde değil de modül 1, modül 2, modül 3 şeklinde ayrı kitaplar halinde olmasının daha iyi olacağını düşünüyorum...” K2 “...açıkçası yine dediğim gibi modüller yerine sadece Türkçe ve matematik şeklinde düzenlemeler yapılırsa İYEP’ in daha verimli olabileceğini düşünüyorum...” Materyallerin daha somut olması özelinde K3 ise, K3 “...okulun imkânlarına göre sadece yazılı materyal değil aynı zamanda İYEP eğitimi alan öğrencilerin her bir modülü için dijital oyunlar tasarlanabilir...” Öğrenci belirleme sürecine ilişkin ise, K1 ve K2 görüşlerini şu şekilde ifade etmişlerdir. K1 “...hani öğrenci belirlenmesin de sadece sınıf öğretmeninin değil de öğretmenlerin, diğer öğretmenlerin de, çocukları tanıyan kişilerin de ortak katılımıyla karar alınması...” K2 “...İYEP’ e öğrenci seçerken daha objektif bir yöntem kullanabilmeleri gerekiyor...” Ücretlendirmeye yönelik ise K4 görüşlerini şu şekilde ifade etmiştir. K4 “...bence en önemli sorun ücret konusu. Nasıl ki DYK kurslarında öğretmenlerimiz, branş öğretmenlerimiz %100 artırımlı alırlarken İYEP kurslarında sınıf öğretmenleri olarak normal ek ders ücreti almaktayız. Bunun kesinlikle değişmesi lazım. Eğer bir iş yapılıyorsa benim de o öğretmenden hiçbir farkım yok. Aynı DYK kursu gibi ben de kursumu planlar doğrultusunda işliyorum ve yapıyorum. Ancak ücretimi ek ders ücreti olarak alıyorum. Bu yanlış. Bu değişmeli. Ücret %100 artırımlı bir şekilde öğretmene verilmeli.” Velilere verilecek destek için ise, K2 “...yine İYEP’ e kalan öğrencilerin velilerine dönük bir sosyal, psikososyal destek sağlanabilir. Çünkü bu kişiler çocuklarında açıkçası turnak içerisinde “geri zekâlı” benim çocuğum gibi bir düşünceye kapılıyorlar. Bu da onlar için psikolojik olarak açıkçası sıkıntılı bir durum. Bundan da veliyi kurtarabilmek gerekiyor...”

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmada ilkokullarda yetiştirme programının incelenmesi (İYEP) ve bu programın uygulayıcıları olan sınıf öğretmenlerinin görüşleri doğrultusunda, programın uygulanması aşamasında yaşanan sorunlar, İYEP kursuna katılan öğrencilere katkıları ve yaşanan sorunlara yönelik çözüm önerilerinin saptanması amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda hazırlanan açık uçlu sorular kapsamında sınıf öğretmenlerinin görüşleri irdelenmiştir. Görüşmelerinin tamamlanmasının ardından, görüşmelerin transkripleri oluşturulmuş ve içerik analizi ile veriler analiz edilmiştir. İYEP sürecinde yaşanan sorunlar incelendiğinde, kazanımların fazla olması, İYEP için ayrılan sürenin yeterli olmaması öne çıkan sonuçlardandır. Araştırmada ayrıca İYEP, programının hafta içi ders bitiminin sonuna eklenmesinden dolayı öğrenci ve öğretmenlerin yorgun olduğu, motivasyonun düştüğü belirtilmiştir. Programa devamsızlık ise diğer önemli sorunlardan biridir. Katılımcılar ayrıca İYEP kursunda aldıkları ücretlerin yeterli olmadığını, ortaöğretimde uygulanan destekleme ve yetiştirme kursunda

(DYK) görev alan öğretmenlerin daha yüksek ek ders aldıklarını belirtmişlerdir. Bu durumdan dolayı kursta görev almak isteyen öğretmen bulmakta zorluk yaşandığı ifade edilmiştir. İYEP'e öğrenci belirleme süreci ve öğrenci değerlendirme sürecinin objektif olmadığını ifade eden katılımcılar olmuştur. Bu sonucun aksine Kultaş (2023) yaptığı araştırmada katılımcılar, öğrenci belirleme ve öğrenci değerlendirme süreci ve araçlarını yeterli, objektif olduğunu belirtmişlerdir. Paydaşlar açısından incelendiğinde, velilerin programa ilgisiz kaldıkları ve yeterince öğrencilere destek olmadıkları katılımcılar tarafından yaşanan sorunlardan biri olarak belirtilmiştir. İYEP programının uygulanma sürecinde karşılaşılan sorunlarının tespit edilmesi amacıyla yapılan çalışmalarının sonuçları ile bu araştırmadan elde edilen sonuçlar benzerlik göstermektedir (Kultaş, 2023, Aydın ve Yakar, 2020, Dilekçi, 2019, Gençoğlu, 2019, Sarıca, 2018, Ergün, 2017). Programın öğrenci gelişimine katkıları incelendiğinde, katılımcıların tamamı programı yararlı ve amacına hizmet eden bir program olarak değerlendirmişlerdir. Öğrencilerin çok yönlü gelişime katkı sağlandığı bütün katılımcılar tarafından ifade edilmiştir. Bu sonuç, alan yazında benzer araştırma sonuçları ile de benzerlik göstermektedir (Kultaş, 2023, Başaran ve Narinalp, 2017, Ergün, 2017). Araştırma kapsamında elde edilen sonuçlar doğrultusunda İYEP uygulamasının amaca uygun bir erken müdahale programı olduğu, öğrencilerin, bilişsel, duyuşsal ve psikososyal yönden gelişimlerine olumlu katkı sağladığı katılımcılar tarafından ortak görüş olarak belirtilmiştir. Bununla birlikte programın uygulanış sürecinde pek çok sorunun olduğu belirtilmiştir. Özellikle, kazanımların fazla olması, öğrenci devamsızlığı, velilerin ilgisizliği ve ek ders ücretinin yetersizliği öne çıkan sorunlar arasındadır. Katılımcılar, programın daha etkili ve verimli uygulanabilmesi için, kazanım sayısının azaltılmasını, ÖBA ve ÖDA daha objektif ve standart ölçme araçlarının geliştirilmesi, devamsızlık sorunun giderilmesi için veli ve öğrencilerin bilgilendirilmesini, ek ders ücretlerinin yeniden düzenlenmesi gibi önerilerde bulunmuşlardır.

KAYNAKÇA

- Aydın, S. & Yakar, L. (2020). İlkokullarda yetiştirme programında (İYEP) karşılaşılan sorunlar, paydaşlarına olan katkıları ve çözüm önerileri. *Trakya Eğitim Dergisi*, 10(3), 795-814.
- Balantekin, Y. (2020). İlkokullarda Yetiştirme Programı (İYEP) Türkçe dersinin öğretmen görüşlerine göre değerlendirilmesi: Bir karma yöntem araştırması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 18(1), 153-184.
- Demir-Başaran, S. ve Narinalp-Yıldız, N. (2017). Türkiye'de ortaokullarda uygulanan destekleme ve yetiştirme kurslarına ilişkin öğretmen görüşleri. *International Journal Of Eurasia Social Sciences*, 8(29), 1152-1173.
- Dilekçi, Ü. (2019). İlkokullarda yetiştirme programına (İYEP) ilişkin öğretmen görüşleri. *Milli Eğitim Dergisi*, 48(1 Özel Sayı), 433-454
- Ergün, M. (2017). Destekleme ve yetiştirme kurslarının yönetici, öğretmen, öğrenci görüşlerine göre değerlendirilmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Fırat Üniversitesi, Elâzığ.
- Gençoğlu, C. (2019). Milli bir destekleme ve yetiştirme sistemi modeli: İlkokullarda yetiştirme programı (İYEP). *Milli Eğitim Dergisi*, 48(1-Özel Sayı), 853-881.
- Gürol, M. & Gül, M. (2021). Research on the functionality of training program at primary schools (İYEP). *Trakya Journal of Education*, 11(1), 16-33.
- Gürler, S. A. (2020). Fen bilimleri dersinin İlkokullarda Yetiştirme Programına (İYEP) dahil edilmesine ilişkin öğretmen görüşleri. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(1), 266-294.
- Kultaş, E. (2023). The views of classroom teachers about primary schools education program (İYEP): Turkish Lesson. *Siirt Journal of Education*, 3(2), 86-100. DOI: 10.58667/sedder.1376587.
- Millî Eğitim Bakanlığı [MEB] (2018). İlkokullarda yetiştirme programı uygulama kılavuzu. https://tegm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2019_10/01150934_pdf.
- Polatcan, M. & Kılınç, A. Ç. (2018). Fenomenoloji ve araştırmalarda fenomenolojik yöntem. *Eğitim yönetiminde araştırma* (ss:88-109) Pegem yayıncılık, Ankara.
- Sarıca, R. (2018). Destekleme ve yetiştirme kurslarına yönelik öğretmen görüşleri. *Milli Eğitim Dergisi*, 48(221), 91-122.
- Taş, U. E., Arıcı, Ö., Özarkan, H. B., & Özgürlük, B. (2016). PISA 2015 ulusal raporu. Ankara: MEB. 10 Ekim 2025 tarihinde http://odsgm.meb.gov.tr/test/analizler/docs/PISA/PISA2015_Ulusal_Rapor.pdf adresinden erişilmiştir.
- The World Bank. (2018). World Development Report 2018. Washington. USA.
- Toptaş, V. & Karaca, E. T. (2019). İlkokullarda yetiştirme programı (İYEP) kapsamındaki matematik derslerini yürüten sınıf öğretmenlerinin görüşlerinin incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 48(1-Özel sayı), 413-431.
- Yıldız, V. A. & Kılıç, D. (2020). İlkokullarda yetiştirme programı (İYEP) kurs sürecinin öğretmen görüşlerine değerlendirilmesi, Turkish <https://dx.doi.org/10.29228/TurkishStudies.40293>

Otistik Öğrencilere Uygulanan Terapotik Rekreasyon Amaçlı Su Terapisi Eğitimi Programının Öğrencilerdeki Fiziksel Gelişimine Etkisinin Araştırılması

¹Mete ŞİRİNKAN, ²Ahmet ŞİRİNKAN, ¹Buğra ATMACA

¹Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Erzurum/Türkiye.

²Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, Erzurum/Türkiye

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu araştırmanın amacı, otistik öğrencilere uygulanan su terapisi eğitimi programının öğrencilerdeki fiziksel ve duygusal gelişimine etkisinin araştırılmasıdır.

Materyal ve Metot: Araştırmaya özel eğitim ve rehabilitasyon merkezinde eğitim gören 24 öğrenci (16 erkek öğrenci+8 kız öğrenci) katıldı. Öğrencilerin yaşları 10-18 yaş aralığındadır. Öğrenciler için özel eğitim uzmanı ve beden eğitimi ve spor öğretim görevlileri ile birlikte, terapotik rekreasyon amaçlı havuz içerisinde özel hareket eğitim programı hazırlandı. Özel hareket eğitim programı kuvvet, esneklik, beceri ve denge egzersizleri göz önüne alınarak geliştirildi. Program için kurum yöneticilerinden ve öğrenci velilerinden izin alındı.

Analiz: Çalışmalar 3 ay, haftada 2 gün ve 60-90 dakikalık sürelerde uygulandı. Uygulamaların başlangıcında ve sonunda çalışmalarla ilgili gözlemler yapılarak kaydedildi. Ayrıca Çalışma sonunda velilerle görüşülerek çalışmaların gelişimi ile ilgili görüşleri alınarak kaydedildi. Özel hareket eğitimi programını uygulamak için daha önceden engellilerde beden eğitimi ve spor, terapotik rekreasyon ve engellilerde program geliştirme ve planlama derslerini alan gönüllü eğitmenler belirlendi. Eğitmenlere 2 kez seminer verilerek eğitildi. Ayrıca çalışmalarda gözlem ve görüşme yapacak yüksek lisans öğrencileri belirlenerek gözlem ve görüşme formları düzenlendi. Araştırmadaki gözlem ve görüşme sonuçları nitel bir araştırma olarak yorumlanarak raporlandırıldı.

Bulgular: Araştırma gözlem sonuçlarına göre, öğrencilerin önceleri suya girmekte tereddüt ettikleri, egzersizleri yapmaktan çekinip korktukları, hareketleri yapmakta başarısız oldukları ve anne-babalarından ayrılmak istemedikleri gözlemlendi. Araştırma sürecinin sonunda ise, öğrencilerin havuza gelir-gelmez suya girmek istedikleri, egzersizleri eğlenerek yaptıkları, gösterilen her egzersizi 2-3 tekrardan sonra başardıkları ve çalışma sırasında anne-babalarının havuzun dışına gitmesini istedikleri gözlemlenmiştir. Ailelerle yapılan görüşmelerde ise çocuklarının havuz çalışma günü özel eğitim ve rehabilitasyon merkezine gelmek için sabah erken saatlerde kalktıkları, havuz malzemelerini bir an önce hazırlamak istediklerini, neşeli bir şekilde merkeze geldikleri ve okul sonrası evde daha sakin ve söz dinler olduklarını, akşam da daha rahat bir uyku uyuduklarını ifade etmişlerdir.

Sonuç ve Değerlendirme: Araştırma sonucuna göre, özel eğitim alan çocukların su terapisi eğitimleri onların fiziksel, sosyal ve psikolojik gelişimine olumlu yönde katkı sağladığı sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Otistik, Su Terapisi, Terapotik Rekreasyon, Egzersiz.

Investigation of the Effect of Physical Development of Students on Water Therapy Education Training Program Which Is Applied to Autistic Students

Mete ŞİRİNKAN, Ahmet ŞİRİNKAN, Buğra ATMACA

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The aim of this research is, the effect of physical and emotional development of students on the water therapy training program which is applied to autistic students.

Materials and Methods: 24 students (16 men , 8 women) who study in the special education and rehabilitation center have been participated to this research. These students are between 10 and 18 years of age. The special movement education program has been made for trepotic reaction in the pool by special education expert and physical education sport faculty for the students. This special movement education program has been developed considering the exercises of force , flexibility, ability and balance. It was obtained permission from parents of students and corporate executives for this program.

Analysis: This program was performed three months , two days in each week and 60-90 minutes in each day. The observation of workouts from the begging and end of the exercises was saved . Also, it was negotiated with parents of students and taking options about the development of the workout were recorded. It was determined the volunteer instructors who have taken the lessons of disabilities in physical education and sport , trepotic reaction and disabilities in program development and planning for practise the special movement education program. Trainers were trained with giving 2 seminars. Also graduate students who will make observations and interviews in studies were determined and interview forms were created. The observation and interviews in th research were interpreted and reported as a qualitative research.

Findings: According to the research observations , it was observed that before the studies students hesitate entering the water, they are afraid and beware to do the exercises, failed to do the movements and do not want to leave their parents. After the research process, it was observed that students wanted to enter the water immidiately, they did the exercises with fun , managed the all exercises which were shown after 2-3 again and they wanted from their parents to go out of the pool during the studies.

Conclusion and Evaluation: In interviews with parents , they expressed that their children woke up early for coming to the special education and rehabilitation center in the day of pool studies , they wanted to prepare their pool staff , they came to the center happily and they were much more calm and were obedient after when they went home and they had more comfortable sleep. According to the research it has been reached that water therapy training program of children who take special education contributed positively to the physical ,social and psychosocial development of them.

Key words: Autistic, water theraphy, trepotic reaction, exercise.

GİRİŞ

Yüzme, orta seviyede çoğu egzersizlerden daha yararlıdır. Yüzme ile kardiyovasküler olarak vücuda genel kuvvet ve dayanıklılık ile kas dayanıklılığı ve kuvveti sağlar. Yüzme egzersizleri, vücudun özel bölümlerine ekstra bir yük ve ağırlık yüklemmez. Vücut hareket ettiği süreçte genel vücut egzersizinden daha fazla gevşeme, rahat nefes alıp verme, kas direnci, daha fazla vücut güvenliği oluşturur (Adams, R. C. (1991)).

Engelli çocuklar için yüzme ve su egzersizleri beden eğitimi programları ile birlikte fiziksel fitness ve motor becerilerini de geliştirebilir. Engelli çocuklar için Su sporları kuralları ne lükstür ne de terapötik servislerle ilgilidir. Adapte edilmiş su egzersizleri su sporları çevresi, becerileri, etkinlikleri, ekipmanları ve engelliler için stratejileri anlamındadır (). (Winnick, J. P. (2011)).

Yüzmenin terapötik etkisi ise çocukların total gelişiminde yararlıdır. Su egzersizlerinin ayrıca ekstra bir yararı vardır. Havuz egzersizinin en büyük yararlarından birisi suyun sıcaklığının vücut ısısına etkisidir. Ortopedik problemi olan bireylere suyun ısısı dolaşım sistemine etkisidir. Sudaki hareketlilik ve suyun ısısı kasların gevşemesine de etki eder. Bu gevşeme daha fazla vücudun hareket etmesini sağlar ()Adams, R. C. (1991)..

Su aktiviteleri, dikkatli planlandığı zaman çocuğun psikososyal ihtiyaçlarını karşılayarak bilişsel gelişimine katkı sağlar. Çocuk su da yardımcı olmadan yüzmeyi, kendini kontrol etmeyi ve kendi kendine karar vermeyi öğrenir. Üstelik maksimum potansiyel sağlanarak suda daha fazla özgür hareket eder ()Koury, J. M. (1996)..

Çoğu insanlar bir de egzersiz ve fitness için su havuzlarını kullanırlar. Terapi havuzlarındaki ısı genel olarak 31.1 derece- 33.3 derece arasındadır. Bu kas kasılmasını azaltır, esnekliği artırır, vücudun yaralı bölgelerine kan akışını hızlandırır (Robertson, T. Long, T. (2008)).

Suyla direkt temas halinde olan çocuklar, su içindeki hareket becerilerini geliştirerek, daha karmaşık su içi egzersizlerini ve temel yüzme becerilerini sergileyebilir düzeye ulaşabilmektedir. Uyarlanmış yüzme eğitimi, özel gereksinimli çocukların temel hareket becerilerini geliştirerek, motor beceri gelişimlerini desteklemektedir (Martin,1983; Miller, 2005).

Fragala-Pinkham, Haley ve O'Neil (2011), 14 hafta süreyle uyarlanmış su içi egzersizlerine katılan otizm spektrum bozukluğu olan çocukların kardiyovasküler kapasiteleri, temel hareket becerileri ve temel yüzme becerilerinin geliştiğini gözlemlemişlerdir.

Casey, Rasmussen, Mackenzie ve Glenn (2010) ise, zihinsel yetersizliği olan çocuklarda ve adölesanlarda, 16 haftalık uyarlanmış yüzme eğitim programının fiziksel uygunluğu ve vücut kompozisyonu üzerinde olumlu etkileri olduğunu saptamışlardır.

Çamlıgüney (2001), 3 aylık kara egzersizleri ve uyarlanmış yüzme eğitiminin, Down sendromlu çocuklar üzerindeki etkilerini karşılaştırmış, uyarlanmış yüzme grubundaki çocukların fiziksel kapasitelerinde daha fazla gelişme gözlemiştir. Havuz ortamının motive edici etkisi, tüm çocuklarda motor becerilerin yanında, grup çalışmalarına katılmış olma neticesinde özgüven, farkındalık ve sosyal yaşam becerilerinin gelişimini desteklemektedir

(Martin,1983; Miller, 2005). Pan (2010),

su içi egzersizlere düzenli devam eden özel gereksinimli çocukların sosyal etkileşimlerinde ve davranışlarında pozitif gelişmeler olduğunu kaydetmiştir.

Yılmaz, Yanardağ, Birkan ve Bumin (2004), 10 hafta uygulanan su içi egzersizlerin, kendi etrafında dönme, olduğu yerde sallanma gibi stereotipik davranışların kontrol altına alınıp, azalmasına yardımcı olduğunu belirtmişlerdir.

Albayrak Kuruoğlu ve Uzunçayır (2020), 14 haftalık su içi egzersizlerin zihinsel yetersizliğe sahip çocukların sosyal beceri gelişimine katkı sağladığı sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca, su içerisindeki oyun becerilerinin çok sayıda özel gereksinimli çocuğa potansiyel öğrenme fırsatı sunabileceği belirtilmektedir (Yılmaz, Konukman, Birkan ve Yanardağ, 2010).

FragalaPinkham, O'Neil ve Haley (2010), 14 hafta süreyle su içinde basketbol gibi çeşitli oyunlara katılan özel gereksinimli çocukların ebeveynleriyle yaptıkları bir çalışmada, ebeveynler program sona erdikten sonra dahi çocuklarının günlük yaşam becerilerinde elde ettikleri kazançların devam ettiğini ifade etmişlerdir. Özel gereksinimli çocuklar, zamanlarının çoğunu okul ve özel eğitim merkezleri gibi ortamlarda geçirirken, spor salonu veya havuz gibi kalabalık sosyal çevrelerden yeterince yararlanamazlarsa topluma uyum sorunları yaşayabilmektedirler. Havuzda gerçekleştirilen aktiviteler, özel gereksinimli çocuklara temel hareket becerileri kazandırarak, okul dışında farklı bir sosyal çevrede akademik becerilerle sınırlı olan öğrenimi sosyal becerilerle desteklemektedir.

©USBD 175 Albayrak Kuruoğlu, M.Y. ve Uzunçayır, D. (2020). Uyarlanmış yüzme eğitiminin, özel gereksinimli çocuklar üzerindeki etkilerinin ebeveynleri tarafından seslendirilmesi. Ulusal Spor Bilimleri Dergisi, 4(2), 00-00. ©USBD 176 genişletme imkanı sunabilir (Yılmaz, Konukman, Birkan ve Yanardağ, 2010; Albayrak Kuruoğlu ve Uzunçayır, 2020).

Bu araştırmamızda havuzda yapılacak su terapisi amaçlı egzersiz programlarının çocukların fiziksel, sosyal ve iletişimsel becerilerine katkıları araştırılacaktır.

MATERYAL VE METOT

Araştırmaya özel eğitim ve rehabilitasyon merkezinde eğitim gören 24 otistik öğrenci (16 erkek öğrenci+8 kız öğrenci) katıldı. Öğrencilerin yaşları 10-18 yaş aralığındadır. Öğrenciler için özel eğitim uzmanı ve beden eğitimi ve spor öğretim görevlileri ile birlikte, terapötik rekreasyon amaçlı havuz içerisinde özel hareket eğitim programı hazırlandı. Özel hareket eğitim programı kuvvet, esneklik, beceri ve denge egzersizleri göz önüne alınarak geliştirildi.

Otistik öğrencilere uygulanacak su terapisi etkinlikleri programı için öncelikle otizm derneği ile iletişime geçildi. Dernek üyelerinin çocuklarına uygulanacak program hakkında bilgi verildi. Çocukların özellikleri (yaş, cinsiyet, otizm derecesi ve türü, fiziksel özellikleri, sağlık durumu vb.) hakkında bilgi alınarak kaydedildi. Çocukların programa katılabilmesi için sağlık raporu ve veli izin belgeleri temin edildi. Çocukların bireysel özelliklerine göre BEP (Bireysel Eğitim Programı) programı oluşturuldu. Her öğrenci için iki gönüllü öğrenciler belirlenerek çocuklar hakkında bilgi paketleri hazırlandı.

Uygulama programları için 2 ayrı program oluşturuldu. Birinci programda çocukların tamamının katılabileceği ve uygulayabileceği (genel ısınma, koşma, sıçrama, atlama, tutma, kavrama, fırlatma vb.) etkinliklere yer verildi. İkinci program çocukların cinsiyet, yaş ve engel dereceleri ile fiziksel ve sosyal durumu göz önünde bulundurularak her öğrenci için ayrı ayrı BEP (Bireysel Eğitim Programı) programı oluşturuldu. Gönüllü öğrencilere iki kez çalışma programı, çalışma ilkeleri, çalışma için ön bilgilendirme amaçlı seminer verildi. Çalışma sürecinde gönüllü öğrencilerden biri uygulama çalışmalarını yaparken ikinci gönüllü yapılan çalışmaları not alarak raporlaştırdı. 8 haftalık planlanan çalışma programı sonunda her öğrenci için 4 ayrı rapor oluşturuldu. Programın sonunda raporlar birleştirilerek her öğrenci hakkında gelişim raporu sunuldu. Ayrıca Tüm uygulanan programla ilgili genel sonuç raporu hazırlandı.

ANALİZ VE BULGULAR

Uygulama Programının İçeriği

Tablo 1.Uygulama Programına Katılan çocukların Yaş, Cinsiyet, Boy, Kilo durumları

DURUM	OTİSTİK	N	%
Yaş	4-5 yaş	4	16,6
	6-7yaş	7	29,2
	8-9 yaş	6	25
	10-11 yaş	4	16,6
	12 ve üzeri yaş	3	12,6
Cinsiyet	Erkek	16	66,6
	Kız	8	33,4
Boy	115-125 cm.	5	20,8
	126-136 cm.	8	33,4
	137-145 cm.	6	25
	146 ve üzeri	5	20,8
Kilo	22-25 kilo	6	25
	26-30 kilo	7	29,2
	31-40 kilo	4	16,6
	41 ve üzeri kilo	7	29,2

Tablo 1'e göre araştırmaya katılan çocukların 4'ü 4-5 yaş (% 16,6), 7'si 6-7 yaş (% 29,2), 6'sı 8-9 yaş (% 25), 4'ü 10-11 yaş (% 16,6) ve 3'ü de 12 yaş ve üzeri (% 12,6) grubundandır.

Öğrencilerin 16'sı erkek (% 66,6) ve 8'i kız (% 33,4) öğrencilerden oluşmaktadır. Bu öğrencilerin 5'inin boyu 115-125 cm (% 20,8), 8'inin 126-136 (%33,4),

Tablo 2. Uygulamaya Katılan Öğrencilere Uygulanan Özel Hareket Eğitimi Su Terapisi Programı

Haftalar	Temel Hareketler	Özel Hareketler	Kazanımlar	Kullanılan Materyaller
1.Hafta (2çalışma)	Havuz dışı egzersizler	Kollar, bacaklar ve ellerin kullanımı	Kolları her yöne çevirebilme, bacakları açıp kapayabilme ve el parmaklarını açıp kapayabilme.	Havuz makarnaları, Sünger yastıkları, kolluklar.
2.Hafta (2çalışma)	Havuz dışı egzersizler	Kollar, bacaklar ve ellerin kullanımı	Kolları her yöne çevirebilme, bacakları açıp kapayabilme ve el parmaklarını açıp kapayabilme.	Havuz makarnaları, Sünger yastıkları, kolluklar.
3.Hafta (2çalışma)	Havuz iç kenarı egzersizleri	Havuz kenarından tutma, havuz kenarında ayak çırpma, başı suya sokma egzersizleri.	Havuz kenarından tutarak ayaklarını hareket ettirebilme, havuz kenarında tutarak ayaklarını koordineli çırpabilme, başı suya sokup çıkarabilme.	Çeşitli kalınlıkta halatlar, süngerler, havuz makarnaları, esnek bantlar, balonlar.
4.Hafta (2çalışma)	Havuz iç kenarı egzersizleri	Havuz kenarından tutma, havuz kenarında ayak çırpma, başı suya sokma egzersizleri.	Havuz kenarından tutarak ayaklarını hareket ettirebilme, havuz kenarında tutarak ayaklarını koordineli	Çeşitli kalınlıkta halatlar, süngerler, kolluklar, havuz makarnaları, esnek bantlar, balonlar.

			çırpabilme, başı suya sokup çıkarabilme.	
5.Hafta (2çalışma)	Havuz iç kenarı egzersizleri	Havuz kenarından tutma, havuz kenarında ayak çırpma, başı suya sokma egzersizleri.	Havuz kenarından tutarak ayaklarını hareket ettirebilme, havuz kenarında tutarak ayaklarını koordineli çırpabilme, başı suya sokup çıkarabilme.	Çeşitli kalınlıkta halatlar, süngerler, havuz makarnaları, esnek bantlar, balonlar.
6.Hafta (2çalışma)	Havuz iç kenarı egzersizleri	Havuz kenarından tutma, havuz kenarında ayak çırpma, başı suya sokma egzersizleri.	Havuz kenarından tutarak ayaklarını hareket ettirebilme, havuz kenarında tutarak ayaklarını koordineli çırpabilme, başı suya sokup çıkarabilme.	Çeşitli kalınlıkta halatlar, süngerler, kolluklar, havuz makarnaları, esnek bantlar, balonlar.
7.Hafta (2çalışma)	Havuz içi egzersizleri	Yardımlı yüzme, yardımcı suya girip çıkma, yardımcı el-kol koordinasyonu egzersizleri yapma	Yardımlı yüzebilme, yardımcı suya girip çıkabilme, yardımcı el-kol koordinasyonu egzersizleri yapabilme.	Çeşitli kalınlıkta halatlar, süngerler, kolluklar, havuz makarnaları, esnek bantlar, balonlar.
8.Hafta (2çalışma)	Havuz içi egzersizleri	Yardımlı yüzme, yardımcı suya girip çıkma, yardımcı el-kol koordinasyonu egzersizleri yapma	Yardımlı yüzebilme, yardımcı suya girip çıkabilme, yardımcı el-kol koordinasyonu egzersizleri yapabilme.	Çeşitli kalınlıkta halatlar, süngerler, havuz makarnaları, esnek bantlar, balonlar.
8.Hafta (2çalışma)	Havuz içi egzersizleri	Yardımlı yüzme, yardımcı suya girip çıkma, yardımcı el-kol koordinasyonu egzersizleri yapma	Yardımlı yüzebilme, yardımcı suya girip çıkabilme, yardımcı el-kol koordinasyonu egzersizleri yapabilme.	Çeşitli kalınlıkta halatlar, süngerler, kolluklar, havuz makarnaları, esnek bantlar, balonlar.
8.Hafta (2çalışma)	Havuz içi egzersizleri	Yardımlı yüzme, yardımcı suya girip çıkma, yardımcı el-kol koordinasyonu egzersizleri yapma	Yardımlı yüzebilme, yardımcı suya girip çıkabilme, yardımcı el-kol koordinasyonu egzersizleri yapabilme.	Çeşitli kalınlıkta halatlar, süngerler, havuz makarnaları, esnek bantlar, balonlar.
8.Hafta (2çalışma)	Havuz içi Sportif oyunlar	Havuz içi karşılıklı su topu oynama, puf topları havuz içi kaleye atma.	Havuz içi karşılıklı su topu oynayabilme, puf topları havuz içi kaleye atabilme.	Çeşitli kalınlıkta halatlar, süngerler, puf toplar, sünger toplar, havuz makarnaları, esnek bantlar, balonlar.
8.Hafta (2çalışma)	Havuz içi Sportif oyunlar	Havuz içi karşılıklı su topu oynama, puf topları havuz içi kaleye atma.	Havuz içi karşılıklı su topu oynayabilme, puf topları havuz içi kaleye atabilme.	Çeşitli kalınlıkta halatlar, süngerler, puf toplar, sünger toplar, havuz makarnaları, esnek bantlar, balonlar.

Tablo 3. Gözlem Formu

Konu	1.Gözlem	2.Gözlem	3.Gözlem	4.Gözlem	Değerlendirme
Programın fiziksel etkileri	Olumsuz	Olumlu-Olumsuz	Olumlu	Tamamen olumlu	Genel olarak olumlu gelişme
Programın sosyal etkileri	Olumsuz	Olumlu-Olumsuz	Olumlu	Tamamen olumlu	Tamamen olumlu gelişme
Programın İletişim etkileri	Olumsuz	Olumlu-Olumsuz	Olumlu	Tamamen olumlu	Tamamen olumlu gelişme
Programın Akran ilişkilerine etkileri	Olumsuz	Olumlu-	Olumlu	Tamamen	Genel olarak

		Olumsuz		olumlu	olumlu gelişme
Programın mutluluk etkileri	Olumsuz	Olumlu-Olumsuz	Olumlu	Tamamen olumlu	Genel olarak olumlu gelişme
Programa katılım etkileri	Olumsuz	Olumlu-Olumsuz	Olumlu	Tamamen olumlu	Tamamen olumlu gelişme
Günlük program sürecindeki etkileri	Olumsuz	Olumlu-Olumsuz	Olumlu	Tamamen olumlu	Genel olarak olumlu gelişme
Günlük Program sonundaki etkileri	Olumsuz	Olumlu-Olumsuz	Olumlu	Tamamen olumlu	Tamamen olumlu gelişme

Tablo 4. Veli Görüşme Formu

Sorular	Veli görüşleri	Değerlendirme
Fiziksel özelliklerinde değişim gördünüz mü?	Biraz-çok	Genel olarak olumlu gelişme
Sosyal davranışlarında değişim gördünüz mü?	Çok	Tamamen olumlu gelişme
İletişim becerilerinde değişim gördünüz mü?	Çok	Tamamen olumlu gelişme
Akran ilişkilerinde değişim gördünüz mü?	Biraz-çok	Genel olarak olumlu gelişme
Grup iletişimde değişim gördünüz mü?	Biraz-çok	Genel olarak olumlu gelişme
Kurallara uymada değişim gördünüz mü?	Çok	Tamamen olumlu gelişme
Okul ve eğitim kurumuna karşı değişim gördünüz mü?	Çok	Tamamen olumlu gelişme
Aile içi davranışlarında değişim gördünüz mü?	Biraz-çok	Genel olarak olumlu gelişme

SONUÇ VE DEĞERLENDİRME

Araştırmadaki 1. ve 2. gözlem sonuçlarına göre, öğrencilerin önceleri suya girmekte tereddüt ettikleri, egzersizleri yapmaktan çekinip korktukları, hareketleri yapmaktan başarısız oldukları ve anne-babalarından ayrılmak istemedikleri gözlemlendi. Araştırma sürecinin sonunda yapılan 3. ve 4. gözlemlerde ise, öğrencilerin havuza gelir-gelmez suya girmek istedikleri, egzersizleri eğlenerek yaptıkları, gösterilen her egzersizi 2-3 tekrardan sonra başardıkları ve çalışma sırasında anne-babalarının havuzun dışına gitmesini istedikleri gözlenmiştir.

Araştırmaya katılan ebeveynlerin ifadelerinden, çocukların fiziksel, zihinsel, sosyal ve davranışsal alanlarda kazanımlar elde ettikleri anlaşılmış, bazı günlük yaşam alışkanlıklarında olumlu değişiklikler gözlemlendi bulunmuştur. Ebeveynler uyarlanmış yüzme eğitimi programının çocuklarında hareket gelişimini desteklediğini söyleyerek, daha önce kalem tutamazken, ayakta dururken dahi zorlanırken, artık durumun değiştiğini, hareketlerini özgüven ve cesaretle gerçekleştirdiklerini ifade etmişlerdir.

Ailelerle yapılan görüşmelerde ise çocuklarının havuz çalışma günü özel eğitim ve rehabilitasyon merkezine gelmek için sabah erken saatlerde kalktıkları, havuz malzemelerini bir an önce hazırlamak istediklerini, neşeli bir şekilde merkeze geldikleri ve okul sonrası evde daha sakin ve söz dinler olduklarını, akşam da daha rahat bir uyku uyuduklarını ifade etmişlerdir. Çocukların tüm bu gelişimleri sonucunda, ikişerli ve üçerli grup çalışmalarında da başarılı oldukları, disiplinli bir şekilde suda yüzdükleri, top oyunları oynadıkları, öğretmenlerin komutlarına çoğunlukla uydukları, arkadaşlarıyla çok fazla problem yaşamadıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmaya katılan ebeveynler, uyarlanmış yüzme programı öncesinde çocukların genellikle günlük yaşam rutinlerinde evde televizyon izleyerek, tablet ve telefonda oyun oynayarak zaman geçirdiklerini, bu yüzden çocuklarını olumsuz yönde etkileyen davranış problemleri yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Uyarlanmış yüzme eğitimine katılmaya başladıktan sonra çocuklarında saldırgan davranışlar, söyleneni yapmama ve söz dinlememe gibi davranışsal sorunların sıklığının azaldığını belirtmişlerdir.

Bu bulgular, Yılmaz ve diğerleri (2004) ile Lepore ve diğerlerinin (2007) çalışmalarında elde ettikleri saldırganlık, utangaçlık, kıskançlık gibi stereotipik duyguların kontrol edilerek azalması, bununla birlikte sosyal etkileşimin artması sonuçlarını destekler niteliktedir.

Pan (2010), 10 haftalık su egzersizleri programından sonra otizm spektrum bozukluğu olan çocukların antisosyal davranışlarında azalma ve yüzme becerilerinde önemli bir artış olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu araştırmaya katılan ebeveynler, 14 hafta süren eğitim programının, çocuklarında konuşmaya başlama, iletişim kurma, isteklerini ifade edebilme ve vücut dilini kullanma davranışları üzerine de olumlu etkisi olduğunu önemle belirtmişlerdir.

Bu bulgu, Albayrak Kuruoğlu ve Uzunçayır'ın (2020) su içi aktivitelerin zihinsel yetersizliği olan çocuklarda sosyal beceriler üzerine etkisini araştıran çalışmalarının sonuçlarını destekler niteliktedir.

Bella'nın (2019) otizm spektrum bozukluğu olan çocuklarla ilgili araştırmasında da, su içi egzersizlerin özellikle ilişki başlatma ve sürdürme becerilerine olumlu etkisinden bahsedilmektedir.

Uzunçayır (2016), 14 haftalık özel gereksinimli çocukların su içi aktivitelerine katılımının sosyal beceri gelişimini desteklediğini ve yaşam kalitesini arttırdığını belirtmiştir. Bu çalışmada suyun çocukların dünyayı algılamasında artışa neden olduğu, sakinleştirdiği ve özgüven duygusu geliştirdiği ebeveynleri tarafından belirtilmiştir.

Fragala-Pinkham, Haley ve O'Neil (2011) otizm spektrum bozukluğu olan çocuklar için 14 hafta boyunca düzenlenen su içi egzersiz programının, ebeveyn geri bildirimlerinde ödevlerini yaparken daha dikkatli ve odaklandıklarını belirtmişlerdir.

Fragala-Pinkham ve diğerlerinin (2011) araştırmasına katılan ebeveynler, çocuklarının göz teması kurma, akranları ve öğretmenleri ile iletişime geçme, sınıf kurallarına uyma ve benlik saygısı üzerinde de olumlu bir etkisi olduğunu ifade etmişlerdir.

İlhan'ın (2009) araştırmasında; özel gereksinimli çocuklarını sportif etkinliklere yönlendiren ebeveynlerin, çocuklarının tüm gelişim yönlerine etkisi konusunda olumlu geribildirimler vererek, en çok yapılması istenen spor branşının yüzme olduğunu belirtmişlerdir.

KAYNAKLAR

- Adams, R. C. (1991). Games, Sports, and Exercises for The Physically Disabled. Fourth Edition. Lea&Febiger, Philadelphia, London.
- Albayrak Kuruoğlu, M. Y. ve Uzunçayır, D. (2020). Zihinsel yetersizliği olan çocuklarda uyarlanmış su içi egzersizlerin sosyal beceriler üzerine etkisi. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 25(2), 117126.
- Bella, M. (2019). Do aquatic activities boost social skills for children with autism spectrum disorders? Journal of Pedagogy, 2, 151-171.
- Casey, A. F., Rasmussen, R., Mackenzie, S. J. ve Glenn, J. (2010). Dual- energy x-ray absorptiometry to measure the influence of a 16 week community-based swim training program on body fat in children and adolescents with intellectual disabilities. Archives Physical Medicine and Rehabilitation, 91, 10641069.
- Çamlıgüney, A. F. (2001). Down sendromlu çocukların gelişiminde yüzme sporu ile beden eğitimi uygulamalarının karşılaştırılması. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Fragala-Pinkham, M. A., Haley, S. M. ve O'Neil, M. E. (2011). Group swimming and aquatic exercise programme for children with autism spectrum disorder: A Pilot study. Developmental Neurorehabilitation, 14(4), 220-241..
- İlhan, L. (2009). Zihinsel engelli çocuğu olan anne-babaların çocuklarının özel eğitimleri sürecinde beden eğitimi ve spor etkinliklerine yaklaşımlarının değerlendirilmesi. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 3(1), 8-48.
- Koury, J. M. (1996). Aquatic therapy Programming, Champaign, IL: Human Kinetics.
- Lepore, M., Gayle, G. W. ve Stevens, S. F. (2007). Adapted aquatic programs: A Professional guide. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martin, K. (1983). Therapeutic pool activities for young children in a community facility. Physical Occupational Therapy in Pediatrics, 31, 59-74. Merriam, S. B. (2013).
- Miller, N. E., (2005). An aquatic occupational therapy program for children with physical, developmental, and psychosocial disabilities, University of North Dakota.
- Pan, C. Y. (2010). Effects of water exercise swimming program on aquatic skills and social behaviors in children with autism spectrum disorders. Autism: The International Journal of Research and Practice, 14(1), 928.
- Robertson, T. Long, T. (2008). Foundation of Therapeutic Recreation. Human Kinetic, Thomson-Shore, Inc. Printed in The States of America.
- Uzunçayır, D. (2016). Özel gereksinimli bireylerde su içi aktivitelerin sosyal beceri ve yaşam kalitesine etkisi. Gedik Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Winnick, J. P. (2011). Adapted Physical Education and Sport. Human Kinetic, Printed in The States of America.
- Yılmaz, İ., Konukman, F., Birkan, B. ve Yanardağ, M. (2010). The effects of most to least prompting on teaching simple progression swimming skill for children with autism. Education and Training in Autism and Developmental Disabilities, 45, 440-448.
- Yılmaz, İ., Yanardağ, M., Birkan, B. ve Bumin, G. (2004). Effects of swimming training on physical fitness and water orientation in autism, Pediatrics International, 46, 624-626

Ev Kadınlarının Sosyal Medya Bağımlılığının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi

Çetin TAN¹, Sefanur TUNÇEZ²

¹ Fırat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Elazığ

² Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ

ÖZET

Giriş ve Amaç: Ev kadınlarının sosyal medya bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenler aracılığı ile incelenmesidir.

Yöntem: Betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubu, Araştırmanın evrenini Elazığ ilindeki 75 Ev kadını oluşturmıştır. Çalışmada veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu, Şahin ve Yağcı tarafından 2017 yılında geliştirilip geçerlik güvenirlik çalışması yapılan 20 maddelik sosyal medya bağımlılığı ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 24 veri analiz programı kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan istatistiksel testler arasında öncelikle Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve alt boyutlarının normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiş ve verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir.

Bulgular: Katılımcıların medeni durumlarına göre puan farklılıklarını incelemek için bağımsız örneklem t-testi uygulanmış ve anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$). Sosyal medya uygulamaları, yaş grupları ve günlük kullanım süresi gibi çok kategorili değişkenler açısından farkları belirlemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmış; uygulama türü ve yaş gruplarına göre anlamlı fark saptanmazken ($p>0.05$), günlük sosyal medya kullanım süresine göre anlamlı farklılıklar bulunmuş ($p<0.05$) ve 3 saat ve üzeri kullanan bireylerin daha yüksek puanlara sahip olduğu görülmüştür.

Sonuçlar: Araştırmada, ev kadınlarının sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin medeni durum, yaş grubu ve kullanılan uygulamalara göre anlamlı fark göstermediğini ortaya koymuştur. Bağımlılık düzeylerinin bireysel kullanım alışkanlıkları ve psikososyal etkenlerle daha ilişkili olduğu görülmüştür. Özellikle kullanım süresi arttıkça bağımlılık düzeyinin de anlamlı şekilde yükseldiği belirlenmiştir. Bu durum, bağımlılığın temel belirleyicisinin kullanım süresi olduğunu göstermektedir. Bu nedenle, sosyal medya bağımlılığının önlenmesinde demografik faktörlerden ziyade zaman yönetimi ve bilinçli kullanım odaklı müdahalelere ihtiyaç duyulmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Toplum, ev kadınları, sosyal medya, bağımlılık

Examination of Housewives' Social Media Addiction According to Various Variables

Çetin TAN¹, Sefanur TUNÇEZ²

ABSTRACT

Introduction and Purpose: This is an examination of housewives' social media addiction through various variables.

Materials and Methods: A descriptive survey model was used. The study population consisted of 75 housewives living in Elazığ province. A personal information formula developed by the researchers and a 20-item social media cleaning system developed by Şahin and Yağcı in 2017, for which validity and reliability studies were conducted, were used as data collection tools. SPSS 24 data analysis program was used in data analysis. Among the control tests used in the study, skewness and kurtosis values were examined to determine whether the Social Media Addiction Scale and its sub-dimensions exhibited a normal distribution, and a normal distribution was assumed.

Findings: An independent t-test was applied to evaluate the differences in scores according to participants' civilizational status, and no significant difference was found ($p>0.05$). One-way analysis of variance (ANOVA) was used to determine differences in perspective on multi-category variables such as social media applications, age groups, and daily usage duration. While no significant difference was found based on application type and age distribution ($p>0.05$), there were significant differences based on daily social media usage duration ($p<0.05$), with those using 3 hours or more having higher scores.

Results: The study revealed that housewives' social media usage levels differed significantly based on marital status, age group, and the applications used. It was observed that addiction rates increased with individual use

and became more prevalent with psychosocial events. In particular, the relationship between life and time spent using the system increased significantly. This was demonstrated by the duration of use of key sections of the system. Therefore, interventions focused on time management and stored usage, rather than demographic factors, are needed to prevent social media pollution.

Keywords: Society, housewives, social media, addiction

GİRİŞ

"Ev kadınları" ifadesi, günlük yaşamda sıkça karşılaşılan, çeşitli yazılarda okunan ve televizyon programlarında sürekli duyulan bir kavramdır. Toplumun hemen her alanında varlık gösteren ev kadınları, yaşamın merkezinde önemli bir konuma sahiptir. Bu güçlü konumları, onları sosyal yapının dikkat çeken unsurlarından biri haline getirmiştir. Çoğu zaman aynı anda birçok işle ilgilenmek durumunda kalmaları, dışarıdan bakıldığında kolay gibi görünse de, aslında büyük bir çaba ve yetkinlik gerektirir. Bu durum, onların çok yönlü becerilerini ve üstlendikleri sorumlulukların çeşitliliğini açıkça ortaya koyar (Bourdieu, 2001).

Toplumsal cinsiyet rolleri bağlamında değerlendirildiğinde, kadınların ev içi rolleri genellikle görünmeyen ama hayati öneme sahip sorumluluklar olarak tanımlanmaktadır. Bu rollerin sürekliliği, onların boş zamanlarını kısıtlamakta ve çoğu zaman kişisel gelişimlerine veya sosyal katılımlarına engel olabilmektedir (Bourdieu, 2001). Bu nedenle, dijital mecralar ev kadınları için hem sosyal etkileşim hem de kişisel ifade alanı olarak giderek daha önemli hale gelmektedir.

Aytaç'a (2002) göre, pek çok insan boş zamanlarını benzer biçimlerde değerlendirme eğilimindedir; popüler kitapları okumak, çok izlenen filmleri seyretmek, aynı mekânlarda vakit geçirmek ve yaygın olarak tercih edilen markaları tüketmek bu eğilimin örneklerindendir. Bu durum, bireylerin boş zamanlarını kitlesel yönelimlerle şekillendirdiğini göstermektedir. Bu bağlamda, teknolojik gelişmelerin etkisiyle boş zaman etkinlikleri de dönüşüme uğramış; geleneksel faaliyetlerin yerini internet ve sanal ortamlardaki yeni mecralar almıştır. Günümüzde, boş zamanın değerlendirilmesinde sosyal medya platformlarının en etkili araçlardan biri haline geldiği söylenebilir (Aytaç, 2002).

Nitekim Castells (2013), ağ toplumunda bireylerin kimliklerini yeniden inşa ettiklerini ve sosyal medyanın bu süreçte merkezi bir rol üstlendiğini belirtmektedir. Özellikle sosyal sermayeye erişimi sınırlı olan gruplar, bu platformlar aracılığıyla hem bilgiye ulaşmakta hem de görünürlüklerini artırma imkânı bulmaktadır. Ev kadınları için sosyal medya, artık yalnızca bir eğlence aracı değil; sosyalleşme, öğrenme ve dış dünya ile etkileşim kurmanın önemli bir yolu haline gelmiştir (Castells, 2013).

Dünya genelinde her üç kişiden ikisinin sosyal ağları ziyaret etmesi, her dört kişiden birinin güne sosyal medya platformlarını kontrol ederek başlaması ve 2020 yılına kıyasla 80 milyonluk bir artışla 2021'de sosyal medya kullanıcı sayısının 7,83 milyara ulaşması, dijital medya kullanımındaki hızlı yükselişi gözler önüne sermektedir. Sadece 2021 yılı içerisinde sosyal medya kullanıcılarının toplam 3,7 trilyon saati –yaklaşık 420 milyon yılı– bu mecralarda geçirmiş olması, bireylerin zaman yönetiminde sosyal medyanın ne denli etkili olduğunu ortaya koymaktadır. En çok yapılan beş etkinlikten ikisinin akıllı telefon ve sosyal medya kullanımı olması ile birlikte, Türkiye'de bireylerin günlük ortalama 8 saatini internette, 3 saatini ise sosyal medyada geçirmesi, boş zaman tüketim alışkanlıklarının köklü biçimde değiştiğini göstermektedir (We Are Social, 2021).

Sosyal medya yalnızca bireysel boş zaman faaliyetleriyle sınırlı kalmayıp, aynı zamanda sosyal kimlik inşasının da bir parçası haline gelmiştir. Goffman'ın (1959) "gündelik yaşamda benliğin sunumu" yaklaşımına göre, bireyler sosyal medyada tıpkı sahnede bir rol oynar gibi kendilerini temsil ederler. Bu bağlamda ev kadınları, sosyal medyada hem gündelik yaşam deneyimlerini paylaşmakta hem de sosyal normlara uygun ya da karşıt kimliklerini görünür kılmaktadır.

Sosyal hayatın var olduğu her alanda ev kadınları da vardır. Bu asla göz ardı edilemeyecek bir gerçektir. Ev kadınları sosyal hayatın bir parçasıdır ve sosyal medyada yaşanan problemler, onların da yaşam alanını doğrudan etkiler. Sosyal medya, sosyal hayatın en önemli yapı taşlarından biri haline gelmiş olup, ev kadınları açısından da önemli bir alanı temsil etmektedir. Bu nedenle, bu araştırma sosyal medyanın ev kadınları üzerindeki bağımlılık düzeyini ve nedenlerini incelemeyi amaçlamaktadır.

Bağımlılık kavramı, genellikle bir uyarının tekrar tekrar kullanılması sonucunda gelişen psikolojik ya da fizyolojik bir gereksinimi ifade eder. Sosyal medya bağımlılığı ise bireyin sosyal medya kullanımı üzerinde kontrolünü kaybetmesi, kullanımın zamanla artması ve kullanım kesildiğinde huzursuzluk hissi gibi belirtilerle kendini gösterir (Andreassen et al., 2012). Ev kadınları için sosyal medya, yalnızlık, sıkılma, dışlanmışlık gibi duyguların giderilmesi noktasında bir kaçış alanı haline gelebilir ve bu durum bağımlılığı tetikleyebilir.

Ev kadınları, toplumsal yaşamın geniş bir kesimini oluşturdukları için, onların çeşitli konulardaki görüş ve tutumları araştırmacıların ilgisini çekmektedir. Bu çalışmada, ev kadınları açısından güncel bir sorun olarak değerlendirilen sosyal medya bağımlılığı, bu bağımlılığın ortaya çıkış nedenleri ve bu nedenler arasındaki ilişkiler incelenecektir. Özellikle son yıllarda teknolojinin hızla gelişmesiyle birlikte sosyal medya, günlük

yaşamın vazgeçilmez bir parçası haline gelmiş; ev kadınları için de hem bireysel hem sosyal açıdan önemli bir mecra olmuştur.

2. YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Araştırmada betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Betimsel tarama modeli geniş gruplar üzerinde bireylerin bir olgu veya olayla ilgili görüşlerini ve tutumlarının alınarak olayların betimlenmeye çalışıldığı araştırma modelidir (Karakaya, 2012).

Araştırma Grubu

Araştırmanın amacı, ev kadınlarının sosyal medya bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenler aracılığı ile incelenmesidir. Araştırma yöntemi olarak betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubu, Araştırmanın evrenini Elazığ ilindeki 75 Ev kadını oluşturmuştur. Verileri toplamak için anket formu oluşturulmuş ve gönüllülük esas alınarak doldurtulmuştur.

Kişisel bilgi formu

Araştırmaya katılan ev kadınlarının demografik özelliklerini belirleyebilmek amacıyla araştırmacı tarafından 6 soruluk (yaş, medeni durum, çocuk sayısı, sosyal medya en çok tercih edilen uygulama, Gün içerisinde sosyal medya uygulamalarına hangi sıklıkla kullanırsınız?, Gün içinde sosyal medya uygulamalarına kaç defa giriş çıkış yapıyorsunuz ?) kişisel bilgi formu oluşturulmuştur.

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

Çalışmamızda Şahin ve Yağcı tarafından 2017 yılında geliştirilip geçerlik güvenirlik çalışması yapılan 20 maddelik sosyal medya bağımlılığı ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin Puanlaması: SMBÖ-YF, beşli Likert tipinde, iki alt boyut (sanal tolerans ve sanal iletişim) ve 20 maddeden oluşmaktadır. 1-11. maddeler sanal tolerans, 12-20. maddeler sanal iletişim alt boyutunu oluşturur. 5. ve 11. maddeler ters puanlanır. Ölçekten alınabilecek puanlar 20 ile 100 arasında değişmekte olup, yüksek puanlar sosyal medya bağımlılığı algısının yüksekliğini göstermektedir. Faktör yükleri, 61-87 aralığındadır. Cronbach Alpha katsayısı ölçek geneli için, 94; alt boyutlar için sırasıyla, 92 (sanal tolerans) ve 91 (sanal iletişim) olarak bulunmuştur. Test-tekrar test güvenirlik katsayıları ise genelde, 93; alt boyutlarda, 91 ve 90'dır.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 24 veri analiz programı kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan istatistiksel testler arasında öncelikle Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve alt boyutlarının normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiş ve verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir. Katılımcıların medeni durumlarına göre puan farklılıklarını incelemek için bağımsız örneklem t-testi uygulanmış ve anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$). Sosyal medya uygulamaları, yaş grupları ve günlük kullanım süresi gibi çok kategorili değişkenler açısından farkları belirlemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmış; uygulama türü ve yaş gruplarına göre anlamlı fark saptanmazken ($p>0.05$), günlük sosyal medya kullanım süresine göre anlamlı farklılıklar bulunmuş ($p<0.05$) ve 3 saat ve üzeri kullanan bireylerin daha yüksek puanlara sahip olduğu görülmüştür.

3. BULGULAR

Tablo 1. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Alt Boyutlarının Normallik Analizi Sonuçları

	SMBÖ	Sanal Tolerans Alt Boyutu	Sanal İletişim Alt Boyutu
N	75	75	75
Ortalama	44,560	25,840	18,720
Standart Sapma	13,605	7,405	7,408
Çarpıklık	[0.764; 0.277]	[0.533; 0.277]	[0.640; 0.277]
Basıklık	[0.661; 0.548]	[0.180; 0.548]	[0.127; 0.548]

Tabachnick ve arkadaşlarına (2007) göre, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve alt boyutlarının basıklık ve çarpıklık değerleri +1.5 ile -1.5 arasında olup, bu da verilerin normal dağıldığını göstermektedir.

Tablo 2. Katılımcıların Demografik Özellikleri

	N	%
Medeni Durum	Evli	61
	Bekâr	14
	Toplam	75
		100,0

		N	%
Medeni Durum	Evli	61	81,3
	Bekâr	14	18,7
Yaş	31-35	25	33,3
	36-40	22	29,3
	41-45	13	17,3
	46 yaş ve üzeri	15	20,0
	Toplam	75	100,0
Sosyal Medya Uygulaması	Twitter (X)	5	6,7
	İnstagram	46	61,3
	Whatsap	24	32,0
	Toplam	75	100,0
Çocuk Sayısı	1	13	17,3
	2	28	37,3
	3	15	20,0
	4 ve üzeri	6	8,0
	Yok	13	17,3
	Toplam	75	100,0
Sosyal Medya Kullanma Sıklığı	1 saatten az	10	13,3
	1-2 saat	32	47,7
	2-3 saat	21	28,0
	3 saat ve üzeri	12	16,0
	Toplam	75	100,0
Gün İçerisinde Sosyal Medyaya Girme Sıklığı	1-5 arası	22	29,3
	6-10 arası	22	29,3
	11-16 arası	17	22,7
	17 ve üzeri	14	18,7
	Toplam	75	100,0

Tablo 2'ye bakıldığında, katılımcıların 61'inin (%81,3) evli, 14'ünün (%18,7) bekar olduğu görülmektedir. Katılımcıların 25'inin (%33,3) 31-35 yaş, 22'sinin (%29,3) 36-40 yaş, 13'ünün (%17,3) 41-45 yaş ve 15'inin (%20,0) 46 yaş ve üzeri olduğu belirlenmiştir. Bireylerin sosyal medya kullanımları incelendiğinde 5'inin (%6,7) twitter, 46'sının (%61,3) İnstagram, 24'ünün (%32,0) Whatsap uygulamalarını kullandıkları görülmektedir. Ayrıca katılımcıların sosyal medya kullanma sıklığına bakıldığında 10'unun (%13,3) 1 saatten az, 32'sinin (%47,7) 1-2 saat aralığında, 21'inin (%28,0) 2-3 saat aralığında, 12'sinin (%16,0) 3 saat ve üzerinde kullanım sıklığına sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 3. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Alt Boyutlarının Medeni Durum Değişkenine Göre Farklılaşması.

Ölçekler ve Alt Boyutları	Medeni Durum	N	Ort	Ss	t	p
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	Evli	61	43,245	12,251	-1,771	,081
	Bekar	14	50,287	17,821		
Sanal Tolerans Alt Boyutu	Evli	61	25,180	7,005	-1,628	,108
	Bekar	14	28,714	8,641		
Sanal İletişim Alt Boyutu	Evli	61	18,065	6,715	-1,614	,111
	Bekar	14	21,571	9,699		

p>0.05

Araştırmaya katılan bireylerin medeni durumları ile Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve alt boyutları puanları arasındaki fark, t testi ile incelenmiş; gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($P>0.05$).

Tablo 4. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Alt Boyutlarının Kullanılan Uygulama Değişkenine Göre Farklılaşması.

Ölçekler ve Alt Boyutları	Grup	N	Ort	Ss	F	p
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	Twitter	5	50,200	22,7859	,954	,390
	Instagram	46	45,326	12,6263		
	Whatsapp	24	41,916	13,3413		
Sanal Tolerans Alt Boyutu	Twitter	5	27,200	10,9863	,312	,733
	Instagram	46	26,173	6,7471		
	Whatsapp	24	24,916	8,0537		
Sanal İletişim Alt Boyutu	Twitter	5	24,916	12,4699	1,584	,212
	Instagram	46	19,152	6,9216		
	Whatsapp	24	17,000	6,9532		

$p>0.05$

Araştırmaya katılan bireylerin sosyal medya uygulamalarını kullanma sıklığı ile araştırmada kullanılan Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve alt boyutları arasında fark olup olmadığı, varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiş ve gruplar arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p > 0.05$).

Tablo 5. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Alt Boyutlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşması

Ölçekler ve Alt Boyutları	Grup	N	Ort	Ss	F	p
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	31-35	25	49,800	13,970	2,277	0.087
	36-40	22	43,909	8,954		
	41-45	13	41,307	13,640		
	46 ve üzeri	15	39,600	16,681		
Sanal Tolerans Alt Boyutu	31-35	25	28,360	7,256	1,549	0,209
	36-40	22	24,954	4,951		
	41-45	13	24,769	8,757		
	46 ve üzeri	15	23,866	8,903		
Sanal İletişim Alt Boyutu	31-35	25	21,440	7,805	2,456	0,070
	36-40	22	18,954	6,082		
	41-45	13	16,538	5,952		
	46 ve üzeri	15	15,733	8,514		

$p>0.05$

Yaş grupları ile Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve alt boyutları arasında ANOVA testi sonucu anlamlı fark bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Tablo 6. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Alt Boyutlarının Gün İçerisinde Kullanım Sıklığı Değişkenine Göre Farklılaşması

Ölçekler ve Alt Boyutları	Grup	N	Ort	Ss	F	p
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	1 saatten az	10	35,000a	10,055	4,934	0,004*
	1-2 saat	23	42,343b	13,187		
	2-3 saat	21	46,809c	10,500		
	3 saat ve üzeri	12	54,500d	16,036		
Sanal Tolerans Alt Boyutu	1 saatten az	10	20,200a	6,613	3,924	0,012*
	1-2 saat	23	25,093b	7,493		
	2-3 saat	21	27,381c	5,408		
	3 saat ve üzeri	12	29,833d	8,321		
Sanal İletişim Alt Boyutu	1 saatten az	10	14,800a	5,411	4,574	0,006*
	1-2 saat	23	17,250b	6,853		
	2-3 saat	21	19,428c	6,561		
	3 saat ve üzeri	12	24,666d	8,648		

Sosyal medya kullanım süresi ile Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve alt boyutları arasında ANOVA testi yapılmış; 3 saat ve üzeri kullananların puanları anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($p < 0.05$).

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Tablo 2 ye göre, bireylerin medeni hallerine bakıldığında, 61'inin (%81,3) evli, 14'ünün (%18,7) bekar olduğu görülmektedir. Yaş gruplarına göre incelendiğinde araştırmada yer alan bireylerin 25'inin (%33,3) 31-35 yaş, 22'sinin (%29,3) 36-40 yaş, 13'ünün (%17,3) 41-45 yaş ve 15'inin (%20,0) 46 yaş ve üzeri olduğu anlaşılmıştır. Bireylerin sosyal medya kullanımları incelendiğinde 5'inin (%6,7) twitter, 46'sının (%61,3) Instagram, 24'ünün (%32,0) Whatsapp uygulamalarını kullandıkları görülmektedir. Ayrıca katılımcıların sosyal medya kullanma sıklığına bakıldığında 10'unun (%13,3) 1 saatten az, 32'sinin (%47,7) 1-2 saat aralığında, 21'inin (%28,0) 2-3 saat aralığında, 12'sinin (%16,0) 3 saat ve üzerinde kullanım sıklığına sahip oldukları görülmektedir.

Araştırmada elde edilen bulgular, bireylerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin medeni durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koymuştur ($p > .05$). Bu durum, sosyal medya bağımlılığının bireylerin evli ya da bekar olmasından ziyade, kişisel kullanım alışkanlıkları ve psikososyal faktörlerle daha yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Literatürde de benzer sonuçlara rastlanmaktadır. Örneğin, Savcı ve Aysan (2017) tarafından yapılan bir çalışmada, bireylerin medeni durumlarının sosyal medya bağımlılığı üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı belirlenmiştir. Benzer şekilde, Uçar ve Gündüz (2021) de üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada, sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin medeni durumlarına göre anlamlı biçimde değişmediğini saptamıştır. Bu bulgular, mevcut araştırmanın sonucunu desteklemekte ve sosyal medya bağımlılığının demografik değişkenlerden çok bireysel ve psikolojik etkenlerle ilişkili olabileceğine işaret etmektedir. Araştırmaya katılan bireylerin sosyal medya uygulamalarını kullanma sıklığı ile araştırmada kullanılan Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ile alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı varyans analizi (ANOVA) testi ile incelenmiş, ancak gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu sonuç, bireylerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin hangi uygulamayı kullandıklarına göre anlamlı şekilde değişmediğini göstermektedir.

Araştırma bulguları, katılımcıların sosyal medya uygulamalarını kullanma sıklığı ile sosyal medya bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir ($p > .05$). Bu durum, bireylerin hangi sosyal medya platformunu kullandıklarından bağımsız olarak bağımlılık düzeylerinin benzer olabileceğini ortaya koymaktadır. Literatürde de bu sonuçla uyumlu çalışmalar mevcuttur. Örneğin, Kuss ve Griffiths (2017) sosyal medya platformları arasındaki farklılıkların bağımlılık düzeyleri üzerinde belirleyici olmadığını, esas olarak kullanım süresi ve bireysel etkenlerin etkili olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde, Andreassen ve arkadaşları (2016) da yaptıkları çalışmada, farklı sosyal medya platformlarının kullanımının bağımlılık düzeylerini anlamlı şekilde etkilemediğini, bunun yerine kullanım alışkanlıklarının ve kişisel özelliklerin daha belirleyici olduğunu vurgulamıştır. Bu bulgular, sosyal medya bağımlılığının platformdan bağımsız, daha çok kullanım biçimi ve süresi ile ilişkili olduğunu desteklemektedir.

Araştırma bulguları, katılımcıların yaşları ile sosyal medya bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir ($p > .05$). Bu sonuç, sosyal medya bağımlılığının yaşa bağlı olarak

farklılaşmadığını, yaş gruplarının bağımlılık düzeyleri açısından benzer olduğunu ortaya koymaktadır. Ancak, sosyal medya kullanım süresinin artmasıyla birlikte bağımlılık düzeylerinin anlamlı şekilde yükseldiği tespit edilmiştir. Literatürde de benzer sonuçlar görülmektedir. Örneğin, Marino ve arkadaşları (2018), sosyal medya bağımlılığı ile yaş arasında anlamlı bir ilişki olmadığını ancak kullanım süresi ile bağımlılık arasında pozitif bir korelasyon bulunduğunu bildirmiştir. Ayrıca, Çelik ve arkadaşları (2020) da yaş faktörünün sosyal medya bağımlılığı üzerinde belirleyici olmadığını, ancak kullanım süresinin bağımlılık düzeyini artırdığını ortaya koymuştur. Bu bulgular, sosyal medya bağımlılığının daha çok kullanım alışkanlıkları ve süre ile ilgili olduğunu desteklemektedir.

Sonuç olarak, araştırma bulguları; ev kadınlarının sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin medeni durum, yaş grubu ve kullanılan sosyal medya uygulamaları açısından anlamlı farklılıklar göstermediğini ortaya koymuştur. Bu sonuçlar, sosyal medya bağımlılığının demografik özelliklerden ziyade bireysel kullanım alışkanlıkları ve psiko-sosyal faktörlerle daha yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Buna karşın, sosyal medya kullanım süresinin artmasıyla birlikte bağımlılık düzeylerinin anlamlı şekilde yükseldiği tespit edilmiştir. Bu durum, sosyal medya bağımlılığının temel belirleyicilerinden birinin kullanım süresi olduğunu vurgulamaktadır. Elde edilen bulgular, ev kadınlarının sosyal medya bağımlılığının önlenmesi ve yönetilmesi için demografik özellikler yerine, kullanım alışkanlıkları ve zaman yönetimi stratejilerinin ön plana alınması gerektiğini göstermektedir. Bu bağlamda, sosyal medya kullanımının bilinçli hale getirilmesi ve kontrollü kullanımı teşvik eden müdahalelerin geliştirilmesi, bağımlılığın olumsuz etkilerinin azaltılmasında önemli bir rol oynayabilir.

Öneriler

- Sosyal medya kullanım süresinin kontrolü amacıyla ev kadınlarına yönelik farkındalık programları ve zaman yönetimi stratejileri geliştirilebilir.
- Psiko-sosyal destek ve eğitim programları ile sosyal medya bağımlılığına karşı bireysel farkındalık artırılabilir ve sağlıklı dijital alışkanlıklar kazandırılabilir.
- Dijital okuryazarlık ve bilinçlendirme kampanyaları düzenlenerek ev kadınlarının sosyal medyayı bilinçli kullanmaları teşvik edilebilir.
- Aile içi iletişim güçlendirilerek sosyal destek ağları artırılabilir ve alternatif sosyal aktiviteler özendirilebilir.
- Gelecek araştırmalar için kapsam genişletilerek farklı demografik gruplar ve psikolojik değişkenler dikkate alınabilir, sosyal medya bağımlılığını etkileyen faktörler daha detaylı incelenebilir.

KAYNAKÇA

- Allcott, H., Gentzkow, M., & Song, L. (2021). Digital addiction (No. w28936). National Bureau of Economic Research;
- Al-Menayes, J. (2015). Psychometric properties and validation of the arabic social media addiction scale. *Journal of Addiction*, 1-6
- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2016). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287-293.
- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook Addiction Scale. *Psychological Reports*, 110(2), 501-517. <https://doi.org/10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517>
- Andreassen, C.S., Torsheim, T., Brunborg, G.S. & Pallesen, S. (2012). Development of a facebook addiction scale 1, 2. *Psychological Reports*, 110(2), 501-517.
- Aytaç, Ö. (2002). Boş zaman sosyolojisi: Kuramlar, yaklaşımlar, araştırmalar. Bağlam Yayınları.
- Aytaç, Ö. (2002). Boş zaman üzerine kuramsal yaklaşımlar. Fırat üniversitesi sosyal bilimler dergisi, 12(1), 231-260.
- Bourdieu, P. (2001). Erkek egemenliği (Çev. A. Tezcan). Yapı Kredi Yayınları.
- Castells, M. (2013). Ağ toplumu: Bilgi çağı üçlemesi (Vol. 1). İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Çelik, C., Odacı, H., & Çelik, B. (2020). Sosyal medya bağımlılığı ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkinin incelenmesi: Yaş ve cinsiyetin rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 35(85), 45-59.
- Goffman, E. (1959). The presentation of self in everyday life. Anchor Books.
- Griffiths, M.D. (1995). Technological addictions. *Clinical Psychology Forum*, 76, 14-19.
- Kahraman, M. (2010). Sosyal medya 101: Pazarlamacılar için sosyal medyaya giriş. MediaCat.
- Karakaya, İ. (2012). Bilimsel araştırma yöntemleri. A. Tanrıöğen (Edt.) Bilimsel araştırma yöntemleri. Ankara: Anı.
- Kemp, S. (2021). Digital Global Overview Report. <https://datareportal.com/reports/digital-2021-global-overview-report>,),
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Lawrence, L. (2003). These are the voyages...': Interaction in real and virtual space environments in Leisure. *Leisure Studies*, 22, 301-315. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/tourismand recreation/issue/63274/901224>)
- Marino, C., Gini, G., Vieno, A., & Spada, M. M. (2018). A comprehensive meta-analysis on problematic Facebook use. *Computers in Human Behavior*, 83, 262-277.
- Padilla-Walker, L. M., Nelson, L. J., Carroll, J. S., & Jensen, A. C. (2010). More than a just a game: Video game and internet use during emerging adulthood. *Journal of Youth Adolescence*, 39, 103-
- Savci, M., & Aysan, F. (2017). Technological addictions and social connectedness: Mediating roles of social media usage patterns and social appearance anxiety. *Children and Youth Services Review*, 78, 165-173.
- Şahin, C. (2011). An analysis of internet addiction levels of individuals according to various variables. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 10 (4), 60-66.
- Tabachnick BG, Fidell LS, Ullman JB. Using multivariate statistics. Boston, MA: Pearson, 2007: 5, 481-498.
- Tutkun Ünal, A. ve Deniz, L. (2015). Development of the social media addiction scale. *Online Academic Journal of Information Technology*, 6(21), 52-70. Doi: 10.5824/1309-1581.2015.4.004.
- Uçar, H., & Gündüz, Y. (2021). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 41, 90-105.
- We Are Social. (2021). Digital 2021: Global digital overview. <https://wearesocial.com/digital-2021>
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & Behavior*, 1, 237-244

Sporda Sağlık Okuryazarlığı

Çetin TAN¹, Yaseen Ahmed Qader AODSHLI ², Mehmet Erdi ÇİÇEK³, Yüksel SAVUCU⁴

^{1,2} Fırat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Elazığ

^{3,4} Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ

ÖZET

Giriş ve Amaç: Araştırma, Sporcuların ve sporla ilgilenen bireylerin sağlık okuryazarlığı düzeylerini değerlendirmeyi, spor bağlamında sağlık okuryazarlığının önemini ortaya koymayı ve bu alandaki farkındalığı artırmaya yönelik öneriler geliştirmeyi amaçlamaktadır.

Yöntem: Araştırmada elde edilen veriler üzerinde içerik analizi uygulanmıştır. İlk olarak sağlık, sağlık okuryazarlığı kavramları belirlenmiştir. Belirlenen bu kavramlarla ilgili gerekli literatür taraması yapılmıştır ve bu konular hakkında çeşitli örnekler verilmiştir.

Bulgular: Sağlık okuryazarlığı, bireyin sağlık bilgisine sahip olmasının ötesinde, bu bilgiyi anlama, değerlendirme ve uygulama becerisini kapsayan çok boyutlu bir kavramdır. Cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, fiziksel aktivite ve beden algısı gibi faktörler sağlık okuryazarlığını etkiler. Sporun fiziksel, bilişsel ve duyuşsal sağlık üzerinde olumlu etkileri bulunmakla birlikte, spor ortamlarında ilk yardım bilgi eksikliği önemli bir sorundur. Ayrıca, üniversite öğrencilerinin beslenme bilgisi ve alışkanlıkları yetersiz olup, sağlıklı beslenme eğitimi önem taşımaktadır. Sağlık okuryazarlığı, bireysel bilgi kadar toplumsal, kültürel ve eğitsel faktörlerle şekillenen bir yapıya sahiptir. Bu nedenle, gençlerin sağlık okuryazarlığını artırmak, hem bireysel hem de toplum sağlığı için gereklidir.

Sonuçlar: Gençlerin sağlık okuryazarlığının geliştirilmesi, yalnızca bireysel farkındalık ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarını desteklemekle kalmaz, aynı zamanda toplumun genel sağlık düzeyinin yükselmesine de katkı sağlar. Bu nedenle, sağlık okuryazarlığını artırmaya yönelik eğitim ve uygulamalar öncelikli bir gereklilik olarak ele alınmalıdır.

AnahtarSözcükler: Spor, Sağlık, Sağlık Okuryazarlığı

Health Literacy in Sports

Çetin TAN¹, Yaseen Ahmed Qader AODSHLI ², Mehmet Erdi ÇİÇEK³, Yüksel SAVUCU⁴

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The study aims to assess the health literacy levels of athletes and individuals involved in sports, to highlight the importance of health literacy in the context of sports, and to develop recommendations to raise awareness in this area.

Materials and Methods: Content analysis was conducted on the data obtained in the study. First, the concepts of health and health literacy were identified. The necessary literature review was conducted on these identified concepts, and various examples were provided on these topics.

Findings: Health literacy is a multidimensional concept that encompasses not only an individual's knowledge of health but also their ability to understand, evaluate, and apply this knowledge. Factors such as gender, age, education level, physical activity, and body image influence health literacy. While sports have positive effects on physical, cognitive, and affective health, lack of first aid knowledge in sports environments is a significant problem. Furthermore, university students' nutritional knowledge and habits are inadequate, and healthy nutrition education is crucial. Health literacy is shaped by social, cultural, and educational factors as well as individual knowledge. Therefore, increasing youth health literacy is essential for both individual and public health.

Results: Improving youth health literacy not only supports individual awareness and healthy lifestyle habits but also contributes to improving the overall health of society. Therefore, education and practices aimed at increasing health literacy should be prioritized.

Keywords: Sports, Health, Health Literacy

GİRİŞ

Geçmişten günümüze kadar geçen zaman diliminde bireyler bilgi edinmeyi, kendilerini geliştirmeyi ve kazanımlarını topluluğa yayma arzusunda bulunmuş ve bunun en temelinde okuma yazma kabiliyetinin temel unsur olduğu kanaatine varmışlardır. Okuryazarlık kavramı okuma yazma olarak nitelendirilmiş olsa da gelişen teknoloji ve bilim ile bu dar kalıba sığmamaktadır (Kurudayıoğlu ve Ark., 2010).

Okuryazarlık kavramı farklı şekillerde tanımlanmıştır. Yaygın bir tanıma göre okuryazarlık, “toplumun sunduğu iletişim sembollerini etkin biçimde kullanabilme yeteneği” olarak ifade edilmektedir (Kellner, 2000). UNESCO ise okuryazarlığı, “günlük yaşamla ilgili basit ve kısa bir cümleyi anlayabilen, okuma ve yazma becerilerine sahip kişi” olarak tanımlamaktadır (Güneş, 1994). Okuryazarlık, sadece okuma yazma ile bilgi öğrenme değil aynı zaman da öğrenilen bu bilginin nasıl kullanılacağı, bu bilgiyle nasıl hareket edileceği, nasıl karar verilmesi gerektiğini de kapsamaktadır (Polat, 2006). Bu gelişmeler işlevsel ya da işlevsel okuryazarlık kavramının dilenmesine sebebiyet vermiştir. İşlevsel okuryazarlık kavramı; herhangi bir konuyla alakalı ilgili gruba ve toplumu ilgilendiren hususlarda tüm faaliyetlere aktif bir şekilde katılımında yeterli bir biçimde bilgi ve becerilerin kazanılması ve aktarılması olarak tanımlanmaktadır (Nutbeam, 2008).

Okuryazarlık, İngilizce Literatürde “literacy” olarak açıklanmaktadır. Bu ifade küresel olarak kullanılmaktadır. Birçok iletişim için ise geniş bir anlayışla okuryazarlık kavramına başvurulmaktadır (Mandigo ve ark., 2019).

Sağlık okuryazarlığı, ilk defa 20. yüzyılda ortaya çıktığı görülmektedir. Ancak popülerliğini 21. yüzyılda kazandı ve popülerliği artmaktadır (Akçilek, 2017). Her geçen gün ilerleyen bilim ve teknoloji ile tıp ve sağlık alanlarında gerçekleşen pozitif gelişmeler sağlık sektörüne de yansımıştır (Çoban, 2009). Yaşanan bu olumlu gelişmeler, bireylerin sağlık sektöründen güzel ve sağlam bir şekilde faydalanması için sağlık konularında bilgili olması gerekmektedir. İnsan bulunduğu sağlık okuryazarlığı seviyesine göre sağlık durumunu anlar ve ifade eder. Yeterli bir seviyede sağlık okuryazarı olan bir insan sadece kendisine değil çevresinin de sağlık durumunu anlar ve olası bir olumsuzlukta çözüm için sağlıklı bir yönlendirme yapabilir (McQueen, 2007).

Sağlık okuryazarlığı, Dünya Sağlık Örgütü tarafından, “Bireylerin sağlık bilgisine erişim, anlama ve kullanma becerileri ile motivasyon düzeyleri” olarak tanımlanırken (Akbalıç, 2020), Türkiye’de Sağlık Bakanlığı, bunu “Bireylerin kendi ve toplum sağlığını iyileştirmek için gerekli bilgi, beceri ve öz güven düzeyine ulaşma” olarak ifade etmektedir (TC Sağlık Bakanlığı, 2011). Literatür, sağlık okuryazarlığının farklı şekillerde tanımlandığını ortaya koymaktadır (Balçık, 2014).

Whitehead (2010) spor okuryazarlığın özelliklerinden aşağıdaki gibi bahsetmektedir;

- Yaşam kalitesine mühim ölçüde katkıda bulunmak için bireyin hareket potansiyelinden yararlanabilme kabiliyeti ve motivasyonu olarak tanımlanmaktadır.
- Her bir kişide bu potansiyel vardır ama hitap etmiş olduğu kültür ve sahip olduğu kabiliyete özgü olacaktır.
- Bedensel olarak okuryazar bir kişi, karşılaştığı fiziksel zorluklar karşısında dengeli, verimli ve güvenli bir şekilde hareket eder.
- Kişi, çevresindeki her durumu okuyarak ve anlayarak, o alana özgü hareket ihtiyaçlarını veya çeşitli kombinasyonları önceden tahmin eder ve duruma uygun zekâ ve hayal gücüyle cevap verir.
- Bedensel okuryazar olan kişi, iletişime açık, iyi benlik duygusuna hâkim ve özgüvenlidir.
- Sahip olduğumuz spor yani bedensel kabiliyetlerimize duyarlılık ve farkındalık, yazılı iletişim yoluyla akıcı bir şekilde kendini ifade etmeye ve diğerleriyle algısal ve empatik etkileşimi oluşturur.
- Sahip olduğu bedensel kapasiteye karşı farkındalığı güçlü ve duyarlı olan kişi empatik iletişime açık olacaktır.
- Kişi, kendi hareket gücünü etkileyen temel nitelikleri tayin etme ve ifade etme becerisine sahiptir bununla birlikte egzersiz, uyku, beslenme vb. temel hususlarla ilgili olarak mevcut temel sağlık ilkelerini anlayacaktır (Whitehead, 2010).

Spor okuryazarlığı, fiziksel yeteneklerinin farkında olan ve temel hareket becerilerine sahip olan çocukların, bilhassa spor branşlarına karşı doğru davranış gerçekleştirmeyi sağlayacaktır (Whitehead, 2007).

LİTERATÜRDEKİ ÇALIŞMALAR

Bozhüyük’ün 2010 yılında yaptığı çalışmada cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (Bozhüyük, 2010). Ancak başka bir çalışmada, erkeklerin fiziksel okuryazarlık düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Arnett, 2017). Ayrıca, Taştan (2022) beden eğitimi öğretmenleri arasında yapılan bir çalışmada, erkeklerin fiziksel okuryazarlık puanlarının kadınlardan yüksek olduğunu tespit etmiştir (Taştan, 2022). Gerger’in 2022 yılında yaptığı çalışmada ise, erkek öğrencilerin fiziksel aktivite ve fiziksel okuryazarlık düzeylerinin kız öğrencilerden daha yüksek olduğu görülmüştür (Gerger, 2022).

Yaş değişkenine ilişkin yapılan bir çalışmada, lisans öğrencileri üzerinde yapılan araştırma sonucunda, yaşın artmasıyla birlikte sağlıklı yaşam ve beslenme davranışlarının da arttığı belirtilmiştir (Cihangiroğlu ve Deveci,

2011). Üniversite öğrencileri yaş değişkenine göre spor okuryazarlığında duyuşsal gelişim ve sağlık boyutu, öz güven ve yaşam boyu spor boyutu arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Bu kapsamda üniversite öğrencilerinde yaş ile spor okuryazarlık düzeyi arasında fark olmamasının temelinde özellikle çalışma gurubunun örneklemine üniversiteler olmasının ve ilgili yaş grubundaki öğrencilerin bilgiye ulaşmada araçları kullanabilmeleri ve bu yolları kolayca keşfetmeleri ile açıklanabilir (Duran, 2024). Sosyal ve sağlık bilimleri fakültesindeki üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırmada, İnkaya ve Tüzer (2018) tarafından yapılan çalışmada, öğrencilerin yaşı ile Yetişkin Sağlık Okuryazarlığı Ölçeği (YSOYÖ) skorları arasında pozitif ve düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca, yaşı artmasıyla birlikte ölçekten alınan puanlarda da bir artış gözlemlenmiştir.

Üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam davranışı ve beslenme alışkanlıklarının incelendiği bir araştırmada hem erkek hem kadın katılımcıların besinlerin içeriği ve tüketilen besinler hakkında bilgilerinin yetersiz olduğu bildirilmiştir (Akyol ve İmamoğlu, 2019). Öğretmenlerin beslenme bilgi düzeylerinin incelendiği başka bir çalışmada da erkek ve kadın katılımcıların temel beslenme bilgisi ve besin tercihlerinden alınan puan ortalamalarının düşük olduğu belirtilmiştir (Kayalı ve Çiçek 2023). Benzer bir çalışmada da yakın sonuçlar bulunmuş. Teknolojinin gelişmesi, aktivitelerin artmasıyla hazır yiyeceklere olan ilginin çoğalmasıyla obezitenin arttığı haliyle de beslenme bilgisinin düşüklüğüne de sebebiyet vermiştir (Mert, 2024).

Sporda ilk yardım eğitimine ilişkin yapılan çalışmalarda, sporcuların branş profillerinin doğru analiz edilmesi için bu eğitimlerin önemine dikkat çekilmiştir (Kumar ve ark., 2023). Ayrıca, gündelik yaşamda en sık karşılaşılan spor yaralanmalarından biri olan kontüzyon (ezilme) yaralanmalarının tedavisi ve önleyici tedbirlerin alınması gerektiği vurgulanmış, bu eğitimlerin spor hekimleri tarafından ya da onların gözetiminde verilmesi önerilmiştir (Radelet ve Lephart, 2002).

Fiziksel aktivite, spor ve egzersiz gibi faaliyetlerde spor merkezlerinden beklentilerin karşılanma düzeyine yönelik yapılan çalışmalarda, erkek katılımcıların beklentilerinin kadınlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca, spor merkezlerini daha çok erkeklerin kullanması nedeniyle erkeklerin spor okuryazarlığı konusunda kadınlara göre daha bilinçli olduğu tespit edilmiştir (Bingöl, 2010; Aksoy, 2019). Egzersiz yapan erkeklerin yaşam kaliteleri üzerine yapılan bir araştırmada, düzenli egzersiz yapan erkeklerin en çok dikkat ettikleri faktörlerden birinin sağlıklı spor ortamı olduğu belirtilmiştir (Genç ve Şener, 2011). Yine araştırma sonuçlarından bir diğeri de, üniversite öğrencilerinin spor okuryazarlığı algılarının fiziksel aktivite ve egzersiz yapma değişkenine göre spor okuryazarlığında duyuşsal gelişim ve sağlık boyutu, öz güven ve yaşam boyu spor boyutu arasında fiziksel aktivite ve egzersiz yapan öğrencilerin lehine anlamlı bulunmasıdır. Bunun sebebinin spor yapan öğrencilerin daha mutlu, zinde ve sağlıklı bir şekilde yaşamlarını devam ettirdikleri ve hayatlarında spora daima yer verdikleri düşünülmektedir. Spor ile birlikte kendine güvenen ve kendine zaman ayıran bireyler daha çok sosyalleşme ortamına sahip olmaktadır. İlgili literatür incelendiğinde ölçme aracı farklı olsada araştırma bulgularımızı destekleyen Yılmaz, Zorlu ve Aslantürk (2023)'ün beden okuryazarlığı, fiziksel aktivite davranışı ve ders dışı sportif etkinlikler arasındaki ilişki adlı çalışmasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Koç'un (2024) yılında yaptığı çalışmada, katılımcıların düzenli egzersiz yapma durumlarına göre sporda sağlık okuryazarlığı düzeylerinde, sağlıklı yaşam davranışı-beslenme, sporda ilk yardım bilgi ve becerisi, sporda sağlıklı ortam gibi alt boyutlarda anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Yıldırım ve Eryılmaz'ın (2019) yılında gerçekleştirdiği araştırmada ise, sağlık çalışanının yaşam kalitesini inceleyerek gelir düzeyi yüksek olan katılımcıların, düşük gelirli olanlara göre daha fazla sağlıklı yaşam davranışlarına dikkat ettiklerini bulmuşlardır. Benzer şekilde, Yapar ve Akıncı'nın (2023) yılına ait çalışmasında da spor okuryazarlığında ekonomik düzeyin anlamlı bir faktör olduğu belirlenmiştir.

Duran 2024 yılında ki çalışmasında baba eğitim düzeyinin spor okuryazarlığı algısında herhangi bir farklılık göstermediği, fakat anne eğitim düzeyinde, anne eğitim düzeyi üniversite olan öğrencilerin anne eğitim düzeyi okuryazar olmayan ve ilkökul olanlara göre duyuşsal gelişim ve sağlık ortalama puanlarının daha yüksek olduğu belirlemiştir. Bu durum bize daha çok yüksek öğrenim düzeyine sahip olmanın spor okuryazarlığı duyuşsal gelişim ve sağlık puanında pozitif bir etkilenim yaptığını göstermiştir. Başka bir ifadeyle araştırmada öğrencilerin annesinin eğitim düzeyi yüksek olanların spor okuryazarlığı duyuşsal gelişim ve sağlık düzeylerini etkilediği saptandı. Literatürde bu değişkenlerle ilgili herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır.

870 üniversite öğrencisiyle yapılan bir çalışmada, katılımcıların %62,8'inin yeterli veya mükemmel sağlık okuryazarlığı seviyesinde olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, öğrencilerin sağlık okuryazarlık seviyelerini, ailesinin gelir durumu, cinsiyeti, ebeveynlerinin eğitim durumu, yaşı ve medeni durumu gibi sosyodemografik özelliklerin etkilediği sonucuna varılmıştır (Biçer ve Malatyalı, 2018).

Beden algısı ve sağlık okuryazarlığı, toplumun sağlığını doğrudan etkileyen önemli konulardır. Beden algısını oluşturan faktörler, genç yetişkinlerin fiziksel, zihinsel ve sosyal sağlıklarıyla ilişkilidir (Bucchianeri ve Neumark-Sztainer, 2014). Kendi bedenini iyi hissederek genç bireyler, sağlıklarını koruma ve geliştirme konusunda daha fazla davranış sergileyebilirler. Bu tür davranışların sürdürülmesi, gençlerin beden algısı ve genel sağlık konularında bilinçlenmelerini teşvik eder (Sundgot-Borgen ve ark., 2021; Bratland-Sanda ve ark.,

2021). Bu nedenle, beden algısı ve sağlık okuryazarlığı arasındaki ilişkiyi inceleyerek, gençlerde sağlıklı davranışları teşvik etmek mümkündür.

YÖNTEM

Çalışmamız, sporcuların ve sporla ilgilenen bireylerin sağlık okuryazarlığı düzeylerini değerlendirmeyi, spor bağlamında sağlık okuryazarlığının önemini ortaya koymayı ve bu alandaki farkındalığı artırmaya yönelik öneriler geliştirmeyi amaçlamaktadır. Araştırmada literatür tarama yöntemi kullanılmıştır (Torraco, 2016). İlk olarak sağlık, sağlık okuryazarlığı kavramları belirlenmiştir. Belirlenen bu kavramlarla ilgili gerekli literatür taraması yapılmıştır ve bu konular hakkında çeşitli örnekler verilmiştir. Araştırma verilerinin birincil kaynağı olarak çeşitli dokümanların toplanması, gözden geçirilmesi, sorgulanması ve analizi olarak tanımlanabilen doküman analizi yöntemi kullanılmıştır Ulaşılan kaynaklar incelenerek çalışma tamamlanmıştır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışma, sporcuların ve sporla ilgilenen bireylerin sağlık okuryazarlığı düzeylerini değerlendirmeyi, spor bağlamında sağlık okuryazarlığının önemini ortaya koymayı ve bu alandaki farkındalığı artırmaya yönelik öneriler geliştirmeyi amaçlamaktadır. Literatürdeki çeşitli bulgular ışığında değerlendirildiğinde, sağlık okuryazarlığının çok boyutlu bir kavram olduğu, bireyin sadece sağlık bilgisine sahip olmasından ziyade bu bilgiyi anlayabilme, yorumlayabilme, uygulayabilme ve sağlık davranışına dönüştürebilme kapasitesiyle ilişkili olduğu görülmektedir.

Araştırmalar cinsiyet faktörünün sağlık ve spor okuryazarlığında belirleyici olabildiğini göstermektedir. Birçok çalışmada erkek bireylerin fiziksel aktiviteye katılım oranlarının ve fiziksel okuryazarlık puanlarının kadınlara göre daha yüksek olduğu, bunun da sağlık okuryazarlığı düzeylerini olumlu etkilediği belirtilmiştir. Ancak bazı çalışmalarda bu farkın anlamlı olmadığı veya sosyokültürel faktörlere göre değişkenlik gösterdiği de ifade edilmiştir. Bu durum, cinsiyetin tek başına belirleyici değil, diğer değişkenlerle etkileşim halinde olan bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır. Yaş değişkenine bakıldığında, özellikle genç yetişkinlik döneminde bilgiye erişim kolaylığı ve teknolojik araçların yaygın kullanımı nedeniyle yaşın sağlık okuryazarlığı üzerinde doğrudan etkisi sınırlı kalmakla birlikte, bazı çalışmalarda yaş arttıkça bireylerin sağlıklı yaşam ve beslenme davranışlarında artış gözlemlenmiştir. Bu bulgu, yaşam tecrübesi ve sorumluluk bilincinin yaşla birlikte gelişmesinin sağlıkla ilgili bilinç düzeyine olumlu katkı sağladığını düşündürmektedir. Eğitim düzeyi, özellikle ebeveynlerin eğitim düzeyi, bireyin sağlık okuryazarlığı üzerinde etkili olabilmektedir. Annenin eğitim seviyesinin yüksek olması, öğrencilerin duyuşsal gelişim ve sağlık boyutundaki puanlarını artırmakta ve bireyin sağlıkla ilgili davranışlara karşı farkındalığını olumlu yönde etkileyebilmektedir. Bu bulgu, özellikle çocukluk ve ergenlik döneminde annelerin sağlık davranışları üzerindeki rolünü vurgulamaktadır.

Fiziksel aktivite ve egzersiz yapma alışkanlıklarının, bireylerin sağlık okuryazarlığı düzeylerini ve yaşam kalitelerini artırdığı yönündeki bulgular, spora aktif katılımın sadece fiziksel sağlık değil, aynı zamanda bilişsel ve duyuşsal sağlık açısından da önem taşıdığını göstermektedir. Spor yapan bireylerin daha zinde, özgüvenli ve sosyalleşmeye açık bireyler olmaları, sağlıkla ilgili bilgiye ulaşma ve bunu kullanma kapasitelerini de artırmaktadır. Bunun yanında, spor ortamlarında ilk yardım bilgi ve becerilerinin yeterli olmaması, bu alanda ciddi bir eksiklik olduğunu ortaya koymaktadır. Yaralanma riskinin yüksek olduğu spor branşlarında bireylerin ilk yardım konusunda eğitilmesi, sporda güvenliğin sağlanması ve sağlık okuryazarlığının bütüncül bir şekilde geliştirilmesi açısından önem arz etmektedir. Beslenme alışkanlıkları ve sağlıklı yaşam davranışları açısından yapılan değerlendirmelerde ise üniversite öğrencilerinin hem bilgi düzeylerinin hem de beslenme tercihlerinin yetersiz olduğu, bu durumun modern yaşam tarzı, teknoloji kullanımı ve hazır gıdalara olan yönelimle ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda, sağlıklı beslenme alışkanlıklarının kazandırılması da sağlık okuryazarlığının önemli bir parçası olarak değerlendirilmelidir.

Son olarak beden algısı ile sağlık okuryazarlığı arasındaki ilişkinin de literatürde dikkat çekici bir şekilde vurgulandığı görülmektedir. Kendi bedenini olumlu algılayan bireylerin sağlıkla ilgili davranışları sürdürme ve sağlığını koruma konusunda daha istekli olduğu, bu durumun hem zihinsel hem de fiziksel sağlık üzerinde pozitif etkiler yarattığı anlaşılmaktadır. Tüm bu bulgular ışığında, sağlık okuryazarlığının sadece bireysel bilgi seviyesiyle sınırlı olmadığı, toplumsal, kültürel, ekonomik ve eğitsel faktörlerle şekillenen çok yönlü bir yapıya sahip olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Bu bağlamda, özellikle genç bireylerin sağlık okuryazarlığı düzeylerinin artırılması, sadece bireysel sağlığı değil, toplum sağlığını da olumlu yönde etkileyecektir.

Öneriler

- Üniversitelerde sağlık okuryazarlığını artırmaya yönelik ders içerikleri geliştirilebilir ve bu kapsamda seminer, atölye ve bilgilendirici eğitim programları düzenlenebilir. Bu eğitimlerde özellikle beslenme, fiziksel aktivite, beden algısı ve ilk yardım gibi konulara yer verilebilir.

- Kadın öğrencilerin spor ve sağlıkla ilgili farkındalıklarını artırmak amacıyla kadınlara özel spor programları ve bilinçlendirme faaliyetleri planlanabilir. Kadınların fiziksel aktiviteye katılımı çeşitli sosyal desteklerle teşvik edilebilir.
- Ailelerin sağlık okuryazarlığı üzerindeki etkisi dikkate alınarak, özellikle annelere yönelik sağlık ve spor temalı eğitim çalışmaları yapılabilir. Aile katımlı programlarla genç bireylerin bilinç düzeyleri dolaylı olarak geliştirilebilir.
- Spor ortamlarında karşılaşılabilecek acil durumlara karşı hazırlıklı olunması adına, spor salonları ve kulüpler bünyesinde düzenli ve uygulamalı ilk yardım eğitimleri verilebilir. Bu eğitimler, alanında uzman sağlık personeli tarafından gerçekleştirilebilir.
- Öğrencilerin sağlıklı beslenme alışkanlıklarını geliştirebilmeleri için üniversite kampüslerinde bilgilendirme kampanyaları yapılabilir, sağlıklı yaşamı destekleyen danışmanlık hizmetleri sunulabilir.
- Genç bireylerin beden algısı ve öz güven düzeylerini olumlu yönde geliştirmek için üniversitelerde psiko-eğitim programları düzenlenebilir. Bu programlarda beden algısı ile sağlık davranışları arasındaki ilişki vurgulanarak farkındalık kazandırılabilir.

KAYNAKLAR

- Akbalıç, E., ve Gökler, M. E. (2020). COVID-19 salgını sürecinde eksikliği ortaya çıkan bir gerçek: Sağlık okuryazarlığı. *ESTÜDAM Halk Sağlığı Dergisi*, 5 (COVID-19 Özel Sayısı), 148-55.
- Akçilek, E. (2017). Üniversite öğrencilerinde sağlık okuryazarlığı ve yaşam kalitesinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi, İstanbul Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sağlık Yönetimi Anabilim Dalı, İstanbul.
- Akıncı Y, Yapar A, 2023. Yarışmacı vücut geliştirme sporcularının egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi. *Avrasya Spor Bilimleri ve Eğitim Dergisi*, 5, 2, 60- 76.
- Aksoy, M. (2019). Spor Merkezlerine Devam Eden Bireylerin Spordan ve Spor Merkezlerinden Beklentilerinin Karşılama Düzeyleri (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Balıkesir Üniversitesi SBE.
- Akyol, P. ve O. İmamoğlu, (2019). Üniversite Öğrencilerinde Cinsiyete Göre Beslenme Alışkanlıkları. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 17, Sayı 3, 67-77.
- Arnett J, 2017. Examining the relationships among perceived competence, motor skill proficiency, and physical activity behaviour within the framework of physical literacy. Doctoral Dissertation, Nipissing University, Faculty Of Education.
- Balçık, Y. P., Taşkaya, S., ve Şahin, B. (2014). Sağlık okur-yazarlığı. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 13(4), 321-6.
- Biçer, E. B., ve Malatyali, İ. (2018). Sağlık okuryazarlık düzeyinin belirlenmesi: Sivas Cumhuriyet Üniversitesi örneği. *Ankara Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 17(2), 1-15.
- Bingöl, A. (2010). Spor Merkezlerine Devam Eden Bireylerin Spordan ve Spor Merkezlerinden Beklentilerinin Karşılama Düzeyleri. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi SBE.
- Bozhüyük, A. (2010). Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Değerlendirilmesi. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi SBE.
- Bratland-Sanda, S., Mazurak, M., Vrabel, K., Gilen, E., Holmvoll, T. A., Kristensen, H., & Sundgot-Borgen, J. (2021). Body appreciation and body appearance pressure in Norwegian university students: Comparing exercise science students and other students. *BMC Public Health*, 21(1), 532. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10550-0>
- Bucchianeri, M. M., & Neumark-Sztainer, D. (2014). Body dissatisfaction: An overlooked public health concern. *Journal of Public Mental Health*, 13(2), 64–69. <https://doi.org/10.1108/JPMH-11-2013-0071>.
- Cihangiroğlu, Z. ve S.E. Deveci (2011). Fırat Üniversitesi Elazığ Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve Etkileyen Faktörler. *Fırat Tıp Dergisi*, Cilt 16, Sayı 2, 78-83.
- Çoban, H. (2009). Sağlık ekonomisi ve Türkiye'de sağlık hizmetlerinin yeniden yapılandırılması. Yayınlanmamış Doktora tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Maliye Anabilim Dalı, İzmir.
- Duran, E. (2024). Spor Okuryazarlığı Algısının Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Üzerindeki Etkisi: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Genç A., Ü. Şener vd. (2011). Kadın ve Erkek Genç Erişkinler Arasında Fiziksel Aktivite Ve Yaşam Kalitesi Farklılıklarının Araştırılması. *Kocatepe Tıp Dergisi*, Cilt 12, Sayı 3, 145-150.
- Gerger, G. (2022). Ortaöğretim Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri İle Fiziksel Okuryazarlık Ve E-Sağlık Okuryazarlıklarının İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Aksaray Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Güneş, F. (1994). Okur-Yazarlık Kavramı ve Düzeyleri. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, Cilt 27, Sayı 2, 499-507.
- İnkaya, B., ve Tüzer, H. (2018). Bir üniversitenin sosyal ve sağlık bilimlerinde okuyan öğrencilerinin sağlık okuryazarlığı durumunun incelenmesi. *Kocaeli Med*, 7(3), 124-9.
- Kayalı Karakuş, E. ve G. Çiçek (2023). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Beslenme Alışkanlıkları ve Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, Cilt 14, Sayı 1, 99-114.
- Kellner, D. (2000). New Technologies/New Literacies: Reconstructing Education for the New Millennium. *Teaching Education*, Vol 11, No 3, 245-265.
- Koç, Harun. (2024). Sağlık Okuryazarlığı: Sporda Sağlık Okuryazarlığı Üzerine Ölçek Geliştirme Çalışması (Doktora Tezi). Muş Alparslan Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Kumar P., A. Geetika vd. (2023). Exploring Injury Profiles in Non-elite Cricketers: Harnessing Online Surveys for Effective Assessment. *Indian J Orthop*. Vol 16-57, No 10, 1619-1622.
- Kurudayıoğlu, Mehmet ve Tüzel, Sait, "21.Yüzyıl Okuryazarlık Türleri, Değişen Metin Algısı ve Türkçe Eğitimi", *TÜBAR-XXVIII-/2010-Güz*, ss. 283-298.
- Mandigo J, Francis N, Lodewyk K, Lopez R, 2019. Physical literacy for educators. *Physical Education and Health Education Journal*, 75, 3, 27-30.
- McQueen, V. D., Kickbusch, I., Potvin, L., Pelikan, J. M., Balbo, L., & Abel, T. (2007). *Health and modernity the role of theory in health promotion* (1st ed.). Springer.
- Mert, A. (2024). 65 Yaş Üstü Bireylerde Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve Kırılganlık İlişkisi. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Aydın Adnan Menderes Üniversitesi SBE.
- Nutbeam, D. (2008). The Evolving Concept of Health Literacy. *Social Science Medicine*, Vol 67, No 12, 2072-2078.
- Polat, C. (2006). Bilgi Çağında Üniversite Eğitimi İçin Bir Açılım: Bilgi Okuryazarlığı Öğretimi. *Atatürk Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Enstitüsü Dergisi*, Cilt 12, Sayı 30, 249-266.
- Radelet, M. A., S. M. Lephart vd. (2002). Survey of the Injury Rate for Children in Community Sports. *Pediatrics*, Vol 110, No 3, 28.
- Sundgot-Borgen, C., Sundgot-Borgen, J., Bratland-Sanda, S., Kolle, E., Torstveit, M. K., Svantorp-Tveiten, K. M. E., & Mathisen, T. F. (2021).
- Taştan Z, 2022. Physical literacy as a predictor of physical education and sports teachers psychological resilience, *International Journal of Eurasian Education and Culture*. 7, 18, 1667-1688.
- Torraco, R. J. (2016). Writing integrative literature reviews: Using the past and present to explore the future. *Human Resource Development Review*, 15(4), 404-428. <https://doi.org/10.1177/1534484316671606>
- Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü. (2011). *Sağlığın Teşviki ve Geliştirilmesi Sözlüğü*. Bakanlık Yayın No: 814 (1. Baskı), 1-38.
- Whitehead M, 2007. Physical literacy: Philosophical considerations in relation to developing a sense of self, universality and propositional knowledge. *Sport, Ethics and Philosophy*, 1, 3, 281-298.
- Whitehead M, 2010. *Physical literacy, Thought the lifecourse, Typeset in sabon by keystroke, tettenhall, Wolverhampton*.
- Yıldırım, D. İ., A. Yıldırım ve M. A. Eryılmaz (2019). Sağlık çalışanlarında Fiziksel Aktivite İle Yaşam Kalitesi İlişkisi. *Çukurova Medical Journal*, Cilt 44, Sayı 2, 325-333.
- Yılmaz A, Zorlu Y, Aslantürk O, 2023. Beden okuryazarlığı, fiziksel aktivite davranışı ve ders dışı sportif etkinlikler arasındaki ilişki. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 28, 3, 231-242.

Spor ve Eğitim Arasında: Elit Sporcu Üniversite Öğrencilerinin Kariyer Yolculukları

Ali ERASLAN¹, Bahar GÜLER², Betül AYDIN³

¹ Gazi Üniversitesi, Ankara

² Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tokat

³ Kırıkkale Üniversitesi, Kırıkkale

ÖZET

Giriş ve Amaç: Elit sporcu kimliğini taşıyan üniversite öğrencileri, eşzamanlı olarak akademik ve sportif sorumluluklar üstlenmektedir. Bu çoklu kimlik yapısı, öğrencilerin kariyer planlama süreçlerinde çeşitli içsel ve dışsal dinamiklerin etkileşimine neden olmaktadır. Aile beklentileri, antrenör yönlendirmesi, ekonomik koşullar, sosyal çevre ve kişisel hedefler, bu bireylerin mezuniyet sonrası yönelimlerini doğrudan etkilemektedir. Bu araştırma, elit düzeyde sporla ilgilenen üniversite öğrencilerinin kariyer kararlarını şekillendiren faktörleri ve bu süreçte yaşadıkları deneyimleri anlamayı amaçlamaktadır.

Yöntem: Araştırma, nitel araştırma desenlerinden olgubilim (fenomenoloji) yöntemiyle gerçekleştirilmiştir. Katılımcılar, Ankara'daki devlet ve vakıf üniversitelerinde öğrenim gören ve farklı branşlarda elit düzeyde (milli takım veya profesyonel kulüp) spor yapan 20 gönüllü son sınıf öğrencisinden oluşmaktadır. Veriler, yarı yapılandırılmış görüşme formu ve demografik bilgi formu yoluyla toplanmıştır. Elde edilen nitel veriler, içerik analizi yöntemiyle değerlendirilmiştir. Görüşmelerin analizinde, bireylerin kariyer algılarının anlaşılması amacıyla Donald Super'in Kariyer Gelişimi Kuramı çerçevesi destekleyici kavramsal zemin olarak kullanılmıştır.

Bulgular: Katılımcıların kariyer planlarını etkileyen başlıca temalar arasında; kimlik çatışmaları (öğrenci vs. sporcu), zaman yönetimi, sosyal destek sistemleri (aile, antrenör, arkadaş çevresi), ekonomik faktörler ve motivasyon kaynakları ön plana çıkmıştır. Sporcu kimliği çoğu katılımcı için bir avantaj ve yaşam disiplini sağlarken; müsabakalar, milli kamplar ve antrenman yoğunluğu akademik süreci zorlaştıran bir etken olarak görülmüştür. Buna karşın bazı üniversitelerdeki anlayışlı akademik kadrolar ve sporcu dostu ortamlar süreci kolaylaştırmıştır. Katılımcıların önemli bir bölümü mezuniyet sonrası kariyerlerine sporla devam etmeyi ya da antrenörlük gibi sporla bağlantılı alanlara yönelmeyi planladıklarını ifade etmiştir.

Sonuçlar: Araştırmanın bulguları, elit sporcu üniversite öğrencilerinin kariyer kararlarını biçimlendiren etkenlerin çok katmanlı olduğunu göstermektedir. Spor ve eğitim arasında denge kurmaya çalışan bu bireylerin karar süreçleri, yalnızca bireysel tercihler değil; sosyal destek, maddi koşullar, kurumsal destek ve kimlik algıları gibi çok yönlü faktörlerin etkisiyle şekillenmektedir. Bu doğrultuda, üniversitelerin sporcu öğrencilere yönelik daha esnek ve destekleyici akademik yapılandırmalar oluşturması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Elit sporcu, üniversite öğrencisi, kariyer yolculuğu, spor ve eğitim, kimlik çatışması

Between Sports and Education: Career Journeys of Elite Student-Athletes

Ali ERASLAN¹, Bahar GÜLER², Betül AYDIN³

¹ Gazi University, Ankara

² Tokat Gaziosmanpaşa University, Tokat

³ Kırıkkale University, Kırıkkale

ABSTRACT

Introduction and Purpose: University students who hold an elite athlete identity simultaneously undertake academic and athletic responsibilities. This dual identity structure creates an interplay of various internal and external dynamics in their career planning processes. Factors such as family expectations, guidance from coaches, economic conditions, social environment, and personal aspirations directly influence their post-graduation trajectories. This study aims to understand the experiences and factors shaping the career decisions of senior university students engaged in elite-level sports.

Materials and Methods: This study was conducted using a qualitative research design, specifically the phenomenological method. Participants consisted of 20 senior students from public and private universities in

Ankara, actively competing in different sports at elite levels (national team or professional club). Data were collected through semi-structured interviews and demographic information forms. The qualitative data obtained were analyzed using content analysis. During the analysis, Donald Super's Career Development Theory was utilized as a supporting conceptual framework to better understand the participants' perceptions of career development.

Findings: Key themes influencing participants' career planning included identity conflicts (student vs. athlete), time management challenges, support systems (family, coaches, peer athletes), economic factors, and motivational resources. For many participants, their athlete identity was viewed as advantageous and a source of life discipline, while competitions, national camps, and intense training schedules posed difficulties in managing academic responsibilities. Conversely, supportive faculty members and athlete-friendly academic environments in some universities facilitated the process. A significant number of participants stated that they plan to pursue a career related to sports after graduation, such as coaching or continuing their athletic careers.

Results: The findings indicate that the career decisions of elite university student-athletes are shaped by multilayered influences. These individuals, who strive to balance sports and education, make career-related decisions not solely based on personal preferences but also under the influence of social support, financial conditions, institutional flexibility, and identity development. Based on the findings, it is recommended that universities implement more flexible and supportive academic structures for student-athletes.

Keywords: Elite athlete, university student, career journey, sports and education, identity conflict

GİRİŞ

Elit sporcu kimliğine sahip üniversite öğrencileri, aynı anda hem akademik hem de sportif yükümlülükleri yerine getirme zorunluluğu nedeniyle çok yönlü bir kimlik çatışması yaşamaktadır (Niehues, Wille Rex & Sallen, 2025). Bu öğrenciler, bir yandan yükseköğretim sürecini başarıyla tamamlama hedefi taşıırken, diğer yandan profesyonel düzeyde sportif faaliyetlerini sürdürebilme çabası içerisinde. Akademik takvim ile antrenman ve müsabaka programlarının zaman zaman örtüşmesi, bu bireylerde hem fiziksel hem de psikolojik zorlanmalara yol açabilmektedir (Somoğlu & Taşkın, 2024).

Bu süreçte, öğrenciler yalnızca zaman yönetimi değil; aynı zamanda psikolojik dayanıklılık, rol dengesi ve karar alma süreçlerinde de çeşitli zorluklarla karşı karşıya kalmaktadır (Di Lu, Heinze, & Soderstrom, 2018). Öğrencilik ve sporculuk gibi iki güçlü kimliğin eş zamanlı sürdürülmesi bireylerde rol çatışması yaratmakta; bu durum, kariyer gelişimi sürecini doğrudan etkilemektedir (Wylleman, Reints & De Knop, 2013). Özellikle elit sporcular, kariyer planlama sürecinde sportif hedefler ile akademik beklentiler arasında denge kurmaya çalışırken; içsel motivasyon, kişisel değerler, toplumsal baskılar ve sosyal destek sistemlerini dikkate alarak çok yönlü bir değerlendirme yapmak durumunda kalmaktadırlar (Koçak, Sönmez & Doğusan, 2023).

Bu bağlamda bireyin kariyer kararları; sadece kişisel tercihlerle değil, aynı zamanda aile beklentileri, antrenör yönlendirmeleri, maddi kaynakların yeterliliği, akademik çevre ile ilişkiler ve sosyal çevre desteği gibi dışsal faktörlerle şekillenmektedir (Stambulova & Wylleman, 2015). Nitekim, kariyer gelişimi yalnızca bireysel hedeflerin değil, çevresel dinamiklerin de belirleyici olduğu çok katmanlı bir süreçtir.

Üniversite dönemi, bireylerin mesleki kimliklerini inşa ettikleri, benlik algılarını geliştirdikleri ve gelecek yaşam biçimlerine yön verdikleri kritik bir geçiş evresidir (Savickas, 2002). Bu evrede alınan kararlar, sadece bireyin iş yaşamını değil; yaşam doyumunu, psikolojik iyi oluşunu ve sosyal kimlik yapılanmasını da etkileyebilmektedir (Demir & Yılmaz, 2020). Elit sporcular için bu dönem, sportif kariyerin zirveye ulaştığı ve akademik sürecin sonlandığı bir eşik olarak karşımıza çıkmakta; bu da karar alma süreçlerini daha karmaşık hale getirmektedir.

Bu araştırma, elit düzeyde spor yapan üniversite öğrencilerinin kariyer kararlarını nasıl verdiklerini, bu süreci yönetirken karşılaştıkları içsel ve dışsal zorlukları, destek sistemlerinden nasıl faydalandıklarını ve gelecek planlarını anlamaya yönelik olarak tasarlanmıştır. Ayrıca, elde edilen bulgular, Donald Super'in Kariyer Gelişimi Kuramı çerçevesinde değerlendirilmiş ve bireylerin mesleki benlik algısı, yaşam boyunca kariyer evreleri ve çevresel faktörlerle başa çıkma stratejileri analiz edilmiştir (Super, 1980; Hartung, 2013).

MATERYAL VE YÖNTEM

Bu araştırma, nitel araştırma desenlerinden olgubilim (fenomenoloji) yöntemiyle yürütülmüştür. Olgubilim deseni, bireylerin belirli bir olguya dair yaşantılarını ve algılarını derinlemesine anlamayı amaçlar (Creswell, 2013). Çalışmanın katılımcı grubunu, Ankara'daki devlet ve vakıf üniversitelerinde öğrenim gören, farklı

branşlarda elit düzeyde (millî takım sporcusu veya profesyonel kulüp sporcusu) faaliyet gösteren 20 gönüllü son sınıf öğrencisi oluşturmuştur.

Veriler, araştırmacılar tarafından geliştirilen yarı yapılandırılmış görüşme formu ve demografik bilgi formu yoluyla toplanmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşmeler, katılımcılara belirli bir çerçeve sunarken aynı zamanda anlatımlarına esneklik tanıma avantajı sağlamaktadır (Yıldırım & Şimşek, 2018). Görüşmelerden elde edilen nitel veriler, içerik analizi yöntemiyle çözümlenmiştir. İçerik analizinde temalar, katılımcı ifadelerinden türetilmiş; daha sonra bu temalar betimleyici analiz yaklaşımıyla desteklenmiştir (Miles & Huberman, 1994).

Veri analizinde teorik bir çerçeve oluşturmak amacıyla, bireylerin kariyer kararlarını nasıl şekillendirdiğini anlamaya yardımcı olacak Donald Super'in Kariyer Gelişimi Kuramı kavramsal bir zemin olarak kullanılmıştır (Super, 1980; Savickas, 2002). Super'in kuramı, bireyin yaşam boyu gelişen mesleki benlik algısı üzerine odaklanmakta ve kariyer gelişimini çevresel, bireysel ve zamansal etmenlerle ilişkilendirmektedir.

BULGULAR

Bu araştırmada, Türkiye'deki farklı devlet ve vakıf üniversitelerinde öğrenim gören ve elit düzeyde spor yapan toplam 20 son sınıf üniversite öğrencisi ile derinlemesine görüşmeler yapılmıştır. Katılımcılar, çeşitli spor branşlarında millî sporcu ya da profesyonel düzeyde faaliyet göstermektedir. Katılımcıların yaşları 22 ila 26 arasında değişmekte; bölümleri ise antrenörlük eğitimi, beden eğitimi ve spor öğretmenliği, spor yöneticiliği, iktisadi ve idari bilimler ve diğer sosyal bilim alanlarını kapsamaktadır.

1. Çizelge 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Katılımcı	Yaş	Bölüm	Spor Branşı	Spor Süresi	Spor Düzeyi
K1	23	Antrenörlük Eğitimi	Güreş	7-9 yıl	Profesyonel
K2	24	Maliye	Boks	10+ yıl	Milli Sporcu
K3	22	Antrenörlük Eğitimi	Boks	10+ yıl	Profesyonel
K4	22	BES Öğretmenliği	Boks	4-6 yıl	Milli Sporcu
K5	23	Antrenörlük Eğitimi	Badminton	7-9 yıl	Milli Sporcu
K6	22	Antrenörlük Eğitimi	Modern Pentatlon	10+ yıl	Milli Sporcu
K7	22	Spor Yöneticiliği	Boks	10+ yıl	Milli Sporcu
K8	22	Antrenörlük Eğitimi	Tekvando	10+ yıl	Milli Sporcu
K9	23	Antrenörlük Eğitimi	Güreş	10+ yıl	Milli Sporcu
K10	22	Antrenörlük Eğitimi	Rafting	7-9 yıl	Milli Sporcu
K11	26	Muhasebe	MMA	10+ yıl	Profesyonel
K12	22	Uluslararası İlişkiler	Muay Thai	10+ yıl	Profesyonel
K13	24	BES Öğretmenliği	Bocce	10+ yıl	Milli Sporcu
K14	22	Spor Yöneticiliği	Judo	10+ yıl	Milli Sporcu
K15	23	Antrenörlük Eğitimi	Atletizm	7-9 yıl	Milli Sporcu
K16	25	Rekreasyon	Triatlon	10+ yıl	Milli Sporcu
K17	22	BES Öğretmenliği	Karate	7-9 yıl	Milli Sporcu
K18	24	Antrenörlük Eğitimi	Voleybol	10+ yıl	Profesyonel
K19	23	BES Öğretmenliği	Boks	7-9 yıl	Milli Sporcu

K20	22	Spor Yöneticiliği	Güreş	10+ yıl	Milli Sporcu

BES: Beden Eğitimi ve Spor

Elde edilen bulgular, elit sporcu üniversite öğrencilerinin kariyer planlama süreçlerinde; kimlik çatışması, zaman yönetimi, sosyal destek, ekonomik faktörler, motivasyon kaynakları ve gelecek planları gibi çok boyutlu temaların belirleyici olduğunu göstermektedir.

2. **Kimlik Çatışması:** Katılımcıların büyük bölümü, aynı anda hem sporcu hem öğrenci rollerini sürdürmeye çalışmanın zorluklarını dile getirmiştir. Yoğun antrenman ve müsabaka dönemleriyle akademik yükümlülükler zaman zaman çelişmiştir.

K4: “Bazen sınavlarda başarısız oluyorum çünkü milli kamptan yeni dönmüş oluyorum.”

K8: “Spor bana disiplin kattı ama bazı dönemlerde yorgunluk yüzünden derse girmekte zorlandım.”

3. **Zaman Yönetimi ve Yorgunluk:** Yoğun antrenman temposu, sınav takvimleriyle çakıştığında hem fiziksel hem zihinsel yorgunluk yaratmaktadır. Zaman yönetimi becerileri gelişmiş katılımcılar bu süreci daha rahat geçirmiştir.

K5: “Zamanı verimli kullanmayı öğrendim. Plan yapmadan bu yoğunlukta ayakta kalmak mümkün değil.”

K13: “Sınav haftasıyla turnuva haftası çakışınca çok zorlanıyorum, hatta uykusuz geçirdiğim günler oluyor.”

4. **Sosyal Destek:** Aile, antrenör ve akademik danışman desteği, sporcu öğrencilerin karar alma süreçlerinde etkili olmuştur. Bazı katılımcılar destekleyici hocaların süreçlerini kolaylaştırdığını belirtmiştir.

K9: “Antrenörüm hem antrenmanlarda hem de okul konusunda yönlendirdi.”

K20: “Ailem beni her zaman motive etti. Hocalarım da anlayışlı davrandı.”

5. **Ekonomik Faktörler:** Sporun sürdürülebilirliği için maddi olanaklar kritik rol oynamaktadır. Profesyonel sporcuların bir kısmı spor üzerinden gelir sağlarken, bazıları maddi zorluklar yaşamaktadır.

K2: “Eğer ekonomik olarak kazanamıyorsam, bu işi bırakmak zorundayım.”

K16: “Kamp dönemlerinde şehir dışına çıkmak ek masraf getiriyor, bazen sponsor bulmam gerekiyor.”

6. **Motivasyon Kaynakları:** Aileye karşı duyulan sorumluluk, başarıya duyulan istek ve spora olan tutkular, katılımcıların akademik ve sportif başarılarını sürdürmelerine katkı sağlamaktadır.

K7: “Başarılı olma isteğim her şeyin önüne geçiyor. Bu beni ayakta tutuyor.”

K19: “Ailemin bana ‘seninle gurur duyuyoruz’ demesi, en büyük motivasyonum.”

7. **Gelecek Planları:** Katılımcıların çoğu sporla ilişkili bir kariyer hedeflemektedir. Antrenörlük, akademik kariyer ve milli takımlarda görev alma sıkça dile getirilen gelecek planlarıdır.

K3: “Branşımda antrenör olmak istiyorum.”

K10: “Yüksek lisans yapıp akademisyen olmak ve sporla bağımlı koparmamak istiyorum.”

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışma, elit düzeyde spor yapan üniversite öğrencilerinin kariyer planlama süreçlerinde kimlik çatışması, zaman yönetimi, sosyal destek, ekonomik koşullar ve motivasyon gibi çok katmanlı faktörlerin birlikte etkili olduğunu göstermektedir. Öncelikle, sporcu ve öğrenci kimliklerinin eşzamanlı olarak yürütülmesinin yarattığı çatışma, akademik ve sportif yükümlülüklerin çakışması durumunda bireylerde stres ve psikolojik zorluklara yol açmaktadır. Bu bulgu, Sun’un (2023) “academics–athletics conflict” başlıklı çalışmasında ortaya koyduğu, benzer çatışmanın olumsuz duygular ve yaşam doyumu arasında aracılık ilişkisine işaret eden sonuçlarla uyumludur.

Zaman yönetimi becerileri, bu karmaşık süreci dengeleyebilmek için kritik önemdedir. Literatürde “Dual Career (çift kariyer)” bağlamında kimlik ve motivasyon arasındaki iki yönlü etkileşimin kariyer gelişimine katkı sağladığı belirtilmiştir (Niehues, Wille Rex, & Sallen, 2025). Bu bulgu, çalışmamızda zaman baskısıyla başa çıkan bireylerin planlama ve öz-düzenleme becerileri sayesinde süreci daha sağlıklı yönettiği biçiminde yansımıştır.

Sosyal destek sistemlerinin gücü de vurgulanması gereken bir diğer faktördür. Antrenör, aile ve akademik çevrenin destekleyici tutumları, öğrenci-sporcuların hem akademik hem sportif hedeflerine ulaşmalarında olumlu bir itici güç oluşturmaktadır. Bu, yönetici düzeyindeki akademik programların önemine dikkat çeken Ryan & Chambers'ın (2022) çalışmasıyla benzerlik göstermektedir.

Ekonomik koşullar, sporun sürdürülebilirliği açısından belirleyici bir rol oynar. Kamp ve seyahat gibi ek maliyetlerle karşı karşıya kalan bireylerde motivasyon düşüşü ve sporu bırakma riski artmaktadır. Bu durum, sporcu öğrencilerin kariyer planlamasında karşılaştıkları somut güçlüklerin altını çizmektedir.

Motivasyon kaynakları, bu süreçte dirençli kalabilmede güçlü bir role sahiptir. Başarı arzusu ve aileyi gururlandırma isteği gibi içsel motivasyonlar, öğrencilerin zorlayıcı temposuna rağmen ayakta kalmalarını sağlamaktadır. Ayrıca, kimlik ve motivasyon arasındaki etkileşimin kariyer yönelimini şekillendirdiği, Niehues, Wille Rex ve Sallen (2025) tarafından vurgulanmıştır.

Mezuniyet sonrası planlara bakıldığında; antrenörlük, akademik kariyer ve profesyonel sporculuk gibi kariyer yolları sporla ilişkilidir. Bu durum, üniversite döneminin bireylerin mesleki kimliklerini şekillendirdiği kritik bir geçiş dönemi olduğu sonucunu desteklemektedir.

Sonuç olarak, elit sporcu öğrencilerin kariyer kararları; kimlik çatışması, zaman baskısı, sosyal destek, ekonomik zorluklar ve motivasyon gibi etkenlerin iç içe geçtiği çok boyutlu süreçler neticesinde şekillenmektedir. Üniversitelere düşen görev; bu bireyler için esnek akademik programlar, bireysel danışmanlık ve maddi destek mekanizmaları oluşturarak hem akademik hem sportif başarıyı sürdürülebilir kılmaktır.

KAYNAKLAR

- Creswell, J. W. (2013). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- Demir, A., & Yılmaz, M. (2020). Üniversite öğrencilerinde kariyer gelişimi algısı ve psikolojik sağlamlık düzeyleri: Yapısal bir değerlendirme. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 11(3), 55–72. <https://doi.org/10.30855/tpcgj.2020.11.3.006>
- Di Lu, L., Heinze, K. L., & Soderstrom, S. (2018). Playing multiple positions: Student-athlete identity salience and conflict. *Journal of Intercollegiate Sport*, 11(2), 214–241.
- Hartung, P. J. (2013). The life-span, life-space theory of careers. In S. D. Brown & R. W. Lent (Eds.), *Career development and counseling: Putting theory and research to work* (2nd ed., pp. 83–113). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Koçak, F., Sönmez, B. Y., & Doğusan, S. N. (2023). Türkiye'de Çift Kariyer Yolunda Öğrenci Sporcular: Eğitim mi Spor mu İkilemi?. *Journal of Sport Sciences Research*, 8(2), 243–263. <https://doi.org/10.25307/jssr.1231056>
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- Niehues, M., Wille Rex, L., & Sallen, J. (2025). Identity and motivation of adolescent student athletes in school and elite sport: An investigation of the relationship within and cross domains. *Frontiers in Sports and Active Living*, 7, Article 1625068. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1625068>
- Ryan, H., & Chambers, T. (2022). Support mechanisms for dual career athletes: Higher education's evolving role. *Journal of Student Affairs Research and Practice*, 59(1), 12–24. <https://doi.org/10.1080/19496591.2021.1895853>
- Savickas, M. L. (2002). Career construction: A developmental theory of vocational behavior. In D. Brown (Ed.), *Career choice and development* (4th ed., pp. 149–205). San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Somoğlu, M. B., & Taşkın, S. (2024). Sporcu Öğrencilerin Spora Bağlılık ve Sportif Yaşam Doyumlarının Belirlenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25(3), 1485–1501.
- Stambulova, N. B., & Wylleman, P. (2015). Dual career development and transitions (Editorial). *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 1–3. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.05.003>
- Sun, W., Liu, L., Jiang, Y., Fang, P., Ding, X., & Wang, G. (2023). Academics–athletics conflict and college athletes' well-being: The mediating effect of negative emotions and the moderating effect of life motivation. *Behavioral Sciences*, 13(2), 93. <https://doi.org/10.3390/bs13020093>
- Super, D. E. (1980). A life-span, life-space approach to career development. *Journal of Vocational Behavior*, 16(3), 282–298. [https://doi.org/10.1016/0001-8791\(80\)90056-1](https://doi.org/10.1016/0001-8791(80)90056-1)
- Wylleman, P., Reints, A., & De Knop, P. (2013). A developmental and holistic perspective on athletic career transitions. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(5), 707–716. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.05.003>
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2018). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (11. Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Spor Pazarlamasının Kentler Üzerindeki Etkisi: Bir Meta-Sentez Çalışması

Gülşah DİNÇER¹, Emel YILDIZ², Büşra TOSUNOĞLU³

¹Gümüşhane Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Malatya, Türkiye

²Gümüşhane Üniversitesi, İİBF, İnsan Kaynakları Bölümü, Gümüşhane, Türkiye

³Gümüşhane Üniversitesi, İİBF, İşletme Bölümü, Gümüşhane, Türkiye

ÖZET

Giriş ve Amaç: Günümüzde spor pazarlamasının; ev sahibi kentlerin marka değeri, imajı, ekonomik yapısı, ve sosyo kültürel değerlerinin gelişimine anlamlı katkılar sağladığı yaygın olarak kabul görmektedir. Bu araştırmanın amacı meta-sentez yöntemi kullanılarak; spor faaliyetlerinin gerçekleştirildiği kentlerin hangi alanlarda etkilendiğini konu alan nitel çalışmaların bulgularını bütüncül çerçevede bir araya getirmek ve ilgili alanda eksik kalan temaları belirlemektir.

Yöntem: YÖK Ulusal Tez Merkezi, Web of Science, ERIC ve SCOPUS veri tabanları kullanılarak 2010 ve 2025 yılları arası yapılan çalışmalar tespit edilmiş, kriterlere uymayan çalışmalar araştırmadan çıkarılmıştır.

Bulgular ve Sonuç: Araştırma sonucunda spor pazarlamasının kentlere olan etkisini konu alan çalışmalarda; kentlerin marka değeri, marka imajı, ekonomisi ve turizme olan etkisinin üzerinde yoğunlaşıldığı, spor pazarlamasının kentler üzerindeki olumsuz etkilerinin üzerinde yeterince durulmadığı görülmektedir. Elde edilen sonuçların; gelecekte gerçekleştirilecek meta sentez çalışmalarında farklı bakış açıları geliştirilmesine ve yeni araştırma sorularının ortaya konulmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Anahtar kelimeler: Spor Pazarlaması, Meta-Sentez, Kent İmajı, Kentin Marka Değeri, Kent Ekonomisi, Kent Markalaşması.

The Impact of Sports Marketing on Cities: A Meta-Synthesis Study

Gülşah DİNÇER, Emel YILDIZ, Büşra TOSUNOĞLU

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Today, it is widely accepted that sports marketing makes significant contributions to the development of the brand equity, image, economic structure, and socio-cultural values of host cities. The aim of this research is to holistically integrate the findings of qualitative studies examining the impact of sports activities on cities within a specific context, using the meta-synthesis method, and to identify missing themes in the relevant field.

Method: Studies conducted between 2010 and 2025 were identified using the YÖK National Thesis Center, Web of Science, ERIC, and SCOPUS databases, and studies that did not meet the criteria were excluded from the study.

Findings and Result: The research demonstrates that studies on the impact of sports marketing on cities have focused on the cities' brand equity, brand image, economy, and tourism impacts, while insufficient attention has been paid to the negative impacts of sports marketing on cities. It is believed that the results obtained will contribute to the development of different perspectives and the emergence of new research questions in future meta-synthesis studies.

Keywords: Sports Marketing, Meta-Synthesis, City Image, City Brand Value, City Economy, City Branding.

GİRİŞ

Nitel araştırmaları ayrıntılı incelemek için kullanılan meta-sentez yöntemi (Jensen ve Allen 1996); dönüşümsel liderlik (Pielstick 1998), diyabet (Paterson vd. 1998, Campbell vd. 2003), kronik hastalık deneyimi (Thorne vd. 2002), bakım kavramları (Sherwood 2012) ve ebelik bakımı (Kennedy vd. 2003) gibi farklı alanlarda uygulanmaktadır. Zimmer (2006), meta-sentezi; çeviri ve sentez aracılığıyla araştırmalarda ortaya çıkan sonuçların soyut düzeyde bütünleştirilmesi olarak tanımlamaktadır. Araştırmaların soyut düzeyde bir araya getirilmesi; hipotez oluşturmada, ortak fikir belirlemede ve çalışmalar arası çelişkilerin ortaya çıkarılmasında dolayısıyla çalışmaların teorileştirilmesinde büyük rol oynamaktadır. Bu yöntem nitel araştırma sonuçlarının,

kullanışlı ve daha pratik bir şekilde sunulmasına olanak vermektedir (Estabrooks, Field ve Morse, 1994; Jensen ve Allen 1996; Sandelowski 1997; Sandelowski, Docherty ve Emden, 1997).

Spor organizasyonlarının planlaması ve akabinde programlı bir şekilde hayata geçirilmesi; kentlerin yaşam kalitesinin artmasına ve alt yapılarının gelişmesine katkı sağlamaktadır (Wang vd., 2022,s.1-2). Ev sahibi kentin marka itibarını artırarak turizm gibi farklı sektörlerle de katkı sağlayan (Nie vd., 2022, s.1-2) spor pazarlaması; kentin ekonomik hareketliliğinde ve kent imajının güçlenmesinde kilit noktası olarak görülmektedir (Ahonen vd., 2016, s.15; Dos Santos ve Moreno, 2020, s.2) .

Kentlerin spor etkinliklerinde başarı sağlamalarının, hem ulusal hem de uluslararası arenada kent markası oluşturmada etkisinin büyük olduğu (Ahonen vd., 2016, s.15-19) düşüncesi göz önüne alındığında; spor pazarlamasının kentler üzerindeki etkisinin araştırılması, bulguların bütünleştirilmesi ve yeni teorilerin ortaya atılmasının gelecek çalışmalar için katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda 2010 ve 2025 yılları arası yapılan nitel çalışmalar meta-sentez yöntemi kullanılarak incelenmiş ve aşağıda belirtilen sorulara cevap aranarak araştırmaya yön verilmiştir:

1. Spor pazarlamasının kentlere hangi alanlarda etkisi vardır?
2. Spor pazarlamasının kentlere olumlu etkilerinin yanında olumsuz etkileri de var mıdır?
3. Spor pazarlamasının uzun vadede kentlere etkisi nelerdir?

MATERYAL VE YÖNTEM

Araştırmaya başlamadan önce yapılacak olan işlem basamakları ile ilgili, literatürde farklı düşünceler mevcuttur (Noah, 2017; Sandelowski ve Barroso, 2007). Bu düşünceler ışığında çalışmaların tespit edilmesinde ve sentezin yapılmasında aşağıda belirtilen süreçler dikkate alınmıştır:

- 1- Araştırma alanının ve anahtar sözcüklerin belirlenmesi.
- 2- Literatür taramanın gerçekleştirilmesi.
- 3- Belirlenen dâhil edilme ölçütlerine göre çalışmaların değerlendirilmesi.
- 4- Araştırmaya dahil edilecek çalışmaların tespit edilmesi.

2010 ve 2025 yılları arası spor pazarlamasının kentlere olan etkisini inceleyen çalışmalar YÖK Ulusal Tez Merkezi, Web of Science, ERIC ve SCOPUS veri tabanları yardımıyla 32 çalışma tespit edilmiş ve kriterlere uymayan çalışmalar elenmiştir. Aşağıda belirtilen kriterler ölçüsünde 18 çalışma araştırmaya dahil edilmiştir:

- 1.Nitel çalışma olması
- 2.Ortak anahtar kelimelerin kullanılmış olması
- 2.Spor pazarlamasının kent üzerindeki etkisinin incelenmiş olması
3. Çalışmaların 2010 ve 2025 yılları arasında gerçekleştirilmiş olması

BULGULAR

Kriterlerine uygun olan çalışmalar yayın yılları esas alınarak “Ç1, Ç2...Ç18” olarak kodlanmış, analizler bu kodlar göz önünde bulundurularak tablolar halinde sunulmuştur.

Tablo1. Araştırmaya Dahil Edilen Çalışmalar

<i>Çalışma Kodu</i>	<i>Yıl</i>	<i>Yazar</i>	<i>Yayın Türü</i>
Ç1	2010	Nancy Hritz, Craig Ross	MAKALE
Ç2	2011	Liuqian HUANG	MAKALE
Ç3	2013	Ram Herstein, Ron Berger	MAKALE

Ç4	2015	Duygu Ak	MAKALE
Ç5	2016	Aila AHONEN, Jari LÄMSÄ, Antti MERO, Ari KARIMÄKI	MAKALE
Ç6	2016	Mohammadhadi Tavakkoli	MAKALE
Ç7	2017	Argyro Elisavet Manoli	MAKALE
Ç8	2018	Gülseren Özaltaş Serçek, Hüseyin Nasip Özaltaş, Sadık Serçek	MAKALE
Ç9	2018	Abidin Öncel	MAKALE
Ç10	2019	Durmuş Koç	YÜKSEK LİSANS TEZİ
Ç11	2019	Manuel Alonso Dos Santos & Ferran Calabuig Moreno	MAKALE
Ç12	2021	Yun-Che Hsieh, Kuo-Wei Lin, Xiao-Qing Wu	MAKALE
Ç13	2022	Lina Wang, ¹ Fanfei Zhao, ² and Guanqun Zhang	MAKALE
Ç14	2022	Xiaomei Nie, ¹ Yongpeng Qu	MAKALE
Ç15	2022	Hakverdi Altuğ	MAKALE
Ç16	2023	Arif Çetin	MAKALE
Ç17	2023	Mário Coelho Teixeira, Nuno Brito Mamede, Jordi Seguí-Urbaneja and André Dionísio Sesinando	MAKALE
Ç18	2024	Yongtao Zhang, Mingtao Wang, Xi Zhao, Mengkai Wang and Hong Wang	MAKALE

Araştırmaya dahil edilen 18 çalışmanın 5 tanesinin ulusal, 13 tanesinin uluslararası olduğu görülmektedir. Çalışmaların yayınlanma tarihlerine bakıldığında 1 tane 2010 (Ç1), 1 tane 2011 (Ç2), 1 tane 2013 (Ç3), 1 tane 2015 (Ç4), 2 tane 2016 (Ç5, Ç6), 1 tane 2017 (Ç7), 2 tane 2018 (Ç8, Ç9), 2 tane 2019 (Ç10, Ç11), 1 tane 2021 (Ç12), 3 tane 2022 (Ç13, Ç14, Ç15), 2 tane 2023 (Ç16, Ç17), 1 tane 2024 (Ç18) yıllarında yayımlandıkları görülmüştür. Çalışmaların çoğunlukla makale olduğu tespit edilmiştir.

Tablo2. Çalışmaların İçerdiği Ana Temalar

Ana Tema	Referanslar	f
İMAJ	Ç6, Ç17, Ç18	3
EKONOMİ	Ç1, Ç2, Ç4, Ç7, Ç8, Ç9, Ç10, Ç11, Ç13, Ç15	10
MARKA DEĞERİ	Ç3, Ç5, Ç14, Ç16	4
TURİZM	Ç1, Ç4, Ç8, Ç12	4

Araştırmaya dahil edilen çalışmalardan 3 tanesinde (Ç6, Ç17, Ç18) ana tema olarak kentlerin marka imajı, 10 tanesinde (Ç1, Ç2, Ç4, Ç7, Ç8, Ç9, Ç10, Ç11, Ç13, Ç15) kent ekonomisi, 4 tanesinde (Ç3, Ç5, Ç14, Ç16) kentin marka değeri, yine 4 tanesinde (Ç1, Ç4, Ç8, Ç12) kent turizminin ele alındığı görülmüştür.

Tablo 3. Çalışmalardan Elde Edilen Sonuçlar

Çalışma sonucu	Referanslar	F
Spor pazarlamasının yapılması kentin uluslararası arenada marka imajının yenilenmesini sağlar.	Ç6,Ç17,Ç18	3
Spor pazarlamasının yapılması kentin istihdam ve ekonomik hareketliliğini artırmaktadır	Ç1,Ç2,Ç4,Ç7,Ç8,Ç9,Ç10,Ç11,Ç13,Ç15	10
Spor pazarlamasının yapılması kenti birçok alanda olumlu etkileyerek kentin marka değerini şekillendirir.	Ç3,Ç5,Ç14,Ç16	4
Spor pazarlamasının yapılması kentin bilinirliğini artırarak turizm gelirinde artış sağlar.	Ç1,Ç4,Ç8,Ç12	4
Spor pazarlamasının kent üzerinde olumlu olduğu kadar olumsuz etkileri de vardır	Ç3,Ç4,Ç13	3

-Kent İmajı: Spor etkinlikleri ile kentlerin uluslararası arenada görünürlüğü artmakta kent, özelliklerini ve güçlü yanlarını ortaya koyarak kent imajı tekrar şekillenmektedir (Ç6, Ç17, Ç18).

-Ekonomi: Spor etkinlikleri kentlerde; istihdam artışına, ticari fırsatların artmasına yerel işletmelerin güçlenmesine ve akabinde kent ekonomisine önemli oranda katkıda bulunmaktadır

(Ç1,Ç2,Ç4,Ç7,Ç8,Ç9,Ç10,Ç11,Ç13,Ç15).

- Marka Değeri: Spor pazarlaması kentin cazibesinde artış sağlayarak marka değerini olumlu yönde etkileyen bir unsurdur (Ç3,Ç5,Ç14,Ç16).

- Turizm: Büyük çaplı organizasyonlar; kentlerin turizm şehri haline gelmesinde ve turizm gelirindeki artışta kritik bir oynar. (Ç1,Ç4,Ç8,Ç12).

-Olumsuz etkiler: Spor etkinliklerinin kente yüklediği yüksek maliyet ve alt yapı yükü, yerli halkın olumsuz algıları, sosyal eşitsizliklerin artması spor pazarlamasının kent üzerindeki olumsuz etkiler arasında yer almaktadır (Ç3,Ç4,Ç13).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırma kapsamında spor pazarlamasının kentler üzerindeki etkileri meta-sentez yöntemi ile sistematik biçimde analiz edilmiştir. Yapılan literatür taraması sonucunda belirtilen kriterlere uyan 18 çalışma araştırmaya dahil edilmiş (Tablo1), ana temalar belirlenmiş (Tablo2) ve bulgular sentezlenmiştir (Tablo 3).

Yapılan çalışmaların genel olarak literatür taraması üzerine kurulu olduğu görülmektedir. Çalışmalardan elde edilen bulgular; spor pazarlamasının kent ekonomisi, marka imajı, marka değeri ve turizm gibi alanlarda olumlu etkiler yarattığını göstermektedir. Spor pazarlamasının kentlerin ulusal ve uluslararası düzeyde tanınırlığının artmasına, kentlerin marka değerlerinin şekillenmesine ve ekonomik hareketliliğe sebep olması çalışmaların temel sonuçları arasında yer almaktadır. Bunun yanı sıra çalışmalarda; spor pazarlamasının etkilerinin sürdürülebilir olması için kentlerin altyapı, konaklama ve ulaşım gibi temel hizmet alanlarında yapılan yatırımların planlı olması gerektiği aksi takdirde çeşitli sosyal sorunların ortaya çıkabileceği vurgulanmaktadır.

Araştırma sonucunda spor pazarlamasının kentler üzerindeki olumsuz etkilerinin vurgulayan 3 çalışmanın olduğu görülmektedir. Bu durumun sebebinin yerel yönetimlerin olumsuz imaj kaygısı ya da araştırmacıların olumlu çıktılara odaklanma eğilimi olabileceği düşünülmektedir. Genel olarak çalışmalar; mega kentler ya da olimpiyat gibi uluslar arası spor faaliyetleri üzerinde odaklanmıştır. Bunun yanı sıra mevcut çalışmaların çoğunda spor pazarlamasının uzun vadeli ve kalıcı etkilerinin detaylı bir şekilde ele alınmadığı, ekonomik, sosyal ve kültürel etkilerin yüzeysel olarak değerlendirildiği görülmektedir.

Spor pazarlamasının başarısı yerel halkın ve turistlerin algılarına da bağlı olduğundan oluşan algıların incelenip araştırmalara dahil edilmesi, spor pazarlamasının kentler üzerindeki olası olumsuz etkilerinin ve uzun dönemli sonuçlarının incelenmesi, sürdürülebilir şehir gelişimi açısından ileride yapılacak araştırmalar için gereklidir. İleriki çalışmalarda daha kapsamlı saha çalışmaları ya da mülakatlar yapılarak daha özgün veri toplanması, karşılaştırmalı kent analizleri ile spor pazarlamasının kent üzerindeki etkisinde kültürün rolünün incelenmesi literatüre katkı sağlayacaktır.

KAYNAKLAR

- Ahonen, A., Lämsä, J., Mero, A., & Karimaki, A. (2016). Brendiranje finskog grada srednje veličine kao grada sporta. *Acta Turistica*, 28(1).
- Alonso Dos Santos, M., & Calabuig Moreno, F. (2020). Management, marketing and economy in sports organizations. *Sport in Society*, 23(2), 175-179.
- Campbell, R., Pound, P., Pope, C., Britten, N., Pill, R., Morgan, M., & Donovan, J. (2003). Evaluating meta-ethnography: A synthesis of qualitative research on lay experiences of diabetes and diabetes care. *Social Science & Medicine*, 56(4), 671-684.
- Estabrooks, C. A., Field, P. A., & Morse, J. M. (1994). Aggregating qualitative findings: An approach to theory development. *Qualitative Health Research*, 4(4), 503-511.
- Fegran, L., Ludvigsen, M. S., Aagaard, H., Uhrenfeldt, L., Westergren, T., & Hall, E. O. (2016). Experiences of health care providers in the transfer of adolescent or young adults with a chronic condition from pediatric to adult hospital care: A systematic review protocol. *JBIM Evidence Synthesis*, 14(2), 38-48.
- Jensen, L. A., & Allen, M. N. (1996). Meta-synthesis of qualitative findings. *Qualitative Health Research*, 6(4), 553-560.
- Kennedy, H. P., Rousseau, A. L., & Low, L. K. (2003). An exploratory metasynthesis of midwifery practice in the United States. *Midwifery*, 19(3), 203-214.
- Kim, N. J., & Park, J. K. (2015, November). Sports analytics & risk monitoring based on HANA platform: Sports related big data & IoT trends by using HANA in-memory platform. In *2015 International SoC Design Conference (ISOCC)* (pp. 221-222). IEEE.
- Noah, P. D. Jr. (2017). Nitel meta-senteze sistematik bir yaklaşım. *Bilgi Sistemlerinde Sorunlar*, 18(2).
- Paterson, B. L., Thorne, S., & Dewis, M. (1998). Adapting to and managing diabetes. *Journal of Nursing Scholarship*, 30(1), 57-62.
- Pielstick, C. D. (1998). The transforming leader: A meta-ethnographic analysis. *Community College Review*, 26(3), 15-34.
- Rasku, R., & Ahonen, A. (Eds.). (2015). *Sport business intelligence: Case WRC Neste Oil Rally Finland*. JAMK University of Applied Sciences.
- Sandelowski, M., Docherty, S., & Emden, C. (1997). Qualitative metasynthesis: Issues and techniques. *Research in Nursing & Health*, 20(4), 365-371.
- Sherwood, G. D. (2012). Meta-synthesis of qualitative analyses of caring: Defining a therapeutic model of nursing. *Caring Nursing Classics*, 1, 357.
- Teng, W., Xie, X., Nie, H., Sun, Y., Liu, X., Yu, Z., ... & Wang, Q. (2022). Chromosome-level genome assembly of *Scapharca kagoshimensis* reveals expanded molecular basis of hem biosynthesis in ark shells. *Molecular Ecology Resources*, 22(1), 295-306.
- Thorne, S., Paterson, B., Acorn, S., Canam, C., Joachim, G., & Jillings, C. (2002). Chronic illness experience: Insights from a meta-study. *Qualitative Health Research*, 12(4), 437-452.
- Wang, L., Zhao, F., & Zhang, G. (2022). Analysis of the impact of large-scale sports events on regional economy based on SWOT-PEST model. *Journal of Mathematics*, 2022(1), 7769128.
- Zimmer, L. (2006). Qualitative meta-synthesis: A question of dialoguing with texts. *Journal of Advanced Nursing*, 53(3), 311-318.

Spor Kulüplerinde Marka Yapısının Dinamikleri: Kulüp İmajı ve Taraftar Sadakati Üzerine Bir Değerlendirme

Salih YILDIZ¹, Ali KÖROĞLU², Mehmet Asif ALAN³

¹ Gümüşhane Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Gümüşhane/Türkiye

² Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Adalet MYO, Büro Hizmetleri ve Sekreterlik, Tokat/Türkiye

³ Bayburt Üniversitesi, Teknoloji Transfer Ofisi, Bayburt/Türkiye

ÖZET

Giriş ve Amaç: Spor endüstrisinde markalaşmanın dinamik ve giderek daha kritik hale gelen rolü, kulüplerin kurumsal başarısını anlamak için önemlidir. Bu çalışma, profesyonel spor kulüplerinde marka yapısı, kulüp imajı ve taraftar sadakati arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamaktadır.

Yöntem: Çalışma, literatür taraması ve kavramsal analiz yöntemi ile yürütülmüştür. Profesyonel spor kulüpleri ve taraftar davranışları üzerine yapılmış önceki araştırmalar incelenmiştir.

Bulgular: Araştırma, marka unsurlarının (logo, renk, tarihsel miras, topluluk katılımı) taraftar algısı ve sadakati üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Demografik faktörler de sadakati etkileyen önemli düzenleyicilerdir.

Sonuçlar: Spor kulüpleri, marka değerlerini güçlendirmek ve taraftar sadakatini artırmak için hikâye anlatımı ve topluluk katılımını stratejik olarak kullanmalıdır. Bu çalışma, yöneticilere pratik öneriler sunmakta ve gelecekteki deneysel araştırmalar için yol göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Spor Pazarlaması, Spor Markalaşması, Taraftar Sadakati, Kulüp İmajı, Marka Yönetimi

Dynamics of Brand Structure in Sports Clubs: An Assessment of Club Image and Fan Loyalty

Salih YILDIZ¹, Ali KÖROĞLU², Mehmet Asif ALAN³

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The role of branding in the sports industry is increasingly critical for understanding club success. This study aims to examine the relationship between brand structure, club image, and fan loyalty in professional sports clubs.

Materials and Methods: The study was conducted through a literature review and conceptual analysis. Previous research on professional sports clubs and fan behavior was examined.

Findings: The research shows that brand elements (logo, color, historical heritage, community involvement) significantly affect fan perception and loyalty. Demographic factors also play an important moderating role.

Results: Sports clubs should strategically use storytelling and community engagement to strengthen brand value and enhance fan loyalty. The study provides practical recommendations for managers and suggests directions for future experimental research.

Keywords: Sports Marketing, Sports Branding, Fan Loyalty, Club Image, Brand Management

GİRİŞ

Spor endüstrisinde markalaşmanın dinamik ve artan önemi göz ardı edilemez. Bu önemi doğuran en belirgin faktörlerin başında inovasyonun pazarlamaya olan etkisi ve sürdürülebilirlik çerçevesinde ortaya çıkan durum ön plana çıkmaktadır (Alan, 2024, Yıldız ve Alan, 2025). Bu durum çağdaş toplumlarda marka ve spor ilişkisinde pazarlama çerçevesinde bir bakış sunmayı gerektirebilir. Çağdaş toplumda spor kulüpleri yalnızca atletik kuruluşlar olarak değil, aynı zamanda başarıya ulaşmak için güçlü marka kimliğine güvenen ticari girişimler olarak da faaliyet göstermektedir. Spor kulüpleri, taraftarlarla duygusal bağlar kurmak için markalaşmadan yararlanarak sadakati ve finansal istikrarı artırmaktadır. Etkili markalaşmanın özü, taraftar

algısını ve davranışını önemli ölçüde etkileyen belirgin bir kulüp imajı yaratma potansiyelinde yatar (Bańbuła, 2024; Amu vd., 2024; Biscaia vd., 2016).

Araştırma problemi, marka yapısının kulüp imajını ve taraftar sadakatini nasıl etkilediğini araştırmaktadır. Çeşitli çalışmalar, marka çağrışımları ve algılanan kalite gibi belirli marka özelliklerinin güçlü bir taraftar sadakati oluşturmada kritik roller oynadığını ileri sürmektedir. Kulübe duygusal bağlar ve takımın itibarı gibi olumlu marka çağrışımları, sadakatin gelişmesi için elverişli bir ortam yaratır (Amu vd., 2024). Ayrıca, sosyal medya aracılığıyla taraftar etkileşimlerinin stratejik yönetimi, kulüp markalaşmasını geliştirmenin ve taraftarlarla daha derin bağlar kurmanın önemli bir yolu olarak ortaya çıkmıştır (Salmi vd., 2019). Futbolda marka sadakatinin önemi, taraftarların markalaşma konusunda daha başarılı olan kulüpleri tercih etme eğiliminde olduğu gerçeğiyle daha da artmaktadır. duygusal ve kültürel düzeyler de dahil olmak üzere çeşitli düzeylerde yankı bulur (Amu vd., 2024; Pashaie vd., 2022).

Bu çalışmanın amacı, marka yapısı, kulüp imajı ve taraftar sadakati arasındaki karmaşık ilişkiyi açıklığa kavuşturarak spor yönetimi uygulamalarının daha geniş bir şekilde anlaşılmasına katkıda bulunmaktır. Uzun vadeli başarı arayan spor kulüpleri için temel bir unsur olarak sağlam bir markalaşmanın önemini vurgular. Dahası, taraftar sadakati olumlu marka deneyimleriyle ilişkili olduğundan ve nihayetinde gelir yaratma ve yetenek çekme gibi finansal ölçütleri etkilediğinden, etkili marka yönetimi stratejileri belirginleşir (Biscaia vd., 2016; Joseph ve Reghunathan, 2021). Bu dinamikleri anlamak, spor yöneticilerinin marka stratejileriyle ilgili bilinçli kararlar almalarına rehberlik edebilir.

Bu araştırma, marka yapısının hem kulüp imajını hem de taraftar sadakatini nasıl etkilediğini açıklayan ilgili literatürün bir incelemesi de dâhil olmak üzere araştırma probleminin temel yönlerini özetleyecektir. Ayrıca, bu ilişkileri incelemek için önceki çalışmalarda kullanılan metodolojileri de ayrıntılı olarak açıklayacaktır. Spor organizasyonlarının geleceği için çıkarımları özetlemek. Taraftar deneyimlerini ve algılarını geliştirmeye odaklanan güçlü bir marka stratejisinin entegrasyonu, çalışmanın spor kulübü markalaşmasının dinamiklerini anlamaya yönelik kapsamlı yaklaşımını yansıtan merkezi bir tema olarak ortaya çıkmaktadır.

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Marka ve Marka Kimliği Kavramı

Marka kimliği, spor kulüplerinin kendi pazarlarındaki konumlarını anlamak için çok önemli olan çok boyutlu bir yapıdır. Marka çağrışımları, algılanan kalite ve marka sadakati gibi çeşitli bileşenleri kapsar ve bunların tümü güçlü bir marka kimliği oluşturmak için olmazsa olmazdır (Amu vd., 2024; Alexandris vd., 2008). Aaker'ın çerçevesi, marka kimliğinin bir ürün, kuruluş, kişi ve sembol olarak markadan oluştuğunu ve her birinin taraftarlar ve paydaşlar arasında genel marka algısını oluşturmada benzersiz bir rol oynadığını öne sürer (Alexandris vd., 2008).

Spor kulübü markalaşmasının dikkat çekici özelliklerinden biri logoların, renklerin ve mirasın önemidir. Logolar, bir kulübün kimliğini özetleyen görsel dayanaklar görevi görürken, takım renkleri sadakati ve topluluğu simgeler. bağlılık (Bodet ve Chanavat, 2010; Hill ve Vincent, 2006). Bu bileşenler yalnızca estetik olmakla kalmaz; taraftarlar arasında duygusal bağlar ve ortak anılar uyandırarak genel marka değerini artırır (Reghunathan ve Joseph, 2021). Bir spor kulübünün tarihi başarılarını, geleneklerini ve önemli şahsiyetlerini içeren mirası, onu rakiplerinden ayırmada önemli bir rol oynar (Bodet vd., 2020). Örneğin, Manchester United gibi kulüpler, zengin tarihsel anlatılarını, taraftarlarıyla derin bir bağ kurmak için bir pazarlama aracı olarak kullanır ve "tüketici bağlılığı" olarak tanımlanan şeyi yaratır (Hill ve Vincent, 2006).

Sporda marka kimliği alanını daha derinlemesine incelerken, takımların sadece atletizmden daha fazlasını temsil ettiğini; aynı zamanda değerleri ve topluluk gururunu da temsil ettiğini kabul etmek çok önemlidir. Bu değerler genellikle kulübün topluluk katılımına ve kurumsal sosyal sorumluluk girişimlerine yansır (Blumrod vd., 2013). Günümüzde birçok kulüp Bu sosyal boyutlar aracılığıyla marka kimliklerini geliştirmeye çalışan markalar, yalnızca yerel taraftarlara değil, aynı zamanda küresel bir kitleye de hitap ediyor (Hinson vd., 2020). Araştırmalar, etkili spor kulübü markalaşmasının, sahadaki performansın ötesine geçerek sporseverlerde duygusal bir yankı uyandırması gerektiğini gösteriyor (Amu vd., 2024; Richelieu ve Pons, 2006).

Bu kavramları sentezlediğimizde, marka kimliğinin Sporda kurumsallık, sadakati ve tüketici etkileşimini artırabilen stratejik bir varlıktır. Logolar, renkler, miras ve temel değerler arasındaki etkileşim, küresel bir taraftar kitlesini çekmek ve elde tutmak için kritik öneme sahip olan sporlarda sürdürülebilir bir marka kimliğinin temelini oluşturur (Paek vd., 2020). Dolayısıyla başarılı spor kulüpleri, marka kimliklerini etkili bir

şekilde yöneten, taraftarlarıyla derin ve kalıcı bağlar kurmak için hem geleneksel hem de yenilikçi yöntemlerden yararlanan kulüplerdir.

Spor Pazarlamasında Marka Konumlandırması

Spor alanında algılar, kulüp imajını ve algılanan değeri şekillendirmede önemli bir rol oynar; bu faktörler, taraftar sadakatini ve genel kulüp performansını önemli ölçüde etkiler. Spor dünyasının temel bileşenleri olan futbol kulüpleri, yalnızca atletik sonuçlarına göre değil, aynı zamanda markalarını nasıl yönettiklerine ve topluluklarıyla nasıl etkileşim kurduklarına göre de değerlendirilir.

Algı yönetiminin önemli bir yönü, bir kulübün marka imajı ile performansı arasındaki ilişkiyi içerir. Araştırmalar, insan kaynakları yönetimi gibi kurumsal faktörler ile genel kulüp performansı arasında güçlü bir korelasyon olduğunu göstermektedir. Özellikle bir çalışma, yetenekli personel alımına ve elde tutmaya öncelik veren kulüplerin daha iyi performans sonuçları elde ettiğini ve yönetim uygulamaları ile sahadaki başarı arasında doğrudan bir bağlantı olduğunu ortaya koymuştur (Sentie ve Tiruneh, 2024). Stratejik planlama ve kurumsal hedefleri performansla uyumlu hale getirmeyi içeren etkili yönetim, hem rekabet başarısını hem de olumlu bir marka imajını teşvik etmede hayati öneme sahiptir (Agostino ve Thomasson, 2023; Ivašković, 2021). Stratejik yönetimle birlikte insan sermayesinin yönetiminin, futbol kulüplerinin performansını ve imajını şekillendirmede vazgeçilmez bir rol oynadığı açıktır.

Taraftarlar arasındaki duygusal bağ ve toplum algısı, kulüplere bakış açısını önemli ölçüde etkiler. Taraftarların kulüpleriyle geliştirdikleri duygusal bağ, sadakatlerini ve marka değeri algılarını etkiler. Futbol kulüpleri genellikle bu duygusal bağ, toplum katılımı ve tutarlı yüksek kaliteli deneyimler aracılığıyla geliştirerek genel taraftar memnuniyetini artırır (Rohman, 2019; Joseph ve Reghunathan, 2021). Taraftarlar genellikle kendilerini yalnızca tüketici olarak değil, paydaş olarak görürler; bu duygusal bağ, kulüplerin taraftarlarıyla güçlü ilişkiler sürdürmesini, onların istek ve ihtiyaçlarını karşılama gerektirir (Scafarto ve Dimitropoulos, 2018; Biscaia vd., 2016). Duygusal etkileşimin önemi yeterince vurgulanamaz; bu tür bağları besleyen kulüplerin, uzun vadeli finansal performans ve marka itibarını olumlu yönde etkileyebilecek sadık taraftar kitleleri oluşturmaları muhtemeldir (Ozawa vd., 2004). Ayrıca, algılanan değer dinamikleri kurumsal sosyal sorumluluk (KSS) kavramına da uzanır. Spor takımlarının KSS girişimleri, tüketici davranışlarını önemli ölçüde şekillendirebilir ve marka imajını güçlendirerek kulüpleri, topluluklarına önem veren sosyal sorumluluk sahibi kuruluşlar olarak konumlandırabilir (Liu ve Schwarz, 2020). Paydaşlar, kulüplerin daha geniş toplumsal değerlerle uyumlu sosyal uygulamalara katılmasını giderek daha fazla beklemektedir; bu da imajlarını ve algılanan değerlerini daha da etkilemektedir (Abosag vd., 2012).

Spor organizasyonlarında algı yönetimi, insan kaynakları uygulamaları, yönetim yapıları, taraftarlarla kurulan duygusal bağlar ve topluluk katılımının etkileşimini içeren çok yönlü bir süreçtir. Etkili algı yönetimi, yalnızca kulüp performansını artırmakla kalmaz, aynı zamanda marka sadakatini ve topluluk bağlarını da güçlendirir ve futbol kulüpleri için finansal ve rekabet avantajları sağlayabilecek olumlu bir imaj yaratır. Sporda, özellikle de futbolda, taraftar sadakati ve marka değeri, çeşitli psikolojik ve davranışsal faktörlerden etkilenir. Bu karmaşıklık, farklı boyutlar üzerinden ele alınabilir: psikolojik bağlılık, markalaşmanın satış ve katılım üzerindeki etkisi ve sadakati geliştirmede başarıyla birleşen gelenek.

Psikolojik Bağlılık ve Taraftar Davranışı

Taraftar sadakati genellikle psikolojik bağlılığa dayanır; takım değerleri ile taraftar değerlerinin uyumu, taraftarların takımlarını destekleme niyetlerini önemli ölçüde etkiler. Biscaia vd. Bir taraftarın kişisel değerleri ile takımının değerleri arasında güçlü bir uyumun, maçlara katılma ve ürün satın alma olasılığını artırdığını vurgulamak, içselleştirilmiş özdeşleşmenin taraftar katılımı için güçlü bir motivasyon kaynağı olduğunu teyit etmektedir (Biscaia vd., 2016). Bu fikir, uluslararası taraftarların bile bir takımın marka imajıyla bağlantılı davranışsal niyetler aracılığıyla sadakat gösterdiğini gösteren ve sosyal etkinlikler ve pazarlama çabalarıyla kolaylaştırılan topluluk katılımının önemini vurgulayan Irianto ve Kartikasari tarafından desteklenmektedir (Irianto ve Kartikasari, 2020).

Psikolojik bağlılık ile marka sadakati üzerindeki etkisi arasındaki ilişki, taraftarların katılım düzeylerinin ve çevresel değerlendirmelerinin sadakatlerini nasıl artırdığını ortaya koymak için psikolojik süreklilik modelini entegre eden Cho ve arkadaşları tarafından daha da açıklanmıştır (Cho vd., 2019). Ayrıca, Yang'ın araştırması, etkileşim yoluyla geliştirilen bir markaya karşı olumlu bilişsel ve duygusal tutumların, taraftarların genel sadakatini önemli ölçüde etkilediğini ve duygusal bağların nasıl sürdürülebilir davranışsal sadakate dönüşebileceğini göstermektedir (Yang, 2021).

Markalaşmanın Bilet Satışları, Ürünler ve Dijital Etkileşim Üzerindeki Etkisi

Markalaşma, yalnızca taraftar sadakatini değil, aynı zamanda bilet satışlarını ve ürün satın alımlarını da etkileyen önemli bir faktör olarak ortaya çıkmaktadır. Amu ve arkadaşları, taraftarlarla uyum sağlayan spor markalarının daha güçlü bir sadakat geliştirdiğini ve bunun da bilet ve ürün satışlarının artmasına yol açtığını vurgulamaktadır (Amu vd., 2024). Benzer şekilde, Mahmoudian ve arkadaşları Bir sporcunun marka imajının niteliklerinin taraftar sadakati üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu ve iyi yönetilen marka imajlarının ürün satışlarını ve genel finansal performansı artırabileceğini öne sürmektedir (Mahmoudian vd., 2020). Ayrıca, Merkle vd.'nin verileri, stadyum katılımı azalsa da dijital etkileşimin taraftarlara takımlarıyla bağlarını sürdürmeleri için alternatif bir yol sunduğunu ve marka değerinin modern spor hayranlığı bağlamında nasıl ortaya çıktığına dair bir değişimi vurguladığını göstermektedir (Merkle vd., 2020). Çevrimiçi etkileşime doğru bu geçiş, taraftar etkileşimi ölçümleri de dahil olmak üzere kapsamlı modellerin sporlardaki çeşitli bağlamlarda sadakatin belirleyicilerini daha iyi özetleyebileceğini ortaya koyan Yun vd.'nin bulgularıyla da desteklenmektedir (Yun vd., 2020).

Sadakat Oluşumunda Gelenek ve Başarının Rolü

Gelenek ve başarı, taraftar sadakatini geliştirmede temel unsurlardır. Jiang, sağlam bir tarihsel başarı temelini, devam eden marka etkileşim stratejileriyle birleşmesinin bir takımın pazar konumunu güçlendirebileceğini açıklıyor; örneğin, Lakers'ın marka değeri, büyük ölçüde tarihsel başarıları, efsanevi oyuncular ve miraslarından yararlanan etkileşim stratejilerinin birleşimine dayanıyor ve bu da önemli bir taraftar sadakati sağlıyor (Jiang, 2023). Ayrıca, Maderer vd. tarafından yapılan araştırma, marka çağrışımlarının, özellikle gelenek ve başarı gibi niteliklerin birleşiminin, futbol sektöründe taraftar sadakatini nasıl önemli ölçüde etkilediğini vurguluyor (Maderer vd., 2016). Bu, hem yerleşik mirasın hem de modern markalama tekniklerinin, tüketicilerin sadakat yollarını birlikte şekillendirdiği ve nihayetinde satın alma davranışlarını ve genel marka bağlılığını etkilediği kavramını güçlendiriyor (Issam vd., 2023). Psikolojik bağlılık, etkili marka stratejileri, takımların tarihsel bağlamı ve devam eden başarı arasındaki etkileşim, taraftar sadakatinin ve marka değerinin sporda anlaşılabilirliği tutarlı bir çerçeve oluşturuyor. Ekipler modern zorluklarla mücadele ederken, pazar varlıklarını sürdürmek ve geliştirmek için bu boyutlardan yararlanmak çok önemlidir.

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu çalışma, spor kulüplerinde marka yapısı, kulüp imajı ve taraftar sadakati arasındaki karmaşık ve çok boyutlu ilişkiyi kavramsal olarak inceleyerek, spor yönetimi ve spor pazarlamasının daha geniş bir şekilde anlaşılmasına katkıda bulunmayı amaçlamaktadır. Mevcut literatürün ilişkili sunulması ve spor endüstrisinde markalaşmanın salt pazarlama taktiklerinin ötesine geçtiğini belirtmesi bir kulübün uzun vadeli finansal sürdürülebilirliğini, rekabet avantajını ve topluluk bağlarını şekillendirmek için hayati önem taşıyan stratejik bir varlık olduğunu vurgulanmaktadır.

Bu kavramsal araştırmanın temel bulguları şu şekilde özetlenebilir:

- Marka Algısı ve Taraftar Sadakati: Kulüp tarihi, oyuncu karizması ve duygusal bağlar gibi olumlu marka çağrışımları ile artan taraftar sadakati düzeyleri arasında güçlü ve pozitif bir ilişki literatürde işaret edilmektedir. Sadık taraftarlar genellikle kendilerini yalnızca tüketici olarak değil, kulübün paydaşları ve ayrılmaz bir parçası olarak görürler; bu da aidiyet duygusunu ve davranışsal sadakati (örneğin maç bileti, ürün satın alımları) güçlendirir.
- Temel Marka Unsurları: Taraftarlar arasında algılanan duygusal değeri etkileyen temel belirleyiciler arasında saha performansı, kulüp itibarı, paylaşılan kültürel değerler, logolar, renkler ve zengin bir miras yer alır. Kişiselleştirilmiş deneyimler ve topluluk katılımı yoluyla güçlü duygusal bağlar geliştiren kulüplerin olumlu sadakat sonuçları elde etme olasılığı daha yüksektir (Mansouri vd., 2024; Maderer vd., 2016).
- Demografik Etkiler: Yaş, cinsiyet ve gelir gibi demografik faktörler, marka imajı algısını ve sadakati şekillendirmede önemli roller oynar. Örneğin, genç nesiller dijital etkileşime ve topluluk deneyimlerine öncelik verirken, geleneksel taraftarlar tarihi başarıya ve takım mirasına daha fazla değer verebilir (Habenstein vd., 2020; Stander & Beer, 2016). Bu değişkenlik, belirli demografik gruplara özel olarak tasarlanmış segmentlere ayrılmış pazarlama stratejilerini gerekli kılmaktadır.

TARTIŞMA

Araştırma bulguları, mevcut literatürde, spor kulüplerinde markalaşmanın bir logo veya isimden çok daha fazlası olduğunu, derin duygusal ve psikolojik bağlar kurmak için güçlü bir araç olduğunu vurgulamaktadır. Biscaia vd. (2016) ve diğerlerinin çalışmaları, taraftar değerleri ile kulüp kimliği arasındaki uyumun psikolojik bağlılığın temel itici gücü olduğunu vurgulayarak desteklenmektedir.

Tartışma iki kritik durumu vurgulamaktadır. İlk olarak, performans önemli olmakla birlikte, sadakatin tek itici güç olmadığıdır. Güçlü bir marka, tarih, gelenek ve topluluk katılımı gibi performans dışı özelliklerden yararlanarak sahadaki performansın düşük olduğu dönemlerde direnç sağlayabilir (Richelieu ve Pons, 2006). İkinci olarak, Merkle vd. (2020) tarafından da belirtildiği gibi, taraftar etkileşiminin dijital dönüşümü, marka sadakatinde yeni bir boyut yaratmaktadır. Kulüpler artık markalarını hem fiziksel hem de dijital alanlarda yönetmek ve sosyal medyayı yalnızca tanıtım için değil, aynı zamanda katılımcı bir topluluk oluşturmak için de kullanmak zorunda olduğu ifade edilebilir (Salmi vd., 2019).

Sadakat faktörlerindeki demografik farklılıklar, parçalanmış bir taraftar kitlesine işaret etmektedir. Herkese uyan tek bir pazarlama yaklaşımının etkisiz kalması muhtemeldir. Bu nedenle, farklı taraftar segmentlerini derinlemesine anlamak, kişisel düzeyde yankı uyandıran mesajlar ve deneyimler oluşturmak için son derece önemlidir (Gray ve Wert-Gray, 2011).

ÖNERİLER

Sonuçlar ve tartışmalara dayanarak, spor kulübü yöneticileri ve pazarlamacıları için aşağıdaki öneriler sunulmaktadır:

1. Miras ve Hikaye Anlatıcılığından Yararlanın: Kulüpler, tarihlerini, efsanelerini ve geleneklerini tüm pazarlama iletişimlerine stratejik olarak entegre etmelidir. Bu anlatı oluşturma, duygusal derinlik yaratır ve kısa vadeli performans döngülerinin ötesinde kalıcı, istikrarlı bir marka kimliği sağlar. 2. Hiper Hedefli Etkileşim Stratejileri Uygulayın: Taraftar kitlesini demografik, psikografik ve etkileşim düzeylerine göre segmentlere ayırmak için veri analitiğinden yararlanın. Kişiye özel programlar geliştirin: Daha genç, dijital dünyaya aşina taraftarlar için e-spor, fantezi ligleri ve sosyal medya etkileşimlerine odaklanın; daha yaşlı, gelenek odaklı taraftarlar için tarihi içeriklere, miras etkinliklerine ve topluluk ortaklıklarına vurgu yapın.

3. Topluluk ve Kurumsal Sosyal Sorumluluğa (KSS) Öncelik Verin: Topluluk girişimlerine ve KSS programlarına gerçek anlamda yatırım yapın. Bu, itibar yaratır, kulübün yerel kimliğini güçlendirir ve modern tüketicilerin değerleriyle uyumlu hale gelerek marka algısını geliştirir (Liu ve Schwarz, 2020; Blumrod vd., 2013).

4. Entegre Çok Kanallı Markalama Yaklaşımını Benimseyin: Stadyum ziyaretinden resmi web sitesine, sosyal medya kanallarına ve mobil uygulamalara kadar tüm temas noktalarında tutarlı ve yüksek kaliteli bir marka deneyimi sağlayın. Marka kimliğini güçlendirmek için fiziksel ve dijital alanlar arasında kusursuz entegrasyon esas olup sürekli etkileşimi kolaylaştırır.

5. Performansın Ötesinde Duygusal Bağlantıya Odaklanın: Kazanmak önemli olmakla birlikte, pazarlama çalışmaları, sonuçlardan bağımsız olarak duygusal bağları besleyen unsurları da vurgulamalıdır; örneğin oyuncu kişilikleri, taraftarlar tarafından oluşturulan içerikler ve paylaşılan topluluk değerleri gibi.

Gelecekteki Araştırmalar İçin Öneriler: Gelecekteki çalışmalar, kavramsal analizin ötesine geçmeli ve bu çalışmada önerilen ilişkileri nicel olarak test etmek için ampirik yöntemler kullanılmalıdır. Boylamsal çalışmalar, marka sadakatinin zaman içinde nasıl geliştiğini izleyebilir ve farklı sporlar veya kültürler arasında karşılaştırmalı araştırmalar, bulguların genelleştirilebilirliğini artırabilir. Ayrıca, sanal gerçeklik gibi yeni ortaya çıkan teknolojilerin marka algısı üzerindeki spesifik etkisini araştırmak, spor pazarlamasının geleceği için değerli bilgiler sağlayabilir.

KAYNAKÇA

- Abosag, I., Roper, S., & Hind, D. (2012). Examining the relationship between brand emotion and brand extension among supporters of professional football clubs. *European Journal of Marketing*, 46(9), 1233-1251. <https://doi.org/10.1108/03090561211247810>
- Agostino, D., & Thomasson, A. (2023). NPOS and private governance forms for football clubs: Towards a blended model. *Accounting Auditing & Accountability Journal*, 37(2), 672-681. <https://doi.org/10.1108/aaaj-06-2022-5873>
- Alan, M. A. (2024). Pazarlama inovasyonu. *Pazarlamada güncel yaklaşımlar 3* (ss. 129–147). Gazi Kitabevi. Editör: S. Yıldız. ISBN: 9786253657307.
- Alexandris, K., Douka, S., Papadopoulos, P., & Καλτσόπου, A. (2008). Testing the role of service quality on the development of brand associations and brand loyalty. *Managing Service Quality*, 18(3), 239-254. <https://doi.org/10.1108/09604520810871865>
- Amu, P., Narteh, B., & Kodua, P. (2024). The role of perceived value in football club branding: A developing league perspective. *African Journal of Economic and Management Studies*, 15(3), 557-571. <https://doi.org/10.1108/ajems-04-2023-0127>
- Bañbuła, J. (2024). Effects of brand awareness, brand association, perceived quality, and brand loyalty on overall brand equity in sport: A case study of an amateur football sports club. *Physical Culture and Sport Studies and Research*, 104(1), 36-47. <https://doi.org/10.2478/pcssr-2024-0017>
- Biscaia, R., Ross, S., Yoshida, M., Correia, A., Rosado, A., & Marôco, J. (2016). Investigating the role of fan club membership on perceptions of team brand equity in football. *Sport Management Review*, 19(2), 157-170. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2015.02.001>
- Blumrodt, J., Desbordes, M., & Bodin, D. (2013). Professional football clubs and corporate social responsibility. *Sport Business and Management: An International Journal*, 3(3), 205-225. <https://doi.org/10.1108/sbm-04-2011-0050>
- Bodet, G., & Chanavat, N. (2010). Building global football brand equity. *Asia Pacific Journal of Marketing and Logistics*, 22(1), 55-66. <https://doi.org/10.1108/13555851011013155>
- Bodet, G., Hui, G., Chanavat, N., & Wang, C. (2020). Sport brands' attraction factors and international fans. *Sport Business and Management: An International Journal*, 10(2), 147-167. <https://doi.org/10.1108/sbm-12-2018-0107>
- Gray, G., & Wert-Gray, S. (2011). Customer retention in sports organization marketing: Examining the impact of team identification and satisfaction with team performance. *International Journal of Consumer Studies*, 36(3), 275-281. <https://doi.org/10.1111/j.1470-6431.2011.00999.x>
- Habenstein, D., Kirchhoff, K., & Schlesinger, T. (2020). Club fan shop or not? A conjoint analysis of online jersey purchase behavior. *Sport Business and Management: An International Journal*, 11(1), 54-71. <https://doi.org/10.1108/sbm-10-2019-0102>
- Hill, J., & Vincent, J. (2006). Globalisation and sports branding: The case of Manchester United. *International Journal of Sports Marketing and Sponsorship*, 7(3), 61-78. <https://doi.org/10.1108/ijms-07-03-2006-b008>
- Hinson, R., Osabutey, E., Kosiba, J., & Asiedu, F. (2020). Internationalisation and branding strategy. *Qualitative Market Research: An International Journal*, 23(4), 747-766. <https://doi.org/10.1108/qmr-12-2017-0188>
- Issam, A., Said, O., Zakaria, J., Muszali, R., & Al-Fathi, Y. (2023). Validity and reliability instrument of fan engagement with sports clubs on social media in Oman. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 13(12). <https://doi.org/10.6007/ijarbss/v13-i12/20195>
- Ivašković, I. (2021). The strategic determinants of the sport club performance. *Zagreb International Review of Economics and Business*, 24(s1), 95-110. <https://doi.org/10.2478/zireb-2021-0022>
- Joseph, J., & Reghunathan, A. (2021). Winning the loyalty cup: Impact of symbol-related brand elements on brand loyalty of sports clubs. *International Journal of Sport Management and Marketing*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.1504/ijmm.2021.10040072>
- Liu, D., & Schwarz, E. (2020). Marketing professional clubs to a foreign market: The brand image of Real Madrid and its impact on behavior intentions from a Chinese perspective. *Sport in Society*, 23(11), 1753-1773. <https://doi.org/10.1080/17430437.2020.1804115>
- Maderer, D., Holtbruegge, D., & Woodland, R. (2016). The impact of brand associations on brand loyalty in the football industry. *Sport Business and Management: An International Journal*, 6(5), 499-519. <https://doi.org/10.1108/sbm-06-2016-0026>
- Mansouri, H., Rad, A., Tsiotsou, R., & Husin, M. (2024). Measuring the patronage intentions among football fans: The role of corporate social responsibility, brand credibility, and brand equity. *International Journal of Sports Marketing and Sponsorship*, 25(3), 600-619. <https://doi.org/10.1108/ijms-08-2023-0161>
- McCarthy, J., Rowley, J., Ashworth, C., & Pioch, E. (2014). Managing brand presence through social media: The case of UK football clubs. *Internet Research*, 24(2), 181-204. <https://doi.org/10.1108/intr-08-2012-0154>
- Ozawa, T., Cross, J., & Henderson, S. (2004). Market orientation and financial performance of English professional football clubs. *Journal of Targeting, Measurement and Analysis for Marketing*, 13(1), 78-90. <https://doi.org/10.1057/palgrave.jt.5740134>
- Paek, W., Ryu, H., & Jun, S. (2020). Heritage-based value of a corporate brand: Antecedents and effects on the firm's financial value. *Journal of Product & Brand Management*, 30(7), 1062-1073. <https://doi.org/10.1108/jpbm-06-2019-2431>
- Pan, P., & Phua, J. (2020). Connecting sponsor brands through sports competitions: An identity approach to brand trust and brand loyalty. *Sport Business and Management: An International Journal*, 11(2), 164-184. <https://doi.org/10.1108/sbm-01-2019-0003>

- Pashaie, S., Piątkowska, M., Hoseini, M., Dostimehr, A., & Jahanbakhsh, I. (2022). Sociological analysis of branding of professional football league players. *Physical Culture and Sport Studies and Research*, 96(1), 1-11. <https://doi.org/10.2478/pcssr-2022-0014>
- Reghunathan, A., & Joseph, J. (2021). Winning the loyalty cup: Impact of symbol-related brand elements on brand loyalty of sports clubs. *International Journal of Sport Management and Marketing*, 21(3/4), 245. <https://doi.org/10.1504/ijsmm.2021.118823>
- Richelieu, A., & Pons, F. (2006). Toronto Maple Leafs vs. Football Club Barcelona: How two legendary sports teams built their brand equity. *International Journal of Sports Marketing and Sponsorship*, 7(3), 79-98. <https://doi.org/10.1108/ijsms-07-03-2006-b009>
- Rohman, F. (2019). Enhancing loyalty: Improving the experience quality of Indonesian football club fans. *Jurnal Aplikasi Manajemen*, 17(3), 464-470. <https://doi.org/10.21776/ub.jam.2019.017.03.10>
- Salmi, T., Benar, N., & Honari, H. (2019). Identifying value creation strategies in the brand communities of sport clubs based on the use of social media. *Annals of Applied Sport Science*, 7(2), 55-61. <https://doi.org/10.29252/aassjournal.7.2.55>
- Scafarto, V., & Dimitropoulos, P. (2018). Human capital and financial performance in professional football: The role of governance mechanisms. *Corporate Governance*, 18(2), 289-316. <https://doi.org/10.1108/cg-05-2017-0096>
- Sentie, W., & Tiruneh, G. (2024). Evaluating the role of organizational and management factors in enhancing the performance of Sidama Bunna Football Club. <https://doi.org/10.20944/preprints202410.0514.v1>
- Shuv-Ami, A. (2016). Brand equity for football club organizations. *International Journal of Organizational Analysis*, 24(4), 706-724. <https://doi.org/10.1108/ijoa-11-2015-0947>
- Stander, F., & Beer, L. (2016). Towards engagement: A comparison of fan groups in the context of a major South African football club. *SA Journal of Industrial Psychology*, 42(1). <https://doi.org/10.4102/sajip.v42i1.1351>
- Yıldız, S., & Alan, M. A. (2025). Innovation and Marketing from the Perspective of Industry 5.0 and Society 5.0. *The Journal of International Scientific Researches*, 10(2), 229-248. <https://doi.org/10.23834/isrjournal.1625524>

Biyomimikri Pazarlamasının (Biyomimetik Pazarlama) Spor Pazarlaması Bağlamında Rolü

Salih YILDIZ ¹, Ali KÖROĞLU ², Mehmet Asif ALAN ³

¹ Gümüşhane Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Gümüşhane/Türkiye

² Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Adalet MYO, Büro Hizmetleri ve Sekreterlik, Tokat/Türkiye

³ Bayburt Üniversitesi, Teknoloji Transfer Ofisi, Bayburt/Türkiye

ÖZET

Giriş ve Amaç: Günümüz pazarlama dünyasında sürdürülebilirlik ve inovasyon, markaların rekabet avantajı elde etmesinde kritik bir unsur hâline gelmiştir. Bu bağlamda, doğadan ilham alarak ürün, süreç ve strateji geliştirmeyi esas alan biyomimikri pazarlaması, spor endüstrisi için dönüştürücü bir potansiyel taşımaktadır. Spor pazarlaması, sadece sponsorluk ve taraftar ilişkileriyle sınırlı kalmamakta; aynı zamanda marka kimliği, ekolojik sorumluluk ve uzun vadeli değer yaratımı açısından da yeniden tanımlanmaktadır. Bu çalışmanın amacı, biyomimikri pazarlamasının spor pazarlaması bağlamındaki stratejik rolünü incelemek, doğadan ilham alan yaklaşımların marka farklılaşmasına, taraftar bağlılığına ve sürdürülebilirlik çerçevesine katkılarını tartışmaktır.

Yöntem: Çalışma, nitel araştırma yaklaşımı çerçevesinde kavramsal ve kuramsal literatür taramasına dayalı olarak gerçekleştirilmiştir. Biyomimikri, biyomimetik pazarlama ve spor pazarlaması alanında yapılan akademik çalışmalar ve web sayfaları incelenmiş, disiplinlerarası kaynaklardan elde edilen bilgiler sentezlenmiştir. Literatür analizi sürecinde özellikle biyomimikri ilkelerinin spor endüstrisindeki uygulamalarına, marka sembolizmine, ekolojik tasarımlara ve sürdürülebilirlik perspektiflerine odaklanılmıştır. Elde edilen veriler, biyomimikri pazarlamasının spor pazarlaması bağlamında teorik ve pratik yansımalarını ortaya koyacak şekilde tematik başlıklar altında değerlendirilmiştir.

Bulgular: Araştırma bulguları, biyomimikri pazarlamasının spor endüstrisinde üç temel alanda etkili olduğunu göstermektedir: Marka ve Taraftar İlişkileri: Doğadan ilham alan semboller (kartal, aslan, panter, kanarya, hamsi vb.) aracılığıyla hız, güç, çeviklik ve dayanıklılık gibi değerlerin taraftarlarda derin bir duygusal bağ oluşturduğu görülmektedir. Sürdürülebilirlik ve Ekolojik Tasarım: Biyomimikri ilkeleri, çevre dostu stadyum tasarımlarına, döngüsel ekonomi uygulamalarına ve ekolojik etkinlik yönetimine katkı sağlamaktadır. Stratejik Farklılaşma: Spor kulüpleri ve markaları, biyomimikri temelli pazarlama ile rekabetçi pazarlarda kendilerini farklılaştırmakta ve tüketici sadakatini güçlendirmektedir.

Sonuçlar: Çalışma, biyomimikri pazarlamasının spor pazarlaması için yalnızca bir yenilik değil, aynı zamanda sürdürülebilirlik ve marka yönetimi açısından stratejik bir zorunluluk olduğunu ortaya koymaktadır. Doğadan ilham alan stratejiler, spor organizasyonlarını hem etik hem de ekolojik sorumluluk bağlamında lider konuma taşımaktadır. Ayrıca, taraftar sadakatinin artırılması, markaların uzun vadeli değer yaratma kapasitelerinin güçlendirilmesi ve spor endüstrisinin küresel sürdürülebilirlik baskılarına uyum sağlaması açısından biyomimikri pazarlama umut verici bir çerçeve sunmaktadır. Gelecekte, disiplinlerarası araştırmaların ve pratik uygulamaların artırılması, biyomimikri pazarlamasının spor endüstrisinde daha yaygın ve etkin bir şekilde kullanılmasına katkı sağlayacaktır.

Anahtar Kelimeler: Biyomimikri Pazarlama, Biyomimetik Pazarlama, Spor Pazarlaması, Sürdürülebilirlik, Ekolojik Markalaşma

The Role of Biomimicry Marketing (Biomimetic Marketing) in the Context of Sports Marketing

Salih YILDIZ ¹, Ali KÖROĞLU ², Mehmet Asif ALAN ³

ABSTRACT

Introduction and Purpose: In today's marketing world, sustainability and innovation have become critical elements for gaining a competitive advantage. In this context, biomimicry marketing, which is based on developing products, processes, and strategies inspired by nature, holds transformative potential for the sports industry. Sports marketing is no longer limited to sponsorships and fan relations; it is also being redefined in

terms of brand identity, ecological responsibility, and long-term value creation. The aim of this study is to examine the strategic role of biomimicry marketing within the context of sports marketing and to discuss how nature-inspired approaches contribute to brand differentiation, fan loyalty, and the sustainability framework.

Materials and Methods: This study was carried out within the framework of a qualitative research approach through a conceptual and theoretical literature review. Academic studies on biomimicry, biomimetic marketing, and sports marketing were analyzed, and interdisciplinary sources were synthesized. The literature analysis particularly focused on the applications of biomimicry principles in the sports industry, brand symbolism, ecological designs, and sustainability perspectives. The data obtained were evaluated under thematic categories to reveal the theoretical and practical implications of biomimicry marketing in sports marketing.

Findings: The findings indicate that biomimicry marketing is effective in three key areas of the sports industry: Brand and Fan Relations: Symbols inspired by nature (eagle, lion, panther, etc.) create strong emotional bonds with fans by representing values such as power, agility, and resilience. Sustainability and Ecological Design: Biomimicry principles contribute to eco-friendly stadium designs, circular economy practices, and sustainable event management. Strategic Differentiation: Sports clubs and brands differentiate themselves in competitive markets through biomimicry-based marketing, thereby strengthening consumer loyalty.

Results: This study reveals that biomimicry marketing is not only an innovation but also a strategic necessity for sports marketing in terms of sustainability and brand management. Nature-inspired strategies position sports organizations as leaders in ethical and ecological responsibility. Moreover, they provide a promising framework for increasing fan loyalty, enhancing long-term brand value creation, and adapting to global sustainability pressures in the sports industry. Future interdisciplinary research and practical applications will further contribute to the widespread and effective use of biomimicry marketing in sports.

Keywords: Biomimicry Marketing, Biomimetic Marketing, Sports Marketing, Sustainability, Eco-Branding

GİRİŞ

Günümüz pazarlama dünyasında yenilikçi yaklaşımlar, markaların sürdürülebilir rekabet avantajı elde etmesinde kritik bir unsur hâline gelmiştir. Bu bağlamda, doğadan ilham alarak ürün, süreç ve strateji geliştirmeyi esas alan biyomimikri pazarlaması, özellikle sürdürülebilirlik, inovasyon ve marka değeri yaratımı açısından dikkat çeken bir alan olarak öne çıkmaktadır. Spor endüstrisi ise hem yüksek rekabetin hem de sürekli yenilik arayışının en yoğun yaşandığı sektörlerden biridir. Sporcuların performansını artırmaya yönelik ekipmanlar, çevre dostu stadyum tasarımları ve taraftar deneyimini zenginleştiren teknolojik uygulamalar, bu alanda biyomimetik yaklaşımların pazarlama süreçlerine entegre edilmesine olanak sağlamaktadır.

Son yıllarda, kuruluşlar taraftarlarla daha güçlü bağlar kurmak, markalarını farklılaştırmak ve artan sürdürülebilirlik talebini karşılamak için yenilikçi stratejiler aradıkça, spor pazarlaması önemli bir dönüşüm geçirdi. Ortaya çıkan yaklaşımlardan biri, doğadan ilham alan inovasyon olan biyomimikri ilkelerini spor endüstrisine uygulayan biyomimikri pazarlamadır. Biyomimikri, doğanın milyonlarca yıllık adaptasyon, dayanıklılık ve iş birliği yoluyla karmaşık zorluklara optimize edilmiş çözümler sunduğu fikrine dayanır (Benyus, 1997). Bu ilkelerin pazarlama uygulamalarına aktarılması, spor kuruluşlarına ekolojik ve etik değerlerle uyumlu, doğal süreçleri yansıtan kampanyalar, marka kimlikleri ve taraftar deneyimleri tasarlamak için yaratıcı araçlar sağlar.

Spor endüstrisinde dinamik yapı ve teknolojiyi etkisi yadsınamaz durumdadır. Bu önemi doğuran en belirgin faktörlerin başında inovasyonun pazarlamaya olan etkisi ve sürdürülebilirlik çerçevesinde ortaya çıkan durum ön plana çıkmaktadır (Alan, 2024, Yıldız ve Alan, 2025). Spor pazarlaması geleneksel olarak sponsorluklara, sponsorluklara ve taraftar sadakat programlarına dayanmaktadır (Mullin, Hardy ve Sutton, 2014). Ancak, küresel spor endüstrisi çevresel endişelerle ve giderek daha rekabetçi pazarlarla karşı karşıya kaldıkça, biyomimikriyi pazarlama stratejilerine entegre etmek sürdürülebilir büyüme için yeni yollar açmaktadır. Örneğin, takım markalamasında kartal, aslan veya boğa gibi hayvan sembollerinin kullanımı, izleyicilerde derin bir yankı uyandıran güç, çeviklik ve dayanıklılık gibi doğadan ilham alan metaforları yansıtır (Kennedy, Marting ve Palacios, 2015). Sembolizmin ötesinde, biyomimik ilkeler, çevre dostu stadyumların, uyarlanabilir taraftar etkileşim modellerinin ve spor pazarlamasında döngüsel ekonomi girişimlerinin geliştirilmesine de katkıda bulunabilir (Next Nature Network, 2023).

Akademik bir bakış açısıyla, sporda biyomimik pazarlama, tüketici psikolojisi, ekolojik tasarım ve marka yönetimi de dahil olmak üzere birçok disiplini birbirine bağlar. Spor endüstrisini takımların, taraftarların, sponsorların ve çevrenin bir arada var olduğu bir ekosistem olarak gören bu yaklaşım, kuruluşları

özgünlüğü ve uzun vadeli sorumluluğu benimsemeye teşvik eder (Pawlyn, 2011). Dolayısıyla, biyomimik pazarlama yalnızca taraftar deneyimlerini geliştirmekle kalmaz, aynı zamanda spor kurumlarını sürdürülebilirlik, yenilikçilik ve etik uygulamaları teşvik etmede lider konuma getirir.

Bu çalışmanın amacı, biyomimikri pazarlamasının spor pazarlaması bağlamındaki stratejik rolünü ortaya koymaktır. Çalışmada, biyomimikri temelli pazarlama stratejilerinin spor ürünleri ve hizmetlerinde inovasyonu nasıl desteklediği, spor kulüplerine ve markalarına sürdürülebilir bir imaj kazandırarak tüketici sadakatini nasıl güçlendirdiği tartışılacaktır. Ayrıca, spor endüstrisinde biyomimikri odaklı pazarlama uygulamalarının hem akademik literatüre hem de sektörel pratiklere sağlayabileceği katkılar değerlendirilerek, gelecekteki araştırmalar için yeni bir perspektif sunulması hedeflenmektedir.

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Biyomimikri Teorik Temelleri

Biyomimikri, doğanın formlarını, süreçlerini ve ekosistemlerini öğrenip taklit ederek daha sürdürülebilir tasarımlar yaratmaktır (Biomimicry, 2025). Biyomimikri, doğadaki organizmaların tasarım ve işlevlerinden ilham alarak insan yapımı sistemler geliştirme felsefesi ve uygulaması olarak tanımlanabilir. Bu disiplinin temelinde, doğadaki yapıların, süreçlerin ve işlevlerin incelenmesi yatmaktadır. Janine Benyus, biyomimikrinin doğada var olan sistemlerin bilgisini insan yaratıcılığına entegre etmek amacıyla ortaya çıktığını ifade etmektedir (Değerli, 2019). Bunun yanı sıra, biyomimikri, yalnızca mimari ve mühendislik alanlarında değil, sanat ve eğitim gibi diğer alanlarda da önemli bir rol oynamaktadır (Erdal, 2024). Sanatsal uygulamalarda, doğadan ilham alarak yaratılan eserler seramik sanatında dikkati çekmektedir. Sanatçılar, doğadaki formları, renkleri ve dokuları taklit ederek, seramiğin özgün özelliklerini kullanarak estetik açıdan değerli eserler üretmektedirler (Erdal, 2024). Bu süreç, biyomimikrinin sanata uygulanması bağlamında önemli bir örnek teşkil eder. Ayrıca, eğitimde biyomimikrinin teşvik edilmesi, öğrencilere doğayla bağlantı kurmalarını sağlayarak, yaratıcı düşünme ve problem çözme becerilerini geliştirmekte kritik bir rol oynar (Avcı, 2019). Biyomimikri ayrıca sürdürülebilirlik açısından da önemli bir yer tutmaktadır. Doğa temelli tasarımlar, doğal ekosistemlerin korunması ve sürdürülebilirliği için gereklidir. Birçok eğitim müfredatı, biyomimikriyi öğretmekte ve bu yolla öğrencilerin tasarım problemlerine doğa destekli çözümler geliştirmelerine yardımcı olmaktadır (Hocaoğlu et al., 2025). Bunun yanı sıra, iç mekan tasarımında biyomimetik yaklaşımlar, doğal malzemelerin kullanımıyla birlikte gizli karbon ayak izinin azaltılması konusunda önemli fırsatlar sunmaktadır (Yılmaz, 2023). Dolayısıyla, biyomimikri; insan yaratıcılığını doğanın mühendislik becerileriyle birleştirerek, çeşitli alanlarda estetik, işlevsellik ve sürdürülebilirlik sağlamada önemli bir mecradır.

Biyomimikri, sürdürülebilir tasarım uygulamaları aracılığıyla insan zorluklarını ele almak için biyolojik sistemlerden ve doğal süreçlerden ilham alan bir disiplindir. Doğadan öğrenmenin doğrudan veya dolaylı olabileceği çeşitli yaklaşımları kapsar. Jamei ve Vrcelj'in tanımına göre biyomimikri, yenilikçi ve sürdürülebilir çözümler üretmek için organizmalarda veya ekosistemlerde bulunan işlevsel kavramları taklit etmeyi içerir (Jamei ve Vrcelj, 2021). Bu anlayış popülerlik kazanmış ve biyomimikri kavramının farklı yorum ve sınıflandırmalarına yol açmıştır. Akademik söylemde biyomimikri, Blok ve Gremmen tarafından dile getirildiği gibi, iki temel kavrama ayrılabilir: "güçlü" biyomimikri ve "zayıf" biyomimikri. Güçlü biyomimikri, doğanın işlevlerinin sadık bir şekilde kopyalanmasını vurgularken, zayıf biyomimikri daha yaratıcı ve teknolojiyle bütünleşik bir yaklaşıma olanak tanır ve potansiyel olarak biyolojik modelleri doğrudan kopyalamayan tamamen yeni çözümlere yol açar (Blok ve Gremmen, 2016). Bu ayrım, bazı biyomimikri yaklaşımlarının doğanın doğrudan taklit edilmesine (biyomimesis olarak bilinir) odaklanırken, diğerlerinin bu içgörülerden ilham alıp yenilik ürettiğini ve mimarlık, mühendislik ve malzeme bilimi de dahil olmak üzere çeşitli alanlarda daha geniş bir uygulama yelpazesine olanak sağladığını vurgular (Lim ve ark., 2018; Verbrugghe ve ark., 2023).

Disiplinlere Göre Biyomimikri

Biyomimikrinin uygulanabilirliği çeşitli disiplinleri kapsar. Örneğin, sürdürülebilir mimaride başarıyla kullanılmıştır; araştırmalar, doğal tasarım ilkelerinden yararlanmanın çevre dostu inşa edilmiş çevreleri teşvik edebileceğini ve hatta salt sürdürülebilir olmanın ötesine geçen yenileyici mimarinin önünü açabileceğini vurgulamaktadır (Oguntona ve Aigbavboa, 2023; Verbrugghe ve ark., 2023). Özellikle mimari alan, biyomimikrinin sağlayabileceği yaratıcılık ve işlevselliğin bir araya getirilmesini gerektirmektedir. Buck'ın da belirttiği gibi, bu yaklaşım disiplinlerarası iş birliğini teşvik ederek biyolojiden edinilen dersleri şehir planlama ve altyapı tasarımına entegre etmektedir (Buck, 2016). Umut vadeden uygulamalarına rağmen,

biyomimikrinin sektörler arasında yaygın olarak benimsenmesinde zorluklar devam etmektedir. Tanımları ve yaklaşımları çevreleyen belirsizlik, önemli bir engel teşkil etmektedir; zira eleştiriler genellikle kavramla ilişkilendirilen muğlaklığa ve aşırı vaatlere işaret etmektedir (Mathews, 2011; , Blok ve Gremmen, 2016) . Daha net çerçevelere ve yönergelere duyulan ihtiyaç literatürde de dile getirilmekte ve tasarım ve inovasyonda etkili biyomimetik uygulamaları kolaylaştırmak için daha titiz kriterlerin oluşturulması gerektiği ileri sürülmektedir (Mirniazmandan ve Rahimianzarif, 2017; , Verbrugghe ve ark., 2023) .

Özetle, biyomimikri yalnızca bir ilham kaynağı değil, aynı zamanda doğanın yaratıcılığını yansıtan sürdürülebilir çözümler yaratmak için bir strateji görevi de görmektedir. Pratik uygulamalardaki sürekli evrimi, tanımları, metodolojileri ve etik etkileriyle ilgili temel soruları gündeme getirmekte ve bu alanda sürekli tartışma ve araştırma yapılması ihtiyacını vurgulamaktadır.

Biyomimikri, sürdürülebilir tasarım uygulamaları aracılığıyla insan zorluklarını ele almak için biyolojik sistemlerden ve doğal süreçlerden ilham alan bir disiplindir. Doğadan öğrenmenin doğrudan veya dolaylı olabileceği çeşitli yaklaşımları kapsar. Jamei ve Vrcelj'in tanımına göre biyomimikri, yenilikçi ve sürdürülebilir çözümler üretmek için organizmalarda veya ekosistemlerde bulunan işlevsel kavramları taklit etmeyi içerir (Jamei ve Vrcelj, 2021) . Bu anlayış popülerlik kazanmış ve biyomimikri kavramının farklı yorum ve sınıflandırmalarına yol açmıştır.

Akademik söylemde biyomimikri, Blok ve Gremmen tarafından dile getirildiği gibi, iki temel kavrama ayrılabilir: "güçlü" biyomimikri ve "zayıf" biyomimikri. Güçlü biyomimikri, doğanın işlevlerinin sadık bir şekilde kopyalanmasını vurgularken, zayıf biyomimikri daha yaratıcı ve teknolojiyle bütünleşik bir yaklaşıma olanak tanır ve potansiyel olarak biyolojik modelleri doğrudan kopyalamayan tamamen yeni çözümlere yol açar (Blok ve Gremmen, 2016) . Bu ayrım, bazı biyomimikri yaklaşımlarının doğanın doğrudan taklit edilmesine (biyomimesis olarak bilinir) odaklanırken, diğerlerinin bu içgörülerden ilham alıp yenilik ürettiğini ve mimarlık, mühendislik ve malzeme bilimi de dahil olmak üzere çeşitli alanlarda daha geniş bir uygulama yelpazesine olanak sağladığını vurgular (Lim ve ark., 2018; Verbrugghe ve ark., 2023) .

Biyomimikri ve Pazarlama İlişkisi

Biyomimetik pazarlama, doğanın mevcut sorunlara dair geliştirdiği çözümlerden ilham alarak ürün geliştirme ve pazarlama stratejilerini yeniden şekillendirmek anlamına gelir. Biomimicry, doğadaki yaşam formlarının evrimleşmiş tasarımı ve işleyiş biçimlerini taklit ederek sürdürülebilir iş modelleri geliştirmeyi amaçlar. Bu yaklaşım, şirketlerin pazar konumunu güçlendirmesine ve çevresel sürdürülebilirliği artırmasına yardımcı olmaktadır (AlAli et al., 2023; (McInerney & Niewiarowski, 2022)Gopan & Jeenu, 2025; .

Biyomimetik pazarlama uygulamaları, şirketlerin doğa ile olan ilişkisini güçlendirmeye yönelik stratejik adımlar içerir. Tüketicilerin doğaya yakın değerleri benimsemesi ile sürdürülebilir iş ve ürünlere destek verme potansiyelinin arttığı görülmektedir (McInerney & Niewiarowski, 2022). Biomimicry'nin sağladığı inovasyon, tüketici odaklı pazarlama stratejilerini geliştirmek için ekosistemlerin bağlılığından yararlanmayı teşvik etmektedir Gopan & Jeenu, 2025; . Bu, geleneksel pazarlama yöntemlerinin ötesine geçerek, doğanın işleyiş biçimlerini iş modeli formlarına entegre etmektedir (Ulhoi, 2021).

Doğayı taklit eden tasarımlar ve stratejiler, tüketicinin alışveriş davranışlarını etkileyerek doğaya duyarlı ürünlerin pazardaki kabul oranını artırmaktadır. Örneğin, biyomimetik ürünlerin pazara sunulması, daha önce mevcut olan geleneksel ürünlerle rekabet edebilme yeteneği kazandırmaktadır (Webb et al., 2021). Biomimetic tasarımların uygulanması, tüketicilerin beklentilerine yanıt vererek çevre dostu malzeme kullanımı ve maliyetlerin düşürülmesi gibi faydalar sağlamaktadır (Bae, 2023). Sonuç olarak, biyomimetik pazarlama, doğanın dirençliliği ve verimliliği konusundaki bilgi birikimini esas alarak, şirketlerin sürdürülebilir ürün ve hizmet sunabilme yeteneklerini artırır. Dolayısıyla, şirketler biyomimetrik stratejileri benimseyerek hem pazarlarının rekabet gücünü yükseltebilir hem de çevresel etkilerini azaltabilirler (AlAli et al., 2023; Gopan & Jeenu, 2025; Ulhoi, 2021).

Biyomimikri pazarlama, sürdürülebilir iş uygulamalarını teşvik etmek, marka imajını güçlendirmek ve çevre bilincine sahip tüketicilerle bağlantı kurmak için doğadan ilham alan ilke ve tasarımları pazarlama çalışmalarına ve ürün geliştirmeye entegre etme stratejik uygulamasını ifade eder. Bu bütünsel yaklaşım, doğanın zaman içinde test edilmiş kalıplarından ve sistemlerinden yararlanarak, sürdürülebilirlik ve ekolojik denge konusundaki tüketici değerleriyle uyumlu yenilikçi çözümler üretir.

Biyomimikrinin pazarlama açısından önemi, sürdürülebilirlik ve çevre bilincini temsil eden ürünlere yönelik artan tüketici tercihiyle vurgulanmaktadır. McInerney ve Niewiarowski, biyomimikrinin sürdürülebilir ürünlerin pazarlama dinamiklerini önemli ölçüde etkileyebileceğini ve tüketicilerin benimsediği doğa temelli

değerlere dikkat çekebileceğini vurgulamaktadır. Çevresel olarak rekabetçi pazarlarda kendilerini farklılaştırmak isteyen işletmeler için bu değerlerle uyumlu pazarlama stratejilerinin giderek daha hayati önem taşıdığını ileri sürmektedirler (McInerney ve Niewiarowski, 2022) .

Ayrıca, biyomimikrinin mimarlık ve inşaat gibi sektörlerde uygulanması, pazarlanabilir yeşil ürünler yaratır ve biyolojik çeşitliliğin ve kaynakların korunmasına katkıda bulunur. Bu uygulama, sürdürülebilirliğe öncelik veren pazarlama girişimlerini destekler (AlAli vd., 2023) . Bir markanın çevre yönetimine olan bağlılığını etkili bir şekilde ileterek, işletmeler hedef kitleyle olumlu bir bağ kurabilir. Ayrıca, Gopan ve Jeenu, biyomimikrinin müşteri odaklı pazarlama stratejilerini zenginleştirerek, birbirine bağlı ekosistemlerin daha derinlemesine anlaşılmasını sağladığını ileri sürmektedir. Bu anlayış, işletmelerin tüketicilerle gerçekçi bir şekilde etkileşim kurmasına, daha derin duygusal bağlar kurmasına ve marka sadakatini artırmasına olanak tanır (Gopan ve Jeenu, 2025) . Biyomimetik ilkelerden türetilen inovasyon, ekolojik zekâ ile tüketici etkileşimi arasında bir köprü görevi görerek, tüketicilerin markalarda takdir ettiği dayanıklılık ve uyum sağlama yeteneğini güçlendirir.

Sektör analistleri, biyomimikri pazarlarında önemli bir büyüme öngörüyor ve 2025 yılına kadar 1 trilyon ABD dolarına ulaşabileceğini tahmin etmektedir. Bu öngörü, markaların ortaya çıkan fırsatlardan yararlanmak için pazarlama stratejilerine doğadan ilham alan metodolojileri dahil etmelerinin aciliyetini vurgulamaktadır (Ulhoi, 2021) . Biyomimikrinin sistematik uygulaması, yalnızca ürün geliştirme süreçlerine bilgi sağlamakla kalmıyor, aynı zamanda markaların sürdürülebilirlik çabalarını etkili bir şekilde ifade etmeleri ve giderek artan çevre bilincine sahip tüketici kitlesine hitap etmeleri için bir yol sağlamaktadır.

Biyomimikri pazarlaması, doğal tasarım ilkelerinin pazarlama uygulamalarına stratejik olarak dahil edilmesi, sürdürülebilir ürün geliştirmenin kolaylaştırılması, ekonomik sürdürülebilirliğin artırılması ve marka değerlerinin çevresel sorumluluk konusunda gelişen tüketici beklentileriyle uyumlu hale getirilmesi olarak tanımlanabilir. Bu yaklaşım, yalnızca inovasyonu teşvik etmekle kalmaz, aynı zamanda giderek daha fazla sürdürülebilirliğe odaklanan bir pazarda marka itibarını da sağlamlaştırır.

Spor pazarlaması: ürün, marka ve tüketici boyutları

Spor pazarlaması, ürün, marka ve tüketici boyutları açısından çok kapsamlı bir tema olup, son yıllarda dijitalleşmenin etkisiyle daha da önem kazanmıştır. Spor pazarlaması, yalnızca bilet ve ürün satışını değil, yazılı ve görsel medya üzerinden hayran etkileşimini, sponsorlukları ve sosyal medyanın etkisini de kapsamaktadır (Akkaya, 2023). Sosyal medya platformlarının yaygınlığı, spor kulüpleri ile tüketiciler arasındaki etkileşimleri artırmış ve marka sadakatini güçlendirmiştir (Çavuşoğlu, 2018). Örneğin, futbol kulüpleri, sosyal medya üzerinden kitlelere ulaşarak kendilerini inşa etmektedirler. Bu süreç, kulüplerin marka kimliğini etkileyen büyük bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır (Demiral & Akkan, 2024).

Tüketici boyutu, spor pazarlaması stratejilerinin merkezindedir. Örneğin, bir spor kulübünün taraftarlarıyla kurduğu duygusal bağ, marka sadakatini temel bileşenlerinden biridir (Duman, 2022). Spor kulüpleri, lisanslı ürünler aracılığıyla yalnızca kendilerine gelir sağlamakla kalmaz, aynı zamanda taraftarları ile olan ilişkilerini pekiştirirler. Bu ürünlerin kalitesi ve algılanan değerleri, markaya olan bağlılık üzerinde önemli bir etkiye sahiptir (Duman, 2022). Marka kişiliği, tüketicilerin marka ile olan ilişkilerini etkileyen bir diğer önemli faktördür; güçlü bir marka kişiliği, kullanıcı sadakatini artırma potansiyeline sahiptir (Ünal, 2019).

Marka ve tüketici ilişkisi açısından, marka mesajının ve imajının stratejik yönetimi oldukça kritik bir rol oynamaktadır. Tüketici algısı, markanın sunduğu değer ve hizmetlerle doğrudan ilişkilidir ve bu değerler, müşteri sadakatini şekillendiren faktörlerdir (Turan, 2017; Türk, 2021). Yapılan çalışmalar, yüksek kaliteli ürün algısının ve tatminin, müşterilerin markaya duyduğu bağlılık üzerinde önemli etkileri olduğunu ortaya koymaktadır (Çetintürk, 2017). Ayrıca, markanın sosyal sorumluluk algısı da bu ilişkiyi güçlendirebilecek önemli bir unsur olarak kabul edilmektedir (Ünal, 2019).

Spor pazarlaması alanında ürün, marka ve tüketici boyutları arasındaki etkileşim karmaşık ve çok boyutludur. Sosyal medya ve dijital platformlar, bu bağlamda önemli bir rol oynarken, marka sadakatini artırmak için sürdürülebilir stratejiler geliştirilmesi gerektiği görülmektedir. Tüketici algıları, marka kişiliği ve sosyal sorumluluk gibi unsurlar, spor kulüplerinin pazarlama stratejilerinde dikkate alınmaları gereken kritik faktörlerdir (Kural & Eraslan, 2023; Yağız, 2020).

Spor pazarlaması, ürün, marka ve tüketici boyutlarının kesişim noktalarında birleşen nüanslı bir alanı temsil eder. Bu alanın merkezinde, tüketicilerin spor ürünleriyle geliştirdiği benzersiz ilişki yer alır ve bu ilişki, sporcular ve takımlarla özdeşleşmelerinden önemli ölçüde etkilenir. Bu bağlantı, satın alma davranışlarını ve

pazarlamaya verdikleri tepkileri etkiler ve spor pazarlamacılarının bu dinamikleri anlamasını zorunlu kılar. Sporlarda etkili pazarlama stratejileri, yalnızca demografik özelliklerin anlaşılmasını değil, aynı zamanda taraftarların tercih ettikleri takımlar ve sporcularla kurdukları duygusal bağların da takdir edilmesini gerektirir (Pransopon ve Hoonsopon, 2019; Ratten, 2016) .

Spor pazarlamasında tüketici davranışının boyutları karmaşıktır ve ünlü desteği ve topluluk etkileşimleri (Akoğlu ve Özbek, 2024 , Trail, 2024) gibi pazarlama uyaralarıyla iç içedir . Ünlü desteği, satın alma davranışı için bir katalizör görevi görerek tüketici güvenini ve sadakatini önemli ölçüde etkileyebilir. Araştırmalar, güvenilir desteğin spor tüketicilerinin çevrimiçi satın alma kararlarını önemli ölçüde etkilediğini ve böylece marka stratejilerinde sporcu görünürlüğünün ve ilişkilendirilebilirliğinin önemini vurguladığını göstermektedir (Akoğlu ve Özbek, 2024) . Ek olarak, tüketiciler genellikle bir spor veya sporcuyla özdeşleşmelerine bağlı olarak çeşitli davranışlar sergiler ve bu da pazarlama stratejilerinin etkinliğini artırır. Örneğin, bir sporla daha yüksek düzeyde özdeşleşme, tüketicinin ürün satın alma olasılığıyla pozitif korelasyon gösterir; bu bulgu, hayran etkileşim düzeylerine dayalı özel olarak uyarlanmış pazarlama girişimlerini vurgular (Theodorakis vd., 2009). Ayrıca, sosyoekonomik bağlam spor tüketicilerinin motivasyonlarını ve davranışlarını etkiler. Tüketim, akranların ve sosyal çevrelerin spor ürünleri satın alma niyetlerini yönlendiren norm ve beklentileri belirlediği referans gruplarından etkilenir (Pransopon ve Hoonsopon, 2019) . Spor endüstrisindeki küreselleşmenin dinamik etkileşimi, markaların hem yerel tutkunları çekmeye hem de küresel varlıklarını sağlamlaştırmaya odaklanmaları gerektiğini göstermektedir (Bradish vd., 2003) . Bu kavram, markaların küresel ölçekte yankı uyandıran yerel kimliklerden yararlanarak pazar ayak izlerini artırabileceklerini ve böylece stratejik mesajlaşma ve kültürel açıdan alakalı pazarlama uygulamaları aracılığıyla tüketici tabanlarını genişletebileceklerini ileri sürmektedir.

Ek olarak, tüketici davranışının psikolojik boyutlarını anlamak çok önemlidir. Araştırmalar, algılanan hizmet kalitesi ve tüketici refahının spor ortamlarında marka sadakatinin önemli belirleyicileri olduğunu göstermektedir (Theodorakis vd., 2009; , (Guo vd., 2023) . Örneğin, olumlu spor deneyimleri aracılığıyla tüketicinin ödaimonik refahını artırmak, uzun vadeli sadakati ve tekrar satın alma davranışını teşvik edebilir (Guo vd., 2023) . Pazarlamacılar, anlamlı spor hizmeti teklifleri aracılığıyla değer yaratmaya ve marka kimliğini ve topluluk katılımını geliştiren tüketici-toplum bağlantılarını stratejik olarak geliştirmeye teşvik edilmektedir (Bao, 2024; , Filo vd., 2015).

Etkili spor pazarlaması, tüketici kimliklerini anlamayı, ünlülerin desteğinden yararlanmayı ve tüketicilerin faaliyet gösterdiği sosyoekonomik bağlamları tanımayı kapsayan bütüncül bir yaklaşım gerektirir. Pazarlamacılar, hedef kitlelerinin benzersiz dinamiklerine hitap eden özel mesajlar hazırlayarak spor hayranlığının duygusal manzaralarında ustalıkla yol almalı ve ürün ve markaların hem bireysel hem de toplumsal düzeyde yankı bulmasını sağlamalıdır.

Biyomimikri Pazarlamasının Spor Pazarlaması Bağlamında Stratejik Rolü

Biyomimikri pazarlaması spor pazarlaması kesişim alanları incelenirken biyomimikrinin, doğal sistemlerin ve tasarımlarının insan ihtiyaçlarını karşılamak için taklit edilmesi olarak öne çıktığı bilinmelidir. Pazarlama ile olan ilişkisi ise özellikle sürdürülebilirlik, tüketici algısı ve yenilikçilik bağlamında giderek önem kazanmaktadır. Biyomimikri, doğadaki mükemmel çözümleri model alarak markalara rekabet avantajı sağlayabilir. Özellikle yeşil pazarlama ve sürdürülebilir uygulamalar, biyomimikri ile entegre edildiğinde çevresel fayda sağlayabilir ve tüketicilerin markaya olan güvenini artırabilir (Şahin et al., 2016; , İşlek & Aşık, 2023).

Birçok çalışma, biyomimetrik tasarımların tüketici davranışlarına etkisini incelemektedir. Örneğin, sürdürülebilir ürün geliştirme yaklaşımında biyomimikri ile elde edilen yenilikçi çözümler, tüketicilerin çevreye duyarlılığını pekiştirme potansiyeline sahiptir (Şahin et al., 2016; , İşlek & Aşık, 2023). Ayrıca, yeşil pazarlama stratejileri biyomimikri ile desteklendiğinde, markaların çevresel bilinçle hareket eden tüketicilere daha çekici gelmesi sağlanmaktadır. Bu durum, markaların yenilikçi ve sürdürülebilir alternatifler sunarak tüketici sadakatini kazanma üzerinde olumlu bir etki yaratabilir (Şahin et al., 2016; , İşlek & Aşık, 2023).

İşsel pazarlama anlayışının önemi de dikkate alınmalıdır. İyi uygulanan işsel pazarlama, çalışanların motivasyonunu artırarak, biyomimikri temelli stratejilerin başarıyla uygulanmasına katkıda bulunabilir. Çalışanların ihtiyaçlarının karşılanması, sürdürülebilir pazarlama çabalarına olumlu bir etki yapmaktadır (Can & Armağan, 2021). Dolayısıyla, işletmelerin biyomimikri odaklı ürün geliştirme süreçlerinde işsel pazarlamanın dikkate alınması, başarı için kritik bir unsur olarak kabul edilmektedir.

Biyomimikri ve pazarlama arasındaki ilişki, sürdürülebilirlik bağlamında güçlü bir teorik temel oluşturmaktadır. Doğadan ilham alan tasarımlar, çevre dostu ve yenilikçi ürünler ortaya çıkararak tüketici

algısını olumlu yönde etkileyebilir ve işletmelere rekabet avantajı sağlayabilir (Şahin et al., 2016; , İşlek & Aşık, 2023). İçsel pazarlama çabaları da bu süreçte önemli bir rol oynamaktadır; böylece çalışanların motivasyonları artırılarak, biyomimikri ile oluşturulan pazarlama stratejilerinin başarısı pekiştirilmektedir.

Doğanın tasarımlarını ve süreçlerini taklit etme yaklaşımı olan biyomimikri, özellikle şirketler sürdürülebilirliğe giderek daha fazla öncelik verdikçe ve çevre bilincine sahip tüketicilerle bağlantı kurmaya çalıştıkça, pazarlama sektöründe önemli bir potansiyele sahiptir. Bu bağlantı, biyomimikri ilkelerinin pazarlama stratejilerini nasıl geliştirebileceğini ve daha güçlü tüketici ilişkileri nasıl oluşturabileceğini gösteren çeşitli teorik temellerle desteklenmektedir.

Biyomimikri ve pazarlamayı birbirine bağlayan temel kavramlardan biri, doğa temelli anlatılar aracılığıyla artan tüketici katılımıdır. McInerney ve Niewiarowski (2022), biyomimikri eğitiminin, özellikle kurumsal sürdürülebilirlik bilgilerini etkili bir şekilde iletmede ve tüketicilerin doğa merkezli değerleriyle rezonansa girmede beklenmedik faydalar gösterdiğini vurgulamaktadır (McInerney ve Niewiarowski, 2022) . Bu, tüketicilerin çevresel değerleriyle uyumlu markalara daha fazla destek gösterdiği ve böylece biyomimikriyi marka sadakati oluşturmak için uygulanabilir bir pazarlama stratejisi olarak konumlandığı daha geniş eğilimleri yansıtmaktadır; Alali ve ark. (2023), yeşil ürünler için pazar yaratmanın çeşitli endüstrilerde biyomimikrinin faydaları arasında üst sıralarda yer aldığını belirtmiştir (AlAli ve ark., 2023) . (Gopan ve Jeenu, 2025) tarafından belirtilen sürdürülebilir ürünler için ortaya çıkan pazar, biyomimetik ilkelerin yeşil ürün pazarları ve hizmetleri yaratmada nasıl tanındığını göstermektedir (Gopan ve Jeenu, 2025). Dahası, biyomimikrinin ürün inovasyonunda uygulanması pazarlanabilirliği artırabilir. (Faludi vd., 2019) tarafından yapılan araştırma , doğadan ilham alan tasarımların, rekabetçi pazarlarda teklifleri farklılaştıran benzersiz ürün özelliklerine yol açabileceğini göstermektedir. Bulguları, ürün geliştirmede biyomimikrinin kullanılmasının geleneksel yöntemlere kıyasla önemli ölçüde daha fazla pazarlanabilirlik ile ilgili fikir ortaya çıkardığını göstermektedir (Faludi vd., 2019) . Bu inovasyon yeteneği, yalnızca tüketici ilgisini çekmeye yardımcı olmakla kalmaz, aynı zamanda sürdürülebilirliğe bağlılığı iletterek marka kimliğini güçlendirir ve nihayetinde sürdürülebilir tasarım yaklaşımlarına odaklanan çalışmalarda da kabul edildiği gibi kurumsal sosyal sorumluluk (KSS) anlatılarını geliştirir (Doodi ve Murali, 2023; Webb, 2021) .

Biyomimikri, ekosistemlerin bütünsel bir şekilde anlaşılmasını da destekler ve bu da pazarlama stratejilerinin geliştirilmesinde giderek daha fazla önem kazanır. Günümüzde birçok başarılı marka, doğanın karşılıklı bağımlılığını ve uyum yeteneğini yansıtan sistemik düşünmeyi benimsemektedir. Livne-Tarandach ve diğerleri (2024), böyle bir yaklaşımın kuruluşları tüketicilere salt hedefler olarak değil, yaşayan bir sistemin ayrılmaz bileşenleri olarak yaklaşmaya teşvik ettiğini savunmaktadır (Livne-Tarandach ve diğerleri, 2024) . Bu bakış açısı, pazarlamada şeffaflık ve özgünlüğe yönelik artan tüketici talebiyle örtüşmektedir; bu durum, gerçek ekolojik kaygıları sergileyebilen markaların hedef kitleleriyle daha derin bağlar kurduğunu gösteren araştırmalarla da kanıtlanmıştır (Kennedy ve Marting, 2016).

Son olarak, özellikle moda gibi sektörlerde dijital dönüşüme uğramış iş modellerinin yükselişi, biyolojik süreçlerden ilham alan yeniliklerin geleneksel pazarlama paradigmalarını nasıl altüst edebileceğini göstermektedir. Colombi ve D'Itria (2023), şirketlerin biyomimetik prensiplerden yalnızca ürün geliştirme için değil, aynı zamanda çevreye duyarlı tüketicilerle uyumlu, son derece sürdürülebilir uygulamalar oluşturmak için de giderek daha fazla yararlandığını göstermektedir (Colombi ve D'Itria, 2023) . Markalar, bu tür yeniliklere bağlı kalarak ve bunları sergileyerek çekiciliklerini artırmakta ve tüketici tercihlerini daha sürdürülebilir seçeneklere yönlendirmektedir.

Pazarlamada biyomimikrinin teorik temelleri, tüketici katılımı, yenilikçi ürün geliştirme, bütünsel ekosistem düşüncesi ve dönüştürücü iş modelleriyle doğal olarak bağlantılıdır. Bu ilkeler, kurumsal sürdürülebilirlik hedefleri ile tüketici beklentileri arasındaki boşluğu kapatmaya yardımcı olarak, biyomimikriyi giderek daha rekabetçi ve çevre bilincine sahip bir pazarda markaları konumlandırmak için cazip bir strateji haline getirir.

Doğa harika bir pazarlama aracıdır ve şirketler bunu bilir. Doğaya yapılan göndermeler bize nedense tanıdık bir tanıma ve güven duygusu verir. Bu olguya Biyo-taklit pazarlaması diyoruz: Bir ürünü pazarlamak için doğa imgelerinin kullanılması. Doğal dünyanın tek taraflı ve olumlu bir imajını destekleyen sayısız kampanya sayesinde, doğanın kendisi zamanımızın en başarılı şekilde pazarlanan ürünü haline gelmiştir. Yeşil elektrik, Organik Şampuan, Jaguar üstü açılır arabalar, Red Bull, Bio Beef, Camel sigaraları ve Puma spor ayakkabıları. Bir kez gözünüzü açtığınızda, ne kadar çok ürün ve markanın Doğa'ya atıfta bulunduğunu görmek oldukça şaşırtıcıdır (nextnature, 2025).

Benyus (1997) tarafından popülerleştirilen biyomimikri kavramı , doğada bulunan stratejilerden ilham alarak, öğrenerek ve taklit ederek insan tasarım zorluklarını çözerek daha sağlıklı, daha yeşil ve daha sürdürülebilir bir gelecek yaratmaya dayanan bir yenilik yöntemidir. Japon hızlı trenlerinin tasarımının balıkçılardan esinlenerek yapılmasından; çapaklardan esinlenerek cırt cırt icadına ve kambur balinaların göğüs yüzgeçlerindeki çıkıntılardan esinlenerek suda aerodinamik akış yaratan rüzgar türbini kanatlarına kadar, bugün güvendiğimiz (yeşil) teknolojilerin çoğu doğada bulunan çözümlerden etkilenmiştir. Doğal çevremiz, tarih öncesi insanın hayvanların dişlerinden mızraklar yaptığı zamandan beri tasarıma ilham vermiş olsa da, biyolojik stratejileri tasarım yeniliklerine dönüştürmek için metodolojik bir çerçeve geliştirilmesi yeni bir gelişmedir (Kennedy ve Marting, 2016). Biyomimikri, 3,8 milyar yıllık evrimin, doğal ekosistemimiz içinde optimize edilmiş tasarımlar ve çözümler ürettiği ve bunların genellikle bugün kullanılan teknolojilere daha iyi alternatifler sunabileceği fikriyle uyumludur (Benyus, 1997). Doğal Ar-Ge işlevi gören evrim, en verimli ve en uygun tasarımları seçmiş ve işlevsel olmayanları elemiştir (Pawlyn, 2019).

Biyomimikri çalışmaları mimarlık, tasarım, mühendislik ve biyoloji alanlarında nispeten yaygın olsa da sosyal bilimlerde ve daha özel olarak ekonomi ve kamu politikası literatüründe çok daha az çalışılmıştır. Sonuç olarak, biyomimikri konusu ve ekonomik ve kalkınma etkisi akademik literatürde nadiren -veya belki de hiç- politika perspektifinden araştırılmıştır. 2 Bu çalışma, bir inovasyon yöntemi olarak biyomimikri, gelişmekte olan ülkelerdeki biyoçeşitlilik stoğu ve sürdürülebilir kalkınma gündemi arasında analitik bir bağlantı kurarak bu boşluğu doldurmaya katkıda bulunmaktadır. Bunu yaparken, bu makale aynı zamanda düşük karbon geçişlerinden kaynaklanan ekonomik fırsatlar literatüründe gelişmekte olan ülkelerin yeni teknolojilerin üreticisi olmaktan ziyade tüketicisi olarak yaygın şekilde odaklanmasına meydan okumaya da katkıda bulunmaktadır.

Biyomimikri Spor İlişkisi Örnekleri

Birçok kişi için spor yapmak doğayla etkileşime girmektedir. Spor, artık sadece antrenman ve yetenek değil; zafer için teknoloji ve inovasyonun kesiştiği noktada şekilleniyor. En büyük rakip, rakibiniz değil, hava direnci, sürtünme ve yerçekimidir. Biz ise, bu rakipleri alt etmek için milyarlarca yıllık bir mühendislik harikasıdan ilham alıyoruz: Doğadan.

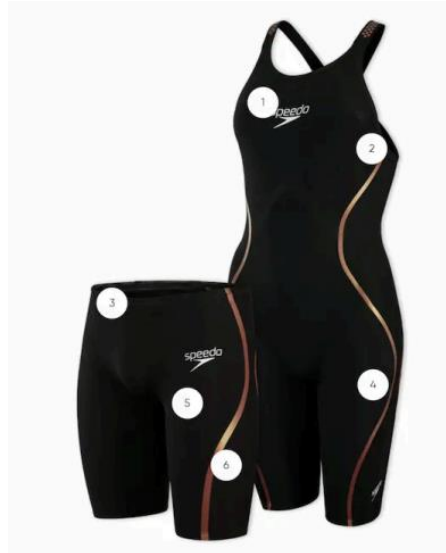
İşte size, performansınızı bir sonraki seviyeye taşıyacak, rekorları zorlamanızı sağlayacak ve sürdürülebilir bir geleceğe adım atmanıza olanak tanıyacak devrim niteliğinde teknolojiler:



Amphico, geleneksel su geçirmez ve nefes alabilen tekstil ürünlerinin üretim yöntemlerini yenilikçi biyomimikri malzeme bilimiyle yeniden tasarlayarak sektörde büyük bir etki yaratmıştır. Tek bir kaynak malzemeden üretilen tekstil ürünleri kullanarak, açık hava ve spor giyim sektörü için geri dönüştürülebilir ve PFAS içermeyen yeni bir alternatif yaratmayı başarmışlardır (geleceğin Gore-Tex'i olarak düşünülebilir). Herhangi bir kimyasal işleme gereksinimini ortadan kaldıran Amphico, sürdürülebilir tekstil üretiminin önündeki en büyük iki engeli ortadan kaldırmıştır: tek bir malzeme kullanımı ve kimyasal işleme ihtiyaç duyulmaması (Learn Biomimicry, 2025).



Su samurunun kürkü, yarının sörf kıyafetlerine ilham kaynağı olabilir. Su aktivitelerinin yanı sıra, hava sporları da amatörlerin süzülme performansını artırmak için biyomimetik çözümlerden faydalanabilir. Uçan hayvanların gökyüzüne ulaşmasını sağlamak için milyarlarca yıllık evrim sürecinde geliştirilmiş çok sayıda biyolojik çözüm, yamaç paraşütü veya delta kanat gibi havada süzülme sporları için pek çok yenilikçi fikir kaynağıdır. Bu bağlamda, yusufçuklar mükemmel modeller olarak öne çıkmaktadır. Sertlik ve esnekliği ustalıklı birleştiren kanatları, onları uçuşta son derece yetenekli kılar ve muazzam çeşitlilikte hava manevraları gerçekleştirebilirler; birden fazla akrobasi uzmanını geride bırakabilirler. İster anında yön değiştirmeler, ister ani hızlanmalar, ister geriye, dikey veya hatta havada asılı kalma uçuşları olsun, yusufçukların ustalaşmadığı tek bir disiplin yok gibidir. Bu davranışı "spor" modunda elde edebilmek için, yusufçukların kanatları, tercih edilen yönlerde deformasyona izin veren sert damarlardan oluşan bir ağ ile kaplıdır ve mekanik güvenlik görevi görerek kanatların kırılmasını önleyen küçük uzantılarla donatılmıştır. Almanya'daki Kiel Üniversitesi'ndeki araştırmacılar, bu gelişmiş yapıyı yapay yelkenlerde taklit ederek, yelkenlerin yük direncinin ve dayanıklılığının büyük ölçüde optimize edilebileceğini göstermişlerdir. Bu durum, geleceğin uçurtma sörfü yelkenlerine ilham verecek potansiyeldedir (Bioxegy, 2024).



Köpekbalığı derisi 'son teknoloji' yüzme kumaşı icadına nasıl ilham verdi? Dişleri ve muazzam ısırma kuvvetiyle tanınan bir köpekbalığının, evrimsel açıdan başka bir önemli özelliği daha bulunmaktadır. Köpekbalığı derisi, dermal dentikül adı verilen pullarla kaplıdır. Bu dentiküller, girdap oluşumunu bozar ve düşük basınç bölgesi oluşturur. Bu ön kenar girdabı, köpekbalığını ileriye doğru iter ve sürtünmeyi büyük ölçüde azaltır. Speedo ve NASA tarafından 2008 ABD Olimpiyat yüzme takımı için tasarlanan ve artık kötü

şöhretli ve yasaklı olan mayolar, tüm Olimpiyat altın madalyalarının %98'ini kazandırmıştır. Ek olarak, dişler biyomimetik örnekler sergileyen mikroskobik çıkıntılarla kaplıdır ve bu da bakteri ve diğer mikropların yapışmasını zorlaştırmaktadır. Bu özellik, onu hastanelerde ve okullarda kullanılan kendi kendini temizleyen malzemeler için ideal bir aday haline getirmektedir (Learn Biomimicry, 2025).



Biyomimikri, yüksek irtifa sporlarında inovasyonu destekleyen önemli bir müttefdiktir. Günümüzdeki ekipmanları geçen yüzyılın başında kullanılanlara pek benzemeyen kayak, teknolojinin spora neler katabileceğinin açık bir örneğidir. Kış sporları için biyolojik olarak ilham alan yenilikler kendini kanıtlamıştır: 2016 yılında EPFL araştırmacılarından oluşan bir ekip, üretici Stöckli ile ortaklaşa, optimum mekanik davranışa sahip biyomimetik kayaklar geliştirmiştir. Bunu başarmak için kaplumbağa kabukları model olarak kullanılmıştır. Kaplumbağa kabukları, esnek bir matris içinde tutulan sert parçaların hassas bir şekilde bir araya getirilmesiyle oluşur ve nefes alma esnekliği ile dış darbelerle dayanma gücünü birleştirir. Benzer yapıya sahip kayaklar üretmek, ekipmanın inişler sırasında kayakçının uyguladığı kısıtlamalara uyum sağlamasını mümkün kılmıştır; yani, kayakların dönüşler sırasındaki sertliğini artırırken dışarıdaki manevra kabiliyetlerini koruyarak. Yüksek irtifada yapılan aktiviteler arasında, patika koşusu da biyomimikrinin oybirliğiyle kabul görmüş çözümler sunduğu bir spordur. Doğa, burada da inovasyonu desteklemek için bir altın madeni gibidir. Tüm karasal türler, hayatta kalmalarını sağlamak için mükemmel bir şekilde ustalaşmaları gereken kavrama veya zemin tutuşu sorunlarıyla karşı karşıyadır. Örneğin, dağ keçilerinin, beslenmek için karşılaştıkları dik yamaçlara rağmen çevrelerinde kolayca hareket etmelerini sağlayan özel bir yapıya sahip toynakları vardır. Toynakların kenarları, yerden çıkıntı yapan tutamaklara tutunmalarını sağlayan artırılmış bir sertliğe sahiptir. Ortadaki plantar yüzey ise, kavramayı en üst düzeye çıkarmak için pürüzlülüğü ve yüzey düzensizliklerine uyum sağlamak ve bir vantuz görevi görmek için sıkıştırılabilirliği bir araya getirir. Bu özelliklerin incelenmesi, Nike'ın 2000'lerin başında dağ sporları ayakkabıları için uzun süre en iyi teknolojilerden biri olarak kabul edilen Goat-Teknoloji'sini geliştirmesini sağlamıştır (Bioxegy, 2024).

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu çalışma, biyomimikri pazarlaması ve spor pazarlamasının kesişimini inceleyerek, doğadan ilham alan stratejilerin inovasyonu, sürdürülebilirliği ve tüketici katılımını nasıl destekleyebileceğini vurgulamaktadır. Bulgular, biyomimikrinin, rekabet gücü, teknolojik inovasyon ve çevresel kaygıların özellikle öne çıktığı spor endüstrisinde değer yaratmak için benzersiz bir çerçeve sunduğunu vurgulamaktadır.

Ürün inovasyonu bağlamında, biyomimikriden ilham alan spor ekipmanları yalnızca atletik performansı artırmakla kalmaz, aynı zamanda tüketicilere ekolojik sorumluluk da verir. Bu ikili fayda, hem işlevsel faydayı hem de marka konumlandırmasını güçlendirir. Markalaşma açısından bakıldığında, biyomimikri tasarım ilkelerini benimseyen kulüpler ve spor markaları, sürdürülebilirlikle uyumlu, kendine özgü bir kimlik oluşturarak taraftarlar ve paydaşlarla duygusal bağları güçlendirebilir. Tüketici tarafında ise, biyomimikrinin pazarlama çağrılarına entegrasyonu, çevreye duyarlı tercihlerle uyumlu hale gelerek güven ve uzun vadeli sadakati teşvik eder. Bu sonuçlar, biyomimikrinin geleneksel pazarlama stratejilerinden daha sürdürülebilir ve tüketici odaklı yaklaşımlara geçişi kolaylaştırdığını öne süren önceki literatürle örtüşmektedir (McInerney ve Niewiarowski, 2022; Gopan ve Jeenu, 2025). Ayrıca, güçlü sembolik ve duygusal boyutlarıyla spor endüstrisi, dayanıklılık, uyum sağlama ve çevre yönetimi değerlerini güçlendirmek için biyomimimetrik pazarlamanın uygulanması için verimli bir zemin sunmaktadır. Ancak, Blok ve Gremmen (2016) gibi akademisyenlerin de belirttiği gibi, biyomimikri uygulamaları için net çerçevelerin tanımlanmasında zorluklar devam etmekte ve bu belirsizlik, uygulamada yaygın bir şekilde benimsenmesini engelleyebilmektedir.

Biyomimikri pazarlaması, sürdürülebilirlik, inovasyon ve marka farklılaştırmasını bir araya getirerek spor endüstrisi için önemli fırsatlar sunmaktadır. Doğanın test edilmiş stratejilerinden yararlanarak, spor organizasyonları yalnızca tüketici beklentilerini karşılamakla kalmayıp aynı zamanda daha geniş çevresel ve sosyal sorumlulukları da yansıtan ürünler ve deneyimler sunabilir. Bu, biyomimikriyi yalnızca bir tasarım felsefesi olarak değil, aynı zamanda tüketici etkileşimini artırma, marka sadakatini güçlendirme ve sürdürülebilir rekabet avantajı sağlama yeteneğine sahip stratejik bir pazarlama aracı olarak konumlandırıyor.

Çalışma, spor pazarlamasında biyomimikriden ilham alan uygulamaların hem akademik söyleme hem de sektör uygulamalarına şu şekilde katkıda bulunabileceğini göstermektedir:

Spor ürün ve hizmetlerinde inovasyonu mümkün kılmak,

Sürdürülebilir marka kimliklerini güçlendirmek ve

Tüketicilerle daha derin duygusal bağlar geliştirmek.

Tartışma ve sonuçlara dayanarak, akademisyenler, uygulayıcılar ve politika yapıcılar için çeşitli öneriler sunulmaktadır.

Spor Organizasyonları İçin: Çevresel kimlik bilgilerini güçlendirmek ve sürdürülebilirlik odaklı tüketicilere hitap etmek için ürün geliştirme ve tesis tasarımı da biyomimikri ilkelerini benimseyin.

Pazarlamacılar İçin: Biyomimikri hikaye anlatımını marka kampanyalarına entegre edin ve temel marka değerleri olarak dayanıklılık, uyum sağlama ve doğayla uyumu vurgulayın.

Tüketiciler İçin: Biyomimetik spor ürünlerinin ekolojik ve işlevsel faydalarını vurgulayan eğitim ve farkındalık girişimlerini teşvik edin ve böylece bilinçli satın alma kararlarını destekleyin.

Akademisyenler İçin: Kültürler arası çalışmalar ve davranışsal deneyler de dahil olmak üzere, sporda biyomimikri temelli pazarlamaya yönelik tüketici tepkileri üzerine ampirik araştırmaları genişletin.

Politika Yapıcılar İçin: Spor endüstrisinde eko-inovasyonu teşvik eden teşvikler, standartlar ve iş birlikleri aracılığıyla biyomimikriyi destekleyin ve daha geniş sürdürülebilirlik hedefleriyle uyumu sağlayın.

Biyomimikriyi pazarlama stratejilerine entegre ederek, spor endüstrisi diğer sektörler için bir model oluşturabilir ve işletmelerin karlılığı ekolojik sorumluluk ve tüketici refahıyla nasıl uyumlu hale getirebileceğini gösterebilir.

KAYNAKÇA

- Akkaya, C. (2023). Sosyal medyada sporun pazarlanması. <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub62.c287>
- Akoğlu, H., & Özbek, O. (2024). Online purchase behavior of sports consumers: The effect of eWOM and celebrity endorsements. *International Journal of Sports Marketing and Sponsorship*, 25(3), 499–523. <https://doi.org/10.1108/ijms-09-2023-0193>
- AlAli, M., Mattar, Y., Alzaim, M., & Beheiry, S. (2023). Applications of biomimicry in architecture, construction and civil engineering. *Biomimetics*, 8(2), 202. <https://doi.org/10.3390/biomimetics8020202>
- Alan, M. A. (2024). Pazarlama inovasyonu. In S. Yıldız (Ed.), *Pazarlamada güncel yaklaşımlar 3* (pp. 129–147). Gazi Kitabevi. ISBN: 9786253657307
- Avcı, F. (2019). Doğa ve inovasyon: Okullarda biyomimikri. *Anadolu Öğretmen Dergisi*, 3(2), 214–233. <https://doi.org/10.35346/aod.604872>
- Bae, H. (2023). Biomimicry industry and patent trends. *Biomimetics*, 8(3), 288. <https://doi.org/10.3390/biomimetics8030288>
- Bao, J. (2024). Commercial operation and marketing strategies of sporting events. *TEBMR*, 8, 292–297. <https://doi.org/10.62051/yaxl5343>
- Benyus, J. M. (1997). *Biomimicry: Innovation inspired by nature*. New York: Morrow.
- Biomimicry. (2025). *What is biomimicry*. Retrieved September 15, 2025, from <https://www.biomimicry.net/what-is-biomimicry/>
- Bioexgy. (2024). *Sporda biyomimikri, müthiş bir inovasyon koçu*. Retrieved September 12, 2025, from <https://www.bioexgy.com>
- Blok, V., & Gremmen, B. (2016). Ecological innovation: Biomimicry as a new way of thinking and acting ecologically. *Journal of Agricultural and Environmental Ethics*, 29(2), 203–217. <https://doi.org/10.1007/s10806-015-9596-1>
- Bradish, C., Stevens, J., & Lathrop, A. (2003). National versus regional sports marketing: An interpretation of 'think globally, act locally'. *International Journal of Sports Marketing and Sponsorship*, 5(3), 37–53. <https://doi.org/10.1108/ijms-05-03-2003-b004>

- Buck, N. (2016). The art of imitating life: The potential contribution of biomimicry in shaping the future of our cities. *Environment and Planning B: Urban Analytics and City Science*, 44(1), 120–140. <https://doi.org/10.1177/0265813515611417>
- Can, A., & Armağan, E. (2021). İçsel pazarlama anlayışının iş tatminine etkisi: Akademik personel üzerinde bir uygulama. *Journal of Business Research - Turk*, 13(2), 1397–1413. <https://doi.org/10.20491/isarder.2021.1205>
- Colombi, C., & D'Itria, E. (2023). Fashion digital transformation: Innovating business models toward circular economy and sustainability. *Sustainability*, 15(6), 4942. <https://doi.org/10.3390/su15064942>
- Çavuşoğlu, P. (2018). Futbolda sosyal rekabet devri: Deloitte futbol para ligi'ne giren kulüplerin sosyal medya içerikleri. *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(1), 13–22. <https://doi.org/10.1501/sporm.0000000337>
- Çetintürk, İ. (2017). Müşteri değeri, müşteri tatmini ve marka sadakati: Üniversite sosyal tesisleri üzerine bir araştırma. *Seyahat ve Otel İşletmeciliği Dergisi*, 93–109. <https://doi.org/10.24010/soid.335089>
- Değerli, N. (2019). Relationship between mimesis, biomimicry and fashion. *Ulakbilge Dergisi*, 7(43), 929–939. <https://doi.org/10.7816/ulakbilge-07-43-07>
- Demiral, D., & Akkan, E. (2024). Reklamlarda fantastik anlatının kullanılması: Nike'nin 2022 dünya kupası reklamı üzerinden bir çözümleme. *Journal of Business Research - Turk*. <https://doi.org/10.20491/isarder.2024.1813>
- Doodi, R., & Murali, G. (2023). Experimental and analytical investigation of bio-inspired lattice structures under compressive loading. *Engineering Research Express*, 5(3), 035035. <https://doi.org/10.1088/2631-8695/aceed1>
- Duman, F. (2022). Spor kulüplerinin lisanslı ürünlerinde ürün ve hizmet kalitesinin marka sadakatine etkisi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 94–103. <https://doi.org/10.38021/asbid.1077718>
- Erdal, O. (2024). Doğadan ilham: Biyomimikri ve seramik sanatının sentezi. *The Turkish Online Journal of Design Art and Communication*, 14(4), 887–901. <https://doi.org/10.7456/tojdac.1511526>
- Faludi, J., Farouk, O., Srouf, O., Mecanna, S., Kamareddine, R., & Chatty, T. (2019). Preliminary results testing what different design solutions arise from different sustainable design methods. *Proceedings of the Design Society International Conference on Engineering Design*, 1(1), 3351–3360. <https://doi.org/10.1017/dsi.2019.342>
- Filo, K., Lock, D., & Karg, A. (2015). Sport and social media research: A review. *Sport Management Review*, 18(2), 166–181. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2014.11.001>
- Gopan, P., & Jeenu, S. (2025). Biomimicry and management: A study. *International Journal of Research - Granthaalayah*, 13(3). <https://doi.org/10.29121/granthaalayah.v13.i3.2025.6032>
- Guo, K., Wang, Z., Li, C., & Guo, C. (2023). Meaningful sports consumption behavior influences the production of individual eudaimonic well-being: The chain-mediated role of perceived social support and perceived self-esteem. *Sustainability*, 15(19), 14043. <https://doi.org/10.3390/su151914043>
- Hayes, S., Desha, C., Caldera, S., & Gibbs, M. (2023). A transformed approach for benchmarking the performance of 'sustainable' infrastructure. *Resources*, 12(3), 37. <https://doi.org/10.3390/resources12030037>
- Hocaoğlu, C., Bayır, E., & Arabacıoğlu, S. (2025). Biyomimikri farkındalık ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Trakya Eğitim Dergisi*, 15(Özel Sayı), 318–345. <https://doi.org/10.24315/tred.1647296>
- İşlek, M., & Aşık, E. (2023). Öz kontrolün yeşil satın alma davranışına etkisinde mental iyi oluşun rolü. *Alanya Akademik Bakış*, 7(3), 1321–1344. <https://doi.org/10.29023/alanyaakademik.1273900>
- Jamei, E., & Vrcelj, Z. (2021). Biomimicry and the built environment, learning from nature's solutions. *Applied Sciences*, 11(16), 7514. <https://doi.org/10.3390/app11167514>
- Kennedy, E., & Marting, T. (2016). Biomimicry: Streamlining the front end of innovation for environmentally sustainable products. *Research-Technology Management*, 59(4), 40–48. <https://doi.org/10.1080/08956308.2016.1185342>
- Kural, S., & Eraslan, A. (2023). Futbol taraftarlarının marka sadakati ile kulüp imajı algılarının incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 91–102. <https://doi.org/10.38021/asbid.1192607>
- Learnbiomimicry. (2025). *Doğadan ilham alan tasarımcılar için 10 biyomimikri ürün örneği*. Retrieved September 12, 2025, from <https://www.learnbiomimicry.com/>
- Lim, C., Yun, D., Park, I., & Yoon, B. (2018). A systematic approach for new technology development by using a biomimicry-based TRIZ contradiction matrix. *Creativity and Innovation Management*, 27(4), 414–430. <https://doi.org/10.1111/caim.12273>
- Livne-Tarandach, R., Ball, J., Arora, P., Yemiscigil, A., & Kandampully, J. (2024). A 5C model of responsible service leadership: Learning from living systems to play the infinite game. *Journal of Service Management*, 35(4), 525–546. <https://doi.org/10.1108/josm-12-2023-0506>
- Mathews, F. (2011). Towards a deeper philosophy of biomimicry. *Organization & Environment*, 24(4), 364–387. <https://doi.org/10.1177/1086026611425689>
- McInerney, S., & Niewiarowski, P. (2022). Biomimicry training to promote employee engagement in sustainability. *Biomimetics*, 7(2), 71. <https://doi.org/10.3390/biomimetics7020071>
- Mirniazmandan, S., & Rahimianzarif, E. (2017). Biomimicry an approach toward sustainability of high-rise buildings. *Journal of Architectural Engineering Technology*, 6(2). <https://doi.org/10.4172/2168-9717.1000203>
- Oguntona, O., & Aigbavboa, C. (2023). Nature inspiration, imitation, and emulation: Biomimicry thinking path to sustainability in the construction industry. *Frontiers in Built Environment*, 9. <https://doi.org/10.3389/fbuil.2023.1085979>
- Pawlyn, M. (2019). *Biomimicry in architecture*. London: RIBA Publishing.
- Pransopon, P., & Hoonsopon, D. (2019). The impact of reference groups on the purchase intentions of sporting products: The case for spectatorship and participation. *Asian Academy of Management Journal*, 24(1), 1–23. <https://doi.org/10.21315/aamj2019.24.1.1>
- Ratten, V. (2016). The dynamics of sport marketing. *Marketing Intelligence & Planning*, 34(2), 162–168. <https://doi.org/10.1108/mip-07-2015-0131>

- Şahin, A., Meral, H., & Aytıp, Y. (2016). Yeşil pazarlamada tüketici algısı: Kahramanmaraş kent merkezi örneği. *Anadolu Journal of Agricultural Sciences*, 31(1), 60. <https://doi.org/10.7161/anajas.2016.31.1.60-71>
- Theodorakis, N., Koustelios, A., Robinson, L., & Barlas, A. (2009). Moderating role of team identification on the relationship between service quality and repurchase intentions among spectators of professional sports. *Managing Service Quality*, 19(4), 456–473. <https://doi.org/10.1108/09604520910971557>
- Trail, G. (2024). Providing a framework and guidelines for sport organizations to understand and predict sport consumer behavior. *International Journal of Sports Marketing and Sponsorship*, 25(2), 213–226. <https://doi.org/10.1108/ijsms-05-2023-0087>
- Turan, H. (2017). Pazarlama yönetiminde marka imaj algısı ile müşteri sadakat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of International Social Research*, 10(48), 653–658. <https://doi.org/10.17719/jisr.2017.1537>
- Türk, Z. (2021). Tüketicilerin ağızdan ağıza pazarlama faaliyetlerinde marka sadakati ve markaya yönelik algılanan kalitenin etkisi üzerine bir araştırma. *Çankırı Karatekin Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*. <https://doi.org/10.18074/ckuiibfd.642610>
- Ulhøi, J. (2021). From innovation-as-usual towards unusual innovation: Using nature as an inspiration. *Journal of Innovation and Entrepreneurship*, 10(1). <https://doi.org/10.1186/s13731-020-00138-0>
- Ünal, H. (2019). Spor giyim markası tüketicilerinin kurumsal sosyal sorumluluk algısının marka denkliği unsurları üzerine etkisinin araştırılması. *Journal of International Social Research*, 12(63), 1341–1350. <https://doi.org/10.17719/jisr.2019.3323>
- Verbrughe, N., Rubinacci, E., & Khan, A. (2023). Biomimicry in architecture: A review of definitions, case studies, and design methods. *Biomimetics*, 8(1), 107. <https://doi.org/10.3390/biomimetics8010107>
- Webb, L., Fleming, A., Ma, L., & Lu, X. (2021). Uses of cellular agriculture in plant-based meat analogues for improved palatability. *ACS Food Science & Technology*, 1(10), 1740–1747. <https://doi.org/10.1021/acsfoodscitech.1c00248>
- Yağız, K. (2020). Consumer-based brand associations of sports leagues. *Hacettepe Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 38(2), 373–386. <https://doi.org/10.17065/huniibf.542491>
- Yıldız, S., & Alan, M. A. (2025). Innovation and marketing from the perspective of Industry 5.0 and Society 5.0. *The Journal of International Scientific Researches*, 10(2), 229–248. <https://doi.org/10.23834/isrjournal.1625524>
- Yılmaz, K. (2023). İç mekânda geçicilik kavramının karbon ayak izine etkilerini biyomalzeme kullanımı ile azaltma. *Modular Journal*, 6(1), 66–87.

Kadın Sporcuların Atletik Zihinsel Enerji Düzeylerinin İncelenmesi

Berzan ŞİMŞEK¹, Serdar SOLMAZ²

^{1,2} Batman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, Merkez, Batman.

ÖZET

Giriş ve Amaç: Kadın sporcuların zihinsel enerjilerinin incelenmesi, onların performansını, motivasyonunu ve spora bakış açısını anlamak açısından oldukça değerlidir. Bu çalışmada kadın sporcuların atletik zihinsel enerji düzeylerinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

Yöntem: Araştırmanın evrenini 2024–2025 eğitim-öğretim yılında Batman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi’nde öğrenim görmektedir olan kadın sporcular oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise Spor Bilimleri Fakültesi’nde öğrenim gören 200 kadın sporcu oluşturmaktadır. Araştırmada verilerin elde edilebilmesi için “Kişisel Bilgiler Formu” ve “Atletik Zihinsel Enerji Ölçeği” kullanılmıştır. Yapılan analizler neticesinde; veriler normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Bu nedenle veri analizlerinde parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir.

Bulgular: Demografik özelliklere ilişkin frekans ve yüzde analizi, ANOVA analizi ve Post-Hoc testlerinden Scheffe testi kullanılmıştır. Kadın sporcuların atletik zihinsel enerji düzeylerine bakıldığında; yaş ve spor yılı değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Sonuç: Kadın sporcuların atletik zihinsel enerjilerinin orta düzeyde olduğu belirlenmiştir. Kadın sporcuların atletik zihinsel enerjilerinin orta düzeyde olması, bu alanda destekleyici eğitim ve psikolojik hazırlık programlarına ihtiyaç olduğunu göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Kadın, Sporcu, Atletik Zihinsel Enerji.

Examination of Athletic Mental Energy Levels of Female Athletes

Berzan ŞİMŞEK¹, Serdar SOLMAZ²

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Examining the mental energy levels of female athletes is highly valuable for understanding their performance, motivation, and perspectives on sports. The purpose of this study is to examine the athletic mental energy levels of female athletes.

Materials and Methods: The population of the research consists of female athletes studying at the Faculty of Sport Sciences at Batman University during the 2024–2025 academic year. The sample of the study includes 200 female athletes enrolled in the Faculty of Sport Sciences. To collect the data, a “Personal Information Form” and the “Athletic Mental Energy Scale” were utilized. Based on the analyses conducted, it was determined that the data showed a normal distribution. Therefore, parametric tests were employed in the data analyses.

Findings: Frequency and percentage analyses were performed for demographic characteristics, while ANOVA and Scheffe post-hoc tests were used for group comparisons. When the athletic mental energy levels of female athletes were examined, statistically significant differences were found according to age and years of sports experience ($p<0.05$).

Result: it was determined that the athletic mental energy levels of female athletes were at a moderate level. The finding that female athletes’ athletic mental energy is at a moderate level indicates the need for supportive educational and psychological preparation programs in this field.

Keywords: Female, Athlete, Athletic Mental Energy.

GİRİŞ

Sporda fiziksel performansta mükemmellik ne kadar önemliyse, performansı bir üst seviyeye taşımak için gerekli olan psikolojik kapasite, bilişsel ve duyuşsal gelişim de aynı derecede önemlidir (Koç, 2004; Tavacıoğlu, 1999). Zihinsel enerji literatürde ilgi çekici bir kavram olmaya devam etmekte ve üzerinde farklı alanlarda çalışmalar yürütülmektedir (Lieberman, 2007; Yıldız ve ark., 2020; İslam, 2022). Atletik zihinsel enerji, “sporunun motivasyon, güven ve konsantrasyon ile karakterize edilen ruh halinin yoğunluğuyla algılanan enerji durumu” olarak tanımlanmıştır (Lu ve ark., 2018). Sportif müsabakalarda üst düzey odaklanmaya ve konsantrasyona ihtiyaç duyulduğundan sportif müsabakalara katılan sporcuların yüksek düzey zihinsel enerji seviyeleri içerisinde bulunması beklenmektedir (İslam ve Öztürk, 2023). Atletik zihinsel enerji sporcuların performanslarını etkilemekle birlikte kişilerin duygu, düşünce ve performanslarına etki eden, zihinsel becerileri performanstan maksimum düzeyde verim elde etme amacıyla kullanmaya dayanmaktadır (Hays ve Smith, 1996). Sporunun zihinsel enerjisi anlık olarak dalgalanabilir (Yıldız, 2021). Zihinsel enerji karşılaşılan sorun üzerine düşünebilme, dikkate odaklanabilme ve çözüm arayışında ısrar etme olarak ifade edilmektedir (Yıldız, 2020). Spor etkinlikleri olağanüstü konsantrasyon gerektirdiğinden sporcuların zihinsel enerji düzeylerinin yüksek olması gerekir (Lykken, 2005). Sportif performansın geliştirilmesi ve sporunun en iyi performansını sürekli sergileyebilmesi için en iyi performans sırasındaki psikolojik ve zihinsel süreçlerin farkına varılması önem taşımaktadır (Aktop ve Seferoğlu, 2014). Sporunun performansına kaynak olan zihinsel enerji piramidinin sporunun enerji yapısına dayandığı belirtilmekte ve fiziksel enerji tabanında yükselen bu piramidi zihinsel enerji katlarının içerisinde bulundurduğu ifade edilmektedir (Loehr, 2005). Sporcuların zihinsel enerji becerisi ile kendilerine güvendiklerini, odaklanabildiklerini ve bu doğrultuda sporcuların güçlü performanslar sergilemelerine katkı sağladığı belirtilmiştir (Suinn, 1986). Mohajeri ve ark., (2015) zihinsel enerji kavramını, başarmanın en önemli anahtarı olarak ifade etmişlerdir. Tüm sporcularda özellikle kadın sporcular açısından da zihinsel enerji büyük önem taşımaktadır. Zira kadın sporcuların duygu durumları ve düzensizliği göz önüne alındığında zihinsel enerjiyi yönetebilmede duygu ön plana çıkmakta ve bu durum sportif performansı etkilemektedir. Atletik zihinsel enerji ile ilgili çalışmalara bakıldığında ise Karaca, (2024); Chuang, (2022) gibi araştırmacıların çalışmaları yer almaktadır. Şimdiye kadar yapılan pek çok çalışmada genellikle sportif performans ve duygu durumları ile ilişkisi (Seleciler, 2019; Aksoy ve Aşçı, 2021; Yıldız ve ark., 2015; Altıntaş ve ark., 2013; Bayköse, 2014;) üzerine yapılmış performansa etki edecek önemli bir değişken olan zihinsel enerji göz ardı edilmiştir. Bu çalışma örneklem grubu itibarı ile diğer çalışmalardan farklılık göstermektedir. Bu çalışmada kadın sporcularda atletik zihinsel enerji düzeylerinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu araştırma nicel araştırma yöntemlerinden iki veya daha fazla değişken arasındaki farklılıkları bulmaya yarayan, verilerin değişim varlığının derecesini bulmaya yarayan (Karasar, 2015) ilişkisel tarama modeli tercih edilmiştir. Bu çalışmada kadın sporcuların atletik zihinsel enerji düzeylerinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

Çalışmanın Evren ve Örneklemi

Bu araştırmanın evrenini, 2024–2025 eğitim-öğretim yılında Batman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi’nde öğrenim görmektedir olan kadın sporcular oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemi ise fakültede öğrenim gören toplam 1100 öğrenci arasından, gönüllü olarak çalışmaya katılım gösteren 200 kadın sporcu oluşturmaktadır. Araştırma kapsamında yeterli örneklem büyüklüğünü belirlemek için, G*Power ile yapılan hesaplamada güç %90, alfa = 0.05 ve Cohen d = 0.50 etki büyüklüğü kullanılarak 172 katılımcıya ulaşmanın yeterli olduğu belirlenmiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada verilerin elde edilebilmesi için “Kişisel Bilgiler Formu” ve “Atletik Zihinsel Enerji Ölçeği” kullanılmıştır.

Atletik Zihinsel Enerji Ölçeği (Athletic Mental Energy Scale – AMES): Sporcuların atletik zihinsel enerjilerine dair algılarını belirlemek amacıyla Lu ve ark., (2018) tarafından geliştirilmiş bir öz değerlendirme aracıdır. 6 dereceli likert tipi değerlendirmeye sahip ölçek 18 sorudan oluşmaktadır. 18 soruluk ölçek bünyesinde üçer maddeden oluşan 6 alt boyutu barındırmaktadır. Bu alt boyutlar dinçlik (vigor), güven (confidence), motivasyon (motivation), yorulmama (tireless), konsantrasyon (concentration) ve sakinlik (composed) olarak

adlandırılmaktadır. Orijinal ölçeğe dair Cronbach Alpha katsayıları sırasıyla (0,75; 0,82; 0,86; 0,89; 0,87; 0,90) olarak rapor edilmiştir (Lu ve ark., 2018).

- Dinçlik alt boyutu, “Müsabaka veya antrenmanda, hep enerji dolu hissederim.” örnek ifadesinin de anlaşılacağı gibi, sporcunun fiziksel enerjisine dair algısına yönelik sorularla ifade edilmektedir (1., 2., 15. maddeler).
- Güven alt boyutu, “Gelecekteki tüm müsabakaları kazanabileceğimi hissederim.” örnek ifadesinden anlaşıldığı gibi sporcunun spor alanındaki kendine dair güven algısını ifade etmektedir (3., 9., 13. maddeler).
- Motivasyon alt boyutu, “Spor yapmak için hırs/tutku doluyum.” örnek ifadesi gibi sporcunun spor yapma motivasyon düzeyini belirlemeye yönelik soruları barındırmaktadır (4., 8., 16. maddeler).
- Yorulmama alt boyutu, “Antrenman ne kadar uzun sürerse sürsün yorgun hissetmem.” örnek ifadesiyle beraber sporcunun antrenman ve müsabakalar sırasındaki ve sonrasındaki yorgunluk hissine dair algılarını belirlemeyi amaçlamaktadır (7., 11., 12. maddeler).
- Konsantrasyon alt boyutu, “Müsabaka sırasında dikkatimi dağıtacak hiçbir şey yoktur.” ifadesi örneğiyle sporcunun müsabaka ve antrenmanlardaki konsantrasyon düzeyini ölçmeyi hedeflemektedir (5., 6., 10. maddeler).
- Sakinlik alt boyutu, “Rakiplerimle karşılaştığımda sakinimdir.” ifadesi gibi sporcunun müsabakalara ve rakiplerine rağmen sakin kalabilme algısına yönelik soruları içermektedir (14., 17., 18. maddeler) (Lu ve ark., 2018).

Bu araştırmada Ölçek ve alt boyutlarına dair Cronbach Alpha katsayıları dinçlik alt boyut 0.71, güven alt boyut 0.70, motivasyon alt boyut 0.64, yorulmama alt boyut 0.79, konsantrasyon alt boyut 0.67, sakinlik alt boyut 0.72, Atletik Zihinsel Enerji Ölçeği Cronbach Alpha kat sayısı ise 0.91 olarak belirlenmiştir. Cronbach Alpha güvenirlik katsayısının değerlendirilme kriterleri $0.60 < x < 0.80$ aralığında ise veri toplama aracı oldukça güvenilir olduğu belirtilmiştir (Yıldırım ve Şimşek, 2006).

Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler SPSS 22.0 paket programına aktarılarak analiz edilmiştir. Kişisel bilgilere ait frekans ve yüzde analizi yapılmıştır. Verilerin analizinde çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılarak verilerin normal dağılım sergilediği veya sergilemediği test edilmiştir. Elde edilen verilerin +1 ve -1 aralığında olduğu ve verilerin normal dağılım sergilediği belirlenmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu sonuç sayesinde çalışmada frekans ve yüzde analizi, bağımsız değişken t testi, ANOVA analizi ve Post Hoc testlerinden Scheffe testi kullanılmıştır. İstatistiksel anlam düzeyi 0.05 olarak belirlenmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Kadın sporculara ait kişisel bilgiler

Değişkenler	Kategori	n	%
Yaş	18 - 21 yaş	94	47.0
	22 - 25 yaş	80	40.0
	26 yaş ve üzeri	26	13.0
Spor Yılı	1 - 5 yıl	114	57.0
	6 - 10 yıl	61	30.5
	11 yıl ve üzeri	25	12.5
	Total	200	100.0

Tablo 1 incelendiğinde kadın sporcuların 94’ü (%47) 18 – 21 yaş aralığında, 80’i (%40) 22 – 25 yaş aralığında, 26’sı (%13) ise 26 yaş ve üzeridir. Kadın sporcuların 114’ü (%57) 1 – 5 yıldır spor yılı deneyimine sahip, 61’i (%30.5) 6 – 10 yıldır spor yılı deneyimine sahip, 25’i (%12.5) spor yılı deneyimine sahiptir.

Tablo 2. Kadın Sporcuların Atletik Zihinsel Enerji ölçeği alt boyutları ve toplam puanlarına ait bulgular

	n	Min.	Max.	Ort.	Ss.	Skewness	Kurtosis
Dinçlik Alt Boyutu	200	1.00	6.00	4.75	0.93	-.750	.260
Güven Alt Boyutu	200	1.00	6.00	4.27	0.98	-.523	.004
Motivasyon Alt Boyutu	200	1.00	6.00	4.87	0.86	-.616	-.164
Yorulmama Alt Boyutu	200	1.00	6.00	4.00	1.16	-.221	-.256
Konsantrasyon Alt Boyutu	200	1.00	6.00	3.65	1.13	-.171	-.519
Sakinlik Alt Boyutu	200	1.00	6.00	4.13	1.07	-.454	.325

Atletik Zihinsel Enerji Toplam Puan	200	1.00	6.00	4.27	0.26	-.147	-.268

Tablo 2 incelendiğinde atletik zihinsel enerji ölçeğinin alt boyutlarından en önemlisinin 4.87 puan ortalaması ile motivasyon alt boyutu olduğu belirlenmiştir. Atletik zihinsel enerji toplam puan ortalaması ise 4.27 olarak belirlenmiştir. Kadın sporcuların atletik zihinsel enerji seviyelerinin orta düzeyde olduğu söylenebilir.

Tablo 3. Yaş değişkeni ANOVA analizine ait bulgular

	Yaş	n	Ort.	Ss.	F	p	Scheffe Anlamlılık
Dinçlik Alt Boyutu	18 - 21 yaş ⁽¹⁾	94	4.87	0.77	4.549	.012	3.1>2
	22 - 25 yaş ⁽²⁾	80	4.52	1.05			
	26 yaş ve üzeri ⁽³⁾	26	5.02	0.97			
Güven Alt Boyutu	18 - 21 yaş ⁽¹⁾	94	4.35	1.00	1.913	.150	
	22 - 25 yaş ⁽²⁾	80	4.10	0.91			
	26 yaş ve üzeri ⁽³⁾	26	4.44	1.10			
Motivasyon Alt Boyutu	18 - 21 yaş ⁽¹⁾	94	4.91	0.84	.877	.418	
	22 - 25 yaş ⁽²⁾	80	4.77	0.86			
	26 yaş ve üzeri ⁽³⁾	26	4.98	0.97			
Yorulmama Alt Boyutu	18 - 21 yaş ⁽¹⁾	94	4.10	1.16	1.240	.292	
	22 - 25 yaş ⁽²⁾	80	3.83	1.18			
	26 yaş ve üzeri ⁽³⁾	26	4.07	1.10			
Konsantrasyon Alt Boyutu	18 - 21 yaş ⁽¹⁾	94	3.69	1.19	1.231	.294	
	22 - 25 yaş ⁽²⁾	80	3.51	1.10			
	26 yaş ve üzeri ⁽³⁾	26	3.88	1.02			
Sakinlik Alt Boyutu	18 - 21 yaş ⁽¹⁾	94	4.21	1.12	1.543	.216	
	22 - 25 yaş ⁽²⁾	80	3.97	1.07			
	26 yaş ve üzeri ⁽³⁾	26	4.33	0.86			
Atletik Zihinsel Enerji Toplam Puan	18 - 21 yaş ⁽¹⁾	94	4.36	0.79	2.684	.071	
	22 - 25 yaş ⁽²⁾	80	4.12	0.80			
	26 yaş ve üzeri ⁽³⁾	26	14.45	0.86			

Tablo 3 incelendiğinde kadın sporcuların yaş değişkenine göre atletik zihinsel enerji ölçeği güven alt boyutu, motivasyon alt boyutu, yorulmama alt boyutu, konsantrasyon alt boyutu, sakinlik alt boyutu ve atletik zihinsel enerji toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır ($p>0.05$). Dinçlik alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). 18 – 21 yaş ve 26 yaş ve üzeri olan kadın sporcuların dinçlik düzeyleri, 22 – 25 yaş aralığında olan kadın sporculara göre daha yüksek seviyededir.

Tablo 4. Spor yılı değişkeni ANOVA analizine ait bulgular

	Spor Yılı	n	Ort.	Ss.	F	p	Scheffe Anlamlılık
Dinçlik Alt Boyutu	1 – 5 yıl ⁽¹⁾	114	4.57	0.96	5.257	.006	2>1
	6 – 10 yıl ⁽²⁾	61	5.02	0.82			
	11 yıl ve üzeri ⁽³⁾	25	4.92	0.93			
Güven Alt Boyutu	1 – 5 yıl ⁽¹⁾	114	4.15	0.98	1.987	.140	
	6 – 10 yıl ⁽²⁾	61	4.40	0.87			
	11 yıl ve üzeri ⁽³⁾	25	4.48	1.18			
Motivasyon Alt Boyutu	1 – 5 yıl ⁽¹⁾	114	4.75	0.84	2.359	.097	
	6 – 10 yıl ⁽²⁾	61	5.00	0.85			
	11 yıl ve üzeri ⁽³⁾	25	5.06	0.90			
Yorulmama Alt Boyutu	1 – 5 yıl ⁽¹⁾	114	3.82	1.16	3.083	.048	2>1
	6 – 10 yıl ⁽²⁾	61	4.25	1.07			
	11 yıl ve üzeri ⁽³⁾	25	4.16	1.28			
Konsantrasyon Alt Boyutu	1 – 5 yıl ⁽¹⁾	114	3.52	1.15	1.915	.150	
	6 – 10 yıl ⁽²⁾	61	3.75	1.10			
	11 yıl ve üzeri ⁽³⁾	25	3.96	1.11			
Sakinlik Alt Boyutu	1 – 5 yıl ⁽¹⁾	114	3.95	1.12	3.888	.022	2>1

Atletik Zihinsel Enerji Toplam Puan	6 – 10 yıl ⁽²⁾	61	4.40	0.82	4.597	.011	3,2>1
	11 yıl ve üzeri ⁽³⁾	25	4.29	1.25			
	1 – 5 yıl ⁽¹⁾	114	4.13	0.83			
	6 – 10 yıl ⁽²⁾	61	4.47	0.70			
	11 yıl ve üzeri ⁽³⁾	25	4.87	0.87			

Tablo 4 incelendiğinde kadın sporcuların spor yılı değişkenine göre atletik zihinsel enerji ölçeği güven alt boyutu, motivasyon alt boyutu ve konsantrasyon alt boyutunda istatistiksel bakımdan anlamsal bir farklılık saptanmamıştır ($p>0.05$). Dinçlik alt boyutu, yorulmama alt boyutu, sakinlik alt boyutu ve atletik zihinsel enerji toplam puan ortalamasında istatistiksel açıdan anlamsal farklılık saptanmıştır ($p<0.05$). 6 – 10 yıl spor yılı deneyimine sahip olan kadın sporcuların dinçlik, yorulmama ve sakinlik düzeyleri, 1 – 5 yıl spor yılı deneyimine sahip olan kadın sporculara göre daha yüksek seviyededir. 6 – 10 yıl ve 11 yıl ve üzeri spor deneyimine sahip olan kadın sporcuların atletik zihinsel enerji düzeyleri, 1 – 5 yıl spor yılı deneyimine sahip olan kadın sporculara göre daha yüksek seviyededir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu araştırmada kadın sporcuların atletik zihinsel enerji düzeyleri incelenmiştir. Kadın sporcuların atletik zihinsel enerji seviyelerinin orta düzeyde olduğu belirlenmiştir. Kadın sporcular, özellikle yarışma ve performans baskısı altında kalması, spor alanında daha fazla toplumsal baskıya ve önyargıya maruz kalması, imgeleme, odaklanma, nefes teknikleri gibi zihinsel beceri çalışmaları yapılmadığından dolayı sporcuların enerji seviyeleri orta düzeyde olduğu düşünülmektedir. Gülşen ve ark., (2023) atletik zihinsel enerjiyi uyku davranışları bağlamında tahmin etme yaptığı araştırmada katılımcıların atletik zihinsel enerji düzeylerinin orta seviyede olduğu sonucunu elde etmiştir. Kılıç (2024), spor salonunu kullanan katılımcıların zihinsel enerji düzeylerini incelediği araştırmada katılımcıların atletik zihinsel enerji düzeylerini orta seviyede bulmuştur.

Kadın sporcuların yaş değişkenine göre 18 – 21 yaş ve 26 yaş ve üzeri olan kadın sporcuların dinçlik düzeyleri, 22 – 25 yaş aralığında olan kadın sporculara göre daha yüksek seviyededir. 18 – 21 yaş aralığında olan sporcular, genellikle üniversiteye yeni başlamış ya da gençlik döneminin enerjik evresinde oldukları, spora karşı motivasyon ve heyecanlarının daha fazla olduğu söylenebilir. 22 – 25 yaş aralığında olan kadın sporcular, bu dönemde hem fiziksel hem de sosyal yaşam açısından bir geçiş dönemi yaşadıkları söylenebilir. Sporcular bu yaşlarda daha fazla kariyer kaygısı, eğitim/iş yükü ve sosyal sorumluluklar ile karşılaşabilirler. Bu stres faktörleri dinçliği olumsuz etkileyebilir. Ayrıca, yoğun antrenman ve müsabaka geçmişi nedeniyle yorgunluk birikimi artabilir. Bu nedenle dinçlik düzeyleri diğer gruplara göre daha düşük çıkabilir. 26 yaş ve üzerindeki sporcular ise genellikle sporda daha deneyimli, bilinçli ve öz düzenleme becerileri gelişmiş bireylerdir. Antrenman-performans dengesini daha iyi kurabilmekte, psikolojik açıdan kendilerini daha iyi tanımakta ve stresle başa çıkma becerilerinin daha güçlü olduğu düşünülmektedir. Alan yazın incelemesinde araştırma bulguları ile benzerlik göstermeyen çalışmalar mevcuttur. Sezan ve Eskiyecek (2024), raket sporcularının atletik zihinsel enerjilerinin yarışma yönelimleri üzerine yaptığı araştırmada yaş değişkeni dinçlik boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Kılıç (2024), spor salonlarını kullanan katılımcıların zihinsel enerji düzeylerini incelediği araştırmada katılımcıların yaş değişkeni dinçlik boyutunda herhangi bir anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Bu durum, yaşın dinçlik üzerinde tek başına belirleyici bir etken olmadığını ortaya koymaktadır. Dinçlik boyutu; enerjik hissetme, canlılık ve zihinsel uyanıklık gibi özellikleri kapsamakta olup, bu özellikler daha çok düzenli antrenman, yeterli uyku, beslenme, psikolojik motivasyon ve yaşam tarzı ile ilişkilidir. Dolayısıyla yaşın tek başına bu faktörleri açıklamada yetersiz kalması anlamlı bir farklılığın ortaya çıkmamasına neden olmuş olabilir. Bunun yanında araştırmaya katılan sporcuların yaş aralığının görece dar olması da farklılıkların görülmemesini açıklayan bir diğer nedendir. sporcuların dinçlik düzeylerinde yaşa bağlı bir farklılık gözlenmemesi; zihinsel enerjinin yaş faktöründen ziyade antrenman düzeyi, motivasyon, uyku kalitesi, psikolojik adaptasyon ve spor branşına özgü taleplerle daha yakından ilişkili olduğunu düşündürmektedir.

Kadın sporcuların spor yılı değişkenine göre 6 – 10 yıl spor yılı deneyimine sahip olan kadın sporcuların dinçlik, yorulmama ve sakinlik düzeyleri, 1 – 5 yıl spor yılı deneyimine sahip olan kadın sporculara göre daha yüksek seviyededir. 6 – 10 yıl ve 11 yıl ve üzeri spor deneyimine sahip olan kadın sporcuların atletik zihinsel enerji düzeyleri, 1 – 5 yıl spor yılı deneyimine sahip olan kadın sporculara göre daha yüksek seviyededir. Bu durum, spor deneyiminin artmasının hem fiziksel hem de psikolojik açıdan önemli avantajlar sağladığını göstermektedir. 6 – 10 yıl spor deneyimi olan kadın sporcular, fiziksel dayanıklılık, zihinsel olgunluk, stresle başa çıkma becerileri ve spora bağlılık açısından daha gelişmiş oldukları için dinçlik, yorulmama, sakinlik ve genel atletik zihinsel enerji düzeyleri 1 – 5 yıl deneyime sahip sporculardan daha yüksek olduğu düşünülmektedir. Bandura (1999); Eroğlu (2018), tecrübe ve deneyimin kazanılması ile bireyin bireysel yeterliliğine dair doğal ve doğru kanıtların oluşması sağlanmakta ve sportif

tecrübesi yüksek olan sporcuların başarı durumları diğer sporcu gruplarına oranla pozitif yönde değişim göstermektedir. Tatlısu ve ark., (2022) yaptığı araştırmada 4 – 6 yıl spor deneyimine sahip olan elit boksörlerin dinçlik, yorulmama ve atletik zihinsel enerji düzeyleri 1 – 3 yıldır spor deneyimine sahip olanlara göre daha yüksek olduğu sonucunu elde etmiştir. Turan ve Güngör (2024), futbolcuların zihinsel enerjileri üzerine yaptığı araştırmada spor deneyimi arttıkça sporcuların zihinsel enerjilerinin de arttığı belirlenmiştir. Kayhalak ve Güçlü (2024), muaytai sporcuları üzerine yapılan araştırmada 7 yıl ve üzeri spor deneyimine sahip olan sporcuların sakinlik düzeyleri 1 – 3 yıl spor deneyimine sahip olanlara göre daha yüksektir.

Sonuç olarak; bu araştırmada kadın sporcuların atletik zihinsel enerji düzeyleri incelenmiş ve elde edilen bulgular doğrultusunda bazı önemli sonuçlara ulaşılmıştır. Öncelikle, kadın sporcuların genel atletik zihinsel enerji düzeylerinin orta seviyede olduğu belirlenmiştir. Ölçek alt boyutları değerlendirildiğinde en yüksek puanın motivasyon boyutunda, en düşük puanın ise konsantrasyon boyutunda olduğu saptanmıştır. Bu durum, kadın sporcuların zihinsel enerjilerini en çok motive olma düzeyinde kullandıklarını, ancak dikkat ve odaklanma süreçlerinde daha düşük bir performans sergileyebildiklerini göstermektedir.

Yaş değişkeni açısından yapılan analizlerde, güven, motivasyon, yorulmama, konsantrasyon, sakinlik alt boyutları ile toplam atletik zihinsel enerji puanında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bununla birlikte, yalnızca dinçlik boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. 18–21 yaş aralığındaki genç sporcular ile 26 yaş ve üzerindeki sporcuların dinçlik düzeylerinin, 22–25 yaş aralığındaki sporculara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulgu, genç sporcuların fiziksel canlılığının ve ileri yaş grubundaki sporcuların deneyimsel birikimlerinin dinçlik üzerinde olumlu bir etki yaratabileceğini düşündürmektedir.

Spor yılı değişkenine göre elde edilen bulgular ise yaş değişkeninden farklılık göstermektedir. Spor yılı açısından yapılan analizlerde güven, motivasyon ve konsantrasyon boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmazken, dinçlik, yorulmama, sakinlik alt boyutları ile toplam atletik zihinsel enerji puanında anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır. Özellikle 6–10 yıl ve 11 yıl ve üzeri spor deneyimine sahip sporcuların, 1–5 yıl deneyimine sahip sporculara göre daha yüksek atletik zihinsel enerji düzeylerine sahip oldukları belirlenmiştir. Bu sonuç, spor deneyiminin artmasının zihinsel enerji unsurlarını güçlendirdiğini, sporculara zihinsel dayanıklılık kazandırdığını ve dolayısıyla performans üzerinde olumlu etkiler yaratabileceğini göstermektedir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, bu araştırmadan elde edilen sonuçlar kadın sporcuların atletik zihinsel enerjisinin orta düzeyde olduğunu, yaş faktörünün sadece dinçlik boyutunda sınırlı bir etkiye sahip olduğunu, buna karşın spor deneyiminin zihinsel enerji düzeylerini artırmada belirleyici bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Bu bulgular, sporcularda zihinsel enerjinin geliştirilmesine yönelik planlamalarda yaşın tek başına belirleyici bir faktör olmadığını, uzun süreli spor deneyiminin ise zihinsel güçlenmede önemli bir etken olduğunu göstermesi bakımından literatüre katkı sağlamaktadır.

Öneriler

- Kadın sporcuların motivasyon düzeylerinin yüksek olduğu, ancak konsantrasyon boyutunun görece düşük olduğu tespit edilmiştir. Bu nedenle antrenman programlarına dikkat ve odaklanmayı geliştiren zihinsel antrenman tekniklerinin (örneğin imgeleme, nefes egzersizleri, mindfulness uygulamaları) eklenmesi önerilmektedir.
- Spor deneyimi arttıkça zihinsel enerjinin güçlendiği belirlenmiştir. Antrenörlerin özellikle spor hayatının erken dönemlerinde sporculara zihinsel beceriler kazandırmaya yönelik programlar uygulamaları, uzun vadede performans gelişimine katkı sağlayacaktır.
- Sporcuların kendi zihinsel enerji düzeylerini fark etmeleri ve geliştirmeleri önemlidir. Bu kapsamda sporcuların düzenli uyku, beslenme ve psikolojik dayanıklılık geliştirme çalışmalarına önem vermeleri önerilmektedir.
- Bu araştırma yalnızca kadın sporcular üzerinde gerçekleştirilmiştir. Gelecek çalışmalarda erkek sporcularla ve farklı branşlarla karşılaştırmalı araştırmalar yapılması literatüre katkı sağlayacaktır.

KAYNAKLAR

- Aksoy, H. F., ve Aşçı, F. (2021). Sporcularda optimal performans duygu durumu: Ruminatif düşünce ve akıldışı inançların rolü üzerine bir çalışma. *Spor Bilimleri Dergisi*, 32(2), 53-63. <https://doi.org/10.17644/sbd.760444>
- Aktop, A. ve Seferoğlu, F. (2014). Sportif performanslar açısından nöro-geribildirim. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 23-36. <https://doi.org/10.17155/spd.42159>
- Altıntaş, A., Keleş, S. ve Aşçı, F. (2013). Elit sporcularda durumsal güdülenme ve optimal performans duygu durumu arasındaki ilişki. *Pamukkale Spor Bilimleri Dergisi*, 4(4), 14-21.
- Bandura, A. (1999). Moral disengagement in the perpetration of inhumanities. *Personality and Social Psychology Review*, 3(3), 193-209.
- Bayköse, (2014). *Sporcularda kendinle konuşma ve imgeleme düzeyinin optimal performans duygu durumunu belirlemedeki rolü*. Yüksek Lisans Tezi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Selçuk Üniversitesi.
- Chuang, W. C., Lu, F. J., Gill, D. L., ve Fang, B. B. (2022). Precompetition mental energy and performance relationships among physically disabled table tennis players. *Peer J*, 10, e13294.

- Eroğlu, Ş. (2018). *Elit güreşçiler ile farklı branşlardaki sporcuların başarı motivasyonunun incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Gülşen, D. B. A., Yarayan, Y. E., ve Yıldız, A. B. (2023). Atletik zihinsel enerjiyi uyku davranışları bağlamında tahmin etme. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 265-275. <https://doi.org/10.33459/cbubesbd.1261294>
- Hays, K. F. ve Smith, R. J. (1996). "Incorporating sport and exercise psychology into clinical practice", *Exploring Sport and Exercise Psychology*, Derl.: Van Raalte, J. L. Brewer, B.W. (Washington D.C: American Psychological Association), ss. 413-429.
- İslam, A. (2022). The effect of athletic mental energy on wrestlers' sports courage and attitudes toward wrestling. *Physical Education of Students*, 26(5), 247-255.
- İslam, A., Öztürk, M. E. (2023). Kayak sporcularının zihinsel enerjileri ile tutkularına göre cesaretleri. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(1), 148-163. <https://doi.org/10.33689/spormetre.1137033>
- Karaca, R. (2024). Oryantiring sporcularının atletik zihinsel enerjileri ile performans düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 1-7.
- Karasar, N. (2015). *Bilimsel araştırma yöntemi* (28. baskı). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kayhalak, F. ve Güçlü, M. (2024). Muaythai sporcularının atletik zihinsel enerjisi ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Küresel Spor ve Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 45-58. <https://doi.org/10.55142/jogser.1407572>
- Kılıç, T. (2024). Examination of athletic mental energy levels of participants using sports gyms. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 7(3), 412-424. <https://doi.org/10.38021/asbid.1449042>
- Koç, H. (2004). *Profesyonel futbolcularda durumluk kaygı düzeyini etkileyen faktörlerin değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- Lieberman, H. R. (2007). Cognitive methods for assessing mental energy. *Nutritional Neuroscience*, 10(5-6), 229-242. <https://doi.org/10.1080/10284150701722273>
- Loehr, J. E. (2005). *The sport psychology handbook*. S. Murhpy (Ed.), *Leadership: full engagement for success* (157-158). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Lu, F. J. H., Gill, D. L., Yang, C. M. C., Lee, P. F., Chiu, Y. H., Hsu, Y. W., ve Kuan, G. (2018). Measuring Athletic Mental Energy (AME): Instrument Development and Validation. *Frontiers in Psychology*, 9, 2363. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02363>
- Lykken, D. T. (2005). Mental energy, *Intelligence*, 33(4), 331-335 <https://doi.org/10.1016/j.intell.2005.03.005>.
- Mohajeri, M. H., Wittwer, J., Vargas, K., Hogan, E., Holmes, A., Rogers, P. J., Goralczyk, R., ve Gibson, E. L. (2015). Chronic treatment with a tryptophan-rich protein hydrolysate improves emotional processing, mental energy levels and reaction time in middle-aged women. *British Journal of Nutrition*, 113(2), 350-365. <https://doi.org/10.1017/S0007114514003754>
- Selectiler C. (2019). *Halk dansları eğitimi gören üniversite öğrencilerinin imgeleme ve optimal performans duygu durumu düzeylerinin belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Sezan, T., ve Eskiyecek, C. G. (2024). Raket sporcularında atletik zihinsel enerjinin yarışmalarının kapsamı: Tanımlayıcı araştırma. *Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi*, 14(3), 1524-1543. <https://doi.org/10.30783/nevsosbilen.1517529>
- Suinn, R. (1986). *Seven steps to peak performance*. Hans Huber: Toronto.
- Tabachnick, B.G., and Fidell L. S. (2013) *Using Multivariate Statistics* (6th ed.). Boston: Pearson.
- Tatlısu, B., Ozan, M., Uçan, İ., ve Kan, E. (2022). Elit boksörlerde farklı değişkenlerin atletik zihinsel enerji düzeylerine etkisinin incelenmesi. *Anatolia Sport Research*, 3(1), 1 - 13. <https://dx.doi.org/10.29228/anatoliasr.21>
- Tavacıoğlu, L. (1999). *Spor psikolojisi-bilişsel değerlendirmeler*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Turan, S., ve Güngör, N. B. (2024). Futbolcularda zihinsel enerjinin sporcu yaratıcılığına etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(3), 350-358.
- Yıldırım, A., ve Şimşek, H. (2006). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Yıldız, A. B. (2021). *Futbolcularda duygusal zekanın atletik mental enerjiye etkisinde antrenör - sporcu ilişkisinin aracı rolü, yayınlanmamış doktora tezi*, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri Programı Ankara.
- Yıldız, A. B., Gülşen, D. B. A. ve Yılmaz, B. (2015). Sporcuların optimal performansı duygu durumunun yaşam tatminleri üzerindeki etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(9), 58-64.
- Yıldız, A. B., Yarayan, Y. E., Yılmaz, B., ve Kuan, G. (2020). Adaptation of the athletic mental energy scale to the Turkish language and investigation of its psychometric properties. *(Spormetre) The Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 18(3), 108-119. <https://doi.org/10.33689/spormetre.684587>

Amatör Futbolcuların Duygusal Zeka Düzeyleri Üzerine Bir İnceleme

Berzan ŞİMŞEK¹, Serdar SOLMAZ²

^{1,2} Batman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, Merkez, Batman.

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu araştırmada amatör futbolcuların duygusal zeka düzeylerinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

Yöntem: Araştırmanın evrenini 2024 – 2025 yılında Batman ilinde faal olarak futbol oynayan sporcular oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklemini ise Google Forms yoluyla gönderilen anket formuna gönüllü olarak katılım sağlayan 341 amatör futbolcu oluşturmaktadır. Araştırmada “Kişisel Bilgiler Anket Formu” ve “Sporda Duygusal Zeka Envanteri” kullanılmıştır.

Bulgular: Yapılan analizler neticesinde; verilerin normal dağılım sergiledikleri tespit edilmiştir. Bu doğrultuda; frekans ve yüzde analizi, bağımsız değişken t testi, ANOVA analizi ve Post Hoc testlerinden Gabriel testi kullanılmıştır. Amatör futbolcuların duygusal zeka düzeylerine bakıldığında; Cinsiyet ve spor yapma yılı değişkenlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Yaş değişkeninde ise istatistiksel olarak herhangi bir bulguya rastlanılmamıştır ($p>0.05$).

Sonuç: Duygusal Zeka Envanteri alt boyutlarından en önemlisinin Duyguları Kullanma Alt Boyutu olduğu, amatör futbolcuların duygusal zeka düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bulgular doğrultusunda, amatör futbolcuların duygusal zekâ düzeylerini daha da geliştirebilmeleri için antrenman programlarına psikolojik beceri eğitimi ve duygusal zekâ temelli uygulamaların entegre edilmesi sporcuların gelişimine katkı sağlayacağı söylenebilir.

Anahtar kelimeler: Amatör, Futbol, Duygusal Zeka.

An Investigation into the Emotional Intelligence Levels of Amateur Football Players

Berzan ŞİMŞEK¹, Serdar SOLMAZ²

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The aim of this study is to examine the emotional intelligence levels of amateur football players.

Materials and Methods: The population of the research consists of athletes actively playing football in Batman province during the 2024–2025 season. The sample of the study includes 341 amateur football players who voluntarily participated by completing the questionnaire distributed via Google Forms. The “Personal Information Questionnaire” and the “Emotional Intelligence Inventory in Sports” were used as data collection tools.

Findings: Based on the analyses, it was determined that the data showed a normal distribution. Accordingly, frequency and percentage analysis, independent samples t-test, ANOVA, and the Gabriel post hoc test were applied. When examining the emotional intelligence levels of amateur football players, statistically significant differences were identified in terms of gender and years of playing sports ($p<0.05$), while no significant findings were observed for the variable of age ($p>0.05$).

Result: It was found that the most important sub-dimension of the Emotional Intelligence Inventory was the “Using Emotions” sub-dimension, and that amateur football players demonstrated a high level of emotional intelligence. In light of these findings, it can be suggested that integrating psychological skills training and emotional intelligence-based practices into training programs may contribute to the further development of amateur football players.

Keywords: Amateur, Football, Emotional Intelligence.

GİRİŞ

Günümüzde, spor bağlamında bilişsel yönlerin bilgisi esastır (Ubago-Jiménez et al., 2019). Sporun rekabetçi dünyasında duyguların kontrol altına alınabilmesi (Dağ & Sarı, 2019) ve duygusal bilgi spor eylemini etkilemektedir (Ubago-Jiménez et al., 2019). Goleman (2013), temel yaşam becerisi denilen duygusal zekâyı, kendini harekete geçirebilme, aksiliklere rağmen yoluna devam edebilme, dürtüleri kontrol ederek tatmini erteleyebilme, sıkıntıların düşünmeyi engellemesine izin vermeme, kendini başkasının yerine koyabilme ve umut besleme becerisi olarak ifade etmiştir. Özellikle sporun duygusal zeka üzerinde önemli bir etkisi olduğu belirtmiştir (Yanar, 2017; Yücel et al., 2024). Spor, fiziksel gelişimin yanı sıra psikolojik gelişime de olumlu katkı sağlamaktadır. Gerek amatör sporcular gerekse profesyonel sporcular olsun hepsi için duygusal zekâ kavramı önemlidir (Erbektaş vd., 2017). Tüm sporcular müsabaka öncesinde ve müsabaka esnasında çok fazla kaygı ve strese maruz kalmaktadırlar. Sporcuların bu esnada yaşadıkları duygu yoğunluğu günlük yaşamından çok daha fazladır. Ayrıca, sporcuların müsabaka esnasında çevreden gelen olumsuz etkiler, seyirci baskısı ve rakip etkisi gibi psikolojik baskılara karşı normal bireylere göre çok fazla maruz kalmaktadır. Böyle durumlarda sporcu başarılı olmak için sporcunun kendi duygularını kontrol altına alabilmesi gereklidir ve diğer bireylerin duygularını da anlayabilmesi gerekmektedir (Yanar, 2017). Yüksek ve etkili bir fiziksel davranış için değerli bir literatür bilgisi olarak kabul edilen duygusal zekânın, sportif başarıdaki payı çok yüksek olabilir (Sarıkabak ve ark., 2018). Futbolcularda maçı kazanma arzusu, seyirci baskısı ve benzeri durumlarda performansın en üst düzeyde sergilenebilmesi için yüksek düzeyde duygusal zekâya ihtiyaç duyulduğu söylenebilir. Futbolcuların yüksek performans için ihtiyaç duydukları fiziksel beklentilerin, onları sosyal ve psikolojik açıdan zor şartlar altında bu branşı icra etmeye yönlendirmekte olduğu bilinmektedir (Sarıkabak, 2015). Literatürde duygusal zekâya ilişkin çalışmaların büyük ölçüde profesyonel sporcular üzerinde yoğunlaştığı, amatör futbolcuların ise görece daha az ele alındığı görülmektedir. Oysa amatör futbolcular da profesyonel sporculara benzer biçimde, rekabet baskısı, seyirci etkisi ve yüksek performans beklentileri gibi psikolojik zorluklarla karşı karşıya kalmaktadır. Bu bağlamda, çalışmanın amatör futbolcuların duygusal zekâ düzeylerine ışık tutmasına ve ilgili alandaki boşluğun giderilmesine katkı sağlamaktadır. Bu araştırmanın amacı amatör futbolcuların duygusal zeka düzeylerinin incelenmesidir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu çalışmada futbolcuların duygusal zeka düzeylerini incelenmek amaçlanmıştır. Çalışmada, nicel araştırma yöntemlerinden biri olan ve iki veya daha fazla değişken arasındaki farklılıkları belirlemeye, verilerdeki değişimin derecesini ölçmeye yardımcı olan (Karasar, 2015) ilişkisel tarama modelinden faydalanılmıştır.

Evren ve Örneklem Grubu

Araştırmanın evrenini 2024 – 2025 yılında Batman ilinde faal olarak futbol oynayan sporcular oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklemi ise Google Forms yoluyla gönderilen anket formuna gönüllü olarak katılım sağlayan 341 amatör futbolcu oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada “Kişisel Bilgiler Anket Formu” ve “Sporda Duygusal Zeka Envanteri” kullanılmıştır.

Sporda Duygusal Zeka Envanteri

Sporda Duygusal Zeka Envanteri'nin Türkçe uyarlamasını Adiloğulları ve Görgülü (2015) yapmıştır. Envanter 19 maddeden oluşmaktadır. Fakat 4. maddenin faktör değerinin düşük olması nedeniyle envanterden çıkarılmış ve envanter madde sayısı 18 maddeye düşürülmüştür. Ölçek 5 alt boyuttan ve 5'li likert tipinden oluşmaktadır. Bu alt boyutlar, Başkalarının Duygularını Değerlendirme (1,2,3,5), Kendi Duygularını Değerlendirme (6,7,8), Duyguları Düzenleme (9,10), Sosyal Beceriler (11,12,13) ve Duyguların Kullanımı (14,15,16,17,18,19) alt boyutlarından oluşmaktadır. Likert değerlendirme derecesi ise “1. Kesinlikle katılmıyorum, 5. Kesinlikle katılıyorum” olarak değerlendirilmiştir. Sporda Duygusal Zeka Envanteri iç tutarlık katsayılarının; 0.69 (Baskalarının duygularını değerlendirme), 0.85 (Kendi duygularını değerlendirme) 0.67 (Duyguları düzenleme), 0.61 (Sosyal beceriler) ve 0.85 (Duyguların kullanımı) arasında olduğu belirlenmiştir.

Bu çalışmada ise Envanterin Cronbach Alpha katsayısı 0.90 olarak hesaplanmıştır. Alt boyutlarının ise Başkalarının Duygularını Değerlendirme 0.76, Kendi Duygularını Değerlendirme 0.73, Duyguları

Düzenleme 0.60, Sosyal Beceriler 0.63 ve Duyguların Kullanımı 0.81 olarak hesaplanmıştır. Cronbach Alpha güvenirlik katsayısının değerlendirilme kriterleri $0.60 < x < 0.80$ aralığında ise veri toplama aracı oldukça güvenilir olduğu belirtilmiştir (Yıldırım ve Şimşek, 2006).

Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen verileri analiz için SPSS 22.0 paket programına aktarılmıştır. Araştırmada elde edilen verilerin analiz işlemlerine geçilmeden önce, verilerin hazırlanması ve analizlere uygun hale getirilmesi büyük önem taşımaktadır. Ölçekte yer alan tüm alt boyutların eğiklik (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri hesaplanmıştır. Araştırma kapsamındaki değişkenlerin çarpıklık ve basıklık katsayılarının +1 ile -1 aralığında olması, değişkenlerin normal dağılımını karşıladığını göstermektedir (morgan ve ark., 2004; Can, 2013). Yapılan bu çalışmada frekans ve yüzde analizi, bağımsız değişken t testi, ANOVA analizi ve Post Hoc testlerinden Gabriel testi kullanılmıştır. İstatistiksel anlam düzeyi 0.05 olarak belirlenmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Futbolculara ait kişisel bilgiler

Değişkenler	Kategori	n	%
Cinsiyet	Kadın	170	49.9
	Erkek	171	50.1
Yaş	18 - 20 yaş	73	21.4
	21 - 23 yaş	177	51.9
	24 yaş ve üzeri	91	26.7
	1 - 5 yıl	50	14.7
Spor Yapma Yılı	6 - 10 yıl	207	60.7
	11 yıl ve üzeri	84	24.6
	Toplam	341	100.0

Tablo 1 ele alındığında araştırmaya katılım sağlayan futbolcuların 170'i (%49.9) kadın, 171'i (%50.1) erkektir. 73'ü (%24.4) 18 – 20 yaş aralığında, 177'si (%51.9) 21 – 23 yaş aralığında, 91'i (%26.7) ise 24 yaş ve üzeridir. 50'si (%14.7) 1 – 5 yıl aralığında spor yapma deneyimine, 207'si (%60.7) 6 – 10 yıl aralığında spor yapma deneyimine, 84'ü (%24.6) 11 yıl ve üzeri spor yapma deneyimine sahiptir.

Tablo 2. Sporda Duygusal Zeka Envanteri alt boyutları ve toplam puanlarına ait bulgular

Ölçek	n	Min.	Maks.	Ort.	Ss.	Skewness	Kurtosis
Başkalarının Duygularını Değerlendirme	341	1.00	5.00	3.67	0.76	-0.473	-0.349
Kendi Duygularını Değerlendirme	341	1.00	5.00	3.88	0.72	-0.568	0.372
Duyguları Düzenleme	341	1.00	5.00	3.84	0.85	-0.604	-0.141
Sosyal Beceriler	341	1.00	5.00	3.83	0.77	-0.762	0.880
Duyguların Kullanımı	341	1.00	5.00	3.91	0.68	-0.488	0.467
Duygusal Zeka Toplam Puan	341	1.00	5.00	3.83	0.58	-0.423	0.279

Tablo 2 ele alındığında Sporda Duygusal Zeka Envanteri alt boyutlarının en önemlisinin 3.91 puan ortalaması ile Duyguları Kullanma Alt Boyutu olduğu belirlenmiştir. Duygusal Zeka Envanteri toplam puan ortalaması ise 3.83 olarak belirlenmiştir. Futbolcuların duygusal zeka düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 3. Cinsiyet değişkenine ait t testi bulguları

Ölçek	Cinsiyet	n	Ort.	Ss.	t	p
Başkalarının Duygularını Değerlendirme	Kadın	170	3.76	0.75	2.120	0.035
	Erkek	171	3.58	0.76		
Kendi Duygularını Değerlendirme	Kadın	170	3.90	0.72	0.443	0.656
	Erkek	171	3.86	0.72		
Duyguları Düzenleme	Kadın	170	3.82	0.86	0.521	0.603
	Erkek	171	3.87	0.83		
Sosyal Beceriler	Kadın	170	3.91	0.77	2.056	0.041

	Erkek	171	3.74	0.77		
	Kadın	170	4.02	0.69		
Duyguların Kullanımı	Erkek	171	3.81	0.65	2.823	0.005
	Kadın	170	3.90	0.61		
Duygusal Zeka Toplam Puan	Erkek	171	3.76	0.54	2.175	0.030

p<0.05*

Tablo 3 ele alındığında cinsiyet değişkenine göre Sporda Duygusal Zeka Envanteri Başkalarının Duygularını Değerlendirme Alt Boyutu, Sosyal Beceriler Alt Boyutu, Duyguların Kullanımı Alt Boyutu ve Duygusal Zeka toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur (p<0.05). Kadın futbolcuların başkalarının duygularını değerlendirme, sosyal beceriler, duyguların kullanımı ve duygusal zeka düzeyleri, erkek futbolculara göre daha yüksek düzeydedir. Kendi Duygularını Değerlendirme Alt Boyutu ve Duyguları Düzenleme Alt Boyutu puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır (p>0.05).

Tablo 4. Yaş değişkeni ANOVA analizine ait bulgular

Ölçek	Yaş	n	Ort.	Ss.	F	p	Anlamlı Fark
Bşkalarının Duygularını Değerlendirme	18 - 20 yaş	73	3.84	0.76			
	21 - 23 yaş	177	3.61	0.80	2.556	0.079	
	24 yaş ve üzeri	91	3.64	0.64			
Kendi Duygularını Değerlendirme	18 - 20 yaş	73	3.94	0.73			
	21 - 23 yaş	177	3.82	0.69	1.204	0.301	
	24 yaş ve üzeri	91	3.95	0.76			
Duyguları Düzenleme	18 - 20 yaş	73	3.91	0.80			
	21 - 23 yaş	177	3.79	0.87	0.671	0.512	
	24 yaş ve üzeri	91	3.89	0.84			
Sosyal Beceriler	18 - 20 yaş	73	3.90	0.74			
	21 - 23 yaş	177	3.78	0.78	0.865	0.422	
	24 yaş ve üzeri	91	3.87	0.78			
Duyguların Kullanımı	18 - 20 yaş	73	3.98	0.67			
	21 - 23 yaş	177	3.84	0.59	2.192	0.113	
	24 yaş ve üzeri	91	4.00	0.82			
Duygusal Zeka Toplam Puan	18 - 20 yaş	73	3.92	0.57			
	21 - 23 yaş	177	3.77	0.54	2.157	0.117	
	24 yaş ve üzeri	91	3.88	0.65			

p>0.05

Tablo 4 ele alındığında yaş değişkenine göre Sporda Duygusal Zeka Envanteri Başkalarının Duygularını Değerlendirme Alt Boyutu, Kendi Duygularını Değerlendirme Alt Boyutu, Duyguları Düzenleme Alt Boyutu, Sosyal Beceriler Alt Boyutu, Duyguların Kullanımı Alt Boyutu ve Duygusal Zeka toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır (p>0.05).

Tablo 5. Spor yapma yılı değişkeni ANOVA analizine ait bulgular

Ölçek	Spor Yapma Yılı	n	Ort.	Ss.	F	p	Gabriel
Bşkalarının Duygularını Değerlendirme	1 - 5 yıl	50	3.33	0.90			
	6 - 10 yıl	207	3.77	0.70	7.277	0.001	2>1
	11 yıl ve üzeri	84	3.63	0.74			
Kendi Duygularını Değerlendirme	1 - 5 yıl	50	3.88	0.75			
	6 - 10 yıl	207	3.86	0.69	0.213	0.808	
	11 yıl ve üzeri	84	3.92	0.78			

Duyguları Düzenleme	1 - 5 yıl	50	3.59	0.80	3.262	0.040	3>1
	6 - 10 yıl	207	3.85	0.80			
	11 yıl ve üzeri	84	3.97	0.94			
Sosyal Beceriler	1 - 5 yıl	50	3.86	0.66	0.034	0.967	
	6 - 10 yıl	207	3.82	0.79			
	11 yıl ve üzeri	84	3.82	0.78			
Duyguların Kullanımı	1 - 5 yıl	50	3.65	0.62	11.091	0.000	2>1
	6 - 10 yıl	207	4.05	0.59			
	11 yıl ve üzeri	84	3.75	0.81			
Duygusal Zeka Toplam Puan	1 - 5 yıl	50	3.64	0.61	4.308	0.014	2>1
	6 - 10 yıl	207	3.90	0.50			
	11 yıl ve üzeri	84	3.79	0.70			

p<0.05*

Tablo 5 ele alındığında spor yapma yılı değişkenine göre Sporda Duygusal Zeka Envanteri Başkalarının Duygularını Değerlendirme Alt Boyutu, Duyguları Düzenleme Alt Boyutu, Duyguların Kullanımı Alt Boyutu ve Duygusal Zeka toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0.05). 6 – 10 yıl spor yapma deneyimine sahip futbolcuların başkalarının duygularını değerlendirme, duygu kullanımı ve duygusal zeka düzeyleri 1 – 5 yıl spor yapma deneyimine sahip olanlara göre daha yüksek seviyededir. 11 yıl ve üzeri spor yapma deneyimine sahip olan futbolcuların duygu düzenleme seviyeleri 1 – 5 yıl spor yapma deneyimine sahip olanlara göre daha yüksek düzeydedir. Kendi duygularını Değerlendirme Alt Boyutu ve Sosyal Beceriler Alt Boyutu puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (p>0.05).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu araştırmada amatör futbolcuların sporda duygusal zeka düzeylerinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu doğrultuda Duygusal Zeka Envanteri alt boyutlarından en önemlisinin Duyguları Kullanma Alt Boyutu olduğu, amatör futbolcuların duygusal zeka düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir. Sporcular, duygularını iyi kullanabildiklerinde stresle başa çıkma, özgüveni artırma, hedefe odaklanma gibi avantajlar elde etmektedirler. Bu farkındalık, amatör futbolcularda ölçülen yüksek düzeyin bir nedeni olabilir. Duygusal zekâ seviyesi yüksek olan bireyler, diğer insanlarla iletişimde hiç bir sorun yaşamayan, diğer insanlarla hem fikir olabilen, kendilerini anladıkları kadar diğer insanları anlayabilen bireylerdir. Sorunların üstüne gidebilen, ne yaptığı kadar nasıl yaptığını da önemseyen, özgür davranabilen, yılmayan kişiler duygusal anlamda zeki olduklarını belirtmiştir (Tingaz, 2013). Özdemir ve Biçer (2022), profesyonel futbol liglerinde görev yapan antrenörler üzerine yaptığı araştırmada antrenörlerin duygusal zeka seviyelerinin yüksek düzeyde olduğu sonucunu elde etmiştir. Aksu (2018), karate sporcularının sürekli kaygı düzeyleri, duygusal zekâ ve kişilik özelliklerinin çeşitli değişkenlere göre belirlenmesi adlı çalışmasında sporcuların duygusal zeka seviyelerinin yüksek düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Cinsiyet değişkenine göre kadın futbolcuların başkalarının duygularını değerlendirme, sosyal beceriler, duyguların kullanımı ve duygusal zeka düzeyleri, erkek futbolculara göre daha yüksek düzeydedir. Bu durum, kadınların toplumsal olarak duygusal farkındalık ve empati becerilerini geliştirmeye daha fazla teşvik edilmesi, duygularını ifade etme ve yönetme konusundaki deneyimleri ile açıklanabilir. Ayrıca kadın futbol takımlarında işbirliği ve uyum süreçlerinin ön planda olması, sosyal beceriler ve duyguları kullanma yeteneklerini güçlendirdiğinden kaynaklı olduğu söylenebilir. Batır (2023), mücadele sporcularının duygusal zeka ve sosyal iyi oluşları üzerine yapılan çalışmada kadınların sosyal beceri düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir. Özdoğan (2022), sporcuların duygusal zeka ve iletişimlerini üzerine yaptığı araştırmada kadın sporcuların başkalarının duygularını değerlendirme ve duygularını kullanma düzeyleri, erkek sporculara göre daha yüksek seviyededir. Yıldız ve ark., (2021) ragbi sporcuları üzerine yaptığı araştırmada kadınların başkalarının duygularını değerlendirme, sosyal beceriler ve duygusal zeka puan ortalama düzeylerinin, erkek sporculara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Spor yapma yılı değişkenine göre 6 – 10 yıl spor yapma deneyimine sahip futbolcuların başkalarının duygularını değerlendirme, duygu kullanımı ve duygusal zeka düzeyleri 1 – 5 yıl spor yapma deneyimine sahip olanlara göre daha yüksek seviyededir. 11 yıl ve üzeri spor yapma deneyimine sahip olan futbolcuların duygu düzenleme seviyeleri 1 – 5 yıl spor yapma deneyimine sahip olanlara göre daha yüksek düzeydedir. Bu durum, spor deneyiminin futbolcuların oyun sırasında karşılaştıkları farklı durumlar ve baskılar aracılığıyla duygusal farkındalıklarını artırması ve sosyal etkileşim becerilerini güçlendirmesiyle açıklanabilir. Ayrıca uzun süreli

spor pratiği, sporcuların olumsuz duygularını kontrol etme, stresle başa çıkma ve performanslarını duygularına uygun şekilde yönlendirme becerilerini geliştirdiği düşünölmektedir. Demir (2021), bocce sporcuları üzerine yaptığı araştırmada 7 – 9 yıl spor deneyimine sahip sporcuların duygusal zeka toplam puan düzeyleri, 1 – 3 yıl spor deneyimine sahip olanlara göre daha yüksektir. Literatür araştırmasında spor yapma yılı değişkenine göre benzerlik gösteren araştırmalar sınırlıdır. Fakat alan yazın incelemesinde araştırma bulguları ile benzerlik göstermeyen çalışmalarda mevcuttur. Bunlar; Halilbeyoğlu (2015), badminton sporcuları üzerine yaptığı incelemede spor yapma yılı değişkeninde istatistiksel olarak bir farklılığa rastlanmamıştır. Aksu (2018), karate sporcularının sürekli kaygı düzeyleri, duygusal zekâ ve kişilik özelliklerinin çeşitli değişkenlere göre belirlenmesi adlı çalışmasında spor yaşı değişkeninde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

Öneriler

- ✓ Elde edilen sonuçlar doğrultusunda, spor kulüplerinin ve federasyonların amatör futbolcular için duygusal zekâ gelişimini destekleyecek seminerler, atölye çalışmaları ve psikolojik danışmanlık hizmetleri sağlamaları önerilebilir.
- ✓ Çalışmada özellikle ‘duyguları kullanma’ alt boyutunun öne çıkması nedeniyle, amatör futbolcuların maç öncesi ve maç sırasında duygularını doğru yönlendirmelerine yardımcı olacak uygulamalı programların geliştirilmesi faydalı olacaktır.
- ✓ Araştırma bulguları ışığında, amatör futbolcuların duygusal zekâ gelişiminin yalnızca performans açısından değil, sosyal ilişkiler ve psikolojik iyi oluş bakımından da desteklenmesi gerektiği söylenebilir.

KAYNAKLAR

- Adiloğulları, İ., ve Görgöü, R. (2015). Sporda Duygusal Zekâ Envanteri’nin uyarlama çalışması. *Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimleri*, 1(2), 83 - 94.
- Aksu, O. (2018). Karate sporcularının sürekli kaygı düzeyleri, duygusal zekâ ve kişilik özelliklerinin çeşitli değişkenlere göre belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Batır, U. (2023). *Mücadele sporcularında duygusal zekâ ve sosyal iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Can, A. (2013). *SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi*. Pegem Akademi Yayınları, Ankara.
- Dağ, A., ve Sarı, İ. (2019). Emotional intelligence and the use of emotional intelligence in athletes. *Journal of the Human and Social Sciences Researches*, 8(1), 184-200. <http://doi.org/10.15869/itobiad.459141>
- Demir, P. (2021). *Bocce 1. lig, 2. lig ve 3. liginde mücadele eden sporcuların zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Bartın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Erbektaş, E., Üzümlü, H., Özen, G., Arslan, T., Ertan, G., ve Elveren, A. (2017). Amatör ve profesyonel sporcuların duygusal zekâlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17, 263-274. <https://doi.org/10.11616/basbed.vi.459389>
- Goleman, D. (2013). *Duygusal zekâ neden IQ’ dan daha önemlidir?* (B. S. Yüksel, Çev.). İstanbul: Varlık.
- Halilbeyoğlu, F. H. (2015). *Badminton sporcularının duygusal zeka düzeylerinin bazı kriterlere göre incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Karasar N. (2015). *Bilimsel araştırma yöntemi: kavramlar ilkeler teknikler*. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Morgan, G. A., Leech, N. L., Gloeckner, G. W., ve Barrett, K. C. (2004). *SPSS for introductory statistics: Use and interpretation*. Psychology Press.
- Özdemir, S. ve Biçer, T. (2022). Profesyonel futbol liglerinde görev alan teknik direktör ve antrenörlerin duygusal zekaları ve zihinsel dayanıklılıkları arasındaki ilişkisi. *Uluslararası Spor Egzersiz ve Antrenman Bilimleri Dergisi - IJSETS*, 8(1), 1 - 11. <https://doi.org/10.18826/usecabd.1018185>
- Özdoğan, R. (2023). *Sporcularda duygusal zeka ve iletişim*. İksad Yayınevi, Ankara.
- Sarıkabak M. (2015). *Futbol ve Beklenti*. Akademisyen Yayınevi, Ankara.
- Sarıkabak, M., Eyuboğlu, E., Recep, A. A., Karataş, İ., ve Ayrancı, M. (2018). *Examination of Bocce Athletes Personal Characteristic and Emotional Intelligence Levels*. 6th International Conference on Science Culture and Sport. 25-27 April 2018, Lviv, UKRAINE: 420-428.
- Tingaz, E. O. (2013). *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği İle Bazı Öğretmen Adaylarının Duygusal Zekâ ve Mutluluklarının Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. T.C. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.
- Ubago-Jiménez, J. L., González-Valero, G., Puertas-Molero, P., ve García-Martínez, I. (2019). Development of Emotional Intelligence through Physical Activity and Sport Practice. A Systematic Review. *Behavioral Sciences*, 9(4), 44. <https://doi.org/10.3390/bs9040044>
- Yanar, N. (2017). *Analysis of the Emotional Intelligence of Tennis, Squash and Badminton Players*. Master Thesis. Uludağ University.
- Yıldırım, A., ve Şimşek, H. (2006). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Seçkin Yayıncılık, Ankara.
- Yıldız, A. B., Bülbül, D., ve Algün-Doğu, G. (2021). Ragbi sporcularında duygusal zekâ ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 4(3), 380-390. <https://doi.org/10.38021/asbid.1032825>
- Yücel, A. S., Korkmaz, M., Bal, F., Özpınar, S., Yaman, Çetin, Hergüner, G., & Kuyucu, M. M. (2024). Investigación de los efectos de algunas características demográficas de los deportistas sobre la inteligencia emocional y la satisfacción vital. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 10(3), 603–640. <https://doi.org/10.17979/sportis.2024.10.3.11056>

Uzun Vadeli Planlama Anlayışında Spor: İstanbul Büyükşehir Belediyesi ve Büyükçekmece Belediyesi Vizyon Belgeleri

Seyhan BİLİR GÜLER¹, F. Pervin BİLİR², Mahmut GÜLER³

¹ Trakya University/Edirne

² Cukurova University/Adana

³ Trakya University/Edirne

ÖZET

Modern anlamda kamuda planlama, 20. yüzyılın başlarından itibaren kullanılmaya başlanmıştır. Geleneksel yönetim anlayışına uygun yapılan planlama, 1980'lerle birlikte yeni liberal devlet anlayışının hâkim olduğu dönemle birlikte farklı bakış açısı ile değişmiştir. Yeni anlayışın amacı, yoğun rekabet ortamında verimliliği, etkililiği sağlamak için stratejik düşünce anlayışına doğru bir dönüşümü gerçekleştirmektir. Bu dönüşüm, devlet örgütlenmesinde kamu sektörünün yanı sıra özel sektörü de içerecek şekilde yasal yükümlülük haline getirilmiştir. Belediyelere de, 5216 sayılı Büyükşehir Belediyesi Kanunu ve 5393 sayılı Belediye Kanunu ile stratejik plan hazırlama yükümlülüğü getirilmiştir. Yerel yönetimler olarak tanımlanan belediyeler, kent halkının yerel düzeyde kamusal ihtiyaçlarını karşılayan kurumlardır. Gittikçe kapsamı genişleyen ve çeşitlenen bu hizmetlerin içerisinde kent halkının ihtiyaç duyduğu sportif faaliyet ve tesislerin yapımı, organizasyonu belediyelerin önemli görevleri arasına girmiştir. Son yıllarda, “vizyon” kavramı üzerinden inşa edilen uzun vadeli planların yapıldığı görülmektedir. Henüz birkaç örnekle sınırlı olan uzun vadeli (30 yıllık) planlar, Türk kamu yönetimi hayatına girmiştir. İstanbul Büyükşehir Belediyesi ve Büyükçekmece Belediyesinin stratejik planları kapsamında hazırladıkları vizyon belgelerinde yer alan spora yönelik hizmetleri incelemeyi amaçlayan bu çalışma, bir derleme çalışması modelindedir. İstanbul Büyükşehir Belediyesi Vizyon 2050 Belgesinde spor, “Herkes İçin Erişilebilir ve Adil Kentsel Olanaklar” teması başlığı altında, Büyükçekmece Belediyesi Vizyon 2050 belgesinde ise, kent halkının spor hizmetleri ayrı bir tematik başlık olarak yer almıştır. Her iki belediyenin “Vizyon 2050” belgelerinde spora yönelik kapsayıcı bir yaklaşımla spor hizmetlerine yer vermeleri diğer belediyeler için yol gösterici olabilir. Ancak süreç içinde spor hizmetlerinin teknoloji ile birlikte çeşitlenebileceği göz önüne alınarak güncellemelerin yapılması gerekli olabilir.

Anahtar Kelimeler: Belediye, spor, stratejik planlama, spor vizyon

Sports in Long-Term Planning: Vision Documents of Istanbul Metropolitan Municipality and Büyükçekmece Municipality

Seyhan BİLİR GÜLER¹, F. Pervin BİLİR², Mahmut GÜLER³

ABSTRACT

Planning in the modern sense in public has been used since the beginning of the 20th century. Planning, which was done in accordance with the traditional management approach, changed with a different perspective with the period when the new liberal state approach dominated in the 1980s. The aim of the new approach was to realize a transformation towards a strategic thinking approach in order to ensure efficiency and effectiveness in an intensely competitive environment. This transformation has been made a legal obligation in the state organization to include the private sector as well as the public sector. Municipalities have also been obliged to prepare strategic plans with the Metropolitan Municipality Law No. 5216 and the Municipality Law No. 5393. Municipalities, defined as local governments, are institutions that provide public services to the urban population at the local level. Among these services, which are increasingly expanding and diversifying, the construction of sports activities and facilities needed by the urban population and sports organizations have become important duties of municipalities. In recent years, it has been observed that long-term plans built on the concept of “vision” have been made. Long-term (30-year) plans, which are still limited to a few examples, have entered Turkish public administration life. This study, which aims to examine the services for sports in the vision documents prepared by the Istanbul Metropolitan Municipality and Büyükçekmece Municipality, is a compilation study. In the Istanbul Metropolitan Municipality Vision 2050 Document, sports are included under the theme title of “Accessible and Fair Urban Opportunities for All”, while in the Büyükçekmece

Municipality Vision 2050 document, sports services for the city population are included as a separate thematic title. The fact that both municipalities include sports services with an inclusive approach towards sports in their “Vision 2050” documents may be a guide for other municipalities. However, it may be necessary to make updates considering that sports services may diversify with technology in the process.

Keywords: Municipality, sports, strategic planning, vision.

GİRİŞ

Modern anlamda kamuda planlama, 20. yüzyılın başlarından itibaren kullanılmaya başlanmıştır. İlk olarak Sovyet Sosyalist Cumhuriyetleri Birliğinde uygulanan ve buradaki başarılar üzerine 1945 sonrası batılı ülkelerde sosyal devlet anlayışına uygun kalkınma planlılığı hayata geçirilmiştir. İkinci Dünya Savaşı’ndan sonra az gelişmiş ülkelerin hızlı bir şekilde kalkınma hedefleriyle örtüşen kalkınma planlaması anlayışı, yaygınlık kazanarak pek çok ülkenin başvurduğu yönetsel araç haline gelmiştir. Türkiye’de ise, Cumhuriyetin ilanından sonra çeşitli planlarla hem ülke hem kentlerin gelişimine yönelik planlar yapılmıştır. Batıdaki gelişmelere koşut olarak kalkınma planlılığı anlayışı, özellikle Devlet Planlama Teşkilatının kurulmasından sonra önem kazanmıştır. Geleneksel kamu yönetimi olarak adlandırılan refah dönemi belediyeçiliği, 1980 sonrasında yerini yeni kamu yönetimi anlayışına bırakmıştır. Yeni kamu yönetimi anlayışının planlama anlayışı, geçmiş planlama yaklaşımından farklılık göstermiştir. Bu bağlamda geleneksel devletin kalkınma odaklı planlama anlayışından sektörel düzeyde stratejik planlamaya geçiş yapılmıştır.

Planlamada yaşanan bu gelişmelerin yanı sıra Türkiye’deki bir başka önemli gelişme ise, kent nüfusunun yıllar içerisinde sürekli artış göstermesidir. Kent nüfusunundaki artış ve teknolojik gelişmelere koşut olarak belediyeler mevcut görevlerinin yanı sıra yeni sorumluluklarla da karşı karşıya kalmaktadır. Yirminci yüzyılın ikinci yarısından itibaren artan kentleşme oranları ve belediyelerin çeşitlenen hizmet alanları yerel yönetimleri planlama konusunda yeni arayışlara yöneltmiştir. Bu çerçevede özellikle büyük kentlerde kent yönetimleri için 3-5 yıllık süreleri kapsayan stratejik planların kentsel sorunlara kısa vadeli bir bakış açısı getirmesi nedeniyle daha uzun vadeli planlarla bir “vizyon” belirleyerek kentsel sorunları çözmeye yönelik çalışmaların yapıldığı görülmektedir. Barcelona 2050, Amsterdam 2050, Seoul 2050, Kahire 2050 gibi kimi kentler bu konuda öncü olmuştur. Türkiye’de ise İstanbul Büyükşehir Belediyesi “İstanbul Büyükşehir Belediyesi Vizyon 2050” ve bir ilçe belediyesi olan Büyükçekmece Belediyesi “2050 Büyükçekmece Vizyonu” başlığı altında çalışmalarını yapmış ve vizyon belgelerini yayınlamışlardır.

Bu çalışmanın amacı, İstanbul Büyükşehir Belediyesi ve Büyükçekmece Belediyesinin stratejik planlarının yanı sıra daha uzun vadeli hazırladıkları vizyon belgelerinde yer alan spora yönelik hizmetlerin incelenerek değerlendirilmesidir. Yapılan bu değerlendirmelerin diğer belediyelerin bu alanda yürütecekleri çalışmalara yol gösterici olacağı umulmaktadır.

1. BELEDİYELERDE PLANLAMA VE SPOR

1945’li yıllardan sonra iktisadi buhrandan çıkış için hayata geçirilen Keynesyen politikaların iktisadi büyümeye yönelik kullandığı bir araç olarak “kalkınma planlılığı” batılı ülkelerde uygulanmaya başlanmıştır. Bunda Sovyetlerin kalkınmaya yönelik 1917 yılından beri uyguladığı “planlama”¹ başarısının da etkili olduğu belirtilmelidir. 1950-1960 yılları, kalkınma ile planlama arasında karşılıklı bağımlılık ilişkisinin kurulduğu, bu nedenle “kalkınma” ve “planlama” kavramlarının “yapışık ikizler” olarak nitelendirildiği bir dönemi ifade etmektedir (Mıhçı, 2002: 152). Fakat 1970’lerin sonunda yaşanan iktisadi krizler “geleneksel devlet” olarak tanımlanan refah devleti anlayışından yeni kamu yönetimi anlayışına geçişi beraberinde getirmiştir. Bu dönüşüm, planlama yaklaşımında da değişimi beraberinde getirmiştir. Bu bağlamda, ulus devlet sınırları içinde ülkenin dengeli kalkınma anlayışına bağlı refah devleti döneminin kalkınma planlaması anlayışından uzaklaşmış, yerini sektörel düzeyde bölgesel planlar ve buna bağlı olarak kurumsal düzeyde stratejik planlama anlayışına geçiş yapılmıştır. Yeni liberal devlet anlayışına uygun yeni kamu yönetiminin inşası ile birlikte kamusal örgütlerde tıpkı özel sektörde olduğu gibi plan yapma zorunluluğu getirilmiştir. Bunun gerekçesi, kamu yönetiminde verimliliği, etkililiği ve rekabet edilebilirliği sağlamak için geleneksel yönetim yapısından stratejik düşünce anlayışına doğru bir dönüşüm olarak tanımlanmıştır. Bu yaklaşım geleneksel devlet örgütlenmesinden, kamu sektörünün yanı sıra özel sektörün ve sivil toplum örgütlerinin de yer aldığı bir yapıya dönüşümü içermektedir. Kuramsal olarak kamu işletmeciliği temelli stratejik planlama, özel sektör

¹Kapitalist ülkelerin 1929 krizi ile meşgul olurken ilk sosyalist ülke olan Sovyetler’in uygulamaya koyduğu birinci beş yıllık plan, hedeflerine zamanından önce ulaşmıştır. Bkz. Mıhçı, H. (2002). Göreli geri kalmışlıktan kurtulma “hamlesi” ve Türkiye’de planlı kalkınma deneyimi (1963-1983). *Mülkiye Dergisi*, 25(231), ss.149-156.

mantığına uygun işleyişi, sivil toplum ve özel sektör ortaklığına dayalı karar alma yapısıyla ekonomik ve toplumsal yaşamı firmaların fiyat düzeni aracılığıyla düzenlediği bireycilik fikrine dayanmaktadır. Bu değişim ile birlikte özellikle özel sektör anlayışına dayalı bir planlama modeli olan stratejik planlar, Türkiye’de de kısa zamanda kamu kurumları tarafından uygulamaya geçirilmiştir. Şirketlerin uzun dönemli rekabet koşullarına uyarlanmasında yön gösteren stratejik planlama, kamu yönetiminde reform olarak tanıtılmıştır (Ekiz ve Somel,2005:123). Özel sektörden ithal edilen stratejik planlama, kuruluşun bulunduğu nokta ile ulaşmayı arzu ettiği durum arasındaki yolu tarif eden ve bütçeyi önceleyen bir yaklaşımla ele alınmaktadır (Turan, vd., 2013: 251). Nitekim 2006 yılında Türkiye’de kamu kurumlarının stratejik plan yapmalarına ilişkin yasal düzenleme yapılmış ve hayata geçirilmiştir. Stratejik planlamadan beklenen, belediyelerin amaçlarına ulaşabilmeleri için zaman ve kaynaklarını tahsis ederek faaliyetlerini çok fayda sağlayacak bir perspektifle oluşturmaları sağlamak olarak belirtilmiştir (Poyraz, 2024). Devlette yaşanan bu paradigma değişiminin kurumsal düzeye etki etmemesi mümkün değildi. Böylece 5216 sayılı Büyükşehir Belediyesi Kanunu ve 5393 sayılı Belediye Kanunu ile nüfusu 50.000’in üzerinde olan belediyelere stratejik plan hazırlama yükümlülüğü getirilmiştir. Belediye Kanunu’nun 41. maddesinde stratejik planın, üniversiteler ve meslek odaları ile konuyla ilgili sivil toplum örgütlerinin görüşleri alınarak belediye başkanının sorumluluğunda belediye encümeni tarafından hazırlanacağı ve belediye meclisince kabul edileceği belirtilmiştir.

Yerel yönetim türlerinden birisi olan belediyeler yerel halkın mahalli müşterek ihtiyaçlarını karşılayan ve bu bağlamda yerel halka en yakın kurumlar olarak tanımlanır. Belediyelerin başlangıçta çöp, kanalizasyon, gaz gibi geleneksel hizmetleri zamanla çeşitlenerek artmıştır. Çeşitlenen bu hizmetlerin içerisinde kent halkının ihtiyaç duyduğu sportif faaliyet ve tesislerin yapımı ile organizasyonu belediyelerin önemli görevleri arasına girmiştir. Artık günümüzde belediyelerin kentsel sportif faaliyetler ile ilgili görevleri sadece iç hukuki düzenlemelerle sınırlı kalmayıp pek çok uluslararası belgede de bağlayıcı hale gelmiştir. Örneğin, belediyeler için referans belge olan “Avrupa Kentsel Şartı Kentli Hakları Bildirgesine” göre, kentin sınırları içinde yaşayan vatandaşların pek çok hak yanında özellikle spor ile ilgili hakları da vardır. Bildirge’ye göre özellikle sağlık hakkı; beden ve ruh sağlığını bozmayacak koşullar ve spor dinlence hakkı; spor yapabilme olanaklarının arttırılması ile ilgili haklara sahip olması gerekliliği önemli maddeler olarak dikkat çekicidir. Dolayısıyla belediyelerin görev kapsamı içerisinde pek çok hizmetin yanı sıra sportif alandaki görevlerine de giderek önem verildiği bir dönemin içerisinde bulunmaktayız. Nitekim bu konuda büyükşehir belediyeleri ve ilçe belediyelerinin stratejik planlarında yer alan spor hizmetlerinin incelendiği akademik çalışmalarda bir yoğunluk olduğu görülmektedir (Atalı, 2015; Tapşın ve Atalı, 2017; Doğar, 2019). Türkiye’de belediyelerin spora yönelik hizmetleri daha Erken Cumhuriyet döneminde 1930 tarihinde yürürlüğe giren 1580 sayılı Belediye Kanunu’nun İkinci Faslı “Belediyelerin Vazifeleri” başlığı altında 33. maddede “...çocuk bahçeleri, oyun ve spor yerleri yapmak, belediye koruları yapmak...” görevini saymış ve yine 46. maddesi “yarış yerleri yapmak ve işletmek” görevlerini sıralamıştır. 1930 tarihli bu Kanun sadece kentlerin fiziki gelişimi için oluşturulmuş bir yasa olmayıp modern kentlerin ancak beden ve ruhen sağlıklı nesiller var olduğu sürece var olacağı savından hareketle kent halkının sportif faaliyetleri için belediyeleri görevlendirmiştir. Bu bağlamda belediyelere kent halkının sportif faaliyetleri için yeni 5393 sayılı Belediye Kanunu’nun 14. maddesinin (a) ve (b) bentleriyle sportif faaliyetler için görevler vermiştir.

Planlama ile kentsel sportif faaliyet ilişkisi Cumhuriyetin kuruluşuna kadar uzanmış olsa da günümüzde sportif faaliyetler belediyeler için sadece yasalardan kaynaklanan bir zorunluluk olmaktan öte onların planlarında yer alması kentsel bir hak olarak değerlendirilmektedir. Çünkü yukarıda da belirtildiği üzere kentsel sportif faaliyetler için gerekli araç, gereç ve tesisler kent halkının hem sağlıklı bedensel gelişimi hem de boş zaman etkinliğinin gerçekleştirilmesi açısından bir gereklilik olmuş ve bu gerekliliğin sonucu olarak kentsel talep haline dönüşmüştür. Bu dönüşüm ile birlikte bugün artık en temel insan hakları kategorisi içerisinde “spor hakkı” olgusu tüm dünyada kabul edilmiş durumdadır. Bu bakımdan plan ve spor ilişkisi geçmişinden farklı bir boyutta ele alınmaktadır.

Kent halkının sportif faaliyetlerine ilişkin düzenlemeler, günümüzde 3-5 yıllık dönemleri kapsayan stratejik planların amaç ya da hedeflerinde yer almaktadır. Fakat planlama mantığında bir başka gelişme de artık kentlerin daha uzun vadeli planlarla geleceğini inşa etmeye yönelik bir eğilim içinde olmalarıdır. Bu kapsamda kentlerin spora ilişkin 30 yıl, 50 yıl gibi uzak hedeflerle şekillenecek bir vizyon belirlemeyi olumlu bir gelişme olarak değerlendirmek gerekmektedir. Burada stratejik planlar uzun vadeli planlama çalışmalarına temel olmuştur. Uzun vadeli planlama ile gelecekte nelerle karşılaşılacağı, bir kentin uzak ve yakın çevresinde neler olabileceği, nasıl bir gelecek karşılaşılabileceği konularına açık getirmesi bakımından planlamayı rasyonel ve analitik yaklaşımla ele alan düşünce sistemi getirilmeye başlanmıştır (Güler, 2023: 210). Stratejik planlama ile uzun dönemli planlar kullanılan yöntem ve araçlar bakımından birbirine benziyor olmakla birlikte sonuçlar itibarıyla farklılıklar göstermektedir. Bu farklılıklardan birincisi, stratejik planlamada sorunların belirlenmesi ve bu sorunların çözümüne odaklanırken, uzun dönemli planlama amaç ve hedeflerin mevcut ve olası bütçeye ve çalışma koşullarına uyarlanmasıyla ilgilidir. Bu bakımdan stratejik planların hizmet tercihleri

daima politize edilebilecek esnekliktedir. Buna karşılık uzun dönemli planlama önceden belirlenmiş amaç ve hedeflerde kentin bileşenlerinin uzlaşısı üzerine yapılmaktadır. İkinci fark, stratejik planlamada iç ve dış çevre daha ayrıntılı olarak değerlendirilmektedir. Çünkü plancılar yeni eğilimler veya sürpriz hizmet çeşitleri ile karşı karşıya kalma ihtimalini düşünerek plan hazırlarlar. Üçüncü fark, stratejik planlarda “nasıl başarılabilir” sorusunun cevabı çok önemlidir. Çünkü başarıyı hedefleyen vizyon, örgütün eylem biçimini de belirleyecektir. Bu bakımdan daha ayrıntıya giren stratejiler belirlemek önemlidir. Oysa uzun vadeli planlamada mevcut eğilimin veya durumun geleceğe aktaran bir yapısı vardır. Dördüncü fark ise, stratejik planlama eylem odaklı bir çalışma olarak “olası geleceklerin sürekli izlendiği” bir tutum izlerken; uzun vadeli planlama “en olası geleceğin koşullarını” düzenlemeye çalışır. Beşinci ve son olarak, uzun vadeli planlama, stratejik planların “nasıl başarılır” pragmatizminden farklı olarak daha insan odaklı bir yaklaşımla ele alınmaktadır (Çamur, 2009: 205-206). Erdoğan ve Övgün (2018: 34) uzun vadeli planlamanın “kentin vizyonuna” odaklanarak kentsel sorunların disiplinler arası çalışma zeminine çekilerek uzun soluklu ve gayret gerektiren çalışmalar sonucu “insan temelli planlama” anlayışını hayata geçirme şansı tanıyabileceğini ileri sürmektedir. Çünkü insan yaşadığı kenti geçmiş, içinde bulunulan zaman ve gelecek üzerinden hayal eder, gelecek tasavvuru kurar. Başka bir deyişle insan “geçmişten geleceğe bir devamlılığa sahip olan” üç boyutlu zaman içinde yaşamaktadır. Şu hâlde kısa ve orta vadeli günü kurtarmaya yönelik planlama yerine, uzun vadeli temel vizyonun gerçekleşmesine yönelik planlama kentsel sorunlara ve gelecekte nasıl bir kentte yaşanacağına ilişkin daha rasyonel bir yaklaşım olmaktadır. Bu bağlamda belediyelerin uzun vadeli planlama çabaları; kentin geleceğine yön vermek, rekabetçi ortamda hedefler ve faaliyetler arasında seçim yapmak, çevresel değişimlerle başa çıkmak ve kurumun çalışanlarının ve paydaşlarının düşüncelerinden yararlanmaktır (Denhardt, 1985).

2. YEREL YÖNETİMLERDE UZUN VADELİ PLANLARDA SPOR: İSTANBUL BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ VE BÜYÜKÇEKMECE BELEDİYESİ VİZYON BELGELERİNDE SPOR

2023 yılında, önce İstanbul Büyükşehir Belediyesi, sonra bir ilçe belediyesi olan Büyükçekmece Belediyesi beş yıllık stratejik planlarının daha ötesinde yaklaşık 30 yıllık süreyi kapsayan “2050 Vizyonu” adı altında uzun vadeli planlarını hayata geçirmişlerdir. Uzun dönemli planlarla kentsel sorunların 30 yıllık planlama yaklaşımı ile ele alınması, Türkiye’de yeni olan bir şeydi. Her şeyden önce belediye seçimlerinin 5 yıllık süreyi kapsamı ve Vizyon 2050 belgesinin belediye başkanının seçim sürecini aşması bakımından dikkat çekicidir. Beş yıllık stratejik planların yanı sıra her iki belediyenin de “vizyon belgesi” adı altında kent halkının beklentilerini ele alıp çalışmalara şimdiden başlamaları önemlidir. Peki neden stratejik plan değil de vizyon belgesi ismi kullanılmıştır? Planlama literatüründe yaygın olarak kullanılan vizyon kavramı gündelik yaşantımızın vazgeçilmezi haline gelmiştir. Araştırmacılar başlangıçta bunları sanki anlamları apaçık belli ve herkesin üzerinde fikir birliğine vardıgı kavramlarmış gibi kullanmış (Shipley ve Newkirk, 1999:547). Oysa Türkiye’de pek de öyle sanıldığı gibi yaygın kullanılan kavramlar değildi ve üstelik kamusal alana olabildiği kadar da uzak kavramlardı. Geçmişte yapılan planlarda vizyonun anlamı mekânsal-görsel düzeyde harita üzerinde yolların, yapıların yerlerini gösteren bir yaklaşım olarak görülmüş ve hatta genellikle vizyon ve hedef kelimeleri birbirlerinin yerlerine kullanılmıştır. Temel soru ise, bir kamu kurumunda uzun vadeli vizyon/planlama oluşturmak mümkün müdür? Uzunvadelibirvizyontasarlamanın gerçekçi olamayacağını iddia etmek iki nedenden dolayı yanlış olacaktır (Güler ve Akgün, 2023:198). Birincisi, artık kamu kurumları da işletme mantığına göre yani sonuç odaklı, fayda/maliyet analizleri yapılarak hizmet üretmektedir. Kamu artık hizmet üretirken “devlet-vatandaş” ilişkisinden çok, “devlet-müşteri” ilişkisini öncelemektedir. Bununla birlikte özel sektörde pek çok örneği olan uzun vadeli planlamanın kamuda da örnekleri olması kaçınılmazdır. İkincisi ise, kurumların, örgütlerin sahipleri veya yöneticileri daha kuruluş aşamasında hayallerle işe başlayarakdahasonrayapılacakfizibiliteçalışmalarıilehayallerinigerçekleştirmenigerçekçi yollarınararlar.Buradaenönemliunsur,yolgöstericibirışıkhalinegelenömürboyusürecek birvizyonihtiyacıdır. 30yıl veyadahauzun süreli birvizyonoluşturmak, aynı zamandabelirli bireylemlanınigerektirmektedir.

2.1 İstanbul Vizyon 2050 Strateji Belgesi’nde Spor

İstanbul Büyükşehir Belediyesinin “İstanbul Vizyon 2050 Strateji Belgesi”, “Başka Bir İstanbul Hayalimiz Var” sloganı ile yola çıkan İstanbul’un ruhunu yeniden yaşatmak için hazırlanan bir rehber iddiasındadır. Bu belge, uluslararası diğer kentlerin deneyimlerinden yola çıkılarak, iki arama konferansının sonuçları ile tüm ilçelerde uygulanan anket verilerinden yararlanarak oluşturulmuştur. İstanbul Büyükşehir Belediyesi, (İBB) “İstanbul’un Gelecek İçin Bir Planı Var! VİZYON 2050” sloganı ile öne sürdüğü belgede: 1. Yönetişim ve Demokrasi, 2. Ekonomi ve Kalkınma, 3. Ekoloji ve Çevre, 4. Kentsel Yapılı Çevre, Ulaşım ve

Altyapı ve 5. Toplumsal Refah ve Adalet başlıkları altında küresel, ulusal, bölgesel ve kentsel ölçekte bugün de izleri görülen, ancak geleceğin dünyasının şekillendireceği 5 temel kriz alanına meydan okuyan bir program olduğu belirtilmiştir. İstanbul Büyükşehir Belediyesi 2050 Vizyonu Temel Politikaları arasında “İstanbul’da iyi yaşam herkesin hakkıdır.” başlığı bulunmaktadır. Bu başlık altında ise; “...İstanbulluların ruhsal, bedensel, düşünsel sağlığına da önem veren sağlıklı bir kent oluşturulmalı, kentin yaşam kalitesini temelden etkileyen sorunlarına kalıcı çözümler üretilmelidir...” ifadesi ile spor ve fiziksel aktivitenin altı çizilmiştir. Belgede hayata geçirmek üzere 7 tema altında 38 amaç ve her amacın nasıl gerçekleştirileceğini açıklayan 246 hedef belirlenmiştir. Söz konusu hedefler, İstanbul Vizyon’un uygulanmasında gerçekleştirilecek proje ve eylemlerin çerçevesini belirlemektedir. Belirlenen bu temalar şu şekilde belirtilmiştir:

- Çevreyi Koruyan ve Değişen İklimle Uyumlu Kent
- Etkin ve Kapsayıcı Hareketlilik
- Bütünleşik ve Akıllı Altyapı Sistemleri
- İyi Yaşam Sağlayan Canlı ve Duyarlı Mekânlar
- Dönüştüren ve Dayanıklı Ekonomi
- Herkes İçin Erişilebilir ve Adil Kentsel Olanaklar
- Eşit ve Özgür Toplum

İstanbul Vizyon 2050 Strateji Belgesinde belirlenen tema, amaç ve hedefler incelendiğinde, spor ve fiziksel aktivite hedefleri ile ilgili olarak “Etkin ve Kapsayıcı Hareketlilik” temasının ikinci amacında “Yaya ve Bisikletli Ulaşımı Kent Genelinde Bir Ulaşım Türü Olarak Yaygınlaştırmak” ifadesi altında “Tüm yürüyüş güzergâhları ve bisiklet rotaları, başta kültürel miras öğeleri olmak üzere, güçlü tasarım öğeleri, kamusal mekân bağlantıları ve çeşitli fonksiyon alanlarıyla zenginleştirilecektir “ifadesinin yer aldığı görülmektedir. Bu amacın birinci hedefi ise, “Yürünebilirliği artıracak şekilde mahalle ölçeğinde kentsel fonksiyonların güçlendirilmesi”dir ve hedefin açıklaması şu şekilde yapılmıştır: “Yürümeyi teşvik etmek için konut alanları çevresinde sağlık, eğitim, alışveriş, rekreasyon, spor gibi temel kentsel fonksiyonların dengeli dağılmasını sağlayacak arazi kullanım düzenlemelerinin yapılması hedeflenmektedir.” Ayrıca beşinci hedefe bakıldığında, bu hedefin “Sağlıklı yaşam için İstanbullularda yürüme ve bisiklete binme alışkanlıklarının geliştirilmesi” olduğu görülmektedir ve hedefin açıklaması şu şekilde ifade edilmiştir: “Yürümenin halk sağlığı üzerindeki olumlu etkilerine yönelik farkındalık oluşturacak kampanyaların yürütülmesi, yürümeye teşvik edici mobil uygulamaların yaygınlaştırılması, aktif hareketliliğe yönelik ödüllerin kapsamının genişletilmesi gibi eylemlerin hayata geçirilmesi hedeflenmektedir.”

Vizyon 2050 belgesinde, spora yönelik hedeflerin kapsayıcı bir yaklaşımla “Herkes İçin Erişilebilir ve Adil Kentsel Olanaklar” teması altında ele alındığı görülmektedir. “Herkes İçin Erişilebilir ve Adil Kentsel Olanaklar” temasının ikinci amacının; “Sağlıklı Yaşam Koşullarını Geliştirmek ve Nitelikli Sağlık Hizmetlerine Erişim Sağlamak” olduğu belirtilmektedir. Bu amacın birinci hedefi ise, sağlıklı yaşama imkân sağlamak ve halk sağlığını korumak üzere fiziksel çevrenin iyileştirilmesi olarak belirlenmiş ve hedefin açıklaması şu şekilde yapılmıştır: “...Halkın sağlığının bütünsel olarak korunması amacıyla sağlıklı yaşam çevreleri ve fiziksel olanakların geliştirilmesi, kent içinde yürünebilirliğin artırılması, İstanbulluların gündelik yaşamlarında yürüme ve bisiklet ile erişimlerinin teşvik edilmesi, spor olanaklarının artırılması...”. Bu temanın altıncı amacında ise, spor alt yapısının altı çizilmiştir. “Uluslararası Standartlarda Spor Altyapısını Geliştirmek, Sporun Yaşam Biçimi Olarak Benimsenmesini Sağlamak” olarak altıncı amacın hedefleri olarak şu maddelere yer verilmiştir:

1. Sporun bir hayat biçimi olarak yaygınlaştırılması, İstanbulluların spor yapma alışkanlıklarının artırılması
2. Spor olanaklarının artırılması, uluslararası standartlarda altyapının geliştirilmesi ve tüm İstanbullular için erişilebilirliğinin sağlanması
3. Olimpiyatlar da dâhil farklı ölçeklerde ve dallardaki spor etkinliklerinin sayısının ve bu etkinliklere İstanbulluların katılımının artırılması
4. Paralimpik sporlar da dâhil olmak üzere, spor branşlarının çeşitliliğin artırılması ve farklı spor dallarının teşvik edilmesi
5. Sporcu yetiştirilmesine yönelik antrenör, eğitmen ve destekleyici personelin ve lisanslı sporcu sayısının artırılması
6. Spor dallarında cinsiyet dengesinin sağlanması
7. Sporda Ar-Ge çalışmalarının desteklenmesi ve teknoloji kullanımının artırılması.

2.2 Büyükçekmece Vizyon 2050 Belgesinde Spor

Büyükçekmece Vizyon 2050 Belgesi² hazırlanmadan önce konu ile ilgili uzmanlar, vatandaşlar ve çalışanların katıldığı çalıştayların düzenlenerek sorun ve önerilerin belirlenmesi önemli bir başlangıç ve yaklaşım olmuştur. Sonrasında hazırlanan Vizyon 2050 Belgesinde, belediyenin kent halkının sportif faaliyetlerinin ayrı bir tematik başlık olarak ele alınması bu yaklaşımın ürünü olarak yer almıştır. Vizyon belgesinde sporun tanımı yapılarak önemli bir olgu olduğuna vurgu yapılmıştır; “Sporun özünün oyun olmasına karşılık spor için kullanılan alanlar sporun tanımını da etkilemiş ve spor tanımları kullanım amacından etkilenerek yapılmaya başlanmıştır. Geçmişten bugüne birçok tanımı yapılan sporu Kurthan Fişek (1980); sporcu açısından kazanmaya dönük fiziksel ve teknik bir çaba, seyirciler açısından estetik bir süreç, toplumsal açıdan ise görünür veya görünmez birçok bağla toplumun tüm kesimleri ile ilişkili önemli bir olgu olduğunu belirtmektedir. Ayrıca günümüzde yapılan spor tanımına yer verilmiştir: “*Spor tanımları çağımızda kullanım noktalarına vurgu yapılarak yapılmakta ve fiziksel ve zihinsel sağlığı korumak ve geliştirmek, sosyal ilişkiler kurmak, eğlenmek ve hoşça vakit geçirmek veya yarışmalarda mücadele ederek kazanmak amacı ile organize ya da plansız olarak yapılan her türlü fiziksel ve zihinsel faaliyet*” olarak tanımlanmaktadır.

Belediyeler, halkın beklentileri doğrultusunda hizmet üretmektedir. 5393 sayılı Belediye Kanunu’nun 14. 18. ve 77. maddeleri kent halkına yönelik sportif faaliyetler konusunda belediyelere görevler verilmiş ve bu kapsamda belediyeler, sporun birçok işlevinden yararlanmak üzere kendi kurumsal yapıları içinde spora yer vermişlerdir. Büyükçekmece Belediyesi Gençlik ve Spor Müdürlüğünün şimdiye kadar yapmış olduğu hizmetler incelediğinde, aşağıda sunulan “spor temalı” konu başlıklarına yönelik kimi etkinlikleri gerçekleştirmiş olduğu görülmektedir:

- Yaz spor okulları
- Kış spor okulları
- Herkes için spor eğitim programı
- Spor odaklı panel ve seminerler
- Ulusal ve uluslararası yarışmalar
- Ulusal ve uluslararası turnuvalar
- Sosyal sorumluluk projeleri
- İlçede faaliyet gösteren spor kulüplerine ayni ve nakdi yardım yapılması
- İlçede faaliyet gösteren okullara ayni yardım yapılması
- Sporun yaygınlaştırılması amacı ile projeler geliştirilmesi
- Spor tesislerinin her daim kullanıma hazır bulundurulması.

Büyükçekmece Belediyesi Vizyon 2050 belgesinde spor politikası olarak şu ifadelerle yer vermiştir; “*Tüm belediyelerin bir spor politikası olmalıdır. Spor politikasının ana unsurları olarak amatör spora destek olmak, sporun kitlelere ulaşmasını sağlamak, yaygınlaştırmak ve fiziksel aktivitenin yaşam alışkanlığı haline gelmesini sağlamak olmalıdır. Spor ve fiziksel aktiviteye desteği teşvik etmek, insan sermayesini güçlendirir. Spor organizasyonları yoluyla aktarılan değerler, bilgi, motivasyon, beceriler spor kültürünün gelişimine ve dolayısıyla genel kültüre katkı sağlamaktadır.*” Kent halkının farklı kesimlerine yönelik farklı türde alternatif sportif faaliyet ve organizasyonların yapılması önemlidir. Bu bağlamda, çocuk, genç ve yetişkinlerin farklı sosyolojik, psikolojik ve biyolojik özellikler taşıması, belediyenin de farklılık içeren sportif faaliyet ve organizasyonlarını zorunlu kılmaktadır. Büyükçekmece Vizyon 2050 Belgesinde temelde şu konulara değinilmiştir; Sporun gençleri kahve köşelerinden ve diğer kötü alışkanlıklardan uzaklaştırmasının yanı sıra onları yaratıcı, katılımcı yaşam biçimine katkı sağlamaktadır. Dolayısıyla toplu olarak yaşanan yerlerde düzen içerisinde ve bir kurumsal spor kültürü oluşturmak şarttır. Yani gençler için kentin belirli yerlerinde bir futbol sahası veya birkaç basketbol potası tesis etmek tek başına çözüm değildir. Hatta genç olarak tanımlanan ve genç kuşaklar arasında da dahi spor kültürü bakımından farklılıklar bulunmaktadır. “Y Kuşağı” olarak tanımlanan 1980-1999 doğumlular ile 2013 sonrası doğan “Alfa Kuşağı”nın spor yapma alışkanlıkları ve tercihleri arasında dahi farklılıklar olabilmektedir. Bu bakımdan çocuk ve yetişkinlerin kendi içinde farklı yaş gruplarına göre bir spor politikası oluşturulması şarttır. Kurumların tüm halk katmanlarını dahil ettiği bir spor politikası ancak kısa, orta ve uzun vadeli planlamayı zorunlu kılmaktadır. Bu bağlamda hazırlanan Büyükçekmece Vizyon 2050 belgesinin başarısı, her şeyden önce belediyenin bir spor politikası oluşturması için spor hedeflerini koyarak, kent halkının bu konuda bilgilendirilerek bu süreci takip etmeleri ile olanaklıdır. Oluşturulan spor hedefleri belgede görülmektedir. Bu ise, bir spor politikasının oluşturulmuş olduğunun

² Bkz. Marmara Belediyeler Birliği, (2023), *Kentsel ve Çevresel Sorunlara Vizyoner Bir Bakış: 2050’ye Doğru Büyükçekmece*. Editörler: Hasan Akgün; Mahmut Güler, Marmara Belediyeler Birliği Kültür Yayınları.

kanıtıdır. Atalı (2015)'nin çalışmasında, incelenen stratejik planlarda spor ile ilgili hedeflerin (i) ulusal ve uluslararası organizasyon düzenlemek, (ii) spor tesisi yapmak ve (iii) rekreasyon alanları oluşturmak olduğu, bunun yanında amaçların (a) spor faaliyetlerini kent geneline yaymak, (b) kentin spor şehri olmasını sağlamak ve (c) sağlıklı toplum ve nesiller yetiştirmek olduğu görülmüştür. Büyükçekmece Belediyesi'nin 2050 Vizyon Belgesinde bunların yanı sıra daha farklı hedefler de belirlenmiştir;

- Spor politikasının yazılı olduğu bir belediye
- Tüm kuşaklara ve dezavantajlı gruplara yönelik sportif aktivitelerin yapıldığı bir kent
- Spor yöneticilerinin, uzmanlarının iş başında olduğu belediye
- Kaliteli, sağlıklı yaşamı ve fiziksel aktiviteyi destekleyen bir belediye
- Doğa ile uyumlu teknolojik yeniliklere sahip spor alan ve tesislere sahip bir belediye
- Sporda sunulan hizmetlerde ve katılımı toplumsal cinsiyet eşitliğinin sağlandığı bir belediye
- Sporda ilgili kurumlar ile koordinasyonu sağlayan bir belediye
- Büyükçekmece çalışanlarına da spor olanakları sunan bir belediye

SONUÇ VE ÖNERİLER

Cumhuriyetin kuruluşundan itibaren belediyeler daima sporun içinde olmuş; kimi zaman spor kulüplerinin desteklenmesi, kimi zaman sportif faaliyetler için tesisler kurulması gibi etkinlikleri gerçekleştirmişlerdir. Kent halkının farklı kesimlerine yönelik çeşitli alternatif sportif faaliyetlerin geliştirilmesi, geniş bağlamda belediyelerin spor politikası oluşturmaya yönelik bir çaba içinde olduklarını göstermektedir. Çocukların, gençlerin ve yetişkinlerin farklı sosyolojik, psikolojik ve biyolojik özellikler taşıması ise, belediyelerin bu farklılıkları gözeterek sportif faaliyetler ve organizasyonlar düzenlemesini zorunlu kılmaktadır.

Büyük kentlerde kent yönetimleri için 3-5 yıllık süreleri kapsayan stratejik planların kentsel sorunlara kısa vadeli bir bakış açısı getirmesi nedeniyle daha uzun vadeli planlarla bir “vizyon” belirleyerek kentsel sorunları çözmeye yönelik çalışmaların yapıldığı görülmektedir. Barcelona 2050, Amsterdam 2040, Seoul 2050, Kahire 2050 gibi kimi kentler bu konuda öncü olmuştur. Türkiye’de ise İstanbul Büyükşehir Belediyesi “İstanbul Büyükşehir Belediyesi Vizyon 2050” ve bir ilçe belediyesi olan Büyükçekmece Belediyesi “2050 Büyükçekmece Vizyonu” başlığı altında çalışmalarını yapmış ve vizyon belgelerini yayınlamışlardır.

Belediyelerin uzun vadeli planlar yaparak amaçlarını belirlemesi ve bu kapsamda uzun vadeli stratejilerini oluşturulması; kaynakların etkili ve verimli kullanılmasına, paydaşlar ile bağ kurulmasına yardımcı olmak ve örgütsel öğrenmeyi de kolaylaştırmaktadır. Bu bağlamda *İstanbul Vizyon 2050 Strateji Belgesinde* belirlenen temaların altında spor ve fiziksel aktiviteye yer verildiği görülmektedir. Bu konu özellikle “Etkin ve Kapsayıcı Hareketlilik”, “Herkes İçin Erişilebilir ve Adil Kentsel Olanaklar” temaları altında detaylı olarak yer almıştır. *Büyükçekmece Belediyesi Vizyon 2050 Belgesinde* ise, spor vizyonun oldukça kapsamlı şekilde oluşturulmaya çalışıldığı görülmektedir. Kentte toplumsal bir olgu olarak sporun gelişimi, toplumdaki ilişkiler yoluyla oluşmaktadır. Başka bir açıdan bakıldığında sporun bir araya getirdiği insanlar geniş bağlamda bir kentsel kültürün oluşumunun ana aktörleridir. Yani spor bir yandan toplumsal ilişkilerin gelişmesine katkı sağlarken, aynı zamanda buradan doğacak ilişkiler kentsel kültürü yaratmaktadır. Fakat spor kendiliğinden oluşan bir olgu değildir. Spor olgusu, bir mahallede çocukların iki direk arasındaki bir oyunla başlar, ancak daha geniş katılım ve organizasyon düzeyine, kurumsal yapıların öncülüğünde ulaşabilir.

Belediye Kanunları kent halkına yönelik alternatif sportif faaliyetlerin geliştirilmesi ve bu yolla spor politikasının oluşturulması konusunda belediyelere çeşitli sorumluluklar vermiştir. Bu politikaların oluşturulmasında yerel halkın görüş ve isteklerine başvurulması çok önemli bir unsurdur. Kentlerin spor hizmetleri için hedeflerini belirleyen örneğin: “Spor Kenti” “Sağlıklı ve Hareketli Nesillerin Kenti” mottolarının belediyelerce üretilmesi ve benimsetilmesi kent sakinlerini motive edebilir. Vizyon 2050 belgelerine bu mottoların işlenmesi önem taşıyabilir. Spor hizmetlerinin uzun vadeli planlanmasında her kentin kendi ihtiyaçları olabileceği için yeni modeller geliştirilebilir. Spor ve fiziksel aktiviteye katılım hem sağlık hem de sosyal yönlerden faydalar sağlamaktadır. Bu aktivitelerin gerçekleşmesi için spor alanlarının ve tesislerinin varlığı yadsınamaz. Belediyelerin görevleri arasında da yer alan spor tesislerinin yapılması ve hizmete sunulmasında teknolojik yenilikler devreye girmesi gerekmektedir. Parklara yerleştirilen araç gereçlerin sağlık açısından zarar vermeyen, dijital verilere sahip kullanımı kolay olacak şekilde dizayn edilmelidir. Spor alanlarının ve tesislerinin etkin bir şekilde kullanılabilmesi, spor kültürünün kazanılmasında önemli bir etkidir.

Günümüzde sporun bireysel ve toplumsal yararı temel alındığında hem birey hem de toplumlar için sağlıklı bir yaşam biçimi ve eğitim aracı olduğu tartışılmaz bir gerçektir. Yerel yönetimler, “herkes için spor”, “yaşam boyu spor” ilkelerine bağlı olarak, yöredeki herkesin katılımını sağlayacak organizasyonlar düzenlemeli ve bu konuda gerekli tesisler inşa edilmelidir. Bu bakımdan yerel yönetimlerin spor konusunda

daha fazla sorumluluk alması önem arz etmektedir. İstanbul Büyükşehir Belediyesi ve Büyükçekmece Belediyesi “Vizyon 2050” belgelerinde spora yönelik kapsayıcı bir yaklaşımla spor hizmetlerine yer vermeleri diğer belediyeler için yol gösterici olabilir. Ancak süreç içinde spor hizmetlerinin teknoloji ile birlikte çeşitlenebileceği göz önüne alınarak güncellemelerin yapılması gerekli olabilir. Yurt dışında yapılmış çalışmaların dahil edilmesiyle daha kapsamlı çalışmalara yer verilmesi önerilebilir.

KAYNAKÇA

- Atalı, L. (2015). Büyükşehir Belediyeleri Stratejik Planlarında Spor İle İlgili Amaç Ve Hedeflerin Analizi. *Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri*, 10(1), ss.48-56.
- Cihangir Çamur, K. (2009). Stratejik Planlama Yaklaşımının Mekânın Planlanmasında Taşıdığı Olanaklar Ve Riskler Üzerine Bir Değerlendirme. *Memleket Siyaset Yönetim Dergisi*, Cilt: 4, Sayı: 11, ss.204-213.
- Denhardt, R. B. (1985). Strategic Planning In State And Local Government. *State & Local Government Review*, pp.174-179.
- Doğar, Y. (2019). İl Merkez İlçe Belediyelerinin Stratejik Planlarında Spor. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), ss.14-23.
- Ekiz,CengizveAliSomel(2005),“Türkiye’dePlanlamavePlanlamaAnlayışınınDeğişmesi”, Tartışma Metinleri, (Ankara: Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi), No.81.
- Erdoğan, Ş. ve Övgün, B. (2018). Planlama Tartışmalarına Farklı Bir Yaklaşım: Planlamayı İnsan Üzerinden Düşünmek. *Memleket Siyaset Yönetim Dergisi*, Sayı: 29, ss.30-61.
- Fişek, K. (1980), *Devlet Politikası Ve Toplumsal Yapıyla İlişkileri Açısından Spor Yönetimi*. Ankara Üniversitesi SBF Yayınları, No: 445, Ankara.
- Güler, Mahmut, Akgün, H., (2023), “Belediyelerde Uzun Vadeli Vizyon Oluşturmak Mümkün Mü? 2050 Büyükçekmece Vizyonu” *Memleket Siyaset Yönetim Dergisi*, S.39, C.19, ss.194-219
- İstanbul Vizyon 2050 Strateji Belgesi. [chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://vizyon2050.istanbul/upload/content/vizyon2050_strateji_belgesi_120623comp2_2023612_1352369.pdf](https://vizyon2050.istanbul/upload/content/vizyon2050_strateji_belgesi_120623comp2_2023612_1352369.pdf).
- Marmara Belediyeler Birliği, (2023), *Kentsel ve Çevresel Sorunlara Vizyoner Bir Bakış: 2050'ye Doğru Büyükçekmece*. Editörler: Hasan Akgün; Mahmut Güler, Marmara Belediyeler Birliği Kültür Yayınları.
- Mıhçı, H. (2002). Göreli Geri Kalmışlıktan Kurtulma “Hamlesi” ve Türkiye’de Planlı Kalkınma Deneyimi (1963-1983). *Mülkiye Dergisi*, 25(231), ss.149-156.
- Poyraz, F. (2024). Yerel Yönetimlerde Stratejik Planlama: Bir Literatür Araştırması. *Yönetim Bilimleri Dergisi*, 22(52), ss.366-395.
- Shiple, Robert and Ross Newkirk (1999), “Vision and Visioning in Planning: What Do These Terms Really Mean?”, *Environment and Planning B Planning and Design*, 26(4), p.573-591.
- Tapşın, F. O. & Atalı, L. (2017). Investigation Of Strategic Plans Of Kocaeli Provincial Municipalities With Sport Dimension. *International Journal of Cultural and Social Studies (IntJCSS)*, 3(Special Issue 2), pp.186-200.
- Turan,M., Bilir Güler, S. ve Güler, M. (2013). BelediyeYönetimineKatılım Bakımından Stratejik Planların Değerlendirilmesi. *Süleyman Demirel İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 18 (1), ss.241-267.

Spor ve Turizm: Azerbaycan Örneği Üzerinden Bir İnceleme

İlkin MAMMADOV¹

¹Azerbaycan Spor Akademisi, Bakı

ÖZET

Giriş ve Amaç: Spor ve turizm, bireylerin fiziksel ve psikolojik refahını artırmanın yanı sıra ekonomik ve kültürel kalkınmaya katkı sağlayan iki önemli alandır. Bu çalışma, sporun turizm üzerindeki etkilerini incelemeyi ve bu iki alanın birbirini nasıl desteklediğini ortaya koymayı amaçlamaktadır.

Yöntem: Çalışmada, Azerbaycan'ın son yıllarda ev sahipliği yaptığı uluslararası spor etkinlikleri ve bu etkinliklerin turizm sektörüne etkileri incelenmiş, elde edilen veriler Türkiye ile karşılaştırılmalı olarak analiz edilmiştir.

Bulgular: Analizler, uluslararası spor organizasyonlarının Azerbaycan'da turist akışını artırdığını, otel doluluk oranlarını yükselttiğini ve ekonomik hareketliliği desteklediğini göstermektedir. Spor turizmi altyapı yatırımları ve stratejik planlamalarla desteklenmektedir.

Sonuçlar: Spor turizmi, ekonomik ve kültürel katkılar sağlamakla kalmayıp toplumsal bağları güçlendirmekte ve Azerbaycan'ın uluslararası imajını olumlu yönde etkilemektedir. Türkiye örneği ile karşılaştırıldığında, Azerbaycan henüz gelişme aşamasında olsa da büyük organizasyonlar yoluyla etkili sonuçlar elde etmektedir.

Anahtar Kelimeler: Spor, Turizm, Spor Turizmi, Azerbaycan, Türkiye

Sport and Tourism: An Analysis on the Case of Azerbaijan

İlkin MAMMADOV¹

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Sports and tourism are two essential areas that enhance both physical and psychological well-being while contributing to economic and cultural development. This study aims to examine the impact of sports on tourism and to reveal how these two fields support each other.

Materials and Methods: The study evaluates international sports events hosted by Azerbaijan in recent years and their effects on the tourism sector. Data from these events are analyzed comparatively with Turkey to identify trends and impacts.

Findings: Analyses indicate that international sports events increase tourist arrivals in Azerbaijan, boost hotel occupancy rates, and stimulate economic activity. Sports tourism is supported by infrastructure investments and strategic planning.

Results: Sports tourism provides not only economic and cultural benefits but also strengthens social cohesion and positively affects Azerbaijan's international image. Compared to Turkey, Azerbaijan is still developing but achieves effective outcomes through hosting major events.

Keywords: Sport, Tourism, Sport Tourism, Azerbaijan, Turkey

GİRİŞ

Spor ve turizm, modern toplumlarda sosyoekonomik kalkınmanın ve bireysel refahın temel unsurlarındandır. Özellikle son yıllarda, sportif etkinliklerin turistik çekicilik unsuru olarak değerlendirilmesiyle birlikte “spor turizmi” kavramı öne çıkmıştır (Gibson, 1998). Spor turizmi, hem aktif sporcular hem de izleyici olarak katılım sağlayan bireyler için geniş bir kapsama sahiptir.

Azerbaycan'ın spor turizmi alanındaki gelişimi son yıllarda dikkat çekicidir. Ülke, uluslararası spor organizasyonlarına ev sahipliği yaparak hem ekonomik hem de kültürel açıdan önemli kazanımlar elde

etmiştir. Bu çalışmada, Azerbaycan'ın ev sahipliği yaptığı uluslararası spor organizasyonlarının turizm üzerindeki etkileri incelenecek ve Türkiye örneğiyle karşılaştırmalı bir analiz yapılacaktır.

MATERYAL VE YÖNTEM

Bu çalışmada, Azerbaycan'ın son yıllarda ev sahipliği yaptığı uluslararası spor etkinlikleri incelenmiştir. Analizler, etkinliklerin turizm üzerindeki ekonomik ve toplumsal etkilerini ortaya koymayı amaçlamaktadır.

Çalışmada kullanılan veriler:

- Resmî kurum raporları ve haber kaynakları (Caliber.az, Frisaga, Tornos News, Wikipedia)
- Uluslararası spor etkinlikleri sırasında turist sayıları, ortalama harcamalar ve ekonomik katkı verileri
- Türkiye ile karşılaştırmalı istatistikler

Veriler, nitel ve nicel analiz yöntemleri kullanılarak değerlendirilmiş, Azerbaycan ve Türkiye örnekleri karşılaştırmalı olarak sunulmuştur. Ayrıca, SWOT analizi ile Azerbaycan'daki spor turizminin güçlü ve zayıf yönleri, fırsatlar ve tehditler belirlenmiştir.

BULGULAR

1. Azerbaycan'da Spor Turizminin Gelişimi

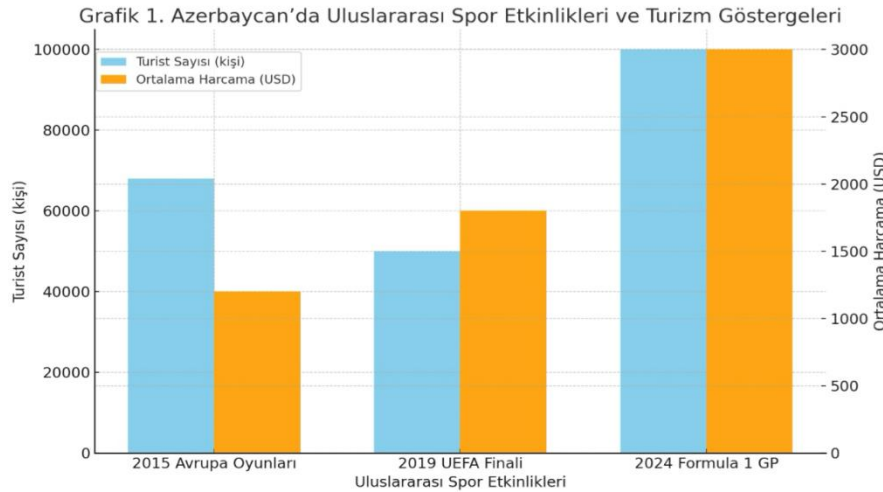
Azerbaycan, bağımsızlığını kazandıktan sonra spor altyapısına önemli yatırımlar yapmış, özellikle 2010'lu yıllardan itibaren uluslararası etkinliklerle dikkatleri üzerine çekmiştir. 2015 Avrupa Oyunları, 2017 İslam Dayanışma Oyunları, 2019 Avrupa Gençlik Yaz Olimpik Festivali ve 2024 Formula 1 Azerbaycan Grand Prix gibi organizasyonlar, ülkenin spor turizmi açısından prestij kazanmasını sağlamıştır (Salimova, 2021; Caliber.az, 2024).

2. Ekonomik Etkiler ve Turist Akışı

Uluslararası spor organizasyonları, turizm gelirlerinde ciddi artışlara neden olmuştur. Örneğin, 2024 Formula 1 Grand Prix'si sırasında Bakü'ye gelen turistlerin ortalama harcaması 3.000 USD civarında gerçekleşmiş, otel doluluk oranları %100'e ulaşmıştır. Etkinlik süresince restoran, ulaşım ve perakende satışlarda da ciddi artış yaşanmıştır.

Ayrıca, etkinlikler toplumsal ve kültürel etkiler yaratmış, gençlerde spora ilgi artmış ve Azerbaycan'ın uluslararası imajı güçlenmiştir.

Azerbaycan'da Uluslararası Spor Etkinlikleri ve Turizm Göstergeleri. Grafik, her etkinlik için hem turist sayısını (mavi) hem de ortalama turist harcamasını (turuncu) göstermektedir



3. Altyapı Yatırımları ve Sürdürülebilirlik

Spor turizminin sürdürülebilir gelişimi için altyapı kritik rol oynamaktadır. Bakü Olimpiyat Stadyumu, Milli Cimnastik Arenası, Dənizkənarı Bulvar'daki spor kompleksleri ve Şahdağ Kayak Merkezi gibi yatırımlar bu stratejinin bir parçasıdır (Frisaga, 2023). Ulaştırma altyapısı da bu organizasyonlara uygun şekilde geliştirilmiştir.

4. Türkiye ile Karşılaştırmalı Analiz

Türkiye, spor turizmi alanında uzun yıllara dayanan bir deneyime sahiptir. 2024 yılında 62 milyon turist ağırlamış ve 61 milyar USD gelir elde etmiştir (Tornos News, 2025). Antalya, Belek ve Alanya gibi şehirler futbol kampları, tenis turnuvaları ve golf turizmiyle öne çıkmaktadır. Azerbaycan ise daha çok büyük organizasyonlar üzerinden turizmi canlandırma stratejisi izlemektedir.

Azerbaycan'da Gerçekleştirilen Spor Etkinlikleri ve Turizm Verileri

Etkinlik	Yıl	Tahmini Turist Sayısı	Ortalama Turist Harcama (USD)	Toplam Ekonomik Katkı
Avrupa Oyunları	2015	300.000	1.200	360 milyon USD
İslam Dayanışma Oyunları	2017	250.000	1.350	337,5 milyon USD
Avrupa Gençlik Olimpiyat Festivali	2019	180.000	1.100	198 milyon USD
Formula 1 Azerbaycan Grand Prix	2024	150.000	3.000	450 milyon USD

SWOT Analizi: Azerbaycan'da Spor Turizmi

Güçlü Yönler (Strengths)	Zayıf Yönler (Weaknesses)
Uluslararası etkinlik tecrübesi	Mevsimsel turizm yoğunluğu
Modern spor altyapısı	Tanıtım eksikliği
Stratejik coğrafi konum	Yerel tur operatörlerinin sınırlı sayısı
Devlet destekli yatırımlar	Gönüllü ve insan kaynağı yetersizliği
Fırsatlar (Opportunities)	Tehditler (Threats)
Yeni spor merkezlerinin kurulması	Bölgesel siyasi istikrarsızlık
Küresel spor turizmi pazarındaki büyüme	Çevresel ve altyapı baskısı
Türkiye modeliyle iş birliği	Kültürel uyum sorunları
Kış ve ekstrem spor potansiyeli	Uluslararası rekabetin artması



Yukarıdaki grafik, 2015–2024 yılları arasında Azerbaycan’da düzenlenen başlıca uluslararası spor etkinliklerinin turizme etkisini göstermektedir:

- Mavi sütunlar: Etkinliklere katılan tahmini turist sayısını temsil etmektedir.
- Kırmızı çizgi: Her bir turistin ortalama harcamasını (ABD doları cinsinden) ifade etmektedir.

Bu grafik sayesinde spor etkinliklerinin turizm üzerindeki ekonomik katkısı daha somut bir şekilde analiz edilebilmektedir.

2025 yılında Azerbaycan, spor turizmi alanında önemli başarılar elde etmiş ve uluslararası arenadaki konumunu daha da güçlendirmiştir. Ülkemiz, çeşitli spor dallarında yüksek seviyede uluslararası organizasyonlara ev sahipliği yapmakla kalmayıp, spor altyapısını ve organizasyon kapasitesini de artırmıştır. Şubat ayında düzenlenen judo Grand Slam turnuvası ve Avrupa karma takım badminton şampiyonası gibi prestijli etkinlikler, Azerbaycan’ın spor dünyasında tanınırlığını sağlamış, 32 ülkenin katıldığı minifutbol dünya kupası ise geniş ilgi görmüştür. Gence’de yapılacak 3. MDB Oyunları da ülkemizin bölgesel spor merkezi olarak konumunu pekiştirecektir.

Aynı zamanda Azerbaycan, kış sporlarının gelişimi için uluslararası kuruluşlarla iş birliği yaparak Şahdağ Turizm Merkezi’nde bu alanı hızlandırmayı ve ülkeyi küresel çapta kış sporları etkinliklerinin ev sahibi olarak tanıtmayı hedeflemiştir. Spor turizminin gelişmesi, ülkemize gelen turist sayısında kayda değer artışa yol açmıştır. 2024 yılında kabul edilen 2,6 milyon yabancı turist ve turizm hizmetleri sektöründeki %40’tan fazla artış, bu alanın ülke ekonomisine sağladığı katkının açık göstergesidir. Bu veriler, spor turizminin Azerbaycan’da sadece spor sektörünü değil, aynı zamanda turizm, kültür, ekonomi ve sosyal hayatı canlandıran önemli bir alan olduğunu teyit etmektedir.

Böylece, 2025 yılında Azerbaycan, uluslararası spor organizasyonlarının düzenlendiği önde gelen merkezlerden biri haline gelmiş, hem sporcuların hem de spor severlerin ilgisini çekerek ülkenin turizm potansiyelini artırmıştır. Bu gelişmeler, ülkemizin dünya spor ve turizm haritasında önemli bir yer edinmesini sağlamakla kalmayıp, gelecekte spor turizminin sürdürülebilir büyümesine zemin hazırlamaktadır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Azerbaycan son yıllarda spor turizmi konusunda önemli adımlar atmış, uluslararası etkinliklerle hem ekonomik gelir sağlamış hem de ülke imajını güçlendirmiştir. Altyapı yatırımları, stratejik planlamalar ve sürdürülebilirlik vizyonu bu başarının temel unsurlarıdır.

Türkiye ile karşılaştırıldığında, Azerbaycan henüz gelişme aşamasında olmasına rağmen büyük organizasyonlar yoluyla etkili sonuçlar elde etmektedir. Türkiye ise hem profesyonel hem amatör sporcuları hedef alan, yıl boyunca devam eden etkinliklerle daha geniş bir turizm yelpazesi sunmaktadır.

Gelecek dönemde yerli ve yabancı turist akışının artırılması, bölgesel spor merkezlerinin kurulması ve halkın sporla bütünleştirilmesi stratejileri, hem sosyal bağları kuvvetlendirecek hem de ekonomik getiriye artıracaktır. Spor turizminin çok yönlü katkıları nedeniyle bu alana yatırımların artarak devam etmesi gerekmektedir.

KAYNAKLAR

- Caliber.az. (2024). How Formula 1 is turbocharging tourism and revenue – Baku Grand Prix thrills. Retrieved from <https://caliber.az/en/post/how-formula-1-is-turbocharging-tourism-and-revenue>
- Frisaga. (2023). SportAzerbaijan: Thrills Beyond Borders. Retrieved from <https://www.frisaga.com/blog/info/sportazerbaijan-thrills-beyond-borders-5ac262-7af4>
- Gibson, H. (1998). Sport tourism: A critical analysis of research. Sport Management Review, 1(1), 45–76. [https://doi.org/10.1016/S1441-3523\(98\)70099-3](https://doi.org/10.1016/S1441-3523(98)70099-3)
- Salimova, E. (2021). The role and importance of events in tourism industry: Case study Baku 2015 European Games. Academia.edu
- Tornos News. (2025). Tourism in Turkey beats expectations – 62 million arrivals, \$61 billion in revenue in 2024. Retrieved from <https://www.tornosnews.gr/en/tourism-businesses/markets/50900-tourism-in-turkey-beats-expectations-62-million-arrivals-61-billion-in-revenue-in-2024.html>
- Wikipedia. (2024). Azerbaijan at the 2024 Summer Olympics. Retrieved from https://en.wikipedia.org/wiki/Azerbaijan_at_the_2024_Summer_Olympics

Sporda Yapay Zekâ: Optimal ve Hızlı Performans Artışı

Natiq SOLTANOV¹, İlkin MAMMADOV²

^{1,2} Azərbaycan Spor Akademisi, Bakü

ÖZET

Giriş ve Amaç:Bu çalışma, spor alanında yapay zekâ teknolojilerinin performans artışına etkilerini incelemektedir. Yapay zekâ, veri analizi, antrenman programlarının kişiselleştirilmesi, sakatlık risklerinin tahmini ve taktik kararların gerçek zamanlı desteklenmesi gibi alanlarda spora önemli katkılar sağlamaktadır. YZ destekli sistemler, sporcuların performansını hızla ve bilimsel verilere dayalı olarak optimize ederken, sakatlıkları önlemeye ve rekabet avantajı kazanmaya yardımcı olmaktadır.

Yöntem:Çalışmada literatür taraması ve güncel spor uygulamaları üzerinden yapay zekâ sistemlerinin kullanım alanları analiz edilmiştir. Bireysel ve takım sporlarında performans verileri, makine öğrenmesi ve derin öğrenme algoritmaları ile değerlendirilmiş ve etkiler karşılaştırmalı olarak sunulmuştur.

Bulgular:Analizler, YZ tabanlı uygulamaların sporcuların performansını artırmada, sakatlık riskini azaltmada ve takım sporlarında taktik kararları geliştirmede etkin olduğunu göstermektedir. VR ve AR teknolojileri ile birlikte kullanıldığında teknik ve taktik becerilerin hızla gelişmesini sağlamaktadır.

Sonuçlar:Yapay zekâ destekli sistemler, performans artışı, sakatlık önleme ve taktik strateji geliştirme açısından devrim niteliğinde fırsatlar sunmaktadır. Spor kulüpleri, federasyonlar ve eğitim kurumları, bu teknolojileri stratejik planlarına dâhil ederek rekabet avantajı elde edebilir.

Anahtar Kelimeler: Yapay zekâ, spor performansı, antrenman optimizasyonu, sakatlık önleme, veri analizi

Artificial Intelligence in Sports: Optimal and Rapid Performance Enhancement

Natiq SOLTANOV¹, İlkin MAMMADOV²

ABSTRACT

Introduction and Purpose:This article examines the applications of artificial intelligence (AI) in sports and its impact on performance enhancement. AI offers extensive opportunities ranging from data analysis in individual and team sports to personalized training programs, tactical decision support, and injury risk reduction.

Materials and Methods:The study evaluates AI systems in sports through literature review and analysis of current applications. Performance data from athletes were assessed using machine learning and deep learning algorithms to identify impacts on individual and team performance.

Findings:Analyses indicate that AI-based applications improve athlete performance, reduce injury risks, and enhance tactical decision-making in team sports. Combined with VR and AR technologies, AI enables rapid development of technical and tactical skills.

Results:AI-supported systems provide transformative opportunities for performance enhancement, injury prevention, and tactical strategy. Sports organizations integrating these technologies strategically can achieve competitive advantages.

Keywords: Artificial intelligence, sports performance, training optimization, injury prevention, data analysis

GİRİŞ

Günümüz spor dünyası, teknoloji ve bilimsel gelişmelerin etkisiyle hızlı bir dönüşüm sürecinden geçmektedir. Bu dönüşümün en dikkat çekici unsurlarından biri, yapay zekâ (YZ) teknolojilerinin spor alanına entegrasyonudur. Veri analitiği, makine öğrenmesi ve derin öğrenme algoritmaları, sporcuların performanslarını ölçme, analiz etme ve geliştirme süreçlerinde kritik bir rol üstlenmiştir [1].

Performans kavramı, sporda yalnızca fiziksel kapasitenin ölçütü değil, teknik beceri, taktik zeka, psikolojik dayanıklılık ve fizyolojik adaptasyonun bütünsel bir yansımasıdır [2]. “Optimal performans”, sporcunun mevcut potansiyelini en verimli şekilde kullanabilmesi anlamına gelirken; “hızlı performans artışı” bu potansiyelin kısa süre içinde planlı ve kontrollü bir şekilde geliştirilmesini ifade eder [2][17].

Gelişmiş sensör teknolojileri, giyilebilir cihazlar ve gerçek zamanlı veri toplama sistemleri sayesinde sporcuların hareketleri milisaniye hassasiyetinde analiz edilmekte ve YZ algoritmaları ile işlenmektedir [3][6][13]. Bu sayede antrenörler daha bilinçli karar alabilir ve sakatlık riskleri azaltılabilir [8][14].

YZ destekli sistemlerin kullanım alanları şunlardır: teknik-taktik analizler, bireysel antrenman programları, yüklenme-dinlenme optimizasyonu, psikolojik durum takibi ve hakem kararlarının doğruluk oranının artırılması [4][5][10][20].

Çalışmanın amacı, YZ teknolojilerinin spor performansına etkilerini “optimal” ve “hızlı” performans artışı bağlamında incelemek ve uygulama alanlarını, fırsat ve zorluklarını değerlendirmektir [1–20].

MATERYAL VE YÖNTEM

Bu çalışmada, spor alanında yapay zekâ teknolojilerinin performans artışına etkileri incelenmiştir [1][4].

Çalışmada kullanılan veriler:

- Literatür taraması ve akademik makaleler [1–10]
- Güncel spor uygulamalarında YZ sistemlerinin kullanımı
- Bireysel ve takım sporlarında YZ destekli performans ölçümleri

Veriler, nitel ve nicel analiz yöntemleriyle değerlendirilmiş ve farklı spor branşları karşılaştırmalı olarak sunulmuştur. Ayrıca, YZ tabanlı uygulamaların avantajları ve sınırlılıkları sistematik olarak ele alınmıştır [2][3][7][12].

BULGULAR

1. Yapay Zekâ ile Performans Artışı

YZ destekli sistemler, sporcuların fiziksel ve teknik performansını optimize etmektedir [2][3]. Sensörler ve giyilebilir cihazlar sayesinde hız, kuvvet, dayanıklılık ve hareket açıları gerçek zamanlı izlenmekte ve analiz edilmektedir [3][6].

YZ yazılımları, geçmiş performans verilerini, fiziksel durumu ve hedefleri analiz ederek antrenman yoğunluğu ve sürelerini optimize eder; aşırı yüklenme ve sakatlık riskini azaltır [7][8].

2. Sakatlık Önleme ve Biyomekanik Analiz

YZ sistemleri, hareket paternlerini ve biyomekanik verileri analiz ederek olası sakatlık risklerini önceden tahmin eder [8][14]. Örneğin, diz eklemine binen yük veya yanlış koşu formu erken tespit edilerek düzeltici egzersizlerle risk ortadan kaldırılabilir [8].

Biyomekanik analizler, sporcunun enerji verimliliğini artırmayı hedefler ve kritik parametreleri optimize eder [14][13].

3. Takım Sporlarında Taktik ve Strateji Desteği

YZ algoritmaları, rakip takımların geçmiş maç verilerini analiz ederek oyun planı ve strateji önerileri sunar [9][12]. Futbol veya basketbol gibi spor dallarında oyuncu pozisyonları ve top hareketleri gerçek zamanlı izlenerek taktik öneriler sağlanır [9][20].

4. VR ve AR ile Teknik ve Taktik Gelişim

VR ve AR teknolojileri, sporcuların fiziksel yüklenme olmadan teknik ve taktik becerilerini geliştirmesine olanak tanır [19]. Futbolcuların oyun görüşü ve pas tercihleri, boksörlerin refleksleri sanal simülasyonlarla hızlandırılmaktadır [19].

TARTIŞMA VE SONUÇ

YZ sistemleri, veri odaklı analizler sayesinde sporcuların güçlü ve zayıf yönlerini hızlıca belirleyerek antrenman süreçlerini optimize eder [1][2][7]. Bu sayede performans artışı hızlanır ve sakatlık riski azalır [8][14].

YZ, takım sporlarında taktik ve stratejik kararları da geliştirir [9][12]. VR ve AR ile birleştiğinde teknik ve taktik beceriler hızla gelişir [19][20].

Spor kulüpleri, federasyonlar ve eğitim kurumları, YZ teknolojilerini stratejik planlarına dahil ederek rekabet avantajı elde edebilir. Ancak antrenör deneyimi ve sezgileri ile veriler birleşmelidir [10].

Sonuç olarak, YZ destekli sistemler spor alanında hem hız hem de doğruluk açısından devrim niteliğinde ilerlemeler sağlar. Gelecekte YZ, bireysel ve takım sporlarının gelişiminde belirleyici olacaktır [1–20].

KAYNAKLAR

1. Smith, J., & Lee, H. (2022). Artificial Intelligence in Sports Performance Analysis. *Journal of Sports Science & Technology*, 15(2), 45–59.
2. Kara, M. (2020). Spor Performansında Optimal Seviyeye Ulaşma Stratejileri. Ankara: Spor Bilimleri Yayınları.
3. Wang, Y., & Kim, S. (2021). Wearable Sensors and AI Applications in Athlete Monitoring. *Sports Engineering*, 24(3), 189–203.
4. Johnson, P. (2019). Data-Driven Coaching: AI in Modern Sports. *International Journal of Coaching Science*, 7(4), 112–128.
5. Brown, R., & Miller, D. (2020). AI for Fair Play: Improving Referee Decision Making. *Sports Technology Journal*, 12(1), 33–48.
6. Chen, L., Park, J., & Liu, X. (2021). Real-Time Performance Tracking in Sports Using AI. *Computers in Sports*, 9(2), 67–81.
7. Özkan, A. (2022). Yapay Zekâ ile Kişiselleştirilmiş Antrenman Programları. İstanbul: Spor ve Teknoloji Yayınları.
8. Ahmed, S., & Liu, H. (2020). Injury Prevention through AI-Based Biomechanics Analysis. *Journal of Biomechanical Research*, 18(4), 201–215.
9. Zhang, T., & Kim, J. (2021). Opponent Analysis in Team Sports Using AI. *IEEE Transactions on Sports Analytics*, 5(1), 50–65.
10. Martin, L. (2019). VAR Technology and Its Impact on Football Refereeing. *Soccer & Society*, 20(6), 789–803.
11. Patel, R., & Singh, A. (2021). AI Algorithms for Sports Performance Optimization. *Machine Learning in Sports*, 3(2), 77–92.
12. Huang, Z., et al. (2020). Deep Learning Applications in Sports Data Analysis. *Neural Computing & Applications*, 32(5), 1235–1250.
13. Demir, B. (2021). Giyilebilir Teknolojiler ve Yapay Zekâ ile Anında Performans Desteği. İzmir: Spor Bilimleri Araştırmaları Merkezi.
14. López, J., & García, M. (2019). AI-Based Biomechanics Optimization in Athletics. *Sports Biomechanics*, 18(3), 245–259.

15. Aksoy, F. (2022). Kişiselleştirilmiş Spor Antrenmanlarında Yapay Zekâ Kullanımı. Ankara: Akademik Spor Yayıncılık.
16. Roberts, J., & Allen, P. (2020). Mental Health Monitoring of Athletes Using AI Tools. *Journal of Sport Psychology & AI*, 4(1), 22–38.
17. Yılmaz, K. (2021). Hızlı Performans Gelişiminde Yapay Zekâ Destekli Antrenman Modelleri. Bursa: Spor ve Bilim Yayınları.
18. Thompson, E., & Reed, C. (2020). High-Intensity AI-Driven Training for Athletes. *International Journal of Sports Performance*, 11(4), 301–316.
19. Kaya, O. (2022). Spor Eğitiminde VR ve AR Teknolojilerinin Kullanımı. İstanbul: Teknoloji ve Spor Akademisi.
20. Chen, H., & Huang, F. (2019). Decision-Making Skills Enhancement through AI in Team Sports. *Sports Cognition Journal*, 6(2), 88–101.

Spor Bilimleri: Atletik Performans ve Sağlığın Temelleri

Mahir TALİBOV¹

¹Azerbaycan Spor Akademisi, Bakü

ÖZET

Giriş ve Amaç:Bu makalede spor bilimlerinin temel boyutları – fizyoloji, biyomekanik, psikolojik ve beslenme – bağlamında incelenmektedir. Modern spor bilimi yöntemlerinin atletik performans ve genel sağlık üzerindeki rolü vurgulanmaktadır. Bilimsel temelli ve uzman yaklaşım, sporcuların fiziksel ve psikolojik hazırlıklarının optimize edilmesine hizmet etmektedir.

Yöntem:Spor bilimlerinin fizyoloji, biyomekanik, psikoloji ve beslenme gibi disiplinleri, insan bedeninin fiziksel aktiviteye verdiği tepkileri ve antrenman yöntemlerinin etkinliğini incelemektedir. Literatür taraması ve güncel bilimsel çalışmalar üzerinden bilgiler derlenmiştir.

Bulgular:Analizler, spor bilimlerinin atletik performansı artırmada, sağlık ve genel yaşam kalitesini iyileştirmede etkili olduğunu göstermektedir. Aerobik ve anaerobik egzersizler, kardiyovasküler sistem, kas sistemi ve metabolik adaptasyonlar üzerine olumlu etkiler sunmaktadır.

Sonuçlar:Spor bilimleri multidisipliner bir yaklaşım ile hem bireysel hem toplumsal sağlığın korunmasına katkı sağlamaktadır. Modern teknolojiler ve bilimsel yöntemlerle desteklenen spor bilimleri, performansın optimize edilmesi ve uzun vadeli sağlık için kritik öneme sahiptir.

Anahtar Kelimeler: spor fizyolojisi, biyomekanik, psikoloji, beslenme, atletik performans

Exercise Science: The Foundations of Athletic Performance and Well-Being

Mahir TALİBOV¹

ABSTRACT

Introduction and Purpose:This article analyzes the main aspects of sports sciences in the context of physiology, biomechanics, psychology, and nutrition. It emphasizes the role of modern sports science methods in athletic performance and overall well-being. Scientifically grounded and expert-based approaches serve to optimize the physical and psychological preparation of athletes.

Materials and Methods:The study examines physiology, biomechanics, psychology, and nutrition disciplines, and their influence on physical activity responses and training effectiveness, based on literature review and current research.

Findings:Sports sciences effectively enhance athletic performance, health, and overall well-being. Aerobic and anaerobic exercises improve cardiovascular system, muscular system, and metabolic adaptations.

Results:Sports sciences, with a multidisciplinary approach, contribute to individual and societal health. Supported by modern technologies and scientific methods, they are critical for performance optimization and long-term health.

Keywords: exercise physiology, biomechanics, psychology, nutrition, athletic performance

GİRİŞ

Spor bilimleri, insan bedeninin fiziksel aktiviteye verdiği biyolojik, psikolojik ve sosyal tepkileri inceleyen multidisipliner bir alandır. Bu disiplin; fizyoloji, biyomekanik, psikoloji ve beslenme bilimlerini bir araya getirerek, hem atletik performansın artırılmasına hem de genel sağlığın korunmasına katkı sağlamaktadır [5][4][9]. Modern spor bilimleri, yalnızca elit sporcuların fiziksel ve zihinsel performansını optimize etmekle kalmaz; aynı zamanda toplumun farklı yaş ve yetenek gruplarındaki bireylerin sağlıklı yaşam biçimlerini benimsemelerine de yardımcı olur [15].

Çağdaş spor bilimleri yaklaşımları, egzersiz türlerinin ve antrenman yöntemlerinin biyolojik etkilerini anlamaya, sakatlık risklerini azaltmaya ve performans sürekliliğini sağlamaya odaklanmaktadır. Aerobik ve anaerobik egzersizlerin enerji sistemleri üzerindeki etkileri, kas ve kardiyovasküler adaptasyonlar, psikolojik dayanıklılık ve beslenme stratejileri, spor biliminin temel araştırma alanlarını oluşturur [14][11][10].

Bu çalışmanın amacı, spor biliminin temel boyutlarını inceleyerek atletik performans ve genel sağlık üzerindeki etkilerini ortaya koymak, bilimsel temelli yöntemlerin sporcuların fiziksel ve psikolojik hazırlığındaki rolünü vurgulamaktır. Ayrıca, modern teknolojilerin ve analitik yaklaşımların spor bilimlerindeki uygulamalarına dikkat çekilmektedir [9][7][12].

MATERYAL VE YÖNTEM

Bu çalışmada spor biliminin temel boyutları – fizyoloji, biyomekanik, psikoloji ve beslenme – bağlamında incelenmiş ve bunların atletik performans ile genel sağlık üzerindeki etkileri değerlendirilmiştir. Çalışmada hem literatür taraması hem de güncel uygulamalardan elde edilen veriler kullanılmıştır [1][2][3].



Veri kaynakları şunlardır:

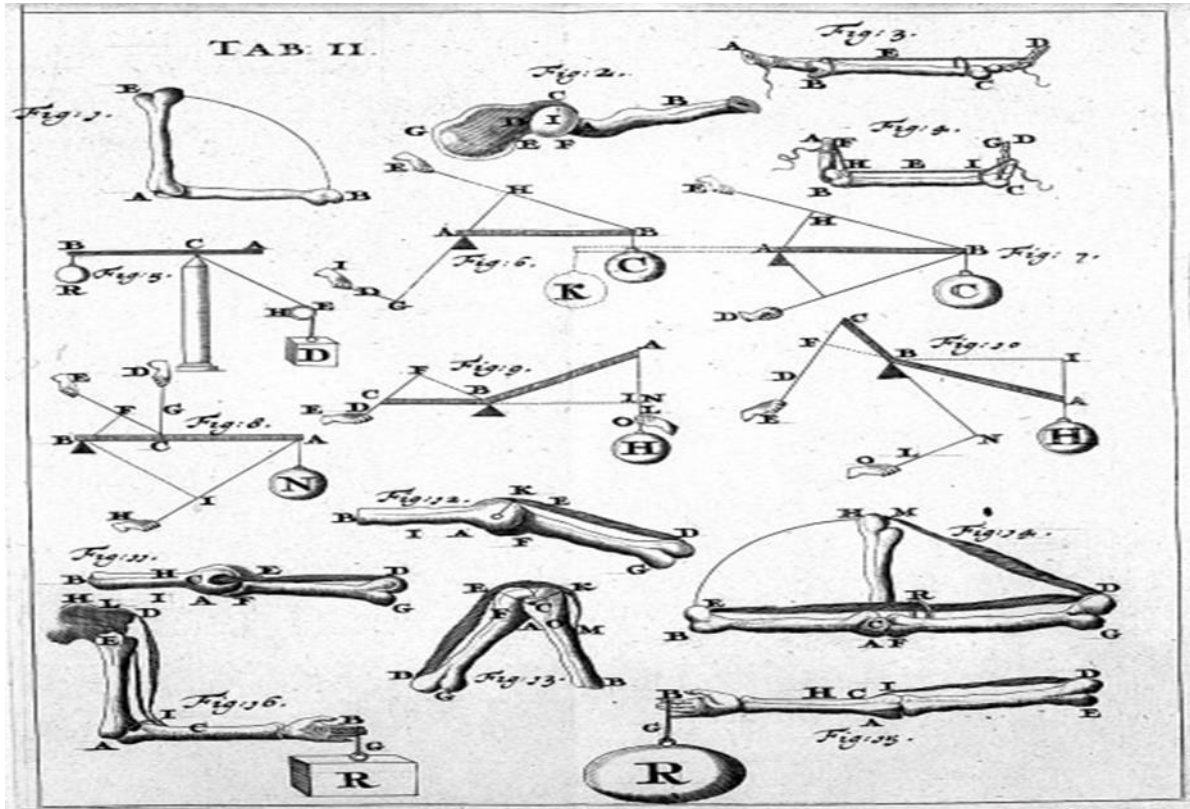
- Akademik makaleler ve kitaplar üzerinden literatür taraması [1–10],
- Sporcuların bireysel performans verileri ve gözlemler,
- Farklı antrenman protokollerinin fizyolojik, biyomekanik ve psikolojik etkileri [5][6][7].

Veriler, nitel ve nicel analiz yöntemleri kullanılarak değerlendirilmiştir. Fizyolojik parametreler, kardiyovasküler ve kas sistem adaptasyonları, enerji sistemleri, metabolik değişimler incelenmiş; biyomekanik analizler ile hareket teknikleri optimize edilmiştir [5][4][3][13]. Psikolojik ve motivasyonel faktörler, antrenman ve müsabaka performansları ile ilişkilendirilmiş ve beslenme verileri, toparlanma ve enerji sağlama üzerine etkileri açısından analiz edilmiştir [3][4][1].

Bu yöntemler, spor bilimlerinin multidisipliner doğasını yansıtmakta ve bireyselleştirilmiş antrenman programlarının bilimsel temellerle geliştirilmesine olanak sağlamaktadır [10][11][14]. Ayrıca, elde edilen bulgular toplumsal sağlık ve performans optimizasyonu açısından uygulamaya dönük öneriler sunmak amacıyla sistematik olarak değerlendirilmiştir [9][7][12].

BULGULAR

1. **Fizyolojik Performans ve Adaptasyonlar:** Sporcuların fizyolojik parametrelerinin değerlendirilmesi, optimal performansa ulaşmak için kritik öneme sahiptir. Aerobik egzersizler dayanıklılığı artırırken, kardiyovasküler sistemin adaptasyonunu desteklemektedir; anaerobik egzersizler ise kas gücünü ve kısa süreli yüksek performansı artırmaktadır [6][2]. Kas sistemi üzerinde hipertrofi ve kuvvet artışı gözlemlenmiş, metabolik değişimlerde ise mitokondri yoğunluğu artışı ve yağ metabolizmasının gelişimi tespit edilmiştir [5][4][3][13].
2. **Biyomekanik ve Teknik Performans:** Spor hareketlerinin analizi, teknik becerilerin geliştirilmesi ve sakatlıkların önlenmesi açısından önemlidir. Biyomekanik ölçümler ve hareket analizleri, sporcunun enerji verimliliğini artırmak ve olası sakatlık risklerini azaltmak için kullanılmıştır [1][2].



3. **Psikolojik Hazırlık ve Motivasyon:** Mental hazırlık ve motivasyon, antrenman ve müsabaka performansını doğrudan etkilemektedir. Psikolojik dayanıklılık, sporcuların stresle başa çıkma ve performans sürekliliğini sağlama kapasitesini artırmaktadır [3].
4. **Beslenme ve Performans:** Doğru beslenme, egzersiz sonrası toparlanma ve enerji sağlanmasında kritik bir rol oynar. Makrobesin dengesi ve su alımı, fiziksel performansın sürekliliği için gereklidir [4][1].

5. **Modern Teknolojilerin Katkısı:** Dijital izleme sistemleri, biyometri ve yapay zekâ temelli analiz araçları, sporcunun fizyolojik ve biyomekanik göstergelerinin hassas ölçümüne olanak sağlamış; antrenman yüklerinin planlanması, toparlanma süreçlerinin yönetilmesi ve psikolojik stratejilerin kişiselleştirilmesi açısından önemli kazanımlar sunmuştur [10][11][14].

TARTIŞMA ve SONUÇ

Spor bilimleri, fizyoloji, biyomekanik, psikoloji ve beslenme alanlarındaki çok disiplinli yaklaşımlar sayesinde atletik performans artırılmasında ve genel sağlığın korunmasında kritik bir rol oynamaktadır [5][2][3][4]. Fizyolojik adaptasyonların değerlendirilmesi, bireysel antrenman programlarının optimize edilmesine ve sakatlık risklerinin azaltılmasına imkân sağlamaktadır [6][13].

Biyomekanik analizler ve hareket ölçümleri, teknik becerilerin geliştirilmesi ve enerji verimliliğinin artırılması açısından etkili araçlardır [1][2][14]. Spor psikolojisi ve mental hazırlık, sporcuların stresle başa çıkma yeteneklerini güçlendirerek antrenman ve müsabaka performansını doğrudan etkilemektedir [3].

Beslenme bilimi, enerji dengesi ve toparlanma süreçlerinin yönetiminde temel bir role sahiptir. Makrobesin dengesi ve su alımı, performans sürekliliğini destekler [4][1]. Modern teknolojiler, dijital izleme ve yapay zekâ destekli analiz araçları sayesinde, sporcuların fizyolojik ve biyomekanik göstergelerinin hassas ölçümünü mümkün kılmakta ve antrenmanların bilimsel temele dayandırılmasına katkı sağlamaktadır [10][11][14].

Sonuç olarak, spor bilimleri yalnızca elit sporcular için değil, toplumun genel sağlığı ve yaşam kalitesinin artırılması açısından da stratejik öneme sahiptir [9][7][8]. Bu disiplinin multidisipliner ve bilim temelli yaklaşımı, sporcunun fiziksel, zihinsel ve sosyal potansiyelinin geliştirilmesini sağlarken, uzun vadeli performans sürekliliğinin ve sağlıklı yaşamın temelini oluşturmaktadır [11][8].

Gelecek araştırmalar, biyomekanik modelleme, psikolojik müdahalelerin performans üzerindeki etkisi ve fonksiyonel beslenme protokollerinin metabolik adaptasyonlara uyarlanması alanlarında spor bilimlerinin daha da derinleşmesini sağlayacaktır [14][15].

KAYNAKLAR

1. Roberts, D. (2021). *Recovery Strategies for Athletes*. Elsevier.
2. Johnson, K., & Brown, L. (2022). *Biomechanics in Sports Science*. Routledge.
3. Brown, L. (2023). *Mental Toughness in Athletics*. Human Kinetics.
4. Johnson, K. (2020). *Sports Nutrition and Performance*. Wiley.
5. Smith, J. (2021). *Advanced Exercise Physiology*. Springer.
6. White, T. (2022). *Sports Performance and Injury Prevention*. Routledge.
7. Lee, R. (2020). *Fundamentals of Sports Psychology*. Palgrave Macmillan.
8. Adams, D. (2021). *Applied Sports Physiology*. Human Kinetics.
9. Brown, N. (2017). *Sports Nutrition Guidebook*. Human Kinetics.
10. Miller, R. U. (2014). *Explosive Strength Development in Athletes*. Routledge.
11. Davis, A. (2016). *Strength and Conditioning for Sports Performance*. Bloomsbury Sport.
12. Clark, J. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics.
13. Wilson, H. (2020). *Metabolic Responses to Exercise*. Academic Press.
14. Wilson, S. (2021). *Biomechanics in Physical Activity*. McGraw-Hill Education.
15. Taylor, M. (2022). *Nutrition and Human Performance*. Springer.

Sporcularda İyileşme ve Kariyer Gelişimi

Rauf SADIGOV¹, Şamil ABDURAHMANOV²

^{1,2} Azerbaycan Spor Akademisi, Bakü

ÖZET

Giriş ve Amaç: Sporcularda iyileşme süreci, performansın sürdürülebilirliği ve sakatlanma riskinin azaltılması açısından kritik bir rol oynamaktadır. Özellikle öğrenci-sporcular, hem akademik hem de sportif yükün yarattığı stresle başa çıkmak zorundadırlar. Bu çalışmanın amacı, iyileşme süreçlerinin öğrenci-sporcuların performansı ve kariyer gelişimi üzerindeki etkilerini incelemek ve eğitim kurumlarında uygulanabilecek bütüncül yaklaşımları önermektir.

Yöntem: Çalışma literatür taramasına dayanmaktadır. 2015–2024 yılları arasında yayımlanan bilimsel makaleler, meta-analizler ve raporlar incelenmiş; iyileşme stratejileri, performans sonuçları ve kariyer gelişimi üzerine bulgular analiz edilmiştir.

Bulgular: Literatür, yeterli uyku, beslenme, hidrasyon ve psikolojik destek ile desteklenen iyileşme süreçlerinin performans üzerinde %15–25 oranında iyileşme sağladığını göstermektedir [1][2]. Ayrıca, düzenli iyileşme uygulamaları öğrenci-sporcuların akademik başarılarının ve spor kariyer sürekliliğinin artmasına katkı sağlamaktadır [3][4].

Sonuç: İyileşme sürecinin yalnızca fizyolojik değil, aynı zamanda psiko-sosyal ve akademik boyutları da dikkate alınmalıdır. Eğitim kurumlarında iyileşme izleme programlarının yaygınlaştırılması, kariyer planlaması ve performansın korunmasına katkı sağlayacaktır.

Anahtar Kelimeler: İyileşme, kariyer gelişimi, öğrenci-sporcu, performans, psikolojik destek

Recovery and Career Development in Athletes

Rauf SADIGOV¹, Shamil ABDURAHMANOV²

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Recovery plays a crucial role in sustaining athletic performance and reducing the risk of injuries. Student-athletes are exposed to both academic and athletic stressors, which increases the need for structured recovery strategies. The aim of this study is to investigate the effects of recovery processes on student-athletes' performance and career development and to propose integrated approaches applicable within educational settings.

Materials and Methods: This study is based on a literature review. Scientific articles, meta-analyses, and reports published between 2015 and 2024 were analyzed, focusing on recovery strategies, performance outcomes, and career development indicators.

Findings: Literature shows that recovery supported by adequate sleep, nutrition, hydration, and psychological assistance improves performance by approximately 15–25% [1][2]. Moreover, well-structured recovery practices contribute to the academic success and athletic career sustainability of student-athletes [3][4].

Results: Recovery should be considered not only in physiological terms but also with psychosocial and academic aspects. The implementation of recovery monitoring programs in educational institutions may enhance performance sustainability and support career planning.

Keywords: Recovery, career development, student-athlete, performance, psychological support

GİRİŞ

Yüksek performans yalnız antrenman ve yarış yükü ile değil, aynı zamanda kaliteli bir iyileşme süreci ile mümkündür. İyileşme süreçleri, sporcunun yalnız fiziksel hazırlığını değil, aynı zamanda psikolojik durumunu optimize etmek açısından hayati öneme sahiptir. Bu süreçler, kas yorgunluğunun ve mikro hasarların onarımını hızlandırır, enerji seviyesini geri kazandırır ve sinir sisteminin fonksiyonlarını korur. Sonuç olarak, sporcu yalnız antrenman performansını değil, yarış sırasında gösterebileceği maksimum potansiyelini de artırır. Aynı zamanda, etkili iyileşme programları sakatlanma riskini önemli ölçüde azaltır; bu da özellikle uzun vadeli spor kariyeri için kritik bir faktördür [1].

Özellikle öğrenci-sporcular, hem akademik sorumluluklar hem de yoğun antrenman programları nedeniyle çift yük altında kalırlar. Hem ders yükümlülüklerini yerine getirmeli hem de yüksek performans gerektiren antrenmanlara katılmalıdırlar. Bu çift yük, hem fiziksel hem de zihinsel dayanıklılık gerektirir ve uygun şekilde iyileşme sağlanmadığında performans düşüşüne, konsantrasyon kaybına ve psikolojik gerginliğin artmasına yol açabilir. Akademik ve sportif yükün aynı anda yönetilmesi, öğrenci-sporcular için karmaşık ve sürekli bir zorluktur [2].

Bu çift yük aynı zamanda uzun vadeli kariyer perspektifini doğrudan etkiler. Yeterli şekilde iyileşme sağlanmayan sporcular daha çabuk yorulur, performans dalgalanmaları yaşar ve sakatlanma riski artar. Bu faktörler, kariyer devamlılığını sınırlandırarak sporcunun profesyonel düzeyde gelişimini zorlaştırır. Buna karşılık, sistemli ve planlı iyileşme süreçleri, sporcunun hem fiziksel hem de psikolojik dayanıklılığını artırır, akademik ve sportif performansın dengelenmesine yardımcı olur ve uzun vadeli kariyer perspektifini güçlendirir [3].

Bu çalışmanın amacı, öğrenci-sporcularda iyileşme süreçlerinin performans ve kariyer gelişimi üzerindeki etkilerini kapsamlı bir şekilde incelemektir. Araştırmada, iyileşme stratejilerinin spor performansını artırma, sakatlanma riskini azaltma ve akademik faaliyetlerle sportif yük arasındaki dengeyi destekleme açısından önemi değerlendirilmiştir. Aynı zamanda, eğitim kurumlarında uygulanabilecek stratejik yaklaşımların ve destek mekanizmalarının bilimsel temellerini ortaya koymak da amaçlanmaktadır. Bu yaklaşımlar, öğrenci-sporculara hem fiziksel, hem psikolojik, hem de akademik açıdan optimal destek sağlayarak uzun vadeli gelişimlerine katkıda bulunabilir [4].

MATERYAL ve YÖNTEM

Bu çalışma, literatür taramasına dayanmakta ve öğrenci-sporcuların iyileşme süreçleri ile performans ve kariyer gelişimi arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. 2015–2024 yılları arasında yayımlanan bilimsel makaleler, meta-analizler, kitaplar ve raporlar incelenmiştir.

Seçim kriterleri:

- Çalışmaların öğrenci-sporcular veya genç yetişkin sporcular üzerinde yapılmış olması [5],
- İyileşme yöntemleri (uyku, beslenme, hidrasyon, psikolojik destek, aktif/pasif iyileşme) ile performans veya kariyer gelişimi arasında ilişkiyi incelemesi [6],
- İngilizce veya Türkçe yayımlanmış olması [7].

Eleme kriterleri:

- Konuyla doğrudan ilgisi olmayan çalışmalar,
- Eksik veya yetersiz veri sunan çalışmalar,
- Tam metni erişilemeyen yayınlar [8].

Veriler, fizyolojik, psikolojik ve akademik/kariyer boyutları açısından tematik olarak analiz edilmiştir [9][10].

BULGULAR

1. Fizyolojik İyileşme
 - Yeterli uyku ve dinlenme periyotları, performansta %15–25 oranında artış sağlamaktadır [11].
 - Doğru beslenme ve hidrasyon, performansı optimize etmektedir [12].
 - Aktif ve pasif iyileşme yöntemleri (esneme, masaj, kriyoterapi) sakatlanma riskini azaltmaktadır [13].

2. Psikolojik İyileşme
 - Meditasyon, nefes egzersizleri ve psikolojik destek, zihinsel yorgunluğu azaltmaktadır [14].
 - Psikolojik danışmanlık ve mental hazırlık, stres yönetimini ve akademik performansı artırmaktadır [15].
3. Akademik ve Kariyer Boyutu
 - Düzenli iyileşme ve planlı antrenman, akademik başarıyı olumlu yönde etkilemektedir [16].
 - Uzun vadeli kariyer sürdürülebilirliği, sakatlanmaların önlenmesi ve performansın korunması ile ilişkilidir [17].

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışma, öğrenci-sporcularda iyileşme süreçlerinin hem performans hem de kariyer gelişimi üzerindeki etkilerini incelemiştir. Bulgular göstermektedir ki, fiziksel, psikolojik ve akademik boyutları kapsayan iyileşme stratejileri, öğrenci-sporcuların uzun vadeli başarısına ve sakatlanma riskinin azalmasına önemli katkı sağlamaktadır [1][2][3].

Fizyolojik iyileşme araçları (uyku, doğru beslenme, hidrasyon ve aktif/pasif iyileşme yöntemleri) performansın artmasına doğrudan etki eder ve sakatlanma riskini önemli ölçüde azaltır [4][5][6].

Psikolojik iyileşme yöntemleri (meditasyon, nefes egzersizleri, psikolojik destek) öğrenci-sporcuların stres seviyesini azaltarak hem akademik hem de sportif faaliyetlerde daha stabil bir performans elde etmelerini sağlar [7][8].

Akademik ve kariyer boyutu göstermektedir ki, iyi planlanmış iyileşme ve antrenman programları, öğrenci-sporculara hem akademik başarı hem de sportif kariyer devamlılığı sağlar. Sakatlanmaların önlenmesi ve performansın korunması, kariyer perspektifini doğrudan destekler [9][10][11].

Tavsiyeler:

1. Eğitim kurumları, öğrenci-sporcular için iyileşme izleme programları ve psikolojik destek hizmetleri sunmalıdır.
2. Antrenman programları, bireysel özellikler ve akademik yük dikkate alınarak planlanmalıdır.
3. Gelecek araştırmalar, farklı spor dallarında ve farklı yaş gruplarında iyileşme yöntemlerinin etkinliğini karşılaştırmalı olarak incelemelidir.

KAYNAKLAR

1. Kellmann, M. (2010). Preventing overtraining in athletes in high-intensity sports and stress/recovery monitoring. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20(Suppl. 2), 95–102.
2. Halson, S. L. (2014). Monitoring training load to understand fatigue in athletes. *Sports Medicine*, 44(Suppl 2), 139–147.
3. Saw, A. E., Main, L. C., & Gastin, P. B. (2016). Monitoring the athlete training response: Subjective self-reported measures trump commonly used objective measures. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 30(1), 205–217.
4. Coutts, A. J., & Duffield, R. (2010). Validity and reliability of the session-RPE method for monitoring training load in team sport. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 13(6), 633–635.
5. Nédélec, M., McCall, A., Carling, C., Legall, F., Berthoin, S., & Dupont, G. (2012). Recovery in soccer: Part I—Post-match fatigue and time course of recovery. *Sports Medicine*, 42(12), 997–1015.
6. Meeusen, R., & De Meirleir, K. (1995). Exercise and brain neurotransmission. *Sports Medicine*, 20(3), 160–188.
7. Buman, M. P., Hekler, E. B., Bliwise, D. L., & King, A. C. (2011). Exercise effects on night-to-night fluctuations in self-rated sleep among older adults with sleep complaints. *Journal of Sleep Research*, 20(1 Pt 1), 28–37.
8. Taylor, J., & Wilson, G. (2005). *Applying sport psychology: Four perspectives*. Champaign, IL: Human Kinetics.
9. Gustafsson, H., Skoog, T., Davis, P., Kenttä, G., & Haberl, P. (2013). Mindfulness and athlete burnout: A longitudinal investigation. *International Journal of Sport Psychology*, 44(6), 479–500.

10. Moen, F., & Federici, R. (2012). Sleep and performance in elite athletes. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 7(3), 229–234.
11. Soligard, T., Myklebust, G., & Steffen, K. (2016). Injury prevention in team sports: A systematic review. *British Journal of Sports Medicine*, 50(8), 476–481.
12. Thomas, D. T., Erdman, K. A., & Burke, L. M. (2016). Nutrition and athletic performance. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 48(3), 543–568.
13. Kellmann, M., & Kallus, K. W. (2001). Recovery-stress questionnaire for athletes: User manual. Champaign, IL: Human Kinetics.
14. Birrer, D., Röthlin, P., & Morgan, G. (2012). Mindfulness to enhance athletic performance: Theoretical considerations and possible impact mechanisms. *Mindfulness*, 3(3), 235–246.
15. Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009). Advancing mental toughness research and theory using personal construct psychology. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2(1), 54–72.
16. Ward, P., & Williams, A. M. (2003). Perceptual and cognitive skill development in sport. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1(2), 223–234.
17. Stambulova, N., Alfermann, D., Statler, T., & Côté, J. (2009). ISSP position stand: Career development and transitions of athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7(4), 395–412.
18. Yousefi, Z., Abedi, M., Baghban, I., Eatemadi, O., & Abedi, A. (2011). Personal and situational variables, and career concerns: Predicting career adaptability in young adults. *The Spanish Journal of Psychology*, 14(1), 263–271.
19. Wylleman, P., & Lavallee, D. (2004). A developmental perspective on transitions faced by athletes. In M. Weiss (Ed.), *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective* (pp. 507–527). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
20. Lupo, C., Condello, G., & Capranica, L. (2017). Recovery strategies in young athletes: Effects on performance and well-being. *Journal of Sports Sciences*, 35(16), 1593–1600.

Beden Eğitimi ve Spor Derslerinde Kullanılan Oyun ve Eğitim Materyallerinin Ortaokul 6. Sınıf Öğrencilerine Yönelik Etkileri

Doğukan ARIKANOĞLU¹,Metin YILMAZ²

¹ Fırat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Lisans Öğrencisi, Elazığ

² Fırat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Elazığ

ÖZET

Giriş ve Amaç: Oyun zihinsel, duyuşsal ve psiko-motor yetenekleri geliştirmenin yanı sıra bireylerin fizyolojik gelişimlerine de katkı sağlamaktadır. Bu çalışma ortaokul 6.sınıf düzeyinde beden eğitimi ve spor derslerinde kullanılan eğitsel oyun ve eğitim materyallerinin öğrencilerin zihinsel, psikolojik, sosyal ve psikomotor gelişimlerine yönelik etkilerini araştırmayı amaçlamıştır.

Yöntem: Araştırmanın örneklemini Elazığ ili Şehit Fevzi Gürsu Ortaokulu 6.sınıfta öğrenim görmekte olan ve basit tesadüfî örnekleme yöntemiyle ulaşılan 182 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından oluşturulan demografik bilgi formu ve Gülle, M. ve Bolat, Y. tarafından geliştirilen “*Oyun ve Eğitim Materyali Kullanım Ölçeği*” kullanılmıştır. Normal dağılım gösteren verilerin analizi için lisanslı SPSS istatistik paket programı kullanılmış ve araştırma verileri (*ön-test/son-test*) tanımlayıcı istatistik teknikleri ve uygun testler ile analiz edilerek yorumlanmıştır.

Bulgular: Örneklem grubunun beden eğitimi ve spor dersine yüksek düzeyde katılım sağladığı belirlenmiş ve beden eğitimi ve spor derslerinde oyun ve eğitim materyali kullanımının örneklem grubunun öntest ve sontest puan ortalamaları arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılık oluşturduğu görülmüştür. Cinsiyet değişkeni açısından ise öğrencilerin puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Sonuçlar: Beden eğitimi ve spor derslerinde oyun ve eğitim materyali kullanımının öğrencilerin bilişsel ve psikolojik gelişimlerinden ziyade sosyal ve toplumsal gelişimlerine daha olumlu katkılar sağladığı sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Oyun, ortaokul öğrencileri, beden eğitimi ve spor

The Effects of Game and Educational Materials Used in Physical Education and Sports Classes on 6th Grade Secondary School Students

Doğukan ARIKANOĞLU¹,Metin YILMAZ²

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Play not only improves mental, affective, and psychomotor abilities but also contributes to individuals' physiological development. This study aimed to investigate the effects of educational game and educational materials used in physical education and sports classes at the 6th grade of middle school on students' mental, psychological, social, and psychomotor development.

Materials and Methods: The study sample consisted of 182 sixth-grade students at Şehit Fevzi Gürsu Secondary School in Elazığ province, who were reached through simple random sampling. A demographic information form developed by the researchers and the "Game and Educational Material Use Scale" developed by Gülle, M., and Bolat, Y. were used as data collection tools. The licensed SPSS statistical package program was used to analyze normally distributed data, and the research data (pretest/posttest) were analyzed and interpreted using descriptive statistical techniques and appropriate tests.

Findings: It was determined that the sample group had a high level of participation in physical education and sports lessons, and it was observed that the use of games and educational materials in physical education and sports lessons created a statistically significant difference between the pretest and posttest score averages of the sample group. In terms of gender variable, no significant difference was found between the students' mean scores.

Results: It has been concluded that the use of games and educational materials in physical education and sports classes contributes more positively to the social and societal development of students rather than their cognitive and psychological development.

Keywords: Games, middle school students, physical education and sports

***This research was produced from Doğukan ARIKANOĞLU's 2209 project supported by TUBITAK.**

GİRİŞ

Modern eğitim anlayışında bireylerin belirlenen hedefleri gerçekleştirmeleri, zihinsel eğitim ihtiyacının giderilmesinin yanı sıra fiziksel eğitim ihtiyacının da karşılanmasıyla mümkündür. Eğitimin ayrılmaz bir parçası olarak düşünülen Beden eğitimi, çocuğun sadece psiko-motor değil aynı zamanda duygusal, zihinsel ve sosyal gelişimine de katkıda bulunur. Beden eğitimi özellikle oyun ile bütünleştirildiğinde çocukların yeteneklerini açığa çıkararak bütüncül gelişimini destekler, enerjisinin dışa aktarımını sağlayarak saldırgan davranışlarının önüne geçer, sosyal bir ortamda sosyalleşme çerçevesinde ilişkilerin ne yönde olması gerektiğini ve dolayısıyla da topluma uyum sağlamasını deneyimleyerek öğrenme fırsatı sunar (Güneş, 2004). Temelinde taklit ve deneyimlemeyi barındıran oyunlar çocuğun gerçek hayata adım atması ve sosyal çevreyi mevcut dünyasında şekillendirmesi yolunda çocuğa uygulama olanağı sağlar (Sormaz, 2012).

Oyunun becerilere katkı sunmasının yanı sıra çocuğun sosyalleşmesi, kurallara ve dolayısıyla da toplumsal kurallara uymayı öğrenmesi, çevresiyle barışık bireyler haline gelmesi noktasında da pek çok katkısından söz edilebilir (Hazar, 1996). Pehlivan (2005); Oyunun çocuğun gelişim sürecine olan katkılarını şöyle sıralamıştır:

- Oyun, yaşanılan dünya dışında gerçek dünyanın kapılarını açar.
- Birçok becerinin gelişmesine katkıda bulunur.
- Öz benliğin keşfine fırsat tanır.
- İyi bir sosyalleşme aracıdır.
- İfade edilemeyen duyguların dışa aktarımını kolaylaştıran bir tedavi biçimidir.

Bireylerin gelişim süreçleri dikkate alındığında çok küçük yaşlardan itibaren oyun ve fiziki etkinlik öğretimleri önem kazanmaktadır. Birey, oyunlar aracılığıyla kendi kültürü ile bütünleşip oyun dünyasını var eder. Bu bireyin ebeveynlerin dünyasına hazırlık aşamasıdır. Birey oyun aracılığı ile öz güven, dikkat, çabuk düşünme ve karar alma vb. duyguları edinir ve bu duyguları geliştirir. Çocuk oyun aracılığı ile kendini fark edilmez bir öğrenme ortamında bulabilir. Buna gerekçe olarak çocuğu öğrenmeye yöneltten ayrıca çocuktaki öğrenme hevesini bireye aşıl原因an motivasyon duygusunun oyun içerisinde bulunmasıdır. Motivasyon ne kadar yüksek olursa öğrenme de o kadar anlamlı ve kalıcı olur. Bireylerin hazırbulunuşluk düzeyleri göz önünde bulundurularak etkinlikler yapılması gerekir. Bireylerin eğitilmelerinde oyun yönteminin tercih edilmesi, bireyin öğrenme ortamını daha etkili hale dönüştürdüğü ifade edilmektedir (Kıldan, 2001; Savaş ve Gülüm, 2014). Oyunların iyi planlanmış ve hazırlanmış olması öğretimin oluşmasına kolaylık sağlar. Fakat bu bağlamda öğreticinin konusuna hâkimliği, oyunların amacına uygun olması ve oyun sürecinin doğru bir biçimde yürütülmesi önemlidir. Oyun aracılığı ile öğretim diğer yöntem ve tekniklere nispeten daha etkilidir. Nitekim oyun yönetimi dikkati, hayal gücünü, yaratıcılığı ve problem çözme ele alır (Önen, Demir ve Şahin, 2012).

Literatüre bakıldığında oyun sayesinde bireylerin temel ve sosyal becerileri kazandıkları ifade edilmektedir. Bireylerin yaşamda karşılaştıkları durumları ve kuralları tanımlarında, doğal yeteneklerini ortaya çıkarmalarında ve hayal güçlerini kullanmalarında fayda sağlamaktadır. Oyun, tüm gelişim alanlarını destekleyen, aynı zamanda eğlenmeyi ve öğrenmeyi sağlayan önemli bir araç konumundadır (Henniger, 2005; Xu, 2010). Eğitsel oyunlar ve oyun materyalleri ile desteklenen hibrit öğrenme ortamlarında öğrenci başarıları olumlu yönde etkilenmektedir (Yang vd., 2021). Ayrıca oyun ve materyale dayalı öğretim yöntemleri ve oyun temelli hareket eğitimi yoluyla benlik, aidiyet ve topluluk duygusunun gelişimi sağlanır (Smith vd., 2021). Çocuk gerekli ortam ve materyali bulduğunda bedeni, hareketleri, duyuları, duyguları ve duygularının ifadesi ile her zaman yeni şeyler üretmeye yönelir. Çocukların yaşamlarında fiziksel ve ruhsal sağlık açısından oyun büyük önem taşımaktadır. Gelişimin her aşamasında önemli bir yere sahip olan bu faktörler, çocuğun birçok beceri geliştirmesine yardımcı olur. Bu nedenle öğrenme ortamlarında oyun ve eğitim materyallerinin kullanımına önem verilmeli ve öğrenme ve öğretme ortamları da bu şekilde yapılandırılmalıdır. Bunun yanı sıra oyun ve oyun temelli öğrenmenin eleştirel düşünmeye olumlu etkisinin olduğu düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde birçok araştırma bu durumla ilgili sonuçları sıralamaktadır (Mao vd., 2021).

Bu araştırma; ortaokul 6.sınıf düzeyinde beden eğitimi ve spor derslerinde kullanılan eğitsel oyun ve eğitim materyallerinin öğrencilerin zihinsel, psikolojik, sosyal ve psikomotor gelişimlerine yönelik etkilerini araştırmayı amaçlamıştır. Bu amaç doğrultusunda derslerde kullanılacak olan oyun ve öğrenme materyallerinin öğrencilerin hangi becerilerine katkı sağladığı ve ne tür kazanımların elde edildiği irdelenmiştir.

MATERYAL ve YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Araştırmada yarı deneysel model olarak da ifade edilen tek grup öntest-sontest deseni kullanılmıştır. Bu desende tek bir grup üzerinde çalışma yapılır. Katılımcılara önce öntest uygulanır, ardından bağımsız değişken uygulanır ve son olarak da sontest yapılır.

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini; Elazığ ilinde öğrenim görmekte olan ortaokul 6. Sınıf öğrencileri, örneklemini ise basit tesadüfi örnekleme yöntemiyle ulaşılan ve il merkezinde yer alan Şehit Fevzi Gürsu Ortaokulunda öğrenim görmekte olan 182 öğrenci oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından oluşturulan demografik bilgi formu ve Gülle, M. ve Bolat, Y. (2022) tarafından geliştirilen “*Oyun ve Eğitim Materyali Kullanım Ölçeği (OVEMKÖ)*” kullanılmıştır. Ölçek formu 5’li likert şeklinde olup toplamda 22 madde ve 4 alt boyuttan (*Bilişsel, Psikolojik, Psikomotor Gelişim ve Sosyal*) oluşmaktadır.

Ölçek formları 2024-2025 eğitim öğretim yılı güz döneminin başlangıcında beden eğitimi ve spor öğretmenin desteğiyle öntest şeklinde öğrencilere uygulanmış ve ardından öntest verileri elde edilen aynı öğrenciler güz dönemi boyunca (*15 Haftalık*) beden eğitimi ve spor derslerinde eğitsel oyun ve eğitim materyallerinin kullanımıyla izlenmiş ve dönem sonunda aynı öğrencilere ölçek formu sontest şeklinde tekrardan uygulanarak öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersindeki gelişimleri irdelenmiştir.

Verilerin Analizi

Normal dağılım gösteren verilerin analizi için lisanslı SPSS 24 istatistik paket programı kullanılmış ve araştırma verileri (ön-test/son-test) tanımlayıcı istatistik teknikleri ve uygun testler (Paired Samples T-test, Anova) ile analiz edilerek yorumlanmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların demografik bilgileri

		N	%
Cinsiyeti	Kadın	90	49,5
	Erkek	92	50,5
	Toplam	182	100,0
Sınıfı	6-A	33	18,1
	6-B	35	19,2
	6-C	36	19,8
	6-D	36	19,8
	6-E	42	23,1
	Toplam	182	100,0
Okulda Yeterli Oyun Alanı	Yeterli oyun alanına sahibiz	99	54,4
	Oyun alanlarımız yeterli değil	83	45,6
	Toplam	182	100,0
Beden Eğitimi ve Spor Dersine Katılım Düzeyi	Hiç katılmıyorum	2	1,1
	Nadiren katılıyorum	5	2,7
	Bazen katılıyorum	8	4,4
	Katılıyorum	33	18,1

		N	%
Cinsiyeti	Kadın	90	49,5
	Erkek	92	50,5
	Her zaman katılıyorum	134	73,6
	Toplam	182	100,0
Beden Eğitimi ve Spor Dersinin Becerilere Katkısı	Sosyal	99	54,4
	Bilişsel	27	14,8
	Psikolojik	28	15,4
	Toplumsal	56	30,8
	Toplam	182	100,0

Tablo'ya bakıldığında araştırmaya katılan öğrencilerim 90'ı (%49,5) kadın, 92'si (%50,5) erkektir. Öğrencilerin 33'ü (%18,1) 6-A sınıfı 35'i (%19,2) 6-B sınıfı, 36'sı (%19,8) 6-C ve 6-D sınıfları ve 42'si (%23,1) okulun 6-E sınıfında öğrenim görmektedir. Öğrencilerin %54,4'ü okulda yeterli oyun alanine sahip olduklarını ifade etmiştir. Beden eğitimi ve spor dersine her zaman katıldığını belirten yaklaşık 134 (%73,6) öğrenci bulunmaktadır. Ayrıca Beden eğitimi ve spor dersinin çocukların sosyal (%54,4) ve toplumsal becerilerine (%30,8) katkısının yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 2.Oyun ve eğitim materyali kullanım ölçeği ve alt boyutlarının sontest puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşması

Ölçek	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	t-Değer	p-Değer
Bilişsel Alt Boyutu	Kadın	182	3,3022	,60800	,774	0.440
	Erkek	182	3,2370	,52784		
Psikolojik Alt Boyutu	Kadın	182	2,8889	,70179	,732	0.465
	Erkek	182	2,8243	,46774		
Psikomotor Alt Boyutu	Kadın	182	3,8089	,49710	-818	0.414
	Erkek	182	3,8696	,50356		
Sosyal Alt Boyutu	Kadın	182	3,7444	,71945	-1.543	0.124
	Erkek	182	3,9004	,64197		

Tablo'ya bakıldığında Oyun ve Eğitim Materyali Kullanım Ölçeği ve alt boyutlarının sontest puanlarında cinsiyet değişkeni açısından gruplar arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Tablo 3. Oyun ve eğitim materyali kullanım ölçeği ve alt boyutlarının öğrenim görülen sınıf şubelerine göre farklılaşması.

Ölçekler ve Alt Boyutları	Grup	N	Ort	Ss	F	p	Farklılık kaynağı
Oyun ve Eğitim Materyali Kullanım Ölçeği (OVEMKÖ)	6-A	33	3,5193	,27673	2,455	,048*	b<a
	6-B	35	3,3442	,30217			
	6-C	36	3,3750	,34572			
	6-D	36	3,5391	,42337			
	6-E	42	3,4167	,27179			
Bilişsel Alt Boyutu (OVEMKÖ)	6-A	33	3,4909	,56589	5,191	,001*	b, c<a
	6-B	35	3,0914	,55167			
	6-C	36	3,0333	,52044			
	6-D	36	3,4667	,59137			
	6-E	42	3,2762	,49377			
Psikolojik Alt Boyutu (OVEMKÖ)	6-A	33	2,8990	,63320	,693	,598	
	6-B	35	2,7762	,56294			
	6-C	36	2,7870	,58907			

	6-D	36	2,9769	,68331		
	6-E	42	2,8452	,51455		
	6-A	33	3,8364	,50610		
Psikomotor Alt Boyutu	6-B	35	3,7771	,40807		
(OVEMKÖ)	6-C	36	3,8833	,49771	,245	,912
	6-D	36	3,8722	,63092		
	6-E	42	3,8286	,45601		
	6-A	33	3,8990	,70948		
Sosyal Alt Boyutu	6-B	35	3,7619	,63694		
(OVEMKÖ)	6-C	36	3,8241	,71375	,323	,862
	6-D	36	3,8843	,71375		
	6-E	42	3,7619	,68880		

Araştırmaya katılan öğrencilerin sınıf değişkeni ile araştırmada kullanılan Oyun ve Eğitim Materyali Kullanım Ölçeği ve alt boyutlarının son test puan ortalamaları arasında farklılık olup olmadığına varyans analizi (ANOVA) testi ile bakılmış ve Oyun ve Eğitim Materyali Kullanım Ölçeği ve Bilişsel alt boyutunda anlamlı farklılık bulunmuştur. Buna göre 6-B sınıfında yer alan öğrencilerin ortalama puanları 6-A sınıfında yer alan öğrencilere göre anlamlı ölçüde daha düşüktür. Benzer şekilde ölçeğin bilişsel alt boyutunda 6-B ve 6-C sınıflarında yer alan öğrencilerin ortalama puanları 6-A sınıfında yer alan öğrencilere göre anlamlı ölçüde daha düşüktür.

Tablo 4. Oyun ve Eğitim Materyali Kullanım Ölçeği Öntest-Sontest Puan Ortalamaları Arasında Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımlı (İlişkili) Gruplar T Testi.

	Paired Differences					
	Mean	Std. Deviation	Std Error Mean	t	df	Sig.(2- tailed)
Pair 1. Ontest-Sontest	21,038	9,996	,741	28,391	181	,000
	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean		
Ontest	54,5824	182	9,43201	,69915		
Sontest	75,6209	182	7,33072	,54339		

Tabloya bakıldığında beden eğitimi ve spor dersinde oyun ve eğitim materyali kullanımı öncesi ve sonrası puanlarında anlamlı bir fark olduğunu görülmektedir. Buna göre beden eğitimi ve spor dersinde oyun ve eğitim materyali kullanımının 6. Sınıf öğrencilerinin eğitsel oyun yeterlikleri üzerinde olumlu etkisinin olduğunu ifade edebiliriz.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Literatüre baktığımızda oyunun tüm gelişim alanlarını destekleyen, aynı zamanda eğlenmeyi ve öğrenmeyi sağlayan önemli bir araç konumunda olduğunu görmekteyiz (Henniger, 2005; Xu, 2010). Eğitsel oyunlar ve

oyun materyalleri ile desteklenen öğrenme ortamlarında öğrenci başarısı olumlu yönde etkilenmektedir (Yang vd., 2021). Smith ve ark. (2021) oyun ve materyale dayalı öğretim yöntemleri ve oyun temelli hareket eğitimi yoluyla bireylerde benlik, aidiyet ve topluluk duygusunun gelişim gösterdiğini belirtmişlerdir.

Oyun ve eğitsel oyunların akademik başarı, zihinsel sürece katkı ve fiziksel gelişim üzerindeki etkilerini araştıran çalışmalar incelenmiş ve oyun ve oyun materyali kullanımının birey için yararlı olduğu araştırmalarda ifade edilmiştir (Jones, 2001; Casby, 2003; Driscoll ve Nagel, 2008; Coşkun vd., 2012; Tsai vd., 2016; Smith vd., 2021; Gaydos, 2021).

Mao ve ark. (2021); yapmış oldukları araştırmalarında öğrenme ortamlarında oyun ve eğitim materyallerinin kullanımına önem verilmesi gerektiğini ve öğrenme ve öğretme ortamlarının da bu şekilde yapılandırıldığında oyun ve oyun temelli öğrenmenin eleştirel düşünmeye olumlu etkisinin olduğunu belirtmişlerdir.

Sonuç olarak; beden eğitimi ve spor derslerinde oyun ve eğitim materyali kullanımının Ortaokul 6. sınıf öğrencilerinin eğitsel oyun yeterliklerine ilişkin seviyelerini artırdığı görülmüştür. Ayrıca öğrencilerin sosyal gelişimlerine destek sağlayarak sosyal ortamlara uyum sağlamalarını kolaylaştırdığı ve toplumsal gelişimlerine olumlu katkılar sağladığı görülmüştür.

ÖNERİLER

- Farklı alanlarda yapılan çoğu araştırmada oyunun çocuğun öğrenmesinde kalıcılığı ve başarıyı sağladığı tespit edilmiştir. Bu nedenle özellikle beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin derslerinde eğitsel oyun tekniğini yoğun bir şekilde kullanmaları önerilebilir.
- Eğitsel oyun tekniğinin tüm olumlu yönlerinden yararlanılmalı ve beden eğitimi derslerinde öğrenci merkezli öğretimi gerçekleştirmek için öğretim sürecinde oyunlar kullanılarak öğrencinin daha aktif olması sağlanmalı.
- Beden eğitimi ve spor dersi kapsamında öğrencilere kazandırılmak istenen becerilerin eğitsel oyun ve öğrenme materyalleri aracılığıyla eğlenceli ve öğretici bir ortamda gerçekleştirilmesi hedeflenebilir.

KAYNAKLAR

- Gülle, M., & Bolat, Y. (2022). A Scale Development Study: Game and Educational Material Use Scale (GaEMUS): Education, Game, Material, Scale, GaEMUS. In FIRE: *Forum for International Research in Education* (Vol. 7, No. 3, pp. 24-37).
- Güneş, A. (2004). *Okullarda Beden Eğitimi ve Oyun Öğretimi*, Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Sormaz, F. (2012). *Çocukluk, Oyun ve Oyuncak*, İstanbul: İkinci Adam Yayınları.
- Hazar, M. (1996). *Beden Eğitimi ve Sporda Oyunla Eğitim*, Ankara: Tutibay Yayınları.
- Pehlivan, H. (2005). *Oyun ve Öğrenme*, Ankara: Anı Yayıncılık.
- Kıldan, A. O. (2001). Oyunun çocukların gelişim özelliklerine etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya
- Savaş, E. & Gülüm, K. (2014). Geleneksel oyunlarla öğretim yöntemi uygulamasının başarı ve kalıcılık üzerine etkisi. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(1), 183-202.
- Demir, S., Önen, F., & Şahin, F. (2012). Fen bilgisi öğretmen adaylarının yapılandırmacı yaklaşımı uygulamaya yönelik öz yeterlilik inanç düzeylerinin belirlenmesi üzerine bir araştırma. *X. Ulusal Fen Bilimleri ve Matematik Eğitimi Kongresi*, 27, 30.
- Henniger, M. L. (2005). *Teaching young children (and introduction)*. Pearson Merrill Prentice Hall.
- Xu, Y. (2010). Children's social play sequence: Parten's classic theory revisited. *Early Child Development and Care*, 180(4), 489-498. <https://doi.org/10.1080/03004430802090430>
- Yang, X., Rahimi, S., Shute, V., Kuba, R., Smith, G., & Alonso-Fernández, C. (2021). The relationship among prior knowledge, accessing learning supports, learning outcomes, and game performance in educational games. *Educational Technology Research and Development*, 69(2), 1055-1075.
- Smith, W., Ovens, A. & Philpot, R. (2021) Games-based movement education: developing a sense of self, belonging, and community through games. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 26(3), 242-254. <https://doi.org/10.1080/17408989.2021.1886267>
- Mao, W., Cui, Y., Chiu, M. M., & Lei, H. (2021). Effects of game-based learning on students' critical thinking: A meta-analysis. *Journal of Educational Computing Research*, 59(8), 1682-1708. <https://doi.org/10.1177%2F07356331211007098>
- Jones, M. (2001). *Oyun ve çocuk [Game and Child]*. (Trans. A. Çayır) Kaknüs Publishing.
- Casby, M. W. (2003). The development of play in infants, toddlers, and young children. *Communication Disorders Quarterly*, 24(4), 163-174. <https://doi.org/10.1177%2F15257401030240040201>
- Driscoll, A., & Nagel, N. C. (2008). *Early childhood education: Birth-8: The world of children, families, and educators* (4th. Ed.). Pearson Education.
- Tsai, M. J., Huang, L. J., Hou, H. T., Hsu, C. Y., & Chiou, G. L. (2016). Visual behavior, flow and achievement in game-based learning. *Computers & Education*, 98(1), 115- 129. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2016.03.011>
- Gaydos, W. (2021). Co-Designing Educational Games for Classrooms. *International Journal of Designs for Learning*, 12(1), 54-63. <https://doi.org/10.14434/ijdl.v12i1.31266>

Güreş Antrenmanlarının Akran Zorbalığına Maruz Kalan Çocukların Özgüven Gelişimindeki Rolü

Metin ANETEPÜZÜMÜ¹, Yeşer EROĞLU ESKİCİOĞLU²

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

² Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi Öğretmenliği Bölümü, Düzce

ÖZET

Giriş ve Amaç: Akran zorbalığı, çocuk ve ergenlerde psikososyal gelişimi olumsuz etkileyen yaygın bir problemdir. Zorbalığa maruz kalan bireylerin özgüven düzeylerinde belirgin düşüşler görülebilmekte, bu durum akademik başarı ve sosyal ilişkiler üzerinde uzun vadeli sorunlara yol açabilmektedir. Sporun, özellikle de güreş gibi fiziksel ve zihinsel dayanıklılık gerektiren mücadele sporlarının, çocukların özgüven gelişiminde koruyucu ve destekleyici bir rol oynadığı bildirilmektedir. Bu derlemenin amacı, mevcut literatür ışığında güreş antrenmanlarının akran zorbalığına uğrayan çocukların özgüven düzeyleri üzerindeki olası etkilerini değerlendirmektir.

Yöntem: Bu çalışma nitel araştırma yaklaşımıyla geleneksel derleme formatında hazırlanmıştır. PubMed, Scopus ve Google Scholar veri tabanlarında “peer bullying”, “wrestling training”, “self-confidence” ve “child athletes” anahtar kelimeleri kullanılarak literatür taraması gerçekleştirilmiştir. Sistematik protokol izlenmemiş, farklı çalışmalardan elde edilen bulgular bütüncül bir bakış açısıyla sentezlenmiştir.

Bulgular: Mevcut literatür incelendiğinde, sporun özellikle özdisiplin, problem çözme, sosyal destek ağı oluşturma ve benlik algısını güçlendirme açısından olumlu katkılar sağladığı görülmektedir. Güreş antrenmanlarının çocuklarda fiziksel dayanıklılık ve özdenetim becerilerini geliştirdiği, bu sayede zorbalık deneyimlerinden kaynaklanan özgüven kayıplarını telafi edebildiği belirtilmektedir. Ayrıca, takım ortamında kazanılan aidiyet duygusu ve antrenörün rol model etkisi, çocukların özgüven düzeylerini destekleyen faktörler arasında yer almaktadır.

Sonuçlar: Literatürden elde edilen veriler, güreş antrenmanlarının akran zorbalığına uğrayan çocukların özgüven gelişiminde önemli bir rol oynayabileceğini göstermektedir. Bu bağlamda güreşin, yalnızca fiziksel gelişimi destekleyen bir spor dalı değil, aynı zamanda psikososyal iyileşmeye katkı sağlayan bir araç olduğu değerlendirilmektedir. İlerleyen çalışmalarda, farklı yaş gruplarında ve çeşitli sosyo-kültürel bağlamlarda yapılacak araştırmaların, bu etkinin kapsam ve mekanizmalarını daha net ortaya koyması beklenmektedir.

Anahtar Kelimeler: Akran zorbalığı, Güreş, Özgüven, Spor, Çocuk

The Role of Wrestling Training in the Self-Confidence Development of Children Exposed to Peer Bullying

Metin ANETEPÜZÜMÜ, Yeşer EROĞLU ESKİCİOĞLU

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Peer bullying is a common problem that negatively affects the psychosocial development of children and adolescents. Victims of bullying often experience significant decreases in self-confidence, which can lead to long-term challenges in academic performance and social relationships. Sport, particularly wrestling—a combat sport requiring discipline and self-control—has been reported to play a protective and supportive role in enhancing children’s self-confidence. The aim of this review is to evaluate, in light of the current literature, the potential effects of wrestling training on the self-confidence levels of children exposed to peer bullying.

Materials and Methods: This study was conducted as a traditional review within a qualitative research framework. A literature search was performed using PubMed, Scopus, and Google Scholar databases with the keywords “peer bullying,” “wrestling training,” “self-confidence,” and “child athletes.” No systematic protocol was followed; findings from different studies were synthesized with a holistic perspective.

Findings: The literature suggests that sport contributes positively to self-discipline, problem-solving skills, social support networks, and the strengthening of self-perception. Wrestling training has been found to improve physical endurance and self-regulation skills in children, helping to compensate for the loss of confidence caused by bullying experiences. Additionally, the sense of belonging developed in a team environment and the role model effect of the coach are among the factors that support children's self-confidence.

Results: Evidence from the literature indicates that wrestling training may play an important role in fostering the self-confidence of children exposed to peer bullying. Wrestling is thus considered not only a sport that supports physical development but also a tool that contributes to psychosocial recovery. Future studies conducted in different age groups and socio-cultural contexts are expected to further clarify the scope and mechanisms of this effect.

Keywords: Peer bullying, Wrestling, Self-confidence, Sport, Children

GİRİŞ

Akran zorbalığı, okul çağındaki çocuklar ve ergenler arasında yaygın olarak görülen, kasıtlı ve tekrarlayan saldırgan davranışlar bütünüdür (Olweus, 1993; Zych ve ark., 2017). Genellikle bir güç dengesizliğinin olduğu durumlarda ortaya çıkan bu olgu, mağdur üzerinde derin ve uzun süreli psikolojik yaralar bırakabilir (Vertonghen & Theeboom, 2010; Zych ve ark., 2017). Fiziksel, sözel, sosyal veya siber yollarla gerçekleştirilebilen zorbalık, maruz kalan çocuklarda özgüven kaybı, anksiyete, depresyon, sosyal izolasyon ve akademik başarısızlık gibi ciddi sonuçlara yol açmaktadır (Tsaousis, 2016; Zych ve ark., 2017). Özgüven, bir çocuğun kişilik gelişiminin temel taşlarından biri olup, temelleri erken yaşlarda atılır (Yıldız, & Çetin, 2018). Zorbalık deneyimi bu temeli sarsarak çocuğun kendini yetersiz, değersiz ve sevilmeyen biri olarak görmesine neden olabilir (Tsaousis, 2016).

Bu psikososyal soruna karşı koruyucu ve onarıcı müdahale yöntemleri arayışında, sporun ve fiziksel aktivitenin rolü giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Spor, çocukların yalnızca fiziksel sağlıklarını değil, aynı zamanda zihinsel, duygusal ve sosyal gelişimlerini de destekleyen çok yönlü bir araçtır (Eime ve ark., 2013; Kaya & Taştan, 2020). Düzenli fiziksel aktivite, çocukların bedenlerini tanımalarına, sınırlarını keşfetmelerine ve başarı duygusunu tatmalarına olanak tanıyarak özgüvenlerini artırır (Eime ve ark., 2013).

Bu bağlamda, güreş gibi mücadele sporları özel bir yer tutmaktadır. Güreş, sadece fiziksel güç ve dayanıklılık gerektirmekle kalmaz, aynı zamanda sporculara yüksek düzeyde özdisiplin, zihinsel dayanıklılık ve problem çözme becerileri de kazandırır (Vertonghen & Theeboom, 2010). Zorbalığın temelinde yatan güçsüzlük ve savunmasızlık hissine karşı güreş, çocuğa kendi bedenini kontrol etme ve kendini savunma yetisi kazandırarak psikolojik bir güçlenme sağlar (Jowett & Cockerill, 2002).

Bu derlemenin amacı, mevcut literatür bulgularını sentezleyerek, güreş antrenmanlarının akran zorbalığına maruz kalan çocukların özgüven gelişimindeki rolünü ve bu etkinin altında yatan mekanizmaları incelemektir. Bu çalışma, güreşin sadece bir spor dalı olarak değil, aynı zamanda zorbalığın olumsuz etkileriyle mücadelede etkili bir psikososyal müdahale aracı olarak potansiyelini ortaya koymayı hedeflemektedir.

YÖNTEM

Bu çalışma, ilgili konuda son yıllarda yayımlanmış bilimsel literatürün derlenmesi ve yorumlanmasına dayalı bir derleme niteliğindedir. Son yıllarda yayınlanmış araştırmaları belirlemek amacıyla PubMed, Scopus, Google Akademik ve DergiPark gibi akademik veri tabanlarında taramalar gerçekleştirilmiştir. Arama sırasında “peer bullying” (akran zorbalığı), “wrestling training” (güreş antrenmanı), “self-confidence” (özgüven), “child athlete” (çocuk sporcular) ve “combat sports and psychological resilience” (mücadele sporları ve psikolojik dayanıklılık) gibi anahtar kelimeler kullanılmıştır. Belirlenen kaynaklar arasından özellikle son yıllarda yayınlanmış, akran zorbalığı, özgüven ve çocuk sporcular konularına odaklanan çalışmalar seçilmiştir. Dahil edilen yayınlar; nicel araştırmalar (ör. anket ve ölçek çalışmalarına dayalı korelasyonel araştırmalar, müdahale/deneysel çalışmalar), nitel çalışmalar ve ilgili derleme veya görüş makalelerinden oluşmaktadır. Veriler tematik olarak analiz edilerek güreş antrenmanının fiziksel faydaları, psikososyal etkileri ve zorbalıkla ilişkisine dair bulgular ilgili başlıklar altında sentezlenmiştir.

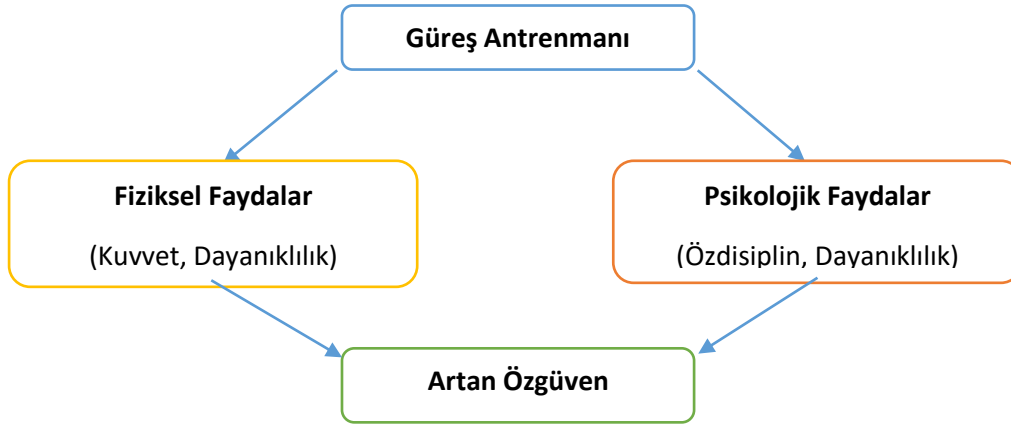
BULGULAR

Akran Zorbalığı ve Özgüven Üzerindeki Yıkıcı Etkileri

Akran zorbalığı, bir veya daha fazla çocuğun, kendisini savunamayacak durumda olan başka bir çocuğa karşı kasıtlı olarak zarar vermeyi amaçlayan, tekrarlayıcı davranışlarıdır (Olweus, 1993). Bu davranışlar; vurma, itme gibi fiziksel eylemlerden, lakap takma, alay etme gibi sözel saldırılara ve dedikodu yayma, gruptan dışlama gibi sosyal manipülasyonlara kadar geniş bir yelpazeyi kapsar (Olweus, 1993; Zych ve ark., 2017). Zorbalığa maruz kalan çocuklar, sürekli bir tehdit ve aşağılanma ortamında yaşadıkları için kendilerini güvensiz, yalnız ve kaygılı hissederler (Moore ve ark., 2017). Bu durum, doğrudan doğruya benlik saygısını ve özgüveni hedef alır. Mağdurlar, zamanla kendilerini yetersiz ve değersiz görmeye başlayabilir, bu da sosyal geri çekilmeye ve içe kapanmaya yol açabilir (Tsaousis, 2016). Uzun vadede ise depresyon, anksiyete bozuklukları ve sosyal ilişki kurmada zorluklar gibi daha ciddi psikolojik sorunlar ortaya çıkabilmektedir (Olweus, 1993; Moore ve ark., 2017).

Güreşin Çocuklarda Özgüven Gelişimine Katkıları

Spor ve fiziksel aktivite, çocukların gelişiminde bütüncül bir rol oynar. Fiziksel olarak, temel motor becerileri (dayanıklılık, güç, esneklik), koordinasyon ve dengeyi geliştirir (Kaya & Taştan, 2020). Psikososyal açıdan ise spor, çocuklara paha biçilmez yaşam becerileri kazandırır. Düzenli antrenmanlar disiplin ve sorumluluk duygusunu pekiştirirken, hedefler belirleyip bu hedeflere ulaşmak başarı hissini tatlandırır (Eime ve ark., 2013). Bu başarı deneyimleri, çocuğun kendi yeteneklerine olan inancını artırarak özgüvenini doğrudan besler (Eime ve ark., 2013; Kaya & Taştan, 2020).



Şekil 1. Güreş Antrenmanı ile Özgüvene Giden Yol

Takım sporları, çocuklara iş birliği yapmayı, iletişim kurmayı, liderlik etmeyi ve bir grubun parçası olmayı öğretir (Eime ve ark., 2013). Rekabet ortamında kazanmak kadar kaybetmeyi de öğrenen çocuklar, başarı ve başarısızlıkla başa çıkma becerisi geliştirirler (Kaya & Taştan, 2020). Tüm bu deneyimler, çocuğun daha dayanıklı, sosyal olarak yetkin ve kendine güvenen bir birey olmasına katkı sağlar (Yıldız, & Çetin, 2018).

Güreşin Psikososyal Gelişimdeki Özgün Rolü

Güreş ve benzeri mücadele sporları, genel spor aktivitelerinin sağladığı faydaların ötesinde, zorbalık mağdurları için özel anlamlar taşıyan kazanımlar sunar.

- **Fiziksel Güçlenme ve Özdenetim**

Güreş, yüksek efor gerektiren ve tüm vücut kas koordinasyonunu çalıştıran bir branş olarak çocuk ve genç sporcuların fiziksel uygunluk düzeyine önemli katkılar sağlayabilir. Son yıllardaki çalışmalar, güreş antrenmanına katılan genç sporcuların belirgin performans artışları gösterdiğini ortaya koymaktadır. Örneğin, 15–16 yaş arası ergenlerde yürütülen bir araştırmada belirli bir dönem güreş eğitimi sonrasında güreş grubu sporcularının kas kuvvetinde yaklaşık %10'luk, çevikliklerinde %4-5'lik ve hızlarında %3-4'lük gelişim

kaydettikleri, genel fiziksel uygunluk puanlarının ise ~%9 oranında arttığı rapor edilmiştir (Peng, Wang, & Li, 2025).

Güreş antrenmanları, çocukların denge, esneklik, güç ve dayanıklılık gibi fiziksel becerilerini geliştirir. Fiziksel olarak güçlendiğini hisseden çocuk, zorbalığın yarattığı fiziksel savunmasızlık hissinden kurtulur. Bu spor, saldırganlığı teşvik etmek yerine, gücü kontrol etmeyi ve disiplinli bir şekilde kullanmayı öğretir. Bu özdenetim becerisi, çocuğun duygusal tepkilerini de yönetmesine yardımcı olur (Vertonghen & Theeboom, 2010).

- **Psikolojik Dayanıklılık ve Kendini Savunma Becerisi**

Mücadele sporları, çocukları zihinsel olarak daha dirençli hale getirir. Bir tehdit anında nasıl tepki vereceğini bilmek ve kendini savunabilecek temel becerilere sahip olmak, çocuğun kaygısını azaltır ve kendine olan güvenini artırır. Bu durum, zorbalık karşısında daha dik ve kararlı durmalarını sağlar (Jowett & Cockerill, 2002).

- **Karakter Gelişimi**

Güreş, köklü felsefeye sahip bir spordur. Geleneksel usta-çırak ilişkisi içinde pehlivanlar; cömertlik, dürüstlük ve saygı gibi erdemlerle yetiştirilir (UNESCO, 2010). Bu değerler, sporcunun sadece minderde değil, hayatın genelinde karakterli bir birey olarak gelişimine katkıda bulunur.

Destekleyici Sosyal Çevre: Takım ve Antrenör Faktörü

Zorbalığın yarattığı en büyük hasarlardan biri sosyal izolasyondur. Güreş antrenmanları, bu izolasyonu kırmak için güçlü bir sosyal ortam sunar.

- **Aidiyet Duygusu**

Bir takımın parçası olmak, çocuğa yalnız olmadığı hissini verir. Takım arkadaşlarıyla birlikte antrenman yapmak, ortak hedefler için çabalamak ve birbirini desteklemek, güçlü bir sosyal bağ ve aidiyet duygusu yaratır (Jowett & Cockerill, 2002). Bu yeni sosyal ağ, zorbalığın yıktığı sosyal ilişkilerin yerini alabilir.

- **Antrenörün Rolü**

Antrenör, genç bir sporcunun hayatındaki en önemli figürlerden biridir. İyi bir antrenör, sadece teknik bilgi aktaran bir eğitmen değil, aynı zamanda bir rol model, bir akıl hocası ve bir destektir. Sporcuların potansiyelini gören, onlara geri bildirim veren, gelişimlerini destekleyen ve güvenli bir antrenman ortamı yaratan bir antrenör, çocuğun özgüveninin yeniden inşasında kilit bir rol oynar (Jowett & Cockerill, 2002; Şirin & Sevilmiş, 2020). Antrenörün sporcuya gösterdiği ilgi ve destek, çocuğun değerli ve yetenekli olduğu inancını pekiştirir.

TARTIŞMA

Literatürdeki bulgular bir araya getirildiğinde, güreş antrenmanlarının akran zorbalığına maruz kalan çocukların özgüvenini artırmada çok katmanlı bir mekanizma üzerinden işlediği görülmektedir. Zorbalık, mağdurda "kontrol kaybı", "fiziksel zayıflık" ve "sosyal dışlanmışlık" gibi temel duyguları tetikler. Güreş, bu üç alana da doğrudan müdahale eden bir yapı sunar.

İlk olarak, güreş antrenmanları çocuğa bedeninin kontrolünü geri verir. Teknikleri öğrendikçe ve fiziksel olarak güçlendikçe, zorbalığın yarattığı pasif ve kurban rolünden sıyrılarak aktif ve yetkin bir birey kimliğine bürünür. Bu fiziksel yetkinlik, doğrudan psikolojik bir güçlenme hissine dönüşür (Jowett & Cockerill, 2002). Çocuk, artık savunmasız olmadığını, zor bir durumla başa çıkabilecek kaynaklara sahip olduğunu içselleştirir.

İkinci olarak, güreşin doğasında var olan disiplin ve hedef odaklı yapı, çocuğun benlik algısını yeniden şekillendirir. Her yeni hareketin öğrenilmesi, her başarılı antrenman ve her kazanılan maç, çocuğun kendine olan inancını pekiştiren küçük zaferlerdir (Jowett & Cockerill, 2002; Eime ve ark., 2013). Bu süreç, zorbalığın neden olduğu "yetersizlik" ve "değersizlik" inançlarını, "çabalarsam başarabilirim" ve "ben değerliyim" inançlarıyla değiştirir.

Son olarak, güreşin sosyal ortamı, zorbalığın yarattığı izolasyonu tedavi eder. Takım arkadaşları ve antrenör tarafından oluşturulan destekleyici çevre, çocuğa yeni bir aidiyet ve kabul görme alanı sunar (Jowett & Cockerill, 2002). Çocuk, zorbalık gördüğü ortamın dışında, yetenekleri ve çabasıyla takdir edildiği, desteklendiği ve bir grubun önemli bir parçası olduğu yeni bir sosyal kimlik inşa eder. Özellikle antrenörün olumlu ve yapıcı rolü, çocuğun yetişkinlere ve otorite figürlerine karşı kaybettiği güveni yeniden kazanmasına yardımcı olabilir (Şirin & Sevilmiş, 2020).

Bu nedenle güreş, zorbalığa uğrayan bir çocuk için sadece enerjisini atacağı bir aktivite değil, aynı zamanda kaybettiği gücü, kontrolü ve sosyal bağı yeniden inşa edeceği terapötik bir süreç olarak işlev görür.

SONUÇ

Bu derleme, güreş antrenmanlarının, akran zorbalığına maruz kalan çocukların özgüven gelişiminde önemli ve olumlu bir rol oynayabileceğini gösteren literatür bulgularını desteklemektedir. Güreş; fiziksel güç ve kendini savunma becerisi kazandırmanın yanı sıra, özdisiplin, psikolojik dayanıklılık, sosyal aidiyet ve olumlu bir benlik algısı geliştirerek zorbalığın yarattığı psikososyal hasarı onarmak için güçlü bir araç sunmaktadır.

Bu bulgular ışığında aşağıdaki önerilerde bulunulabilir:

- **Aileler ve Eğitimciler için:** Akran zorbalığına maruz kalan ve özgüven sorunları yaşayan çocukların, güreş gibi yapılandırılmış ve disiplinli mücadele sporlarına yönlendirilmesi teşvik edilmelidir. Bu süreçte, sporun amacının saldırganlık değil, özdenetim ve özgüven gelişimi olduğu vurgulanmalıdır.
- **Antrenörler için:** Antrenörler, özellikle gelişim çağındaki çocuklarla çalışırken sadece teknik öğretici değil, aynı zamanda birer pedagog ve rol model olduklarının farkında olmalıdır. Güvenli, destekleyici ve pozitif bir antrenman ortamı yaratmak, sporcuların psikolojik iyi oluş halleri için kritik öneme sahiptir (Jowett & Cockerill, 2002).
- **Gelecek Araştırmalar için:** Bu derlemede sunulan bulgular, konunun potansiyelini ortaya koysa da daha fazla nicel ve nitel araştırmaya ihtiyaç vardır. Farklı yaş grupları ve sosyo-kültürel bağlamlarda yapılacak boylamsal çalışmalar, güreş antrenmanlarının zorbalık mağdurları üzerindeki uzun vadeli etkilerini ve bu etkinin altında yatan mekanizmaları daha net bir şekilde ortaya koyacaktır (Moore ve ark., 2017; Vertonghen & Theeboom, 2010).

Sonuç olarak güreş, sadece fiziksel bir spor olmanın ötesinde, zorbalıkla mücadele eden çocukların yeniden güçlenmelerine ve kendilerine olan inançlarını tazelemelerine yardımcı olan değerli bir psikososyal müdahale yöntemi olarak kabul edilmelidir.

KAYNAKLAR

- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 98.
- Jowett, S., & Cockerill, I. M. (2002). Incompatibility in the coach-athlete relationship. In I. M. Cockerill (Ed.), *Solutions in sport psychology* (pp. 16–31). Thomson Learning.
- Kaya, A., & Taştan, G. (2020). Özgüven üzerine bir derleme. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(2), 297–312.
- Moore, S. E., Norman, R. E., Suetani, S., Thomas, H. J., Sly, P. D., & Scott, J. G. (2017). Consequences of bullying victimization in childhood and adolescence: A systematic review and meta-analysis. *World Journal of Psychiatry*, 7(1), 60–76.
- Olweus, D. (1993). *Bullying at school: What we know and what we can do*. Blackwell.
- Peng, W., Wang, L., & Li, Q. (2025). Incorporating wrestling into physical education curriculum for the development of. *Frontiers in Psychology*, 16, 1643481.
- Şirin, E. F., & Sevilmiş, A. (2020). Antrenör pedagojik yeterlik ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanması ve genç sporcuların algılarına göre antrenörlerin pedagojik yeterliklerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 31(3), 106–120.
- Tsaousis, I. (2016). The relationship of self-esteem to bullying, victimization, and aggression in Greek schoolchildren. *Psychology in the Schools*, 53(9), 949–963.
- UNESCO. (2010). *Kırkpınar oil wrestling festival*. Intangible Cultural Heritage. <https://ich.unesco.org/en/RL/kirkpinar-oil-wrestling-festival-00386>
- Vertonghen, J., & Theeboom, M. (2010). The social-psychological outcomes of martial arts practice among youth: A review. *Journal of Sports Science & Medicine*, 9(4), 528–537.
- Yıldız, E., & Çetin, Z. (2018). Sporun psiko-motor gelişim ve sosyal gelişime etkisi. *Hacettepe University Faculty of Health Sciences Journal*, 5(2), 54–66.
- Zych, I., Ortega-Ruiz, R., & Marín-López, I. (2017). Cyberbullying: A systematic review of research, its prevalence and assessment issues in Spanish studies. *Psicología Educativa*, 23(1), 5–18.

Spor Organizasyonlarında Çevre Dostu Lojistik: Sürdürülebilirlik Perspektifi

İpek AYDEMİR¹, Necip Fazıl KİSHALI¹

¹Atatürk Üniversitesi, Erzurum.

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu çalışmada günümüzde spor organizasyonları, geniş katılımları ve yüksek kaynak tüketimleri nedeniyle çevresel açıdan önemli bir etki yaratmaktadır. Bu bağlamda, sürdürülebilirlik hedeflerine ulaşmada çevre dostu lojistik uygulamaları kritik bir rol oynamaktadır. Bu çalışmada, spor organizasyonlarında lojistik süreçlerin çevresel etkileri incelenmiş, yeşil lojistik uygulamalarının organizasyonlara entegrasyon düzeyi ve sürdürülebilirliğe katkıları değerlendirilmiştir.

Yöntem: Araştırmada, ulaşım, malzeme temini, enerji kullanımı, atık yönetimi ve karbon salımı gibi temel lojistik unsurlar çevre odaklı yaklaşımlarla ele alınmıştır. Literatür taramasına dayalı olarak yürütülen çalışmada, yeşil lojistik uygulamalarının spor organizasyonlarının çevresel performansını iyileştirdiği, ancak uygulamada çeşitli yapısal ve yönetsel zorluklarla karşılaştığı tespit edilmiştir.

Sonuç: Sonuç olarak, çevre dostu lojistik yaklaşımlarının spor organizasyonlarının planlama aşamasından itibaren bütüncül bir şekilde entegre edilmesi gerektiği ve bu yönde farkındalık, mevzuat desteği ile kurumsal iş birliklerinin artırılmasının önemli olduğu vurgulanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Sürdürülebilirlik, yeşil lojistik, spor organizasyonları, çevre dostu uygulamalar, karbon ayak izi

GİRİŞ

Spor organizasyonları, geniş kitlelere ulaşmaları ve yüksek kaynak kullanımı gerektirmeleri nedeniyle çevresel etkileri yüksek etkinlikler arasında yer almaktadır. Olimpiyatlar, Dünya Kupaları, Formula E gibi büyük ölçekli spor etkinlikleri, taşıma, enerji tüketimi, atık üretimi ve su kullanımı gibi pek çok alanda çevresel baskı oluşturur (Collins et al., 2009). Bu nedenle organizasyonların yalnızca ekonomik ve sosyal değil, çevresel açıdan da sürdürülebilir olması gerekmektedir.

Günümüzde spor organizasyonları, yalnızca sportif başarı açısından değil, aynı zamanda çevresel ve toplumsal etkileri açısından da değerlendirilmektedir. Bu bağlamda, organizasyonların lojistik süreçlerinde çevreye duyarlı yaklaşımların benimsenmesi büyük önem taşımaktadır.

Bu bağlamda “çevre dostu lojistik” (green logistics), spor organizasyonlarında çevre üzerindeki olumsuz etkilerin azaltılmasında stratejik bir araç haline gelmiştir. Lojistik faaliyetlerin çevresel etkilerini azaltmak, sadece organizasyonun değil, toplumun sürdürülebilirliğine katkı sağlamaktadır (Sbihi & Eglese, 2010).

Sürdürülebilirlik Kavramı ve Spor Organizasyonları

Sürdürülebilirlik, Birleşmiş Milletler tarafından “gelecek nesillerin kendi ihtiyaçlarını karşılama yeteneğini tehlikeye atmadan bugünün ihtiyaçlarını karşılamak” olarak tanımlanmaktadır (UN, 2015). Spor sektörü, bu tanım doğrultusunda hem çevresel sorumluluk almalı hem de toplumsal farkındalık yaratmalıdır.

Spor organizasyonları, yerel ekonomi ve turizm açısından fayda sağlarken; aynı zamanda ulaşım, enerji ve atık üretimi gibi süreçlerle çevresel olumsuzluklara neden olabilir (Mallen & Chard, 2012). Bu olumsuzlukların yönetilmesi, ancak sürdürülebilir lojistik uygulamalarıyla mümkündür.

Çevre Dostu Lojistik: Tanım ve Bileşenler

Çevre dostu lojistik, mal ve hizmetlerin tedariki, taşınması, depolanması ve dağıtımı sırasında çevresel etkilerin azaltılmasını hedefler (Schulz, 2012). Spor organizasyonlarında çevre dostu lojistik aşağıdaki alanları kapsar:

- **Ulaşım Yönetimi:** Karbon salımını azaltan elektrikli otobüsler, toplu taşıma entegrasyonu ve bisiklet dostu altyapılar (UNEP, 2016).
- **Malzeme ve Atık Yönetimi:** Geri dönüştürülebilir ve yerel malzeme kullanımı, tek kullanımlık ürünlerin azaltılması.
- **Enerji Verimliliği:** Yenilenebilir enerji kaynaklarının kullanılması, akıllı enerji sistemlerinin kurulması.
- **Tedarik Zinciri:** Yerel üreticilerle çalışma, düşük karbonlu tedarik yöntemlerinin benimsenmesi (Sbihi & Eglese, 2010).

Uygulama Örnekleri

Tokyo 2020 Olimpiyatları

Tokyo 2020 Olimpiyatları, sürdürülebilirlik açısından birçok yeniliğe sahne olmuştur. Oyunlarda kullanılan madalyalar, atık elektronik cihazlardan geri dönüştürülerek üretilmiştir. Ayrıca organizasyon süresince kullanılan enerjinin büyük bölümü yenilenebilir kaynaklardan sağlanmıştır (IOC, 2021).

UEFA EURO 2020

EURO 2020’de seyircilerin şehir içi ulaşımında toplu taşıma sistemleri desteklenmiş, karbon emisyonlarını azaltmak adına uçuş yoğunluğu azaltılmıştır (UEFA, 2021).

Formula E

Formula E yarışları, çevreci ulaşım teknolojilerinin sporla buluştuğu nadir örneklerden biridir. Tamamen elektrikli araçlarla yapılan bu yarışlar, sıfır karbon emisyonu hedeflemektedir (FIA, 2020).

Türkiye’de Durum Değerlendirmesi

Türkiye’de büyük ölçekli spor organizasyonlarında sürdürülebilirlik konusu giderek daha fazla gündeme gelmektedir. Ancak çevre dostu lojistik uygulamaları henüz yeterince sistematik değildir (Demirtaş & Akyüz, 2021). Karşılaşılan temel sorunlar:

- Kurumsal farkındalık eksikliği,
- Mevzuat boşlukları,
- Finansal kaynak yetersizliği.

Buna rağmen bazı yerel yönetimlerin ve üniversitelerin gerçekleştirdiği çevreci etkinlikler umut vericidir. Türkiye’nin bu alandaki potansiyeli oldukça yüksektir ve AB fonları gibi uluslararası kaynaklar bu dönüşümü destekleyebilir.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Spor organizasyonlarında çevre dostu lojistik uygulamaları, hem organizasyonun çevresel etkilerini azaltmak hem de sürdürülebilir kalkınma hedeflerine katkı sağlamak açısından kritiktir. Özellikle ulaşım, enerji, atık yönetimi ve tedarik zinciri alanlarında çevreci yaklaşımlar benimsenmelidir.

ÖNERİLER

1. Çevre dostu lojistik politikalarının organizasyon öncesi planlara entegre edilmesi,
2. Uluslararası standartlara (ISO 14001, LEED) uygun sertifikasyon süreçlerinin benimsenmesi,
3. Paydaş katılımının artırılması (yerel yönetimler, sponsorlar, STK’lar),
4. Karbon ayak izinin ölçülmesi ve şeffaf raporlanması,
5. Eğitim ve farkındalık kampanyalarının düzenlenmesi.

Sporun birleştirici gücü, çevresel sürdürülebilirlik bilincinin yaygınlaşması için önemli bir araç olabilir.

KAYNAKÇA

- Collins, A., Flynn, A., Munday, M., & Roberts, A. (2009). Assessing the environmental consequences of major sporting events: The 2003/04 FA Cup Final. *Urban Studies*, 44(3), 457–476. <https://doi.org/10.1080/00420980601131878>
- Demirtaş, M., & Akyüz, K. C. (2021). Türkiye'de spor organizasyonlarında sürdürülebilirlik uygulamaları. *Spor Bilimleri Dergisi*, 32(2), 89–102.
- FIA. (2020). *Formula E Sustainability Report*. Fédération Internationale de l'Automobile. <https://www.fia.com>
- IOC. (2021). *Tokyo 2020 Olympic Games Sustainability Report*. International Olympic Committee. <https://olympics.com/ioc/sustainability>
- Mallen, C., & Chard, C. (2012). *Sport, the Environment and Sustainability*. Routledge.
- Sbihi, A., & Eglese, R. W. (2010). Combinatorial optimization and green logistics. *Annals of Operations Research*, 175(1), 159–175. <https://doi.org/10.1007/s10479-009-0651-z>
- Schulz, S. F. (2012). Sustainable logistics: An introduction. *Logistics Research*, 5(1), 1–9.
- UEFA. (2021). *UEFA EURO 2020 Sustainability Report*. Union of European Football Associations. <https://www.uefa.com>
- UNEP. (2016). *Green Sports: Environmental Guidelines for Sport Events*. United Nations Environment Programme. <https://www.unep.org>
- United Nations. (2015). *Transforming Our World: The 2030 Agenda for Sustainable Development*. <https://sdgs.un.org/2030agenda>

YÖK 2018 Müzik Öğretmenliği Lisans Programına Göre Carl Czerny Op.599 No.80 Etüdü'nün Teknik Analizi

Elifnur Duygu KIRAN

Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi/Çanakkale

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu araştırma, Czerny Op. 599 No. 80 Etüdü'nün teknik analizini gerçekleştirerek, bu etüdün YÖK 2018 programına göre Eğitim Fakültesi Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü Müzik Eğitimi A.B.D.'da hangi yarıyılda kullanılabileceğini belirlemeyi amaçlamaktadır.

Yöntem: Nitel araştırma yöntemi ve doküman analizi kullanılarak yapılan bu araştırma, Czerny'nin Op. 599 kitabındaki 100 etütten 80 numaralı etüt üzerine odaklanmıştır. Betimsel analiz yöntemi ile veriler analiz edilmiş olup elde edilen veriler frekans (f) ve yüzdelik (%) hesaplamaları yapılarak tablolar ve şekillerle sunulmuştur.

Bulgular: Çalışmanın bulguları, Czerny'nin Op. 599 No. 80 etüdünün, öğrencilerin piyano tekniklerini geliştirmek için etkili bir kaynak olduğunu göstermektedir. Bu etüt, YÖK 2018 Müzik Öğretmenliği Lisans Programı kapsamında II. yarıyıl Piyano Eğitimi 2 dersi için uygun bir materyal olarak değerlendirilmektedir.

Sonuçlar: Etüdün teknik çalışmaları, öğrencilere kapsamlı bir eğitim sunmakta ve müzik eğitimi anabilim dallarında önemli bir yere sahip olmaktadır. Araştırma, gelecekte yapılacak benzer çalışmaların, piyano eğitimi alanındaki etüt çalışmalarını daha da geliştirmesine katkı sağlayacağına işaret etmektedir.

Anahtar Kelimeler: C. Czerny, Etüt Kavramı, Piyano, Piyano Eğitimi, YÖK 2018 Programı

Technical Analysis of Carl Czerny's Op. 599 No. 80 Etude within the Framework of the 2018 YÖK Undergraduate Curriculum in Music Teacher Education

Elifnur Duygu KIRAN

ABSTRACT

Introduction and Purpose: This study aims to conduct a technical analysis of Czerny's Op. 599, No. 80 Etude and to determine in which semester this etude can be utilized within the Department of Music Education, Faculty of Fine Arts Education, according to the 2018 Council of Higher Education (YÖK) curriculum.

Materials and Methods: Employing a qualitative research method and document analysis, the study focuses specifically on the 80th etude out of the 100 etudes in Czerny's Op. 599 collection. The data were analyzed through descriptive analysis, and the findings were presented in tables and figures using frequency (f) and percentage (%) calculations.

Findings: The results indicate that Czerny's Op. 599, No. 80 Etude serves as an effective resource for enhancing students' piano techniques. Within the scope of the 2018 Music Teacher Education Undergraduate Program, this etude is considered an appropriate material for the second semester Piano Education II course.

Results: Its technical exercises provide students with comprehensive training and hold significant importance in music education departments. Furthermore, the study suggests that future research may contribute to the further development of etude studies in piano education.

Keywords: C. Czerny, The Concept of Etude, Piano, Piano Education, 2018 Higher Education Council (YÖK) Curriculum

GİRİŞ

Piyano çalabilmek, teknik beceri ve sanatsal yetkinliklerin gelişimini gerektiren zor ve karmaşık bir süreçtir. Etütler, müzikal becerilerin pekiştirilmesi ve teknik sorunların düzeltilmesi amacıyla yazılmış egzersizlerdir. Buna bağlı olarak etütler, piyano çalan kişilerin parmak hızını, esnekliğini, dinamik kontrolünü ve nota okuma becerilerini geliştirerek performanslarını en iyi düzeye çıkarmayı amaçlar. Türk Dil Kurumunda yazan tanıma göre etüt “Herhangi bir konuda yapılan inceleme, araştırma” anlamına gelmektedir (Türk Dil Kurumu, 2023).

Bir enstrüman için yazılmış etütlerin her biri farklı teknik becerileri geliştirmek için yazılabilir. Piyano da çok çeşitli teknik çalma becerileri vardır ve bu teknik beceriler ayrı ayrı ya da birkaç teknik bir arada olacak şekilde teknik becerileri geliştirmeyi hedefler. Toptaş (2022)’a göre de bu çeşitli tasarlanmış etütlerden hedeflenen kazanımları elde etmek, bir etüt kitabını baştan sona çalışmak veya belirli tekniklerin geliştirilmesi amacıyla ihtiyaç doğrultusunda seçilen etütleri çalışmak suretiyle gerçekleştirilebilir. Etütlerin genel tasarım özelliklerinin yanı sıra, her enstrümana özgü işlevleri de farklılık göstermektedir.

Piyano, çalgı eğitimi ve müzik eğitimi için en temel enstrümanlardan biridir. Piyano üzerinde bir eseri icra edebilmek için teknik becerilerin doğru ve sağlam bir şekilde edinilmesi gerekmektedir. Teknik becerilerin ileri düzeyde olması, müzikal ifadelerin daha güzel ve kolay bir şekilde ortaya çıkmasını sağlar. Piyano eğitimi sürecinde, teknik becerilerin gelişimini desteklemek amacıyla etütlerin kullanılması büyük önem arz etmektedir (Kalkanoğlu, 2020).

Geçmişten günümüze kadar gelen birçok besteci piyano literatürüne önemli etütler bırakmıştır. Bu bestecilerden bazıları; Carl Czerny, Johann Baptist Cramer, Muzio Clementi, Stephen Heller, Henri Bertini, Friedrich Burgmüller, Moritz Moszkowski, Claude Debussy, Sergei Rachmaninoff, Frederic Chopin, Franz Liszt, Igor Stravinsky, Sergei Prokofiev gibi isimlerdir (Ertem ve Akın Şişman, 2021).

Piyano etütleri söz konusu olduğunda, Carl Czerny en önde gelen isimlerden biridir, çok sayıda piyano etüdü bestelemiş ve piyano eğitiminin her seviyesine yönelik etüt kitapları yazarak, başlangıç, orta ve ileri seviye etütleriyle öğrencilerin müzikal ve teknik gelişimlerini geliştirmeyi amaçlamıştır (Elik, 2021).

Carl Czerny Hayatı ve Etüt Kitapları

19. yüzyılın en tanınmış metot yazarı olan Czerny, kökenleri Çekya’ya dayanan bir aileden gelmektedir (Elik, 2021). “Carl Czerny ilk piyano eğitimine babası Wenzer Czerny ile başlamıştır. Gelişim sürecinde büyük bir yetenek sergilemiş ve dokuz yaşında verdiği ilk konserinde W. A. Mozart’ın Do Minör (KV. 491) Konçertosunu seslendirmiştir. Czerny daha sonra piyano eğitimine saray orkestrasının üyesi olan Krumpholz ile devam etmiş ve 10 yaşlarına geldiğinde Mozart ve Clementi’nin nerdeyse bütün eserlerini temiz ve akıcı bir şekilde çalabilecek kadar iyi bir yeteneğe sahip olduğunu göstermiştir. Bu yeteneği, Czerny’nin Ludwig van Beethoven ile tanışmasını sağlamış; ilerleyen dönemde Beethoven’dan piyano dersleri almasının önünü açmıştır. Czerny aynı zamanda Liszt’in de bir dönem öğretmenliğini yapmıştır” (Ertem ve Akın Şişman, akt., Poyrazoğlu, 2007).

Piyano pedagojisinde üstün bir yetkinliğe sahip olan Czerny, etütleriyle de eğitimin niteliğini artırmaktaydı.

“Carl Czerny’nin piyano eğitimine yönelik sıkça kullanılan etüt metotları şunlardır:

- **Op. 299**, Ecole de velocite
- **Op. 337**, Etudes (Tägliche Studien)
- **Op. 409**, Etudes speciales: 50 grandi studi di perfezionamento per piano forte
- **Op. 495**, Etudes progressives et brillantes.
- **Op. 599**, Etudes, (Erster Wiener Lehrmeister im Pianofortespiel)
- **Op. 699**, Etudes, (Kunst der Fingerfertigkeit)
- **Op. 718**, 24 Etudes, (Etüden für die linke Hand)
- **Op. 740**, Etudes, (The Art of Finger Dexterity)
- **Op. 849**, 30 Etudes, introduction to op. 299” (Öztürk, 2007, s. 243).

Bu etüt kitapları arasından Op. 599, Etudes, (Erster Wiener Lehrmeister im Pianofortespiel) Müzik Öğretmenliği Eğitim Fakültelerinde başlangıç metodu olarak kullanılmaktadır. YÖK 2018 Müzik Öğretmenliği lisans programı incelendiğinde piyano eğitimi, birinci yarıyıl Piyano Eğitimi 1 ve II. yarıyıl Piyano Eğitimi 2 dersleri şeklinde zorunlu olarak okutulmaktadır. Ayrıca, bireysel çalgı olarak piyanonun tercih

edilmesi durumunda, öğrenciler birinci yarıyıldan sekizinci yarıyla kadar piyano eğitimine devam edebilmektedir.

Carl Czerny'nin Op.599 No.80 Etüdünün, 2018 Müzik Öğretmenliği Eğitim Programı incelendiğinde II. Yarıyıl Piyano Eğitimi 2 dersine uygun olduğu düşünülmektedir. Bu çıkarım, YÖK 2018, II. Yarıyıl Piyano Eğitimi 2 programında belirtilen “Do majör ve la minör tonlarında bir oktav diziden başlayarak dört oktava kadar dizi çalışmaları, majör ve minör tonları tanımak, diğer majör-minör tonlarda dizi çalışmaları, kadans çalışmaları ve uygulanması, staccato ve legato tekniklerinin kısa eserler üzerinde uygulanarak incelenmesi, parmak ve bileklerin güçlenmesine yardımcı olacak etüt ve egzersizlerin seslendirilmesi, eşlikli okul şarkılarını seslendirme, piyano eserlerinde cümleme ve deşifre çalışmaları ve müzikaliteye yönelik çalışmalar” olarak tanımlanmıştır (YÖK, 2018, s. 9). Czerny'nin Op.599 No.80 Etüdü, legato ve staccato tekniği içermektedir. Ek olarak akor, bağ sonu staccatosu, tutan ses, müzikalite ve parmak tekniği ile YÖK Müzik Öğretmenliği Programı II. Yarıyıl Piyano Eğitimi 2 dersi için uygun bir etüt çalışması teşkil etmektedir.

Bu çalışmada Carl Czerny Op.599 No.80 etüdünün Michael Kravchuk tarafından düzenlenmiş edisyonu kullanılmıştır (Czerny, t.y., akt., Kravchuk düzenlemesi). Bu edisyonun tercih edilme nedeni, Kravchuk'un düzenlemelerinin öğrencilere yönelik pedagojik katkılar sunmasından dolayıdır.

Carl Czerny Op.599 No.80 etüdünde en çok kullanılan tekniklerin, teknik terimleri şu şekildedir;

Legato Çalabilme: Bağlı çalmak demektir ve en temel tekniktir,

Staccato Çalabilme: Seslerin kısa ve kesik kesik çalınması demektir,

Bağ sonu staccatosu çalabilme: Bağın sonunda çalınan staccatodur,

Akor çalabilme: Ön kolun yardımıyla yukarıdan düşerek üç sesin aynı anda basılmasıdır

Tutan ses çalabilme (özellikle sol el eşliklerde): Kol ağırlığı tutan sesin üzerindedir ve diğer sesler parmak gücüyle çalınır, uzayan sesin tınısının daha belirgin olması sağlanmalıdır (Korkmaz, 2021, s. 222-223).

Non-legato: Bağlı değil anlamına gelmektedir (Gün ve Köse, 2012, s. 249).

Ayrıca parça “Allegretto” hızında bir etüttür. **Allegretto:** “allegro” dan daha yavaş tempo anlamına gelmektedir, **Allegro:** Önceleri yalnız “mutlu” ve “sevinçli” anlamlarına gelirken, günümüzde hızlı tempoyu anlatmak için kullanılmaktadır (Gün ve Köse, 2012, s. 248).

Çeşitli araştırmacılar, Carl Czerny'nin Op. 599 etüt kitabına yönelik önemli çalışmalar yapmıştır (Mete, M. 2004; Toptaş, B. ve Çeşit, C. 2014; Poyrazoğlu, E. 2007; Korkmaz, O. 2021; Kaptan, A. 2018).

Bu araştırmacının amacı, Czerny Op.599 No.80 Etüdü'nün teknik analizini gerçekleştirmek ve bu etüdün, YÖK 2018 programına göre Müzik Öğretmenliği Eğitim Fakülteleri'nde hangi yarıyılta çalışılabileceğini belirlemektir.

MATERYAL ve YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu çalışmada, nitel araştırma yöntemi kullanılarak, C. Czerny Op.599 No.80 Etüt'ünün teknik açıdan ayrıntılı bir incelemesi ve YÖK 2018 programın göre Eğitim Fakültesi Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü Müzik Eğitimi A.B.D.'da kaçınıcı yarıyılta çalışılabileceği gözlemlenmiştir. Nitel araştırma yöntemi mevcut yazılı, görsel veya doküman analizi gibi veri toplama yöntemlerini kullanan ve araştırılan durumu içerik ve bağlam açısından sistematik olarak inceleyen ve yorumlama yoluyla veri elde etmeyi sağlayan bir yöntemdir. Bu çalışmada, nitel araştırma desenlerinden doküman analizi yöntemi tercih edilmiştir. Doküman analizi “İlgili literatürde herhangi bir konuda var olan bulguları gözden geçirmek ve daha üst bir noktadan tekrar yorumlama” anlamına gelmektedir (Akt., Gökçe, 2022, s. 46).

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni, Carl Czerny'nin Op. 599 kitabında yer alan 100 etütten oluşmaktadır. Araştırmanın örnekleme ise bu kitapta bulunan 80 numaralı etüt ile sınırlıdır.

Verilerin Toplanması ve Analiz

C. Czerny'nin Op. 599 kitabında toplamda 100 etüt bulunmaktadır. Bu çalışmada, söz konusu etüt kitabından seçilen 80 numaralı etüt üzerine ayrıntılı bir analiz gerçekleştirilmiştir. Analiz sürecinde nitel veri analiz tekniklerinden betimsel analiz yöntemi kullanılmıştır. Betimsel analiz, farklı veri toplama yöntemleri

Görsel 3. C. Czerny op. 599 no. 80 etüdünün 14, 15 ve 16. Ölçüleri

Görsel 3'te görüldüğü üzere etüdün 14, 15 ve 16. ölçülerinde bağ sonu staccatosu örneği verilmiştir.



Görsel 4. C. Czerny op. 599 no. 80 etüdünün 2, 3, 4 ve 5. Ölçüleri

Görsel 4'te görüldüğü üzere etüdün 2, 3, 4 ve 5. ölçülerinde bulunan uzatma bağı örneği verilmiştir.



Görsel 5. C. Czerny op. 599 no. 80 etüdünün 20 ve 21. Ölçüleri

Görsel 5'te görüldüğü üzere etüdün 20 ve 21. ölçülerinde bulunan akor örneği verilmiştir.



Görsel 6. C. Czerny op. 599 no. 80 etüdünün 26 ve 27. Ölçüleri

Görsel 6'da görüldüğü üzere etüdün 26 ve 27. ölçülerinde bulunan parmak tekniği örneği verilmiştir.

Tablo 2. Carl Czerny op. 599 80 numaralı etüdün sol ele kazandırdığı teknik beceriler

TEKNİK BECERİLER	ÖLÇÜ NUMARASI	f	%
Legato	1,2,3,4,5,6,7,8,18,19,20,21,22,23,24,25	16	47,06
Staccato	10,11,12,13,27,28,29,30	8	23,53
Akor	8,10,11,12,13,14,15,16,17,21,22,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34	21	61,76
Tutan ses	10,11,12,13,27,28,29,30	8	23,53
Parmak tekniği	22	1	2,94
Müzikalite	1,2,3,4,5,6,7,18,22	9	26,47

Tablo 2'de gösterildiği gibi, C. Czerny'nin op. 599, 80 numaralı etüdünün, sol el için legato (%47,06) ve akor tekniği (61,76) üzerinde yoğunlaştığı değerlendirilmektedir. Etüt boyunca, sol elde parmak tekniği (%2,94) yalnızca bir ölçüde yer almakta olup, ağırlıklı olarak legato (%47,06), akor (%61,76), tutan ses (23,53) ve staccato (%23,53) tekniklerinin çalıştırıldığı görülmektedir. Ayrıca, etüdün yalnızca 9 ölçüsünde müzikalite becerilerine (%26,47) yönelik teknikler bulunmaktadır.



Görsel 7. C. Czerny op. 599 no. 80 etüdünün 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 ve 8. Ölçüleri

Görsel 7’de görüldüğü üzere etüdün 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 ve 8. ölçülerinde bulunan legato örneği verilmiştir.



Görsel 8. C. Czerny op. 599 no. 80 etüdünün 10, 11, 12 ve 13. Ölçüleri



Görsel 8’de görüldüğü üzere etüdün 10, 11, 12 ve 13. ölçülerinde bulunan staccato örneği verilmiştir.

Görsel 9. C. Czerny op. 599 no. 80 etüdünün 28. Ölçüsü

Görsel 9’da görüldüğü üzere etüdün 28. ölçüsünde bulunan staccato örneği verilmiştir.



Görsel 10. C. Czerny op. 599 no. 80 etüdünün 33 ve 34. Ölçüleri

Görsel 10’da görüldüğü üzere etüdün 33 ve 34. ölçülerinde bulunan akor örneği verilmiştir.



Görsel 11. C. Czerny op. 599 no. 80 etüdünün 31 ve 32. Ölçüleri



Görsel 11’de görüldüğü üzere etüdün 31 ve 32. ölçülerinde bulunan akor örneği verilmiştir.

Görsel 12. C. Czerny op. 599 no. 80 etüdünün 15. Ölçüsü



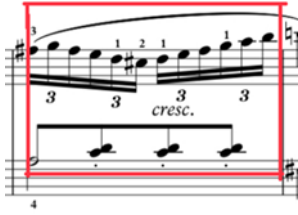
Görsel 12’de görüldüğü üzere etüdün 15. ölçüsünde bulunan akor örneği verilmiştir.

Görsel 13. C. Czerny op. 599 no. 80 etüdünün 27, 28, 29 ve 30. Ölçüleri



Görsel 13’te görüldüğü üzere etüdün 27, 28, 29 ve 30. ölçülerinde bulunan tutan ses örneği verilmiştir.

Görsel 14. C. Czerny op. 599 no. 80 etüdünün 22. Ölçüsü



Görsel 14’te görüldüğü üzere etüdün 22. ölçüsünde bulunan parmak tekniği örneği verilmiştir.

Tablo 3. Carl Czerny op. 599 80 numaralı etüdün her iki elin birlikte kullanımında kazandırdığı teknik beceriler

TEKNİK BECERİLER	ÖLÇÜ NUMARASI	f	%
Tempoya uygun şekilde her iki elin eş zamanlı çalınması	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34	34	100
Sağ el legato çalarken sol elin staccato çalması	10,12,27,28,29,30	6	17,65
Sağ el legato çalarken sol elin Non- legato çalması	14,15,16,17,21,25,26,31,32,33,34	11	32,35
Sol el legato çalarken sağ elin staccato çalması	19,20,23,25	4	11,76
İki elinde legato çalması	2,3,4,5,6,7,8	7	20,59
Sağ eldeki ezgiye karşı sol eldeki atlamalı ses ve akorların uyumlu çalınması	2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34	33	97,06

Tablo 3’te görüldüğü üzere, C. Czerny’nin op. 599, 80 numaralı etüdünde her iki elin eşzamanlı kullanımı incelendiğinde, sağ eldeki ezgiye karşılık sol elde atlamalı seslerin ve akorların uyumlu bir şekilde çalınması

(%97,06) ön plandadır. Sağ el legato çalarken sol elin non-legato çaldığı durumlar (%32,35) sıkça rastlanmakta, bunun yanı sıra sağ el legato çalarken sol elin staccato çalması (%17,65), sol el legato çalarken sağ elin staccato çalması (%11,76) ve her iki elin de legato çalması (%20,59) gibi teknikler de etüt boyunca yer almaktadır. Etüt süresince her iki elin tempoyauygun bir biçimde eşzamanlı çalınmasına (%100) yönelik çalışmalar dikkat çekmektedir.

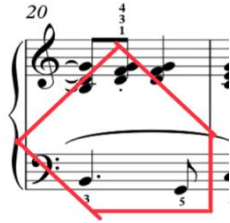
Görsel 15. C. Czerny op.599 no. 80 etüdünün 10. Ölçüsü

Görsel 15'te görüldüğü üzere etüdün 10. Ölçüsünde verilen sağ el legato çalarken sol elin staccato çalma tekniği üzerine örnek verilmiştir.



Görsel 16. C. Czerny op. 599 no. 80 etüdünün 14, 15 ve 16. Ölçüleri

Görsel 16'da görüldüğü üzere etüdün 14, 15 ve 16. ölçülerinde verilen sağ el legato çalarken sol elin non-legato çalma tekniği üzerine örnek verilmiştir.



Görsel 17. C. Czerny op.599 no. 80 etüdünün 20. Ölçüsü

Görsel 17'de görüldüğü üzere etüdün 20. ölçüsünde bulunan sol el legato çalarken sağ elin staccato çalması tekniği üzerine örnek verilmiştir.



Görsel 18. C. Czerny op. 599 no. 80 etüdünün 2, 3, 4, 5, 6 ve 7. Ölçüleri

Görsel 18'de görüldüğü üzere etüdün 2, 3, 4, 5, 6 ve 7. ölçülerinde bulunan iki elinde legato çalması tekniği üzerine örnek verilmiştir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışma, Carl Czerny'nin Op. 599 No. 80 numaralı etüdünün teknik analizini yaparak, müzik eğitimi anabilim dallarında nasıl kullanılabileceğini değerlendirmiştir. Elde edilen bulgular, Czerny'nin bu etüdünün, öğrencilerin piyano tekniklerini geliştirmek amacıyla kapsamlı ve etkili bir kaynak olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle, etüdün içeriğinde yer alan legato, staccato, akor, bağ sonu staccatosu, tutan ses, müzikalite ve parmak teknikleri gibi unsurlar, öğrencilerin temel piyano tekniklerini güçlendirmekte ve müzikal ifadelerini zenginleştirmektedir.

“Piyano eğitiminde etkili ve sistemli çalışmalar yapabilmek için başlangıç aşamasında öğrenciye teknik bakımdan donanımlı bir alt yapı sağlanması gereklidir” (Sönmezöz, 2015, s.196). Bu kapsamda, Czerny'nin Op. 599 No. 80 etüdü, YÖK 2018 Müzik Öğretmenliği Lisans Programı kapsamında II. yarıyıl Piyano Eğitimi 2 dersi için uygun bir materyal olarak değerlendirilmiştir. Etüdün içerdiği teknik çalışmalar, öğrencilere hem teknik hem de müzikal açıdan kapsamlı bir eğitim sunmaktadır. Bu nedenle, müzik eğitimi anabilim dallarında, öğrencilerin teknik becerilerini geliştirmeleri ve piyano performanslarını artırmaları amacıyla bu tür etütlerin eğitim programlarına dahil edilmesi önerilmektedir.

Araştırma, Czerny'nin etütlerinin müzik eğitimi açısından taşıdığı önemi vurgulamaktadır. Bu doğrultuda, gelecekte yapılacak benzer çalışmaların, piyano eğitimi alanındaki etüt çalışmalarının daha da geliştirilmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Czerny, C. (t.y.). *Etudes, Op. 599, No. 80* [Nota]. Düzenleme: M. Kravchuk. MichaelKravchuk.com. Erişim tarihi: 04 Ekim 2025, <https://www.michaelkravchuk.com>
- Elik, T. (2021). *Carl Czerny Op.824 dört el piyano etütlerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi].
- Ertem, A., & Akın Şişman, Ö. (2021). C. Czerny Op.299 17 numaralı etüdün teknik analizi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 41(3), 2189–2215.
- Gökçe, E. U. (2022). Uluslararası ilişkiler çalışmalarında açıklamaya ve anlamaya dayalı nitel araştırma süreci, yöntemler ve bilgisayar destekli veri analizi. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (51), 37–53.
- Gün, E., & Köse, H. S. (2012). Piyano eğitiminde müzikal terimler ve çalma tekniklerine ilişkin bilişsel düzey analizi. *Fine Arts*, 7(3), 246–257.
- Kalkanoğlu, B. (2020). Piyano eğitiminde sol el: C. Czerny Op.718 sol el etütlerinin analizi. *Turkish Studies – Education*, 15(3), 1939–1950.
- Kaptan, A. (2018). Piyanoya başlangıç aşamasında Carl Czerny'nin etütlerinin literatürdeki önemi. *Turan-Sam Uluslararası Bilimsel Hakemlik Dergisi*, 10(40). <https://doi.org/10.15189/1308-8041>
- Korkmaz, O. (2021). Piyano eğitiminde başlangıçta kullanılan etütlerin teknik düzeyi açısından incelenmesi. *İdil*, 10(78), 220–231. <https://doi.org/10.7816/idil-10-78-05>
- Mete, M. (2004). *Gazi Üniversitesi Müzik Öğretmenliği Anabilim Dalında piyano öğretiminde kullanılan Czerny Op.599 etütlerinin piyano eğitimi açısından değerlendirilmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Özdemir, M. (2010). Nitel veri analizi: Sosyal bilimlerde yöntem bilim sorunsalı üzerine bir çalışma. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(1), 323–343.
- Öztürk, B. (2007). Carl Czerny'nin Opus 299/19 numaralı etüdünün piyano eğitimine yönelik analizi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 27(2), 241–258.
- Poyrazoğlu, E. (2007). *Carl Czerny'nin yaşamı ve Il Primo Maestro Di Pianoforte etütlerinin incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Anadolu Üniversitesi, Güzel Sanatlar Enstitüsü.
- Sönmezöz, F., & Abd, M. E. (2015). Beyer Op.101 ilk piyano metodunun müzik öğretmeni yetiştiren kurumlarda kullanılabilirliği. *International Journal of Social Science*, 38, 177–199.
- Toptaş, B. (2022). C. Czerny Op.777 piyano etüt kitabının çeşitli kazanımlar açısından incelenmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*.
- Toptaş, B., & Çeşit, C. (2014). Czerny Op.599 kitabında sol el eşlik yapılarının incelenmesi. *E-Journal of New World Sciences Academy*, 9(2), 66–83.
- Türk Dil Kurumu. (2023). *Güncel Türkçe Sözlük*. Erişim adresi: <https://sozluk.gov.tr>
- Yükseköğretim Kurulu. (2018). *Müzik öğretmenliği lisans programı*. YÖK Yayınları.

EK-1



Beden Eğitimi ve Spor Hareketlerinin Beyin Gücü Ve Zihinsel Becerilere Olumlu Etkisi

Anar SULEYMANOV¹

¹ Azerbaycan Spor Akademisi, Bakü

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu çalışma, beden eğitimi ve spor hareketlerinin beyin gücü ve zihinsel beceriler üzerindeki olumlu etkilerini incelemeyi amaçlamaktadır. Bazı görüşler, fiziksel aktivitenin zihni yorduğunu ve zihinsel gelişimi sınırladığını öne sürse de, bilimsel bulgular bunun aksini göstermektedir [1–3].

Yöntem: Araştırma literatür taramasına dayanmakta olup, bilimsel makaleler, sistematik derlemeler ve klinik çalışmalar incelenmiştir. Beyaz ve gri madde gelişimi, bilişsel işlevler, sinir bağlantıları, dikkat ve odaklanma, özgüven ve psikolojik sağlık alanlarındaki etkiler analiz edilmiştir [4–9].

Bulgular: Spor ve fiziksel aktiviteler, beyaz ve gri madde yapısında gelişim sağlayarak bilgi iletimini hızlandırmakta ve sinir bağlantılarını güçlendirmektedir. Düzenli egzersizler, bilişsel işlevleri artırmakta, dikkat ve odaklanmayı güçlendirmekte, özgüveni yükseltmekte ve psikolojik dengeyi sağlamaktadır. Ayrıca spor, yaratıcı düşünceyi ve entelektüel gelişimi desteklemektedir [5–12].

Sonuçlar: Beden eğitimi ve spor hareketleri, beyin yapısal ve işlevsel gelişimini destekleyerek bireylerin zihinsel kapasitesini artırmaktadır. Düzenli fiziksel aktivite, hem akademik hem de kişisel başarının temelini oluşturan zihinsel becerilerin gelişmesine önemli katkı sağlamaktadır [1–12].

Anahtar Kelimeler: Beyin gücü, zihinsel beceriler, beden eğitimi, fiziksel aktivite, psikolojik sağlık

The Positive Effects of Physical Education and Sports Activities on Brain Power and Cognitive Skills

Anar SULEYMANOV¹

¹ Azerbaijan Sports Academy, Baku

ABSTRACT

Introduction and Aim: This study aims to examine the positive effects of physical education and sports activities on brain power and cognitive skills. Some perspectives suggest that physical activity may tire the mind and limit cognitive development; however, scientific evidence indicates the opposite [1–3].

Method: The research is based on a literature review, analyzing scientific articles, systematic reviews, and clinical studies. The effects on white and gray matter development, cognitive functions, neural connections, attention and focus, self-confidence, and psychological health were evaluated [4–9].

Findings: Sports and physical activities promote the development of white and gray matter, enhancing information transmission and strengthening neural connections. Regular exercise improves cognitive functions, increases attention and focus, boosts self-confidence, and supports psychological balance. Additionally, sports activities foster creative thinking and intellectual development [5–12].

Conclusion: Physical education and sports activities support the structural and functional development of the brain, enhancing individuals' cognitive capacity. Regular physical activity significantly contributes to the development of mental skills, which form the foundation for both academic and personal success [1–12].

Keywords: Brain power, cognitive skills, physical education, physical activity, psychological health

GİRİŞ

Beyin gücü ve zihinsel beceriler, bireylerin eğitim, iş, spor ve günlük yaşamda başarılı olmasını sağlayan en temel unsurlardandır. Bu beceriler, problem çözme, analitik düşünme, yaratıcı fikir üretme, hafıza ve dikkat gibi bilişsel işlevleri kapsar. Tarih boyunca farklı araştırmalar, zihinsel kapasitenin geliştirilmesinde yalnızca eğitsel ve bilişsel yöntemlerin değil, aynı zamanda fiziksel aktivitelerin de önemli rol oynadığını göstermektedir.

Beden eğitimi ve spor, beynin farklı bölgelerini uyarak hem yapısal hem de işlevsel değişimlere yol açar. Düzenli fiziksel aktivite, beyin yapılarındaki gri ve beyaz madde yoğunluğunu artırır, yeni sinir bağlantılarının oluşumunu destekler ve bilişsel işlevleri güçlendirir. Ayrıca spor, sadece fiziksel sağlık için değil, psikolojik denge, özgüven ve stres yönetimi açısından da kritik öneme sahiptir. Özellikle çocuklar ve ergenler için spor, zihinsel kapasitenin gelişmesinde eğitimle eşdeğer öneme sahip bir araç olarak kabul edilmektedir.

Bu

Bu çalışma, beden eğitimi ve spor hareketlerinin beyin gücü ve zihinsel beceriler üzerindeki olumlu etkilerini bilimsel literatür ışığında incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırmanın temel amacı, fiziksel aktivitenin beyin yapıları, bilişsel işlevler ve psikolojik sağlığa olan katkılarını sistematik bir şekilde ortaya koymaktır.

MATERYAL ve YÖNTEM

Bu çalışma literatür taramasına dayanmaktadır. Araştırmada, bilimsel makaleler, klinik çalışmalar, sistematik derlemeler ve akademik raporlar incelenmiştir. Veriler, fiziksel aktivitenin beyaz ve gri madde üzerindeki etkileri, bilişsel işlevler, sinir bağlantıları, psikolojik sağlık, özgüven ve zihin gelişimi gibi başlıklar altında sınıflandırılmıştır. Böylece sporun beyin işlevleri ve zihinsel beceriler üzerindeki etkileri niteliksel olarak analiz edilmiştir.

BULGULAR

1. Beyaz Madde

Beyaz madde, beynin sinir liflerinden (aksonlar) oluşur ve bilgi iletimi ile sinir bağlantılarının güçlenmesinde temel rol oynar. Araştırmalar, düzenli spor ve aerobik egzersizlerin beyaz maddenin gelişimini teşvik ettiğini göstermektedir. Bu durum, bilgi işlem hızının artmasına ve zayıf sinir bağlantılarının güçlenmesine yardımcı olur [1].

2. Gri Madde

Gri madde, nöron hücre gövdelerinden oluşur ve düşünme, hafıza, analiz ve karar verme gibi bilişsel işlevlerden sorumludur. Fiziksel aktiviteler, gri madde yoğunluğunu artırarak hafıza ve problem çözme becerilerini geliştirir. Aerobik ve koordinasyon gerektiren egzersizler bu alanda özellikle etkilidir [2].

3. Bilişsel İşlevler

Düşünme, öğrenme, dikkat ve hafıza gibi bilişsel işlevler, düzenli fiziksel aktiviteler ile desteklenmektedir. Spor, bireylerin karar verme yeteneklerini güçlendirir ve zihinsel çevikliği artırır. Konsantrasyon gerektiren egzersizler, akademik ve sportif başarıyı olumlu etkiler [3].

4. Sinir Bağlantıları

Beden eğitimi ve spor, beynin yeni sinir bağlantıları oluşturmaya ve mevcut bağlantıların güçlenmesine yardımcı olur. Bu süreç, beynin bilgi işleme kapasitesini artırır ve hızlı düşünme becerisini geliştirir [4].

5. Dikkat ve Odak

Dikkat ve odaklanma, bireyin çevresindeki bilgileri doğru analiz etmesini ve uygun şekilde tepki vermesini sağlar. Düzenli egzersizler, dikkat süresini uzatarak hem akademik hem de sportif performansı artırır [5].

6. Özgüven

Spor, bireylerin özgüvenini artırarak psikolojik durumu güçlendirir. Yüksek özgüven, problem çözme ve analitik düşünme becerilerinin gelişmesine katkı sağlar [6].

7. Psikolojik Sağlık

Fiziksel aktivite, stresin azalmasına ve duygusal dengenin sağlanmasına yardımcı olur. Bu, zihinsel sağlık ve bilişsel işlevler için kritik öneme sahiptir [7].

8. Zihin Gelişimi ve Yaratıcı Düşünce

Spor ve beden eğitimi, analitik düşünce ve yaratıcılığı artırır. Yoga, jimnastik ve aerobik egzersizler, zihinsel esnekliği ve yenilikçi düşünceyi destekler [8–10].

9. Beyin Yapıları ve Entelektüel Gelişim

Düzenli fiziksel aktivite, hippocampus ve prefrontal korteks gibi beyin yapılarında büyüme sağlar. Bu, hafıza, öğrenme ve karar verme işlevlerinin güçlenmesine katkıda bulunur. Ayrıca entelektüel gelişim, problem çözme ve eleştirel düşünme becerilerini destekler [11].

10. Duygusal Denge

Spor, stres hormonlarını azaltır ve beyindeki kimyasal dengeleri düzenler. Bu, genel zihinsel gelişimi ve duygusal stabiliteyi destekler [12].

TARTIŞMA ve SONUÇ

Analiz edilen çalışmalar, düzenli beden eğitimi ve spor aktivitelerinin beyin üzerinde çok yönlü etkiler sağladığını göstermektedir. Beyaz madde gelişimi, bilgi iletim hızını artırırken, gri madde yoğunluğunun artışı hafıza, dikkat ve problem çözme yeteneklerini güçlendirmektedir. Ayrıca spor, sinir bağlantılarının güçlenmesine yardımcı olarak zihinsel çevikliği ve hızlı düşünme becerisini artırmaktadır.

Psikolojik açıdan, düzenli fiziksel aktivite stres seviyesini azaltmakta, duygusal dengeyi desteklemekte ve özgüveni artırmaktadır. Bu durum, bireylerin hem akademik hem de sosyal yaşamlarında daha başarılı olmalarına katkı sağlar. Özellikle çocuk ve ergenlerde spor, yaratıcılığı teşvik ederek entelektüel gelişimi desteklemektedir. Yoga, jimnastik, aerobik ve takım sporları gibi fiziksel aktiviteler, beynin farklı bölgelerini uyarak zihinsel esnekliği ve yenilikçi düşünceyi artırmaktadır.

Sonuç olarak, beden eğitimi ve spor, bireylerin zihinsel kapasitelerini geliştirmek, bilişsel işlevleri güçlendirmek ve psikolojik sağlığı desteklemek için kritik öneme sahiptir. Bu etkiler, yalnızca fiziksel sağlık ile sınırlı kalmayıp, bireylerin genel entelektüel ve sosyal gelişimini de olumlu yönde etkilemektedir. Gelecekte yapılacak araştırmalar, farklı spor türlerinin beyin üzerindeki etkilerini daha detaylı inceleyerek, eğitim ve sağlık politikalarında sporun rolünü daha etkin bir şekilde belirleyebilir.

KAYNAKLAR

1. Konwar, S., Manca, R., De Marco, M., Soininen, H., & Venneri, A. (2023). Fiziksel aktivitenin beyaz madde bütünlüğüne etkisi. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 15.
2. Müller, P., Müller, N. G., & Wolf, O. T. (2025). Yaşla ilişkili bilişsel gerilemeyi önlemek için fiziksel aktivite: Faydalar, mekanizmalar ve klinik çıkarımlar. *Journal of Clinical Medicine*, 14(3), 1120.
3. Pérez-Maldonado, J. A., Reigal, R. E., & García, J. (2023). Fiziksel aktivitenin gençlerin dikkat ve konsantrasyon becerilerine etkisi. *Scientific Reports*, 13(1), 1–9.
4. Porter, D. J., Stone, R. P. A., Chevalier, K. B. G., ve ark. (2020). Fiziksel aktivite, aerobik kondisyon ve beyin beyaz maddesi: Ergenlikte yürütücü işlevler için rolleri. *PubMed*.
5. Altermann, W., & Gröpel, P. (2024). Sekiz haftalık dayanıklılık, kuvvet ve koordinasyon egzersiz programlarının ergenlerin dikkatine etkileri. *Journal of Physical Education and Sport*.
6. Roman-Viñez, P., ve ark. (2023). Fiziksel aktivite ve sağlıkla ilişkili kondisyonun ergenlerde öz güven ve kişiler arası ilişkilere rolü. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*.
7. Zhang, G., Feng, W., Zhao, L., Zhao, X., & Li, T. (2024). Fiziksel aktivite, öz yeterlik, stres yönetimi ve ergenlerde ruh sağlığı arasındaki ilişki. *Scientific Reports*, 14, 5488.
8. Palmer, C., & McLean, K. (2024). Çocuklar ve ergenlerde fiziksel aktivite müdahalelerinin yaratıcılığa etkileri: Sistematik bir derleme. *Journal of Sport and Exercise Psychology*.
9. Cherednichenko, A., Miró-Padilla, A., Adrián-Ventura, J., ve ark. (2024). Fiziksel aktivitenin genç yetişkinlerde hippocampus gri madde hacmine etkisi. *Brain Imaging and Behavior*, 18(6), 1333-1342.
10. Li, H., & Hao, F. (2025). Fiziksel aktivitenin lise öğrencilerinin ruh sağlığı üzerindeki etkisi: Sosyal destek ve öz saygının zincir aracılık etkileri. *Scientific Reports*, 15, Makale No: 27537.
11. Liu, L., Xin, X., & Zhang, Y. (2025). Ergenlerde fiziksel egzersizin bilişsel fonksiyon üzerine etkileri: Sistematik bir derleme ve meta-analiz. *Frontiers in Psychology*, 16, 1556721.
12. Rominger, C., Fink, A., Perchtold-Stefan, C. M., Benedek, M., & Schwerdtfeger, A. R. (2024). Ahşkanlık haline gelen fiziksel aktivite daha yaratıcı fikir üretimi ile ilişkilidir. *Scientific Reports*, 14, Makale 29768.

Azerbaycan - Türkiye: Spor İlişkileri

Dilgem GULİYEV¹

¹ Azerbaycan Spor Akademisi, Bakü

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu çalışma, Azerbaycan ile Türkiye arasındaki spor ilişkilerini incelemeyi amaçlamaktadır. Özellikle iki ülke arasındaki kardeşlik ve dostluk bağlarının spor aracılığıyla güçlenmesi, uluslararası turnuvalar, gençlik değişim programları ve federasyonlar arası iş birlikleri ele alınmıştır. Çalışma, spor ilişkilerinin stratejik ortaklık ve uluslararası prestij açısından önemini değerlendirmeyi hedeflemektedir [1–4].

Yöntem: Araştırmada, Gençlik ve Spor Bakanlıklarının resmi arşivleri, federasyon raporları, medya haberleri ve uluslararası protokoller üzerinden niteliksel ve kronolojik analiz yapılmıştır. Veriler, karşılıklı turnuvalar, gençlik değişim programları ve federasyonlar arası iş birliği faaliyetleri bağlamında sınıflandırılmış ve analiz edilmiştir [5–16].

Bulgular: Analizler, Azerbaycan–Türkiye spor ilişkilerinin 1991’den itibaren istikrarlı biçimde geliştiğini göstermektedir. Protokoller ve anlaşmalar, ortak turnuvalar ve kamplar, federasyonlar arası teknik bilgi paylaşımı, gençlik değişim programları ve kültürel etkinlikler ile sporcuların uluslararası tecrübeleri artırılmıştır [7–12][19–24]. Bu iş birlikleri, yalnızca sportif başarıya katkı sağlamakla kalmamış, aynı zamanda iki ülke arasındaki kardeşlik ve stratejik ortaklığı pekiştirmiştir.

Sonuçlar: Azerbaycan ve Türkiye arasındaki spor ilişkileri, dostane ve stratejik bir iş birliği örneği olarak değerlendirilebilir. Spor aracılığıyla gerçekleştirilen turnuvalar, gençlik değişim programları ve federasyon iş birlikleri, uluslararası prestij, kültürel yakınlaşma ve gençlerin aktif katılımı açısından önemli fırsatlar sunmaktadır. Gelecekte bu ilişkilerin daha da güçlenmesi, stratejik ortaklık ve kültürel diplomasi açısından kritik öneme sahiptir [19–24].

Anahtar Kelimeler: Azerbaycan–Türkiye spor ilişkileri, uluslararası iş birliği, gençlik ve spor değişim programları, federasyonlar arası iş birliği, turnuva ve yarışma organizasyonları

Azerbaijan–Turkey: Sports Relations

Dilgem GULİYEV¹

ABSTRACT

Introduction and Purpose: This study aims to examine the sports relations between Azerbaijan and Turkey. In particular, it focuses on how the bonds of brotherhood and friendship between the two countries have been strengthened through sports, including international tournaments, youth exchange programs, and inter-federation collaborations. The study seeks to evaluate the significance of sports relations in terms of strategic partnership and international prestige [1–4].

Materials and Methods: The research utilized qualitative and chronological analysis based on official archives of the Ministries of Youth and Sports, federation reports, media sources, and international protocols. The collected data were classified and analyzed within the context of mutual tournaments, youth exchange programs, and inter-federation cooperation activities [5–16].

Findings: The analysis demonstrates that Azerbaijan–Turkey sports relations have developed steadily since 1991. Protocols and agreements, joint tournaments and training camps, technical knowledge sharing among federations, youth exchange programs, and cultural events have enhanced athletes’ international experience [7–12][19–24]. These collaborations have not only contributed to athletic success but also reinforced the brotherhood and strategic partnership between the two countries.

Conclusion: Sports relations between Azerbaijan and Turkey can be considered an exemplary model of friendly and strategic cooperation. Tournaments, youth exchange programs, and inter-federation collaborations

provide significant opportunities for international prestige, cultural rapprochement, and active youth participation. Strengthening these relations in the future will be critical for strategic partnership and cultural diplomacy [19–24].

Keywords: Azerbaijan–Turkey sports relations, international cooperation, youth and sports exchange programs, inter-federation collaboration, tournament and competition organization

GİRİŞ

Azerbaycan Cumhuriyeti ile Türkiye arasındaki spor ilişkileri, iki ülke arasındaki kardeşlik, dostluk ve stratejik ortaklık bağlarının güçlendirilmesinde merkezi bir rol oynamaktadır. Tarihsel olarak ortak kültürel ve etnik kökenlere sahip olan bu iki ülke, bağımsızlık sonrası dönemde ulusal, siyasi ve ekonomik çıkarlarını spor alanında da desteklemişlerdir [19].

Spor ilişkileri, yalnızca uluslararası turnuvalara katılım veya sporcu değişimi ile sınırlı kalmayıp, gençlik değişim programları, antrenör ve hakem eğitimleri, federasyonlar arası teknik bilgi paylaşımı ve kültürel etkileşim gibi alanları da kapsamaktadır [1–4]. Özellikle UEFA maçları, uluslararası turnuvalar ve çeşitli spor organizasyonları, iki ülke arasındaki iş birliğinin görünür örneklerini oluşturmuştur [2–5].

Çalışmanın amacı, Azerbaycan–Türkiye spor ilişkilerinin tarihsel gelişimini, uygulama alanlarını ve uluslararası düzeydeki etkilerini kapsamlı bir şekilde analiz etmek; bu iş birliklerinin stratejik, kültürel ve sportif boyutlarını değerlendirmektir [1–16][19–24].

MATERYAL ve YÖNTEM

Bu çalışma, niteliksel araştırma yöntemi ile hazırlanmıştır. Kullanılan veriler şunları kapsamaktadır:

- Gençlik ve Spor Bakanlıkları arşivleri ve resmi dokümanlar [1–18],
- Federasyon raporları ve turnuva kayıtları [5–16],
- Medya haberleri ve internet kaynakları [19–24],
- İmzalanan protokoller ve iş birliği anlaşmaları [1, 21, 23].

Veriler, kronolojik sıraya göre analiz edilerek, karşılıklı spor ilişkilerinin gelişim süreçleri, gençlik değişim programları ve federasyonlar arası teknik iş birliği çerçevesinde sınıflandırılmıştır. Ayrıca, her iki ülkenin sporcularının ve antrenörlerinin karşılaştığı zorluklar ve çözüm yolları incelenmiştir [7–12].

BULGULAR

1. Uluslararası Turnuvalar ve İş Birliği

Azerbaycan ve Türkiye arasındaki spor ilişkilerinde, UEFA maçlarının Trabzon’da düzenlenmesi, çeşitli uluslararası turnuvalar ve ortak organizasyonlar öne çıkmaktadır [2–4]. Bu tür faaliyetler, ülkeler arasındaki kardeşlik bağlarını güçlendirmiş ve sporcuların uluslararası deneyim kazanmasını sağlamıştır [3–5].

2. Federasyonlar ve Antrenör İş Birliği

Judo, güreş, okçuluk, tekvando ve diğer branşlarda federasyonlar arası deneyim paylaşımı gerçekleştirilmiştir. Özellikle judo alanında, 1992–1996 yıllarında Azerbaycanlı antrenörlerin Türk milli takımlarına liderlik yapması dikkate değerdir [5, 12]. Antrenör ve hakem seminerleri, ortak eğitim kampları ve teknik bilgi transferi spor ilişkilerinin temel unsurlarını oluşturmuştur [13, 14].

3. Gençlik ve Spor Eğitiminde İş Birliği

Gençlik değişim programları, Capoeira Mutabakat Zaptı, antrenörlük eğitim programları ve gençlik haftaları, iki ülke arasındaki spor ilişkilerini destekleyen önemli faaliyetlerdir [22–24]. Bu programlar, gençlerin deneyim kazanmasını, kültürel bağların güçlenmesini ve spor eğitiminde kapasite artışını sağlamıştır [7, 22].

4. Uluslararası Etkinlikler ve Başarılar

2004–2005 yıllarında Azerbaycan ve Türkiye sporcuları, judo, boks, jimnastik, güreş, atletizm, tekvando ve voleybol gibi branşlarda uluslararası turnuvalara katılmış ve önemli başarılar elde etmiştir [16]. Avrupa

Şampiyonlar Ligi kadınlar voleybol maçlarında Azerrail kulübünün Beşiktaş'a karşı galibiyetleri, iki ülke spor ilişkilerinin sportif sonuçlarını göstermektedir [16].

TARTIŞMA ve SONUÇ

Analizler, Azerbaycan-Türkiye spor ilişkilerinin hem ikili düzeyde hem de uluslararası platformlarda istikrarlı bir şekilde geliştiğini ortaya koymaktadır. Spor ilişkileri, sadece sportif başarıya katkıda bulunmakla kalmayıp, iki ülke arasındaki kardeşlik, stratejik ortaklık ve kültürel bağların güçlenmesini de sağlamaktadır [19–24].

Gençlik ve spor alanında yapılan değişim programları, federasyon iş birlikleri ve uluslararası turnuvalar, uzun vadeli stratejik planlamanın bir parçası olarak değerlendirilebilir. Gelecekte bu ilişkilerin daha da güçlendirilmesi, özellikle gençlerin eğitimi, antrenör ve hakemlerin deneyim paylaşımı ve uluslararası etkinliklere katılım açısından kritik öneme sahiptir [19–24].

KAYNAKLAR

1. Gençlik, Spor ve Turizm Bakanlığı Uluslararası İlişkiler Daire Başkanlığı. “Türkiye ile Azerbaycan spor ilişkileri: İlk işbirliği anlaşmaları (1994-1996)”. Güncel arşiv, Dosya No:1.
2. Gençlik, Spor ve Turizm Bakanlığı Uluslararası İlişkiler Daire Başkanlığı. “Azerbaycan milli ve Olimpiyat futbol takımlarının UEFA eleme maçları ve Trabzon organizasyonu”. Güncel arşiv, Dosya No:1.
3. Gençlik, Spor ve Turizm Bakanlığı Uluslararası İlişkiler Daire Başkanlığı. “Türkiye’nin Azerbaycan’a spor alanında verdiği destekler ve mali katkılar”. Güncel arşiv, Dosya No:1.
4. Gençlik, Spor ve Turizm Bakanlığı Uluslararası İlişkiler Daire Başkanlığı. “Azerbaycan ve Türkiye’de antrenör ve personel değişimi programları (1992-1996)”. Güncel arşiv, Dosya No:1.
5. Gençlik, Spor ve Turizm Bakanlığı Uluslararası İlişkiler Daire Başkanlığı. “Karadeniz ve Avrasya Spor Oyunları planlaması ve işbirliği”. Güncel arşiv, Dosya No:1.
6. Gençlik, Spor ve Turizm Bakanlığı Uluslararası İlişkiler Daire Başkanlığı. “Azerbaycan-Türkiye gençlik haftaları ve 19 Mayıs etkinlikleri (1997)”. Güncel arşiv, Dosya No:1.
7. Gençlik, Spor ve Turizm Bakanlığı Uluslararası İlişkiler Daire Başkanlığı. “Cumhurbaşkanı H. Aliyev’in Türkiye ziyareti ve spor ilişkilerine etkisi (1997)”. Güncel arşiv, Dosya No:2.
8. Gençlik, Spor ve Turizm Bakanlığı Uluslararası İlişkiler Daire Başkanlığı. “Kırıkpınar Ağası H. Şahin ve Edirne Belediye Başkanı H. Sedefçi’nin Azerbaycan ziyareti ve spor protokolleri (1998)”. Güncel arşiv, Dosya No:2.
9. Gençlik, Spor ve Turizm Bakanlığı Uluslararası İlişkiler Daire Başkanlığı. “1998 yılında Azerbaycan’da düzenlenecek yarışmalara Türk sporcularının davet edilmesi”. Güncel arşiv, Dosya No:2.
10. Gençlik, Spor ve Turizm Bakanlığı Uluslararası İlişkiler Daire Başkanlığı. “Azerbaycan heyetinin Türkiye ziyareti ve spor alanındaki görüşmeler”. Güncel arşiv, Dosya No:2.
11. Gençlik, Spor ve Turizm Bakanlığı Uluslararası İlişkiler Daire Başkanlığı. “Türkiye-Azerbaycan judo federasyonları arasındaki işbirliği ve karşılıklı turnuvalar (2000)”. Güncel arşiv, Dosya No:2.
12. Gençlik, Spor ve Turizm Bakanlığı Uluslararası İlişkiler Daire Başkanlığı. “Hentbol ve okçuluk milli takımlarının karşılıklı turnuva katılımı (1999-2000)”. Güncel arşiv, Dosya No:2.
13. Gençlik, Spor ve Turizm Bakanlığı Uluslararası İlişkiler Daire Başkanlığı. “Azerbaycan-Türkiye gençlik ve spor eğitim seminerleri ve pedagojik personel değişimi (2002)”. Güncel arşiv, Dosya No:2.
14. Gençlik, Spor ve Turizm Bakanlığı Uluslararası İlişkiler Daire Başkanlığı. “16 Ağustos 2002 tarihinde Ankara’da imzalanan spor işbirliği protokolleri”. Güncel arşiv, Dosya No:2.
15. Gençlik, Spor ve Turizm Bakanlığı Uluslararası İlişkiler Daire Başkanlığı. “Azerbaycan-Türkiye Hava Taşımacılığı Anlaşması ve spor organizasyonlarına etkisi (1992-2004)”. Güncel arşiv, Dosya No:2.
16. Gençlik, Spor ve Turizm Bakanlığı Uluslararası İlişkiler Daire Başkanlığı. “İslam ülkeleri spor bakanları ve dayanışma oyunları toplantısı (2005)”. Güncel arşiv, Dosya No:2.
17. Gençlik, Spor ve Turizm Bakanlığı Uluslararası İlişkiler Daire Başkanlığı. “2005 yılında Azerbaycan ve Türkiye sporcularının katıldığı uluslararası yarışmalar ve etkinlikler”. Güncel arşiv, Dosya No:2.
18. Gençlik, Spor ve Turizm Bakanlığı Uluslararası İlişkiler Daire Başkanlığı. “2004-2005 Avrupa Şampiyonlar Ligi kadınlar voleybol grup maçları ve Azerrail-Beşiktaş karşılaşmaları”. Güncel arşiv, Dosya No:2.
19. Yeniazərbaycan.az. “Azerbaycan-Türkiye dostluğu ve stratejik ortaklığı.” https://www.yeniazərbaycan.az/Siyaset_e21552_az.html
20. ANL.az. “Azərbaycan-Türkiyə İlişkilerinin Tarixi və Hüquqi Aspektləri.” <http://anl.az/el/Kitab/2015ZAr2015-203.pdf>
21. E-qanun.az. “Gençlik ve Spor Alanlarında İşbirliği Anlaşması.” <https://e-qanun.az/framework/45041>
22. Report.az. “Türkiye Gençler ve İdman Bakanlığı temsilcileri Bakü’de görüşmeler gerçekleştirdi.” <https://report.az/amp/ferdi/turkiyenin-gencler-ve-idman-nazirliyinin-numayendeleri-bakida-gorusler-keciribler>
23. Azertag.az. “Azerbaycan ve Türkiye arasında Capoeira idman növü ilə bağlı memorandum imzalanıb.” https://azertag.az/xeber/azerbaycan_ve_turkiye_arasinda_kapoeira-idman-novu-ile_bagli_memorandum_imzalanib-3732267
24. MYS.gov.az. “Azerbaycan temsilci heyetinin Türkiye’ye tecrübe mübadelesi seferi ve antrenörlük eğitim programı.” <https://mys.gov.az/az/xeberler/azerbaycan-numayende-heyetinin-turkiyeye-tecrube-mubadilesi-seferi>

Development of Psychological Processes of Athletes

Elmar HUSEYNOV

¹Azerbaijan State Pedagogical University

ABSTRACT

This article is about the psychological preparation of an athlete. One of the factors affecting the psychological state of an athlete is his internal motivation and the formation of his personality. Confidence in his own strength, feeling his own importance and value, as well as having clear goals help an athlete achieve positive results. It is also important to be able to cope with stress and negative emotions that may arise during training and competition. Thus, the development of psychological skills and abilities is a necessary element of an athlete's preparation for achieving high results. Taking into account the psychological aspect of sports helps to increase physical achievements and ensure success in sports competitions.

Keywords: sport, training, preparation, psychological, development, process, success, competition, motivation, training, team, attitude.

INTRODUCTION and PURPOSE

In the world of sports, where every second and every millimeter counts, psychology acts as an important tool for achieving high sports results. Preparing for competitions and training requires not only physical effort, but also psychological strength and resilience. Understanding the impact of psychological aspects on sports performance allows athletes to reach their potential and achieve the best results. Sports psychology studies the relationship between the mind and body in sports activities. It examines the impact of emotions, motivation, attention and other psychological factors on athletic performance. This helps athletes understand their strengths and weaknesses and find ways to improve their training and achieve maximum results. High achievements in sports are not limited to physical abilities alone. Psychological preparation plays an important role in achieving sports success. It helps athletes reach their potential, improve concentration, increase motivation and maintain emotional balance during competitions. This allows them to achieve better results and become true champions.

METHOD

The study used literature review, personal observations, and comparative analysis.

Research: Psychology in sports plays an important role in achieving better results and successfully preparing for competitions. It helps athletes optimize their training, develop internal motivation and focus, and effectively manage emotions and stress during competition. Sports psychology studies the mental processes and states that affect sports performance. It helps athletes understand their strengths and weaknesses, set goals and strategies for success. The best results in sports can be achieved with proper preparation, which includes not only physical training, but also psychological preparation. Athletes learn to control their thoughts, emotions, and behavior, which allows them to focus on the task at hand and not be distracted. In addition, psychological preparation helps develop strategies for coping with stressful situations and increases resistance to negative environmental factors. Sports psychology is an important element of training, as it helps athletes achieve maximum results and increases their confidence in their own abilities. It helps build positive mood, motivation, and self-confidence, which are important factors for success in sports.

Successful athletes always strive to achieve the best results in their discipline. This requires not only physical preparation, but also the development of psychological stability. It is impossible to achieve high achievements in sports without building effective mental preparation. Training mental toughness is a necessary part of an athlete's preparation. This process involves developing strategies for coping with stressful situations, managing emotions, and focusing on goals. An athlete must be prepared for difficulties that may arise during a competition or training session. An athlete with psychological stability is able to achieve the best results even in the most difficult situations. He knows how to control his thoughts and emotions so that they do not negatively affect his performance. A high level of mental toughness helps an athlete to be calm and focused, and recover faster from failures or injuries. The results of training and competitions largely depend on the athlete's psychological preparation. Learning to control your thoughts and emotions allows you to maintain confidence in your abilities even when you are faced with difficulties. This preparation helps to maintain motivation and determination in achieving your goals.

Motivation is not constant, it often fluctuates in the direction of decrease, therefore, in order to maintain it, supporting factors are needed that add energy to perform actions. This energy is created only as a result of circumstances that show that we need to get what we want. In psychology, there are models that show what forces help a person to fulfill his desires, so that the path to their realization is filled with the necessary energy. We will call these theories three energies: the energy of fear, the energy of consistency and the energy of consistent action [2;4].

The factors that explain the success or failure of an athlete, when correctly selected, become a predictive system for success and failure. Thus, athletes who win more often pay more attention to success and have less motivation for failure. An unsuccessful athlete has low motivation for success, and high motivation for failure. The difference is that a successful athlete associates his success with training, preparation, that is, with something that he essentially controls. An unsuccessful athlete believes that his success is an accident, a short-term stroke of luck. Thus, a successful athlete finds himself in a situation that he controls, that he can control himself, including its complexity. He likes to compare himself with others and with himself before.

One of the most important mental qualities of a person is attention, which plays an important role in all types of human interaction with the external environment. Attention can be defined as a psychophysiological process, a state that characterizes the dynamic properties of cognitive activity. They are expressed in concentration on a relatively narrow area of external or internal reality, which is conscious at a certain moment and concentrates the mental and physical forces of a person. Attention is the process of conscious or unconscious (semi-conscious) selection of some information coming through the senses and ignoring others. Attention in different sports has different meanings. In a number of sports, for example, in sports games that require constant and intensive concentration on the object of the game, the actions of partners and opponents, attention is one of the main qualities of an athlete. In combat sports and shooting sports, the characteristics of attention are very important, and in a number of sports, attention is not a limiting factor in combat sports. However, in general, high attention and its individual specific manifestations allow an athlete to perform effectively in competitions during intense sports competitions [3;5;8].

Sports thinking is thinking carried out within the framework of a certain sports activity. The individual characteristics of sports thinking can be assessed by determining its qualities. The following qualities of thinking are distinguished: independence, depth, breadth, flexibility, criticality, speed. Competitive activity is determined by a number of factors that have both a positive and negative impact on the athlete. One of the important factors is the athlete's way of thinking, its content, concentration and direction. Since this is not paid attention to in the process of training and education of athletes, due to the lack of scientific work in this direction, the development of effective thinking that has a positive impact on competitive activity appears to be a serious problem for coaches and athletes. In sports psychology, issues related to the manifestation of operational thinking, reflexive thinking, and the direction of thinking have been resolved [4;5;6].

Muscle memory is a concept that refers to both motor memory, which allows you to perform various actions without paying attention to their progress, i.e. without the involvement of conscious thought, and also allows muscles and their physiological abilities to restore strength or muscle mass, especially after a long break in physical activity. The phenomenon of muscle memory is a natural mechanism responsible for the adaptation of the body to automatically perform certain movements without thinking about the process of their execution. Muscle memory can be developed by reproducing movement patterns, repeating certain movements and actions. Muscle memory is also often referred to as motor or procedural memory. This type of memory causes muscles to resume their work despite a break in activity - since the body is able to remember movement patterns, it already knows the corresponding impulse and therefore does not need to reinterpret it after a break. Muscle memory allows you to perform motor movements without concentrating on their progress, which relaxes the human mind and allows the body to use its capabilities to the maximum. In addition, procedural memory helps to improve accuracy and allows you to gradually increase the intensity of your training and thereby achieve the desired progress. In addition, according to studies, body memory allows you to get back in shape faster after a long break [2;4].

In a number of team sports, the high speed of the ball, the rapid movements of athletes, the sudden and abrupt change of game situations, high psychological stress and the specificity of the sports match place high demands on the main characteristics of attention: volume, concentration, stability, distribution and switching. The volume of attention is characterized by the athlete's perception of a large number of objects. The athlete must simultaneously control more than ten different moving and fixed objects: the ball, the athletes of his team and the opponent, the bench and its coach, spectators and referees, game equipment, etc. Since sports games are very dynamic, they require intense and focused attention. These qualities are especially important at crucial moments, at the end of the battle, when stress is at its highest. When solving certain tactical problems, the athlete is required to concentrate his attention, for example, actions against a specific rival athlete, concentration on "his" opponent in a complex combination game. Certain technical techniques also require the athlete to be extremely careful, especially when making contact with the ball. High stability of attention is of

great importance in a sports match. Competitions, especially between highly skilled competitors, often last several hours, and the outcome of the fight is often decided by one or two effective moves in the end. Maintaining high concentration throughout the competition, without failures and gross errors, especially at the end, is an extremely important and difficult task for athletes of any class.

Athletes who are motivated to achieve success, when faced with a choice between an immediate reward or a larger, but delayed reward, choose the latter. Athletes with a low tendency to achieve success are more attached to the present and delay gratification less. Those who strive for success attribute their achievements to internal factors (skills, efforts, etc.), while those who avoid failure attribute them to external factors (ease or difficulty of the task, luck, etc.). Athletes with a strong motivation to avoid failure underestimate their capabilities, quickly become angry and lose self-confidence when they fail, while those who are focused on success behave in the opposite way: they adequately assess their abilities, mobilize, fail, move forward, and do not get upset [1;6;7].

The training state and the state of athletic form are special cases of the psychophysiological state of athletes, which is understood as "a unified response of a person to external and internal stimuli aimed at achieving a beneficial result." Since a person cannot be in several integral states at the same time ("permanent", "current" and "operational"), this integral state must be divided into elements that differ in stability (or are distinguished by the reversibility of change). In this case, a dichotomous division appears, the most constructive of which is when the less stable, dynamic elements of the state are combined into the operational component, and the more stationary, permanent ones into the stable component of the integral state. The state of "sports form" is distinguished by the unity of the energy components of the operational and stable components. The greater the level of activation from the optimal level, the lower the level of activation reserves, the worse the mood, the "weaker" the desire to train, and the lower the performance successes in competitions. On the other hand, the lower the level of activation is from the optimal, the better the mood, the "stronger" the desire to train, but the lower the ability to use energy resources, and the lower the success in competitions. The increase in sports results and their prestige, increased competition and the athlete's responsibility for his own sports results increase the athlete's mental tension during competitions. Depending on the individual characteristics of the athlete, his physical and mental qualities, and the stages of athletic development, various approaches are possible to optimize the starting state and manage it. With a rational mental attitude to the upcoming competition, increased excitement should be directed not to experiences and dangers, but to focusing attention on the main components of technical, tactical and functional manifestations, the consideration of which ensures successful performance.

CONCLUSIONS

Psychological preparation of athletes plays a major role in achieving the best results in training and competitions. This is a set of strategies and methods aimed at developing mental fortitude, concentration and psychological readiness to achieve high results. Development of psychological resilience: this strategy involves training athletes to maintain emotional balance and optimal performance during training and competitions. This includes the use of relaxation techniques, breathing control, and positive thinking. Psychological preparation: This strategy involves preparing the athlete for psychological problems that arise during training and competitions. A number of personal characteristics have been identified that are characteristic of athletes who achieve high results: high emotional stability, self-confidence, self-control, perseverance, conscientiousness, desire for leadership, initiative, risk-taking, sociability, motivation to achieve success. Speed is understood as a physical quality, the ability of a person to perform motor actions in the minimum time for given conditions.

REFERENCES

1. Naydiffer R.M. Psychology of a competitive athlete, Moscow, 1979.
2. Rodionov A.V., Psychology of physical education and sports: Uchebnik dlya uzov, 2010.
3. Huseynov E.A., Psychological training of boxers, Baku, 2013.
4. Huseynov E.A., Psychology of competition activity, Baku, 2015.
5. Huseynov E.A., Psychological services in sports, Baku, 2023.
6. Ismayilov T.M., Mammadova C.M. Sports psychology, Baku, 2002.
7. Öztabag, L., Sports Psychology and Coaching Psychology. Ankara: TFF. Publications, 1974.
8. Basher E., Applied Sports Psychology. Ankara: Bagırgan Publishing House, 1998.
9. Tolga Şahin, Mehmet Gücül, Psychological endurance in sports, 3 editions, Ankara, Pegem Academy, 2023.

Amatör Sporcuların Spor Teknolojilerine Yönelik Tutumlarının İncelenmesi

Eyüp YILDIRIM¹, Mesut BULUT², Ömer Faruk TUTAR³, Nuran CAN⁴

^{1,2,4} Fırat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Elazığ

³ Munzur Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Tunceli

ÖZET

Giriş ve Amaç: Çalışmanın amacını Elazığ ilindeki amatör sporcuların spor teknolojilerine yönelik tutumlarının incelenmesi amaçlanmaktadır. Çalışmaya Elazığ ilinden 200 amatör sporcu katılmıştır.

Yöntem: Çalışmaya katılan katılımcıların demografik bilgilerinin belirlenmesi için kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Şimşek ve Devecioğlu (2024) tarafından geliştirilen Spor Teknolojileri Tutum Ölçeği, kullanılmıştır. Ölçek 1-Kesinlikle katılmıyorum, 2- Katılmıyorum, 3- Kararsızım, 4- Katılıyorum, 5- Kesinlikle katılıyorum şeklinde 5'li likertten oluşmakta olup 18 soru 5 alt boyutu bulunmaktadır. Bireysel sporcular özelinde Karate, E-spor oyuncuları, Dart atıcıları ve Okçuluk ile uğraşanlar takım sporlarında ise Futbol, Basketbol, Hentbol ve Voleybol branşları göz önüne alınmıştır. Araştırmada istatistiksel analizler için frekans, yüzde tabloları belirlendikten sonra, normallik sınaması yapılarak verilerin parametrik olduğu gözlenmiş ve ikili gruplarda T-testi ve çoklu gruplarda ise ANOVA testinden yararlanılmıştır. Yapılan istatistiksel analizlerde gruplar arasındaki farklılığın tespiti için anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir.

Bulgular: Araştırmaya katılan amatör sporcuların ölçeğe verdikleri cevaplar sonucunda bireysel tutum alt boyutu ortalama puan 13,32 olarak görülmüş olup ortalamanın üzerinde olduğu, sektörel tutum alt boyutunda ortalama puanın 14,72 olarak görüldüğü ve ortalamanın üstünde olduğu, alışveriş tutumunda ortalamanın 13,10 olarak belirlenip ortalamanın üstünde olduğu, kariyer tutumunda 10,99 ortalama ile ortalamanın üstünde olduğu, tesis tutumunda 10,39 ortalama puan ile ortalamanın üstünde olduğu ve son olarak genel toplam puanlarına baktığımızda ise 62,53 ortalama ile ortalamanın üstünde olduğu görülmektedir.

Sonuçlar: Araştırma bulguları doğrultusunda, amatör sporcuların spor teknolojilerine yönelik tutumlarının genel olarak olumlu ve ortalamanın üzerinde olduğu belirlenmiştir. Cinsiyet değişkeni açısından kadın sporcuların sektörel, kariyer ve tesis tutumlarında erkeklere göre daha yüksek puanlara sahip oldukları, yaş ve spor türü değişkenlerinde ise anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülmüştür. Ayrıca, spor ve teknolojik ürünleri kullanan ve bu ürünlere güven duyan bireylerin özellikle bireysel, sektörel ve alışveriş tutumu boyutlarında daha yüksek düzeyde olumlu tutum sergiledikleri tespit edilmiştir. Bu bulgular, spor teknolojilerinin kullanımına yönelik farkındalığın arttığını ve güven unsurunun bireylerin teknolojiye yönelik tutumlarını güçlendiren önemli bir etken olduğunu göstermektedir. Literatürde benzer çalışmalara sınırlı ölçüde rastlanması, araştırmanın spor teknolojilerine yönelik tutumlar konusunda alan yazına özgün bir katkı sunduğunu ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Sporcu, Amatör, Teknoloji, Performans, Tutum

Examining the Attitudes of Amateur Athletes Towards Sports Technologies

Eyüp YILDIRIM¹, Mesut BULUT², Ömer Faruk TUTAR³, Nuran CAN⁴

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The study aims to examine the attitudes of amateur athletes in Elazığ towards sports technologies. Two hundred amateur athletes from Elazığ participated in the study.

Materials and Methods: A personal information form was used to determine the demographic information of the participants in the study. The Sports Technologies Attitude Scale, developed by Şimşek and Devecioğlu (2024), was used. The scale consists of a 5-point Likert-type scale (1- Strongly disagree, 2- Disagree, 3- Undecided, 4- Agree, 5- Strongly agree) and has 18 questions and 5 sub-dimensions. For individual athletes, karate, e-sports players, dart throwers, and archery players were considered, while for team sports, football, basketball, handball, and volleyball were considered. After determining the frequency and percentage tables for

statistical analyses in the study, normality was tested to verify that the data were parametric. The t-test was used for paired groups and the ANOVA test was used for multiple groups. In the statistical analyses, the level of significance for determining the difference between the groups was accepted as $p < 0.05$.

Findings: As a result of the responses given to the scale by the amateur athletes participating in the research, the average score for the individual attitude sub-dimension was seen as 13.32 and it is above the average; the average score for the sectoral attitude sub-dimension was seen as 14.72 and it is above the average; the average for the shopping attitude was determined as 13.10 and it is above the average; the career attitude was above the average with an average of 10.99; the facility attitude was above the average with an average of 10.39 and finally, when we look at the general total scores, it is seen that it is above the average with an average of 62.53.

Results: Research findings indicate that amateur athletes' attitudes toward sports technologies are generally positive and above average. Female athletes scored higher than males in the gender variable for sectoral, career, and facility attitudes, while no significant differences were found for age and sport type. Furthermore, individuals who use and trust sports and technological products exhibited higher levels of positive attitudes, particularly in the individual, sectoral, and shopping attitude dimensions. These findings demonstrate an increased awareness of the use of sports technologies and suggest that trust is a significant factor strengthening individuals' attitudes toward technology. The limited number of similar studies in the literature suggests that this research makes an original contribution to the literature on attitudes toward sports technologies.

Keywords: Athlete, Amateur, Technology, Performance, Attitude

GİRİŞ

Sporun rekabetçi doğası ve sürekli mükemmellik arayışı, teknolojiyi sporun ayrılmaz bir parçası haline getirmiştir. Son teknolojik gelişmeler ve yeni teknolojik gelişmeler ile Bireysel ve Takım sporlarına entegre edilmesi performans analizi seviyesi kapsamında belirli bir seviyeye ulaştırmıştır. (Erickson, 2020). Spor teknolojisi kapsamı dahilinde yukarı yönlü bir eğilim göstermektedir. Bu sayede birçok spor branşını ve sporcuları kendine çekmeyi başarmıştır. Bu da birçok spor dalında hızlı gelişmeler elde edilmesini sağlamıştır. (Haake, 2009). Teknolojik gelişmelerin dünya üzerimde gelişip yayılması ile birlikte belirgin bir şekilde rağbet ve rekabet yarattığı duyusu bilinmektedir. (Ak, 2021). Spor tarih boyunca sürekli bir evrim içinde olmuş ve insanlığın gelişimine paralel olarak dönüşmüştür. Spor teknolojileri, sporcuların performanslarını objektif verilerle takip etme, antrenman programlarını kişileştirme, sakatlık riskini azaltma ve genel sportif deneyimi iyileştirme potansiyeli sunmaktadır. Giyilebilir teknolojik ürünler sporcuların üzerinde bulundukları kıyafet ve üniformalarına entegre edilebilen bir tür araç niteliğindedir. Kullanan sporcuların günlük rutin hareket ve zamanlarında da bu ölçümler yapılmaktadır. (Kılıç, 2017).

Sporla teknolojinin gelişmesiyle beraber Akıllı saatler ve sporcu bantları ve sporcu bileklikleri önemli bir gelişim göstermiştir. (Albayrak ve Erkeyman, 2018). Teknolojinin varoluşundan beri bilgilerin kişilerce daha kolay paylaşılabilmesi, işlenip sunulabilmesi yönünden bakılırsa insanlar artık daha kolay bilgilere ulaşabilmekte ve bunun sonucunda da birçok alanda teknolojinin insanlara daha faydalı olduğu görülebilmektedir. Böylece insanlar artık bilginin saklanması, paylaşılması, işlenmesi alanında teknolojiye yardım olarak bilgi aktarımının daha hızlı ve büyük kolaylıklar getirmesi sebebiyle sektörde bilgi teknolojilerinin yaygın olarak kullanılmasının oranlarını sürekli olarak arttırmaktadırlar (Yüksel, 2005). Spor biliminin ve teknolojinin ortak olarak bulunduğu bir nokta belirleyecek olursak bu asıl noktaya spor teknolojisi adını verebiliriz. Spor teknolojisinin hedefi sporun profesyonelleşerek ilerlemesi, spor organizasyonları, bu organizasyonların yönetilmesi, spor örgütlerinin işleyişi ve yönetimi, sporcuların yetiştirilmesi gibi pek çok alana hizmet etmesi gerekli diyebiliriz. Son dönemde gelişen sporun teknolojik unsurları alana önemli bir katkı sağlamaktadır. Spor teknolojisi kavramından yola çıkarak bir araştırma yapıldığında spor sektörü içerisinde teknolojik gelişmelerin arttığını ve bu gelişmeler aracılığıyla sporun seyir zevkinde de artış olduğu görülmektedir. Sadece seyir zevki açısından değil sporu yöneten kurumların, büyük ve küçük spor organizasyonlarının yapılması ve bu organizasyonların yönetilmesi, denetlenmesi konularında da gelişmeler olduğu görülmektedir (Tosun-Tunç ve Sevilmiş, 2019). Spor teknolojilerinin hızla benimsenmesine rağmen, farklı spor branşlarındaki sporcuların bu teknolojilere yönelik tutumlarının ne olduğu ve bu tutumlarının sporun bireysel mi

yoksa takım sporu mu olduğu konusunda birtakım sorular önem taşımaktadır. Bireysel sporlarda sporcular genellikle kendi performanslarından doğrudan sorumludur ve teknoloji kullanımı genellikle kendi kişisel gelişimlerine odaklıdır. Bu durum, bireysel sporcuların performansa yönelik teknolojilere karşı daha yüksek bir motivasyona veya farklı algılara sahip olmalarına yol açabilir. Öte yandan, takım sporlarında teknoloji kullanımı genellikle takımın genel performansı, oyuncular arası etkileşim ve taktiksel analizler gibi kolektif hedeflere hizmet eder. Bu bağlamda, takım sporcularının teknolojiye yönelik tutumları, takım dinamikleri, antrenörün yönlendirmesi ve takım içindeki teknoloji kültürü gibi faktörlerden daha fazla etkilenebilir. Teknolojik ilerlemeler sporun ruh halini değiştirmektedir, bu doğrultuda ülkeler spor teknolojilerine adapte olmak için güncel durumu korumaları gerekmektedir. (Devecioğlu ve Altıngül, 2011).

Materyal ve Yöntem

Bu araştırmanın amacı amatör sporcuların spor teknolojilerine yönelik tutumlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesidir.

Araştırmanın evreni Elazığ ilinde amatör sporlarla uğraşan sporcular oluştururken, örnekleme ise 200 amatör sporcu ile sınırlandırılmıştır. Veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından hazırlanan 5 soruluk demografik bilgilerden (cinsiyet, yaş, spor türü, teknoloji kullanımı ve teknoloji güven duygusu) ve Şimşek ve Devecioğlu (2024) tarafından geliştirilen Spor Teknolojileri Tutum Ölçeği, kullanılmıştır. Ölçek 1-Kesinlikle katılmıyorum, 2- Katılmıyorum, 3- Kararsızım, 4- Katılıyorum, 5- Kesinlikle katılıyorum şeklinde 5’li likertten oluşmakta olup 18 soru 5 alt boyutu bulunmaktadır. Bireysel sporcular özelinde Karate, E-spor oyuncuları, Dart atıcıları ve Okçuluk ile uğraşanlar takım sporlarında ise Futbol, Basketbol, Hentbol ve Voleybol branşları göz önüne alınmıştır. Araştırmada istatistiksel analizler için frekans, yüzde tabloları belirlendikten sonra, normallik sınaması yapılarak verilerin parametrik olduğu gözlemlenmiş ve ikili gruplarda T-testi ve çoklu gruplarda ise ANOVA testinden yararlanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1: Bağımsız Değişkenler Tablosu

Gruplar	Değişkenler	n	%
Cinsiyet	Kadın	93	46,5
	Erkek	107	53,5
Yaş	13-20	50	25,0
	21-30	111	55,5
	31 yaş ve üzeri	39	19,5
Spor Türü	Bireysel Spor	114	57,0
	Takım Spor	86	43,0
Spor ve teknolojik ürünler kullanıyor musunuz?	Evet	142	29,0
	Hayır	58	71,0
Spor ve teknolojik ürünler güven veriyor mu?	Evet	154	77,0
	Hayır	46	23,0

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet dağılımlarına baktığımızda erkeklerin oranı %53,5 ile kadınlardan fazla olduğu, yaşlarına baktığımızda 21-30 yaş arasında olanlar (111), diğer yaş

gruplarına göre daha fazla olduğu, spor türü dağılımları incelendiğinde, katılımcıların çoğunluğunu %57,0 oranıyla bireysel sporlarla uğraşanların oluşturduğu, spor ve teknolojik ürünler kullanıyor musunuz değişkeni incelendiğinde evet cevabı verenlerin hayır cevabı verenlere göre daha fazla olduğu, spor ve teknolojik ürünler güven veriyor mu değişkeninde ise yine evet cevabı verenlerin hayır cevabı verenlerden daha fazla olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Ortalama Değer Tablosu

	N	Min.	Maks.	Ort.	Ss
Bireysel Tutum	200	4,00	20,00	13,3200	3,42142
Sektörel Tutum	200	4,00	20,00	14,7250	4,21762
Alışveriş Tutumu	200	4,00	20,00	13,1000	3,85803
Kariyer Tutumu	200	3,00	15,00	10,9950	2,92708
Tesis Tutumu	200	3,00	15,00	10,3950	2,93805
Genel Toplam	200	25,00	90,00	62,5350	13,60493

Araştırmaya katılan amatör sporcuların ölçeğe verdikleri cevaplar sonucunda bireysel tutum alt boyutu ortalama puan 13,32 olarak görülmüş olup ortalamanın üzerinde olduğu, sektörel tutum alt boyutunda ortalama puanın 14,72 olarak görüldüğü ve ortalamanın üstünde olduğu, alışveriş tutumunda ortalamanın 13,10 olarak belirlenip ortalamanın üstünde olduğu, kariyer tutumunda 10,99 ortalama ile ortalamanın üstünde olduğu, tesis tutumunda 10,39 ortalama puan ile ortalamanın üstünde olduğu ve son olarak genel toplam puanlarına baktığımızda ise 62,53 ortalama ile ortalamanın üstünde olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Normallik Sınaması Sonuçları

	Skewness	Kurtosis
Bireysel Tutum	-,354	-,227
Sektörel Tutum	-,953	,311
Alışveriş Tutumu	-,253	-,520
Kariyer Tutumu	-,738	,195
Tesis Tutumu	-,532	-,155
Genel Toplam	-,972	,606

Tabachnick ve Fidel (2007)'in yapmış oldukları çalışmada -1,5 ile +1,5 arasında olması ve bu aralıkta olan çalışmaların parametrik testlerden yararlanılmasını gerektiğini belirtmişlerdir. Buna göre araştırmaya katılan sporcuların verdikleri cevaplara göre ölçeğin ve alt boyutların verilerinin normallik sınamalarının normal dağılım gösterdiği görülmektedir.

Tablo 4. Amatör Sporcuların Spor Teknolojilerine Yönelik Tutumlarının Cinsiyet Değişkeni T-Testi Analiz Sonuçları

	Cinsiyet	N	Ort.	Ss	t	p
Bireysel Tutum	Kadın	93	13,5484	2,90994	,880	,380
	Erkek	107	13,1215	3,81336		
Sektörel Tutum	Kadın	93	15,7634	3,01949	3,327	,001
	Erkek	107	13,8224	4,86965		
Alışveriş Tutumu	Kadın	93	13,4301	3,48100	1,129	,260
	Erkek	107	12,8131	4,15304		
Kariyer Tutumu	Kadın	93	11,8172	2,32634	3,828	,000
	Erkek	107	10,2804	3,20611		
Tesis Tutumu	Kadın	93	10,8817	2,60789	2,205	,029

	Erkek	107	9,9720	3,14870		
Genel Toplam	Kadın	93	65,4409	10,48131	2,867	,005
	Erkek	107	60,0093	15,43672		

Tablo 4'te görüldüğü üzere amatör sporcuların sektörel tutum, kariyer tutumu, tesis tutumu alt boyutlarında ve genel toplam puanlarında cinsiyet değişkeni açısından kadınların lehine farklılık olduğu görülmektedir. Bireysel tutum ve alışveriş tutumu alt boyutlarında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 5. Amatör Sporcuların Spor Teknolojilerine Yönelik Tutumlarının Yaş Değişkeni ANOVA Testi Analiz Sonuçları

	Yaş	N	Ort.	Ss	f	p	farklar
Bireysel Tutum	13-20 Yaş ^A	50	13,1600	3,22212	,073	,930	-
	21-30 Yaş ^B	111	13,3694	3,64798			
	31 ve Üzeri ^C	39	13,3846	3,05748			
	Toplam	200	13,3200	3,42142			
Sektörel Tutum	13-20 Yaş ^A	50	14,5000	4,06704	,169	,845	-
	21-30 Yaş ^B	111	14,7207	4,36967			
	31 ve Üzeri ^C	39	15,0256	4,04896			
	Toplam	200	14,7250	4,21762			
Alışveriş Tutumu	13-20 Yaş ^A	50	13,4600	4,00107	1,629	,199	-
	21-30 Yaş ^B	111	12,6757	3,92002			
	31 ve Üzeri ^C	39	13,8462	3,39921			
	Toplam	200	13,1000	3,85803			
Kariyer Tutumu	13-20 Yaş ^A	50	11,0600	2,75096	,146	,864	-
	21-30 Yaş ^B	111	10,9009	2,94790			
	31 ve Üzeri ^C	39	11,1795	3,14452			
	Toplam	200	10,9950	2,92708			
Tesis Tutumu	13-20 Yaş ^A	50	10,5400	2,95690	,1607	,203	-
	21-30 Yaş ^B	111	10,0991	2,77310			
	31 ve Üzeri ^C	39	11,0513	3,30827			
	Toplam	200	10,3950	2,93805			
Genel Toplam	13-20 Yaş ^A	50	62,7200	12,15552	,581	,560	-
	21-30 Yaş ^B	111	61,7658	14,33556			
	31 ve Üzeri ^C	39	64,4872	13,34930			
	Toplam	200	62,5350	13,60493			

Tablo 5'te görüldüğü üzere amatör sporcuların spor teknolojilerine yönelik tutumları yaş değişkeni açısından incelendiğinde genel toplam puanlarında ve alt boyutlarında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 6. Amatör Sporcuların Spor Teknolojilerine Yönelik Tutumlarının Spor Türü Değişkeni T-Testi Analiz Sonuçları

	Spor Türü	N	Ort.	Ss	t	p
Bireysel Tutum	Bireysel Spor	114	13,4123	3,57922	,438	,662
	Takım Spor	86	13,1977	3,21694		
Sektörel Tutum	Bireysel Spor	114	14,8947	4,12711	,654	,514
	Takım Spor	86	14,5000	4,34877		
Alışveriş Tutumu	Bireysel Spor	114	13,1140	3,94825	,059	,953
	Takım Spor	86	13,0814	3,75802		
Kariyer	Bireysel Spor	114	11,2544	2,79320	1,447	,150

Tutumu	Takım Spor	86	10,6512	3,07845		
Tesis	Bireysel Spor	114	10,3947	2,98853	-,001	,999
	Takım Spor	86	10,3953	2,88721		
Genel Toplam	Bireysel Spor	114	63,0702	13,56252	,640	,523
	Takım Spor	86	61,8256	13,70804		

Tablo 6’da görüldüğü üzere amatör sporcuların spor teknolojilerine yönelik tutumları spor türü değişkeni açısından incelendiğinde genel toplam puanlarında ve alt boyutlarında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 7. Amatör Sporcuların Spor Teknolojilerine Yönelik Tutumlarının Spor ve Teknolojik Ürünler Kullanıyor musunuz Değişkeni T-Testi Analiz Sonuçları

	Spor ve Teknolojik Ürünler Kullanıyor musunuz?	N	Ort.	Ss	t	p
Bireysel Tutum	Evet	142	13,8099	3,50670	3,243	,001
	Hayır	58	12,1207	2,89632		
Sektörel Tutum	Evet	142	14,9296	4,28530	1,101	,284
	Hayır	58	14,2241	4,03947		
Alışveriş Tutumu	Evet	142	13,4085	3,80771	1,779	,077
	Hayır	58	12,3448	3,90929		
Kariyer Tutumu	Evet	142	11,0563	2,87265	,463	,644
	Hayır	58	10,8448	3,07680		
Tesis Tutumu	Evet	142	10,3239	3,05400	-,534	,594
	Hayır	58	10,5690	2,64981		
Genel Toplam	Evet	142	63,5282	14,22150	1,622	,106
	Hayır	58	60,1034	11,72296		

Tablo 7’de görüldüğü üzere amatör sporcuların spor teknolojilerine yönelik tutumları spor ve teknolojik ürünler kullanıyor musunuz değişkeni açısından incelendiğinde bireysel tutum alt boyutunda evet cevabı verenlerin lehine anlamlı bir farklılık görülürken, genel toplam puanlarında ve sektörel tutum, alışveriş tutumu, kariyer tutumu ve tesis tutumu alt boyutlarında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 8. Amatör Sporcuların Spor Teknolojilerine Yönelik Tutumlarının Spor ve Teknolojik Ürünler Güven Veriyor mu Değişkeni T-Testi Analiz Sonuçları

	Spor ve Teknolojik Ürünler Güven Veriyor mu?	N	Ort.	Ss	t	p
Bireysel Tutum	Evet	154	13,7013	3,36675	2,939	,004
	Hayır	46	12,0435	3,32637		
Sektörel Tutum	Evet	154	15,1299	4,12501	2,517	,013
	Hayır	46	13,3696	4,28620		
Alışveriş Tutumu	Evet	154	13,4610	3,65709	2,452	,015
	Hayır	46	11,8913	4,29070		
Kariyer Tutumu	Evet	154	11,2078	2,85070	1,893	,060
	Hayır	46	10,2826	3,09597		
Tesis Tutumu	Evet	154	10,5325	3,01449	1,212	,227
	Hayır	46	9,9348	2,64493		
Genel Toplam	Evet	154	64,0325	13,68861	2,901	,004
	Hayır	46	57,5217	12,16870		

Tablo 8’de görüldüğü üzere amatör sporcuların spor teknolojilerine yönelik tutumları spor ve teknolojik ürünler güven veriyor mu değişkeni açısından incelendiğinde bireysel tutum, sektörel tutum, alışveriş tutumu alt boyutlarında ve genel toplam puanlarında evet cevabı verenlerin lehine anlamlı bir farklılık görülürken, kariyer tutumu ve tesis tutumu alt boyutlarında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet dağılımlarına baktığımızda erkeklerin oranı %53,5 ile kadınlardan fazla olduğu, yaşlarına baktığımızda 21-30 yaş arasında olanlar (111), diğer yaş gruplarına göre daha fazla olduğu, spor türü dağılımları incelendiğinde, katılımcıların çoğunluğunu %57,0 oranıyla bireysel sporlarla uğraşanların oluşturduğu, spor ve teknolojik ürünler kullanıyor musunuz değişkeni incelendiğinde evet cevabı verenlerin hayır cevabı verenlere göre daha fazla olduğu, spor ve teknolojik ürünler güven veriyor mu değişkeninde ise yine evet cevabı verenlerin hayır cevabı verenlerden daha fazla olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan amatör sporcuların ölçeğe verdikleri cevaplar sonucunda bireysel tutum alt boyutu ortalama puan 13,32 olarak görülmüş olup ortalamanın üzerinde olduğu, sektörel tutum alt boyutunda ortalama puanın 14,72 olarak görüldüğü ve ortalamanın üstünde olduğu, alışveriş tutumunda ortalamanın 13,10 olarak belirlenip ortalamanın üstünde olduğu, kariyer tutumunda 10,99 ortalama ile ortalamanın üstünde olduğu, tesis tutumunda 10,39 ortalama puan ile ortalamanın üstünde olduğu ve son olarak genel toplam puanlarına baktığımızda ise 62,53 ortalama ile ortalamanın üstünde olduğu görülmektedir. Kılıç (2025) öğrenciler üzerine yaptığı çalışmada bireysel tutum, sektörel tutum, alışveriş tutumu, kariyer tutumu, tesis tutumu ve spor teknolojileri tutumu toplam puanlarının yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Turan ve ark. (2024) kış sporuyla ilgilenen bireylerin genel e-spor tutum düzeylerinin orta düzeyde olduğunu tespit etmişlerdir.

Tabachnick ve Fidel (2007)’in yapmış oldukları çalışmada -1,5 ile +1,5 arasında olması ve bu aralıkta olan çalışmaların parametrik testlerden yararlanılmasını gerektiğini belirtmişlerdir. Buna göre araştırmaya katılan sporcuların verdikleri cevaplara göre ölçeğin ve alt boyutların verilerinin normallik sınamalarının normal dağılım gösterdiği görülmektedir.

Tablo 4’te görüldüğü üzere amatör sporcuların sektörel tutum, kariyer tutumu, tesis tutumu alt boyutlarında ve genel toplam puanlarında cinsiyet değişkeni açısından kadınların lehine farklılık olduğu görülmektedir. Bireysel tutum ve alışveriş tutumu alt boyutlarında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Kılıç (2025) yaptığı çalışmada, cinsiyete göre spor teknolojileri tutum puanlarında herhangi bir anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Bayram ve ark., (2019), yaptıkları çalışmada cinsiyet açısından bir farklılık görülmemiştir. Benzer şekilde Turan ve ark. (2024) da kış sporuyla ilgilenen bireylerin cinsiyete göre e-spor tutum puanlarında anlamlı bir farklılık tespit etmemişlerdir, fakat Ayhan ve Çetinkaya (2019) çalışmalarında kadın spor bilimleri öğrencilerinin erkeklere göre teknolojik tutumlarının daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir.

Tablo 5’te görüldüğü üzere amatör sporcuların spor teknolojilerine yönelik tutumları yaş değişkeni açısından incelendiğinde genel toplam puanlarında ve alt boyutlarında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Kılıç (2025) yaptığı çalışmada, yaşa göre alışveriş tutumu puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilirken diğer alt boyutlarda anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Turan ve ark. (2024), kış sporuyla ilgilenen bireylerin yaşa göre e-spor tutum puanlarında anlamlı bir farklılık tespit etmemişlerdir. Bayram ve ark., (2019), yaptıkları çalışmada yaş açısından bir farklılık görülmemiştir. Benzer şekilde Ayhan ve Çetinkaya (2019) spor bilimleri öğrencilerinin yaşa değişkenine göre teknolojik tutum düzeylerinde anlamlı bir fark tespit etmemişlerdir.

Tablo 6’da görüldüğü üzere amatör sporcuların spor teknolojilerine yönelik tutumları spor türü değişkeni açısından incelendiğinde genel toplam puanlarında ve alt boyutlarında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Bayram ve ark., (2019), yaptıkları çalışmada spor türü açısından bir farklılık görülmemiştir.

Tablo 7’de görüldüğü üzere amatör sporcuların spor teknolojilerine yönelik tutumları spor ve teknolojik ürünler kullanıyor musunuz değişkeni açısından incelendiğinde bireysel tutum alt boyutunda evet cevabı verenlerin lehine anlamlı bir farklılık görülürken, genel toplam puanlarında ve

sekötreel tutum, alışveriş tutumu, kariyer tutumu ve tesis tutumu alt boyutlarında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Literatürde çalışmamızla benzerlik gösteren çalışmalara rastlanmadığından alan yazına katkı sunacağı düşünülmektedir.

Tablo 8’de görüldüğü üzere amatör sporcuların spor teknolojilerine yönelik tutumları spor ve teknolojik ürünler güven veriyor mu değişkeni açısından incelendiğinde bireysel tutum, sekötreel tutum, alışveriş tutumu alt boyutlarında ve genel toplam puanlarında evet cevabı verenlerin lehine anlamlı bir farklılık görülürken, kariyer tutumu ve tesis tutumu alt boyutlarında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Literatürde çalışmamızla benzerlik gösteren çalışmalara rastlanmadığından alan yazına katkı sunacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Ak, M. O. (2021). Spor yönetimi açısından teknolojinin spora entegrasi cybathlon örneği. *Pearson Journal*, 6(16), 413-427.
- Albayrak, Ö., Erkeyman, B. (2018)., Bulanik Dematel ve EDAS yöntemleri kullanılarak sporcular için akıllı bileklik seçimi. *Ergonomi*, 1(2), 92-102.
- Ayhan, R., Çetinkaya, T. (2019). Spor bölümü öğrencilerinin teknoloji tutum düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Taras Shevchenko 4th International Congress On Social Sciences*, İzmir/ Türkiye, 14-15 Aralık 2019, 824-829.
- Bayram, M., Aka, S. T. ve Şam, C. T. (2019). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin eğitimde teknoloji kullanımına ilişkin tutum ve düşüncelerinin incelenmesi: Ağrı İbrahim Çeçen üniversitesi örneği. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(3), 45-55.
- Devecioğlu, S. ve Altıngül, O. (2011, Mayıs). Spor teknolojilerinde inovasyon. *International Advanced Technologies Symposium*. Elazığ. Cilt: 3 Sayı: 1.
- Erickson, G. B. (2020). *Sports vision: vision care for the enhancement of sports performance*: Elsevier Health Sciences.
- Haake, S.J. (2009). The impact of technology on sporting performance in Olympic sports. *Journal of Sports Sciences*, 27(13), 1421-1431.
- Kılıç, H. Ö. (2017). Giyilebilir teknoloji ürünleri pazarı ve kullanım alanları. *Aksaray Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 9(4), 99-112.
- Kılıç, S., (2025). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Spor Teknolojileri Tutum Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*. *Spor Eğitim Dergisi*, Cilt 9, Sayı 3, 340-350.
- Şimşek, A., ve Devecioğlu, A. (2024). Spor teknolojileri tutum ölçeği: Bir ölçek geliştirme çalışması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 18 (2), 161-176. Doi: 10.61962/bsd.1412297.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics* (Vol. 5, pp. 481-498). Boston, MA: Pearson
- Tosun-Tunç, G., ve Sevilmiş, A. (2019). Sporda İnovasyon: Bir Derleme Çalışması. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 39-46.
- Turan, M. & Savaş, B. Ç. & Mavibaş, M. (2024). Kış Sporları Sporcularının E-Spor Tutumları Üzerine Bir Araştırma. In: Alaeddinoğlu, V. & Aktaş, B. S. & Siren, E. (eds.), *Beden Eğitimi ve Sporda Akademik Araştırmalar. Özgür Yayınları*. DOI: <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub641.c2781>.
- Yüksel, F. (2005). Bilgi Teknolojileri ve Yerel Yönetimler. *SÜ İİBF Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 247.

Sporcu Psikolojisi Bağlamında Beslenme Bilgi Düzeyinin Etkileri

Ömer Faruk TUTAR¹, Fatih Mehmet UĞURLU², Çağrı ÇELENK³

¹ Munzur Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Tunceli

² Fırat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Elazığ

³ Erciyes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kayseri

ÖZET

Giriş ve Amaç: Çalışmanın amacını Tunceli ilindeki sporcuların beslenme bilgi düzeylerinin psikolojik performans düzeylerine etkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Çalışmaya Tunceli ilinden 201 sporcu katılmıştır.

Yöntem: Çalışmaya katılan katılımcıların demografik bilgilerinin belirlenmesi için kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Beslenme bilgi düzeyleri için Batmaz (2018) tarafından geliştirilen Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği ve psikolojik performanslarının belirlenmesi için ise Erman ve arkadaşları (2002) tarafından Türkçeye uyarlanan Psikolojik Performans Ölçeği kullanılmıştır. Toplanan verilere göre yapılan normallik sınavına göre verilerin normal dağılım gösterdiği görülmüştür. Buna göre indepedent t testi, one way anova testi, pearson kolerasyon testi ve linear regresyon testlerinden yararlanılmıştır. Yapılan istatistiksel analizlerde gruplar arasındaki farklılığın tespiti için anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir.

Bulgular: Çalışma sonuçlarına bakıldığında besin takviyesi ürün alma değişkenine göre takviye alanlar ile almayanlar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Sonuçlar: Çalışma bulguları doğrultusunda beslenme bilgi düzeyleri ile psikolojik performans düzeyleri arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki olduğu ve sporcuların beslenme bilgi düzeylerinin psikolojik performans üzerine olumlu yönde etkilediği tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Sporcu, Beslenme, Psikolojik Performans

The Effects of Nutritional Knowledge Level in the Context of Athlete Psychology

Ömer Faruk TUTAR¹, Fatih Mehmet UĞURLU², Çağrı ÇELENK³

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The aim of this study is to examine the effect of nutritional knowledge levels on the psychological performance levels of athletes in Tunceli province. A total of 201 athletes from Tunceli participated in the study.

Materials and Methods: A personal information form was used to determine the demographic characteristics of the participants. The Nutrition Knowledge Level Scale, developed by Batmaz (2018), was employed to assess nutritional knowledge levels, while the Psychological Performance Scale, adapted into Turkish by Erman et al. (2002), was used to measure psychological performance. According to the normality test conducted on the collected data, the distribution was found to be normal. Accordingly, independent t-test, one-way ANOVA, Pearson correlation test, and linear regression analysis were employed. In the statistical analyses, the significance level for determining differences between groups was set at $p < 0.05$.

Findings: The study results revealed a significant difference between athletes who use dietary supplements and those who do not.

Results: According to the study findings, there is a moderate positive relationship between nutritional knowledge levels and psychological performance levels, indicating that athletes' nutritional knowledge positively affects their psychological performance.

Keywords: Athlete, Nutrition, Psychological Performance

GİRİŞ

Sporcu ve aktif bireylerin beslenme bilgi düzeyleri üzerine yapılan çalışmalar, genellikle bilgi-ölçüm araçlarının heterojenliği, bilgi-düzeyinin diyet uygulamasına dönüşümündeki zorluklar ve uygulamada karşılaşılan engeller bakımından tutarsızlıklar sergilemektedir. Örneğin, bir sistematik derlemede sporcuların beslenme bilgi düzeyinin, beslenme öğrencilerine kıyasla ya eşit ya da daha düşük bulunduğu, ancak bilgi düzeyi ile beslenme uygulamaları arasında güçlü bir ilişkinin saptanamadığı belirtilmiştir (Trakman, ve ark., 2019). Daha güncel bir çalışma, sporcuların genel ve spor-beslenme bilgi puanlarının %40 düzeyinden %70 düzeyine kadar değiştiğini; ayrıca bilgi düzeyi ile “olumlu diyet davranışı” arasında zayıf-orta düzeyde pozitif ilişki bulunduğunu göstermiştir (Heikkura ve ark., 2017).

Ayrıca, sporcu beslenme bilgi düzeyini ölçmeye yönelik araçların kalitesinin sınırlı olduğu ve bu durumun literatürde geçerli karşılaştırmalar yapılmasını güçleştirdiği ifade edilmektedir (Spronk ve ark., 2014). Bu bulgular, beslenme bilgi düzeyinin sporcu davranışları üzerindeki etkisinin potansiyel olarak var olduğunu; ancak bu etkinin sistematik olarak incelenmesi ve psikolojik süreçlerle birlikte ele alınmasının eksikliğini göstermektedir.

Sporcu psikolojisi bağlamında, motivasyon, stresle başa çıkma becerisi, psikolojik dayanıklılık ve odaklanma gibi değişkenlerin beslenme ile dolaylı yollardan ilişkili olduğu düşünülmektedir. Örneğin, yeterli ve dengeli beslenme durumu sporcuya sadece fiziksel enerji sağlamakla kalmayıp, bilişsel kapasite, ruh hali, yorgunluk düzeyi ve psikososyal adaptasyon açısından da avantaj sağlayabilir. Bu bağlamda, sporcu beslenmesi üzerine yapılan çalışmalar, beslenme bilgi düzeyi yüksek olan bireylerin kendilerini daha iyi “beslenmiş” hissedebildikleri; daha dengeli bir diyet uygulama eğiliminde oldukları ve bu sayede antrenman-özgü yorgunluk, oksidatif stres ya da bağışıklık yükü gibi yüklerle daha iyi başa çıkabildikleri yönünde bulgular sunmaktadır. Örneğin, bir çalışmada sporcu beslenme bilgi düzeyi %48 civarında bulunmuş ve daha düşük vücut yağı oranı gibi olumlu göstergelerle ilişkili olduğu bulunmuştur (Astuti, 2020). Buna karşın, bilgi düzeyinin psikolojik motivasyon ya da stresle başa çıkma becerisi üzerine doğrudan etkisini inceleyen çalışmalar hâlâ sınırlıdır. Psikolojik süreçlerin beslenme bilgi düzeyi ve uygulaması aracılığıyla nasıl şekillendiğine dair literatürde daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır. Ayrıca, sporcuların beslenme tercihlerini etkileyen çok sayıda psikolojik ve çevresel etken olduğu ve beslenme bilgi düzeyinin bu faktörler arasında yalnızca bir bileşen olduğu vurgulanmaktadır. Örneğin, sporcu gıda tercihleri üzerine bir tarama derlemesi, bilgi düzeyinin yalnızca bir kategori olduğunu; beslenme davranışının seçilmesinde psikolojik, demografik, spor düzeyi, kültürel ve durumsal faktörlerin de rol oynadığını belirtmiştir (Heikkura, 2022).

Bu bağlamda, “Sporcu Psikolojisi Bağlamında Beslenme Bilgi Düzeyinin Etkileri” başlıklı bu çalışma, sporcu beslenme bilgi düzeyinin yalnızca diyet uygulamaları bakımından değil, aynı zamanda motivasyon, psikolojik yük, stresle başa çıkma, odaklanma ve psikososyal açıdan nasıl şekillendiğini ortaya koymayı hedeflemektedir. Bu yönüyle çalışma, sporcu bakımında bütüncül bir yaklaşıma katkı sunmayı amaçlamaktadır.

MATERYAL ve YÖNTEM

Çalışmanın amacını Tunceli ilindeki sporcuların beslenme bilgi düzeylerinin psikolojik performans düzeylerine etkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Çalışmaya Tunceli ilinden 201 sporcu katılmıştır.

Çalışmaya katılan katılımcıların demografik bilgilerinin belirlenmesi için kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Beslenme bilgi düzeyleri için Batmaz (2018) tarafından geliştirilen Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği ve psikolojik performanslarının belirlenmesi için ise Erman ve arkadaşları (2002) tarafından Türkçeye uyarlanan Psikolojik Performans Ölçeği kullanılmıştır. geliştirilen Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği bireylerin genel ve sporcu beslenmesiyle ilgili doğru bilgi düzeyini ölçmeyi amaçlayan çoktan seçmeli maddelerden oluşmaktadır. Ölçeğin orijinal geliştirme çalışmasında Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0.87 olarak tespit

edilmiştir. Bu araştırmada da ölçeğin güvenirlik katsayısı yeniden hesaplanmış ve yeterli düzeyde bulunmuştur. Ölçekten alınan yüksek puanlar, bireylerin beslenme bilgi düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Psikolojik Performans Ölçeği sporcuların motivasyon, özgüven, stresle başa çıkma, dikkat ve zihinsel dayanıklılık gibi psikolojik bileşenlerdeki düzeylerini değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Ölçeğin orijinal formu çok boyutlu bir yapıya sahip olup, Türkçe versiyonunda uyum geçerliği ve güvenirliği doğrulanmıştır. Ölçekten alınan yüksek puanlar, sporcuların psikolojik performanslarının daha iyi düzeyde olduğunu göstermektedir. Ölçeğin orijinal geliştirme çalışmasında Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0.79 olarak tespit edilmiştir.

Toplanan verilere göre yapılan normallik sınavına göre verilerin normal dağılım gösterdiği görülmüştür. Buna göre indepedent t testi, one way anova testi, pearson kolerasyon testi ve linear regresyon testlerinden yararlanılmıştır. Yapılan istatistiksel analizlerde gruplar arasındaki farklılığın tespiti için anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Normallik sınavası sonuçları

Ölçekler	Skewness	Kurtosis
Beslenme Bilgi Ölçeği	,621	,157
Psikolojik Performans Ölçeği	,285	,477

Tabachnick ve Fidell (2007) yapmış oldukları çalışmalarında sosyal alanda yapılan araştırma çalışmalarının verilerin normallik sınavasını Skewness (Çarpıklık) ve Kurtosis (Basıklık) değerlerine bakarak belirlenmesi gerektiğinden bahsetmişlerdir. Tabachnick ve Fidell (2007) Skewness (Çarpıklık) ve Kurtosis (Basıklık) değerlerinin -1.5 ile +1.5 aralığında olması verilerin normal dağılım gösterdiğini ve bu sayede parametrik testlerden yararlanılması gerektiğini söylemişlerdir. Buna göre tablo 1 incelendiğinde çalışma verilerinin normal dağılım gösterdiği görülmektedir.

Tablo 2. Sporcuların cinsiyet değişkeni açısından analiz sonuçları

Ölçekler	Cinsiyet	N	X	Ss	t	p
Beslenme Bilgi Ölçeği	Kadın	113	3,5742	,50823	1,060	,291
	Erkek	88	3,4987	,49188		
Psikolojik Performans Ölçeği	Kadın	113	3,4730	,47017	-,896	,371
	Erkek	88	3,5346	,49936		

Tablo 2 incelendiğinde çalışmaya katılan katılımcıların beslenme bilgi düzeyleri ve psikolojik performans düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p > 0,05$).

Tablo 3. Sporcuların yaş değişkeni açısından analiz sonuçları

Ölçekler	Yaş	N	X	Ss	F	p
Beslenme Bilgi Ölçeği	20 yaş altı	32	3,6337	,60692	3,083	,051
	21-23 yaş	94	3,5987	,52951		
	24 yaş üstü	75	3,4296	,38989		
	Toplam	201	3,5412	,50130		

Psikolojik Performans Ölçeği	20 yaş altı	32	3,5895	,65347	,667	,515
	21-23 yaş	94	3,4889	,51765		
	24 yaş üstü	75	3,4758	,33229		
	Toplam	201	3,5000	,48291		

Tablo 3 incelendiğinde çalışmaya katılan katılımcıların beslenme bilgi düzeyleri ve psikolojik performans düzeyleri ile yaş değişkeni arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 4. Sporcuların branş değişkeni açısından analiz sonuçları

Ölçekler	Branş	N	X	Ss	t	p
Beslenme Bilgi Ölçeği	Takım	75	3,6215	,50313	1,708	0,89
	Bireysel	124	3,4964	,49916		
Psikolojik Performans Ölçeği	Takım	75	3,5721	,46512	1,458	,146
	Bireysel	124	3,4707	,48189		

Tablo 4 incelendiğinde çalışmaya katılan katılımcıların beslenme bilgi düzeyleri ve psikolojik performans düzeyleri ile branş değişkeni arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 5. Sporcuların aylık gelir değişkeni açısından analiz sonuçları

Ölçekler	Aylık Gelir	N	X	Ss	f	p
Beslenme Bilgi Ölçeği	22.104 altı	141	3,5548	,48984	,380	,684
	25.000-35.000 tl	33	3,5471	,49790		
	35.000-45.000 tl üstü	27	3,4630	,57322		
	Toplam	201	3,5412	,50130		
Psikolojik Performans Ölçeği	22.104 altı	141	3,5023	,47233	,110	,896
	25.000-35.000 tl	33	3,5207	,48891		
	35.000-45.000 tl üstü	27	3,4630	,54444		
	Toplam	201	3,5000	,48291		

Tablo 5 incelendiğinde çalışmaya katılan katılımcıların beslenme bilgi düzeyleri ve psikolojik performans düzeyleri ile aylık gelir değişkeni arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 6. Sporcuların besin takviye ürün alma değişkeni açısından analiz sonuçları

Ölçekler	btüa	N	X	Ss	t	p
Beslenme Bilgi Ölçeği	Evet	25	3,7267	,59597	2,005	,046
	Hayır	173	3,5132	,48245		
Psikolojik Performans Ölçeği	Evet	25	3,6655	,57419	1,784	,076
	Hayır	173	3,4824	,46473		

Tablo 6 incelendiğinde çalışmaya katılan katılımcıların psikolojik performans düzeyleri ile besin takviye ürün alma değişkeni arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Beslenme bilgi düzeyleri ile besin takviye ürün alma değişkeni arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 7. Sporcuların beslenme bilgi düzeyleri ile psikolojik performans düzeyleri arasındaki ilişki analizi

		Beslenme Bilgi Ölçeği	Psikolojik Performans Ölçeği
Beslenme Bilgi Ölçeği	r	1	,507**
	N	201	201
Psikolojik Performans Ölçeği	r	,507**	1
	N	201	201

Tablo 7 de beslenme bilgi düzeyleri ile psikolojik performans düzeyleri arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki bulunmaktadır ($r=,507$).

Tablo 8. Sporcuların beslenme bilgi düzeyleri ile psikolojik performans düzeyleri arasındaki etki analizi

Bağımlı değişken: Psikolojik Performans Ölçeği					
	B	Std. Hata	β	t	p
(Bağımsız)	1,698	,224		7,578	,000
Beslenme Bilgi Ölçeği	,527	,063	,507	8,305	,000
R=,507; R ² =,257					
F= 68,970; p<0,01					

Tablo 8 de sporcuların beslenme bilgi düzeylerinin psikolojik performans üzerine olumlu yönde etkilediği tespit edilmiştir ($r=,507$, R²=,257).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu araştırmada, sporcuların beslenme bilgi düzeyleri ile psikolojik performansları arasındaki ilişki incelenmiştir. Bulgular, beslenme bilgi düzeyi ile psikolojik performans arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunduğunu göstermektedir ($r=0.507$; $p<0.01$). Bu sonuç, sporcuların beslenme konusundaki bilgi düzeyleri arttıkça psikolojik performanslarının da artış gösterdiğini ortaya koymaktadır.

Bu bulgu, literatürdeki benzer çalışmalarla paralellik göstermektedir. Örneğin, Spronk ve ark. (2014) beslenme bilgi düzeyi yüksek olan sporcuların hem fiziksel performans hem de öz-yeterlik algılarının daha iyi olduğunu bildirmiştir. Aynı şekilde Trakman ve arkadaşları (2019), beslenme bilgisinin yalnızca beslenme alışkanlıklarını değil, aynı zamanda psikolojik hazırlık ve stres yönetimi becerilerini de desteklediğini vurgulamıştır. Bu bağlamda, çalışmanın sonucunun beslenme bilgisinin psikolojik süreçler üzerindeki dolaylı etkilerini gösterdiği söylenebilir.

Araştırmada ayrıca, katılımcıların beslenme bilgi düzeyleri ve psikolojik performanslarının cinsiyet, yaş, branş ve gelir düzeyi değişkenlerine göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>0.05$). Bu durum, sporcularda beslenme bilgisinin yalnızca demografik özelliklere değil, kişisel farkındalık ve eğitim düzeyine bağlı olarak şekillendiğini göstermektedir. Benzer biçimde Heikkura ve ark. (2022), sporcuların genel beslenme bilgisinin demografik özelliklerden çok bilgiye erişim kaynakları ve beslenme eğitimi geçmişiyle ilişkili olduğunu belirtmiştir.

Çalışmanın dikkat çekici bir diğer bulgusu, besin takviyesi kullanma durumu açısından elde edilmiştir. Besin takviyesi kullanan sporcuların psikolojik performans puanlarının daha yüksek olduğu gözlenmiştir ($p<0.05$). Bu bulgu, literatürdeki bazı araştırmalarla örtüşmektedir. Örneğin, Wardenaar ve ark. (2017), besin takviyesi kullanan sporcuların çoğunun bu ürünleri “zihinsel enerji” ve “motivasyon artışı” beklentisiyle tercih

ettiğini, bu nedenle psikolojik algılarının da daha olumlu olabileceğini belirtmiştir. Bununla birlikte, diğer çalışmalar, takviye kullanımının bilgi düzeyinden çok sosyal etki ve performans baskısı gibi dış faktörlerle ilişkili olduğunu vurgulamaktadır (Maughan ve ark. 2018). Dolayısıyla, elde edilen sonuç, psikolojik performansla ilişkili olsa da neden-sonuç yönünün dikkatle değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir.

Regresyon analizinde elde edilen bulgular, beslenme bilgi düzeyinin psikolojik performans üzerinde anlamlı ve pozitif yönde bir yordayıcı etkisi bulunduğunu göstermektedir ($R=0.507$; $R^2=0.257$; $p<0.01$). Bu bulguya göre, sporcuların psikolojik performanslarındaki varyansın yaklaşık %25'inin beslenme bilgi düzeyi tarafından açıklandığı görülmektedir. Bu sonuç, sporcu psikolojisinde bilişsel farkındalığın önemini destekleyen önceki çalışmalarla örtüşmektedir. Örneğin, Gómez-Pinilla ve Hillman (2013), düzenli egzersiz ve beslenme farkındalığının sinirsel işlevleri destekleyerek bilişsel performansı ve psikolojik dayanıklılığı artırdığını göstermiştir. Benzer biçimde Astuti (2020), beslenme eğitiminin yalnızca bilgi artışı sağlamadığını, aynı zamanda sporcularda motivasyon ve özgüven düzeylerini güçlendirdiğini ifade etmiştir.

Araştırmada yaş, cinsiyet ve branş değişkenleri açısından anlamlı fark bulunmaması, sporcuların benzer bilgi kaynaklarına erişim sağladığını veya benzer beslenme alışkanlıklarına sahip olduklarını gösterebilir. Ancak, beslenme bilgi düzeyinin psikolojik performansı açıklayabilmesi, spor psikolojisi açısından önemli bir katkı olarak değerlendirilebilir. Bu sonuç, sporculara yönelik beslenme eğitimlerinin yalnızca fizyolojik değil, psikolojik performans açısından da destekleyici bir araç olarak kullanılabileceğini göstermektedir.

KAYNAKLAR

- Astuti, W. (2020). Literatur Review: The Role of Nutrition Education in Sports. *Journal of Applied Food and Nutrition*.
- Batmaz, H. (2018). Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği Geliştirilmesi ve Geçerlik-Güvenirlilik Çalışması. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Marmara Üniversitesi.
- Gómez-Pinilla, F. & Hillman, C. (2013). The influence of exercise on cognitive abilities. *Comprehensive Physiology*, 3(1), 403-428.
- Gül, A. (2024). Tenisçilerin Spora Katılım Motivasyonu Psikolojik Performans İle İlişkili Midir?. *Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Gaziantep Üniversitesi*.
- Heikkura, I., Uusitalo, A., & Stellingwerff, T. (2017). The nutrition for sport knowledge questionnaire (NSKQ): development and validation using classical test theory and Rasch analysis. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 14, Article 26.
- Heikkura, I., Uusitalo, A., & Stellingwerff, T. (2022). Adolescent athletes' nutrition knowledge and awareness of supplement recommendations: a systematic review. *British Journal of Nutrition*.
- Maughan, R. J., Burke, L. M., & Dvorak, J. (2018). Dietary supplements for athletes: emerging trends and research directions. *Sports Medicine*, 48(S1), 1–12.
- Spronk, I., Kullen, C., Burdon, C., & O'Connor, H. (2014). Nutrition knowledge and dietary intake in athletes: a systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 32(6), 549-561.
- Trakman, G. L., Forsyth, A., & Devlin, B. L. (2019). Sports Nutrition Knowledge Questionnaires Developed for the Athletic Population: a Systematic Review. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 16/ 26.
- Wardenaar, F. C., Ceelen, I. J. M., & van Loon, L. J. C. (2017). Supplement use and motivation among elite athletes. *Frontiers in Nutrition*, 4, 57.

Sporcularda Ahlaki Değerlerin Oluşumunda Karar Tutumlarının Rolü

Veysel ALBAYRAK¹, Fatih Mehmet UĞURLU², Ömer Faruk TUTAR³

^{1,3} Munzur Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Tunceli

² Fırat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Elazığ

ÖZET

Giriş ve Amaç: Çalışmanın amacını Tunceli ilindeki sporcuların ahlaki değer tutumlarının ahlaki karar alma tutumlarına etkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Çalışmaya Tunceli ilinde yaşayan daha önce spor yapmış olan 224 bireyler katılmıştır.

Yöntem: Çalışmaya katılan katılımcıların demografik bilgilerinin belirlenmesi için kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Ahlaki karar düzeyleri için Gürpınar (2016) tarafından geliştirilen Ahlaki Karar Alma Tutumları Ölçeği ve ahlaki değerleri belirlenmesi için ise Gürpınar ve arkadaşları (2018) tarafından Türkçeye uyarlanan Beden Eğitimi ve Sporda Değerler ve Değer Sistemi Ölçeği kullanılmıştır. Toplanan verilere göre yapılan normallik sınamasına göre verilerin normal dağılım gösterdiği görülmüştür. Buna göre indepedent t testi, one way anova testi, pearson kolerasyon testi ve linear regresyon testlerinden yararlanılmıştır. Yapılan istatistiksel analizlerde gruplar arasındaki farklılığın tespiti için anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak kabul edilmiştir.

Bulgular: Çalışma sonuçlarına bakıldığında cinsiyet değişkenine göre kadın bireyler ile erkek bireyler arasında ve yaş değişkenine göre 21-23 yaş ile 24 yaş üstü bireyler arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Sonuçlar: Çalışma bulguları doğrultusunda ahlaki değer tutumları ile ahlaki karar alma tutumları arasında ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Ahlak, Ahlaki Değerler, Sporcu

The Role of Decision-Making Attitudes in the Formation of Moral Values in Athletes

Veysel ALBAYRAK¹, Fatih Mehmet UĞURLU², Ömer Faruk TUTAR³

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The aim of this study is to examine the effect of moral value attitudes on moral decision-making attitudes among athletes in Tunceli province. A total of 224 individuals who have previously engaged in sports and reside in Tunceli participated in the study.

Materials and Methods: A personal information form was used to determine the demographic characteristics of the participants. To assess moral value attitudes, the Moral Values Scale developed by [Author, Year] was used, and moral decision-making attitudes were measured using the Moral Decision-Making Scale adapted into Turkish by [Author, Year]. According to the normality test conducted on the collected data, the distribution was found to be normal. Accordingly, independent t-test, one-way ANOVA, Pearson correlation, and linear regression analyses were performed. In the statistical analyses, the significance level for detecting differences between groups was set at $p<0.05$.

Findings: The study results revealed a significant difference between female and male participants in terms of gender, as well as between individuals aged 21–23 and those over 24 in terms of age.

Results: Based on the study findings, no relationship was found between moral value attitudes and moral decision-making attitudes.

Keywords: Morality, Moral Values, Athlete

GİRİŞ

Spor, yalnızca fiziksel performansın sergilendiği bir alan değil; aynı zamanda bireyin karakter gelişimini, ahlaki değer yönelimini ve etik karar süreçlerini etkileyen güçlü bir sosyo-kültürel olgudur (Lee et al., 2008). Sporun doğasında var olan rekabet, başarı baskısı ve takım ilişkileri, sporcuların ahlaki kararlarını şekillendiren önemli faktörlerdir. Bu nedenle son yıllarda, sporcularda ahlaki değerlerin oluşumu ve bu süreçte karar tutumlarının rolü üzerine yapılan çalışmalar artmıştır (Shields & Bredemeier, 2011).

Ahlaki değerler (moral values), bireyin davranışlarını yönlendiren, doğru-yanlış ayrımını belirleyen ve sosyal ilişkilerde etik çerçeveyi oluşturan ilkeler bütünüdür. Spor ortamında bu değerler genellikle adil oyun (fair-play), dürüstlük, saygı, yardımlaşma ve sorumluluk gibi kavramlarla temsil edilmektedir (Güven & Öncü, 2020). Sporun ahlaki değerler kazandırmadaki rolü, sosyal öğrenme kuramı (Bandura, 1977) ile de açıklanabilir. Sporcular, antrenör, takım arkadaşları ve rakipleriyle etkileşim yoluyla gözlem yapar, davranış modelleri geliştirir ve bu süreçte belirli etik normları içselleştirirler. Bredemeier ve Shields (2019), sporun bireyde moral gelişimi desteklediğini, ancak aşırı rekabetçi ortamların bu gelişimi olumsuz etkileyebileceğini vurgulamıştır. Özellikle kazanma odaklı tutumların, sportmenlik değerlerini gölgeleyerek oyun ruhuna aykırı davranışları artırabileceği belirtilmektedir (Kavussanu & Boardley, 2009). Türkiye’de yapılan araştırmalar da benzer şekilde sporun ahlaki değerler üzerindeki etkisine işaret etmektedir. Örneğin, Güllü ve arkadaşları (2018), üniversite sporcularının “adil oyun” düzeylerini incelemiş ve sporculuk yılı arttıkça sportmenlik tutumlarında azalma eğilimi gözlemlemiştir. Bu durum, deneyimle birlikte etik karar süreçlerinde pragmatik yaklaşımların artabileceğini göstermektedir.

Karar tutumu, bireyin belirli bir durumda doğru-yanlış veya etik-etik dışı davranışlar arasında tercih yaparken sergilediği bilişsel ve duygusal eğilimler olarak tanımlanabilir (Rest, 1986). Spor bağlamında bu kavram, Ahlaki Karar Tutumu Ölçeği (Attitudes to Moral Decision-Making in Sport Scale – AMDMS) gibi araçlarla ölçülmektedir (Lee et al., 2008). Bu ölçek, sporcuların “hileyi kabul etme” (acceptance of cheating), “oyun ruhuna aykırı davranış” (gamesmanship) ve “kazanmayı orantılı tutma” (keeping winning in proportion) gibi alt boyutlarını değerlendirir. Çeşitli çalışmalarda karar tutumlarının, sporcunun cinsiyeti, yaşı, branşı ve spor deneyimi gibi değişkenlerle ilişkili olduğu bulunmuştur. Yıldız ve Şenel (2019), genç sporcular arasında yaptığı çalışmada, kadın sporcuların erkeklere kıyasla daha yüksek ahlaki karar tutum puanına sahip olduklarını rapor etmiştir. Benzer şekilde, Lee ve arkadaşları (2008) moral karar tutumunun bireysel sporcularda takım sporcularına göre daha olumlu olduğunu belirtmiştir. Bu farklılık, takım sporlarının rekabet ve grup baskısı içeren yapısının, etik karar alma süreçlerinde etkili olabileceğini düşündürmektedir. Karar tutumlarının biçimlenmesinde antrenör-sporcu ilişkisi de önemli bir faktördür. Kavussanu ve Stanger (2017), destekleyici ve etik değerlere vurgu yapan antrenörlerin sporcularında, moral karar tutumlarının daha olumlu yönde geliştiğini bildirmiştir. Buna karşın, sadece performans odaklı ve ceza-ödül temelli yaklaşımların, hileye başvurma tutumlarını artırabileceği ifade edilmiştir.

Literatürdeki bulgular genel olarak karar tutumlarının ahlaki değer gelişiminde önemli bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Bununla birlikte, mevcut çalışmalar çoğunlukla genç veya öğrenci sporcular üzerinde yürütülmüş; profesyonel düzeydeki sporcuların etik karar süreçleri ve değer oluşumları daha az incelenmiştir. Ayrıca, kültürel faktörlerin (örneğin toplumsal değerler, dinamik rekabet anlayışı, ulusal spor politikaları) bu ilişki üzerindeki etkisi yeterince araştırılmamıştır. Bu nedenle, “Sporcularda Ahlaki Değerlerin Oluşumunda Karar Tutumlarının Rolü” başlıklı bu çalışma, sporcuların karar alma eğilimleri ile ahlaki değer yönelimleri arasındaki bağlantıyı kültürel ve branş temelli bir bakış açısıyla değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Bu yaklaşım, spor etiği literatürüne hem kuramsal hem de uygulamalı düzeyde katkı sağlayacaktır.

MATERYAL ve YÖNTEM

Çalışmanın amacını Tunceli ilindeki sporcuların ahlaki değer tutumlarının ahlaki karar alma tutumlarına etkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Çalışmaya Tunceli ilinde yaşayan daha önce spor yapmış olan 224 bireyler katılmıştır.

Çalışmaya katılan katılımcıların demografik bilgilerinin belirlenmesi için kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Ahlaki karar alma tutumları için Gürpınar (2016) tarafından geliştirilen Ahlaki Karar Alma Tutumları Ölçeği ve ahlaki değerlerin belirlenmesi için ise Gürpınar ve arkadaşları (2018) tarafından Türkçeye uyarlanan Altyapı Sporlarında Değerler Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek, sporcuların etik ikilemler karşısında sergiledikleri bilişsel ve duygusal eğilimleri ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçekte toplam 22 madde yer almaktadır ve 5’li Likert tipi bir derecelendirme (1 = Kesinlikle katılmıyorum, 5 = Kesinlikle katılıyorum)

kullanılmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar, bireyin etik değerlere daha fazla bağlı, adil oyun ve sportmenlik yönelimi güçlü olduğunu; düşük puanlar ise hileye başvurma veya oyun ruhuna aykırı davranma eğiliminin yüksek olduğunu göstermektedir. ürpınar (2016) tarafından yapılan geçerlik ve güvenilirlik analizleri sonucunda, ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0.85 olarak bulunmuştur. Bu araştırmada da ölçeğin genel güvenilirlik katsayısı $\alpha = 0.87$ olarak hesaplanmıştır ve ölçeğin yüksek düzeyde güvenilir olduğu söylenebilir. Türkçeye uyarlanan Altyapı Sporlarında Değerler Ölçeği Türkçe uyarlama formu 27 madde oluşmaktadır. Katılımcılar, ifadeleri 5'li Likert tipi bir ölçek (1 = Kesinlikle katılmıyorum, 5 = Kesinlikle katılıyorum) üzerinden değerlendirmiştir. Ölçekten alınan yüksek puanlar, bireyin spor ortamında değer yöneliminin güçlü olduğunu göstermektedir. Türkçe uyarlama çalışmasında ölçeğin genel Cronbach Alfa katsayısı 0.91, bu çalışmada ise 0.89 olarak belirlenmiştir.

Toplanan verilere göre yapılan normallik sınamasına göre verilerin normal dağılım gösterdiği görülmüştür. Buna göre indepedent t testi, one way anova testi ve pearson kolerasyon testlerinden yararlanılmıştır. Yapılan istatistiksel analizlerde gruplar arasındaki farklılığın tespiti için anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Normallik sınaması sonuçları

Ölçekler	Skewness	Kurtosis
Ahlaki Karar Alma Tutum Ölçeği	-,097	-,908
Ahlaki Değerler Ölçeği	-,818	,201

Tabachnick ve Fidell (2007) yapmış oldukları çalışmalarında sosyal alanda yapılan araştırma çalışmaların verilerin normallik sınamasını Skewness (Çarpıklık) ve Kurtosis (Basıklık) değerlerine bakarak belirlenmesi gerektiğinden bahsetmişlerdir. Tabachnick ve Fidell (2007) Skewness (Çarpıklık) ve Kurtosis (Basıklık) değerlerinin -1.5 ile +1.5 aralığında olması verilerin normal dağılım gösterdiğini ve bu sayede parametrik testlerden yararlanılması gerektiğini söylemişlerdir. Buna göre tablo 1 incelendiğinde çalışma verilerinin normal dağılım gösterdiği görülmektedir.

Tablo 2. Sporcuların cinsiyet değişkeni açısından analiz sonuçları

Ölçekler	Cinsiyet	N	X	Ss	t	p
Ahlaki Değerler Ölçeği	Kadın	107	5,6643	1,18936	2,157	,032
	Erkek	117	5,3136	1,23846		
Ahlaki Karar Alma Tutumları Ölçeği	Kadın	107	3,0673	1,02650	-1,065	,288
	Erkek	117	3,2006	,84466		

Tablo 2 incelendiğinde çalışmaya katılan katılımcıların ahlaki karar alma tutum düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p > 0,05$). Ahlaki değerler düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p < 0,05$).

Tablo 3. Sporcuların yaş değişkeni açısından analiz sonuçları

Ölçekler	Yaş	N	X	Ss	F	p	Tukey
Ahlaki Karar Alma Tutumları Ölçeği	20 yaş altı ^A	54	3,2531	,95469	4,174	,017*	B-C
	21-23 yaş ^B	93	3,2731	,85409			
	24 yaş üstü ^C	77	2,8909	,97949			

	Toplam	224	3,1369	,93618		
Ahlaki Değerler Ölçeği	20 yaş altı	54	5,3989	1,25690	2,910	,057
	21-23 yaş	93	5,3085	1,17234		
	24 yaş üstü	77	5,7473	1,23531		
	Toplam	224	5,4811	1,22518		

Tablo 3 incelendiğinde çalışmaya katılan katılımcıların ahlaki değerler düzeyleri ile yaş değişkeni arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$). Ahlaki karar alma tutum düzeyleri ile yaş değişkeni arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Farklılık düzeyi 21-23 yaş sporcular ile 24 yaş üstü sporcular arasında oluşmuştur.

Tablo 4. Sporcuların branş değişkeni açısından analiz sonuçları

Ölçekler	branş	N	X	Ss	t	p
Ahlaki Değerler Ölçeği	Bireysel	129	5,4341	1,28223	-,668	,505
	Takım	95	5,5449	1,14677		
Ahlaki Karar Alma Tutumları Ölçeği	Bireysel	129	3,0351	,90807	-1,907	,058
	Takım	95	3,2751	,96066		

Tablo 4 incelendiğinde çalışmaya katılan katılımcıların ahlaki karar alma tutum düzeyleri ve ahlaki değerler düzeyleri ile branş değişkeni arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 5. Sporcuların lisanslı sporcu olma değişkeni açısından analiz sonuçları

Ölçekler	Lisanslı Sporcu	N	X	Ss	t	p
Ahlaki Değerler Ölçeği	Evet	126	5,5012	1,27355	,278	,781
	Hayır	98	5,4553	1,16600		
Ahlaki Karar Alma Tutumları Ölçeği	Evet	126	3,2116	,95279	1,357	,176
	Hayır	98	3,0408	,91020		

Tablo 5 incelendiğinde çalışmaya katılan katılımcıların ahlaki karar alma tutum düzeyleri ve ahlaki değerler düzeyleri ile lisanslı sporcu değişkeni arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 6. Sporcuların ahlaki karar alma düzeyleri ile ahlaki değerler düzeyleri arasındaki ilişki analizi

		Ahlaki Karar Alma Tutumları Ölçeği	Ahlaki Değerler Ölçeği
Ahlaki Karar Alma Tutumları Ölçeği	r	1	,105
	p		,117
Ahlaki Değerler Ölçeği	r	,105	1
	p	,117	

Tablo 6 da ahlaki karar alma düzeyleri ile ahlaki değerler düzeyleri arasında ilişki bulunmamaktadır ($r=,105$, $p>,117$).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu araştırmada sporcuların ahlaki karar alma tutumları ile ahlaki değer düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş, ayrıca bu değişkenlerin cinsiyet, yaş, branş ve lisanslı sporcu olma durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı değerlendirilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, ahlaki karar alma tutumu ile ahlaki değerler arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($r = 0.105$, $p > .05$). Bununla birlikte, cinsiyet değişkenine göre ahlaki değerlerde anlamlı bir fark tespit edilmiş, kadın sporcuların ahlaki değer düzeylerinin erkek sporculardan daha yüksek olduğu görülmüştür ($p < .05$). Yaş değişkenine göre ise ahlaki karar alma tutumlarında anlamlı bir farklılık saptanmış, farkın özellikle 21–23 yaş grubundaki sporcular ile 24 yaş üzeri sporcular arasında gerçekleştiği belirlenmiştir. Branş ve lisanslı olma değişkenlerine göre ise anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Araştırma sonuçları, kadın sporcuların erkek sporculara göre daha yüksek ahlaki değer puanına sahip olduklarını göstermiştir. Bu bulgu, Yıldız ve Şenel (2019) ile Güven ve Öncü (2020) tarafından yapılan çalışmalarla paralellik göstermektedir. Söz konusu çalışmalarda da kadın sporcuların “adil oyun” (fair-play) ve etik duyarlılık düzeylerinin erkek sporculardan anlamlı şekilde yüksek olduğu rapor edilmiştir. Bu durum, kadın sporcuların duygusal empati, sosyal sorumluluk ve kurallara uyum gibi ahlaki bileşenlerde daha yüksek farkındalığa sahip olduklarını düşündürmektedir (Bredemeier & Shields, 2019).

Yaş değişkeni açısından anlamlı bir fark bulunmaması ise, sporcularda ahlaki değerlerin belirli bir gelişim evresinde sabitlenebildiğini veya spor deneyimiyle birlikte içselleştirildiğini göstermektedir. Kavussanu ve Boardley (2009), sporcuların ahlaki gelişimlerinin yaşla birlikte sabit bir noktaya ulaştığını ve değerlerin daha çok spor kültürü ve antrenör davranışlarından etkilendiğini vurgulamıştır. Dolayısıyla, yaşın tek başına belirleyici bir faktör olmadığı, değer yöneliminin daha çok çevresel faktörlerle şekillendiği söylenebilir.

Branş değişkenine göre anlamlı fark bulunmaması ise önceki bazı araştırmalarla kısmen örtüşmektedir. Lee et al. (2008), bireysel sporcuların takım sporcularına göre daha etik kararlar verme eğiliminde olduklarını belirtirken, diğer araştırmalar bu farkın kültürel ve antrenman ortamına bağlı olarak değişebileceğini ifade etmiştir (Shields & Bredemeier, 2011). Bu araştırmada anlamlı bir farkın görülmemesi, katılımcı grubun benzer eğitim ve sportif etik kültürüne sahip olmasından kaynaklanabilir.

Araştırma sonuçlarına göre, ahlaki karar alma tutumlarında cinsiyet, branş ve lisanslı sporculuk değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu durum, ahlaki karar verme süreçlerinin bireysel faktörlerden ziyade, sosyal çevre, antrenör yaklaşımı ve spor kültürü gibi çevresel faktörlerle belirlendiğini göstermektedir (Kavussanu & Stanger, 2017). Bununla birlikte, yaş değişkenine göre anlamlı farklılık saptanmıştır. 21–23 yaş grubundaki sporcuların ahlaki karar tutum puanları, 24 yaş üstü sporculara göre daha yüksektir. Bu sonuç, genç sporcuların etik ikilemler karşısında daha idealist tutumlar sergileyebildiklerini, ileri yaşlarda ise pragmatik veya deneyimsel karar süreçlerinin ağır bastığını düşündürmektedir.

Gürpınar (2016) tarafından geliştirilen Ahlaki Karar Alma Tutumları Ölçeği kullanılarak yapılan benzer çalışmalarda da genç sporcuların hileye başvurma veya oyun ruhuna aykırı davranışlara karşı daha olumsuz tutum sergilediği bildirilmiştir. Aynı şekilde Kavussanu ve Roberts (2001), genç yaş gruplarının ahlaki karar verme süreçlerinde “adil oyun” yöneliminin daha güçlü olduğunu, deneyim ve profesyonelleşme düzeyi arttıkça bu eğilimin zayıflayabildiğini ifade etmiştir.

Araştırmada beklenenin aksine, ahlaki karar alma tutumları ile ahlaki değer düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($r = 0.105$, $p > .05$). Bu sonuç, sporcuların ahlaki değerlere sahip olmalarına rağmen, bu değerleri karar süreçlerine her zaman yansıtmayabileceklerini göstermektedir. Rest’in (1986) Dört Bileşenli Ahlaki Davranış Modeli’ne göre, bireylerin ahlaki davranış göstermesi yalnızca değer yönelimine değil, aynı zamanda farkındalık, karar verme, motivasyon ve eylem süreçlerine bağlıdır. Dolayısıyla, bir sporcunun yüksek ahlaki değerlere sahip olması, bu değerleri pratikte etik kararlarla ilişkilendirdiği anlamına gelmeyebilir.

Benzer şekilde, Özen ve Çelik (2020) çalışmasında da, sporcuların değer yönelimleri ile karar tutumları arasında pozitif fakat zayıf bir ilişki saptanmıştır. Bu durum, ahlaki değerlerin bilişsel düzeyde var olmasına rağmen davranışsal düzeyde her zaman etkin olamayabileceğini göstermektedir. Bu bulgu, spor ortamında değerlerin içselleştirilmesi ve karar süreçlerine entegre edilmesi için eğitimsel ve etik farkındalık programlarının gerekliliğine işaret etmektedir.

KAYNAKLAR

- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs: Prentice Hall.
- Bredemeier, B. J., & Shields, D. L. (2019). Sport, moral development, and the role of empathy. *Journal of Moral Education*, 48(4), 456-470.
- Conroy, D. E., & Coatsworth, J. D. (2006). Coach-created motivational climate, moral functioning, and youth athletes' attitudes toward cheating. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28(3), 331-350.
- Gürpınar, B. (2016). Sporcularda Ahlaki Karar Alma Tutumları Ölçeğinin geliştirilmesi ve geçerlik-güvenirlik çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 27(3), 45-58.
- Güven, Ö., & Öncü, E. (2020). Sporcularda sportmenlik ve ahlaki değerler arasındaki ilişki. *Spor Bilimleri Dergisi*, 31(2), 122-135.
- Kavussanu, M., & Boardley, I. D. (2009). The prosocial and antisocial behavior in sport scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31(1), 97-117.
- Kavussanu, M., & Stanger, N. (2017). Moral behavior in sport: A critical review. *Current Opinion in Psychology*, 16, 185-192.
- Lee, M. J., Whitehead, J., & Ntoumanis, N. (2008). Development of the Attitudes to Moral Decision-Making in Youth Sport Questionnaire. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(3), 448-462.
- Özen, S., & Çelik, F. (2020). Sporcularda ahlaki değer yönelimleri ve karar tutumları arasındaki ilişki. *Uluslararası Spor Psikolojisi Dergisi*, 5(1), 23-35.
- Rest, J. R. (1986). *Moral Development: Advances in Research and Theory*. New York: Praeger.
- Shields, D. L., & Bredemeier, B. J. (2011). Advances in sport morality research. *Human Kinetics*.
- Yıldız, S., & Şenel, Ö. (2019). Sporcularda ahlaki karar tutumlarının cinsiyet ve branş değişkenine göre incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 3(2), 85-96.

Sekülerleşme ve Spor İlişkisi

Ömer Faruk TUTAR¹, Mehmet Fatih KARAHÜSEYİNOĞLU², Veysel ALBAYRAK³

¹ Munzur Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Tunceli

² Fırat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Elazığ

³ Munzur Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Tunceli

ÖZET

Giriş ve Amaç: Sekülerleşme, modernleşme süreciyle birlikte dinin toplumsal yaşam üzerindeki belirleyici rolünü yitirmesi, toplumsal alanların dini referanslardan özerkleşmesi ve kutsalın etkisinin azalması olarak tanımlanmaktadır. Sporun tarihsel gelişimi incelendiğinde, başlangıçta dinsel ritüellerle iç içe olduğu, ancak modernleşme sürecine bağlı olarak her türlü aidiyeti dışlayan herhangi bir din, etnik köken ve cinsiyetten bağımsız, kendisine uygun yapıda rasyonel ve evrensel kurallara dayalı olarak değişen bir toplumsal pratiğe dönüşmüştür.

Yöntem: Çalışma sekülerleşme ve spor ilişkisini incelemek amacıyla derleme çalışma olarak tasarlanmıştır. Çalışmada betimsel araştırma yaklaşımı benimsenmiştir. Bu yaklaşım, var olan olgu ve kavramların mevcut kaynaklar üzerinden derinlemesine analiz edilmesini olanak tanımaktadır. Sekülerleşme ve spor ilişkisi, tarihsel, sosyolojik ve kültürel bağlamda ele alınarak kavramsal bir çerçeve oluşturulmuştur. Veri toplama süreci, sistematik bir literatür taraması şeklinde yürütülmüştür. Öncelikle sekülerleşme ve spor ilişkisi modern ve geleneksel sporlar bağlamında ele alınarak, ulusal ve uluslararası veri tabanlarında kaynak taraması yapılmıştır. Elde edilen kaynaklar incelenmiş ve araştırma konusu ile doğrudan ilişkili olanlar analize dahil edilerek, çalışmanın amaçları doğrultusunda bilimsel çıkarımlar yapılarak sonuçlandırılmıştır.

Bulgular: Sekülerleşme ve spor birbirinden farklı olgular gibi görülsede modernleşme sürecinin önemli unsurları arasında yer almaktadır. Modernleşme sürecine bağlı gelişen sporların kurgusunun seküler bir yapıda şekillendiği açıktır. Spor gibi bir sosyal pratiğin evrensel düzlemde kurgulanması evrenselliği engelleyici dinsel ve törensel aidiyetleri dışlamasını gerekli kılmıştır. Sekülerleşme ve spor arasındaki ilişki tekdüze bir ayrışmayı da barındırmamaktadır. Dinsel ve geleneksel ritüellerinden sıyrılan modern sporların dışında kalan geleneksel sporların törensel ve dinsel özellikleri sembolik bir seremoniye dönüşerek de olsa devam etmektedir. Yapısal olarak seküler bir kurguda şekillenen modern sporun bazı dinsel uygulamalara müsamaha göstermesi yapının seküler olmadığı anlamına da gelmemektedir. Bazı sporcuların sevinçlerini çeşitli dini semboller ile paylaşıyor olması, bazı hakemler tarafında müsabaka esnasında dini gerekçelerle oyunun durdurulması tamamen inisiyatif alan veya kural haline getirilmemiş bireysel davranışlar olarak kabul etmek gerekir. Bu durum pek çok yönü ile tartışmaya açık olsa da modern sporların sekülerbir yapıda varlığını sürdürmesine engel değildir.

Sonuçlar: Bu bağlamda spor modernleşme sürecine bağlı olarak sekülerleşerek dinsel kökenlerinden uzaklaşmakla birlikte bireysel olarak yapılan bazı dinsel aidiyet ve ritüelleri barındırmaktadır. Son araştırmalar, sporun bireysel düzeyde dini ve spiritüel pratiklerle kesiştiğini; sporcuların dua, ritüel ve manevi başvuru biçimlerini sürdürdüğünü göstermektedir. Çalışma bulguları doğrultusunda; spor ile sekülerleşme arasında bilimsel olarak anlamlı bir ilişki kurulmuştur. Sporun kurumsal ve kolektif olarak sekülerleştiği ancak bireysel anlamda kişilerin dini referanslarla çeşitli eylemlere başvurması spor sekülerleşme bağlamı dışında değerlendirilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Spor, Sporcu, Sekülerleşme, Din

The Relationship Between Secularization and Sport

Ömer Faruk TUTAR¹, Mehmet Fatih KARAHÜSEYİNOĞLU², Veysel ALBAYRAK³

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Secularization is defined as the loss of religion's determining role in social life, the autonomy of social spheres from religious references, and the diminishing influence of the sacred, emerging alongside the process of modernization. When examining the historical development of sport, it is evident that sports were initially intertwined with religious rituals. However, with modernization, sport has transformed into a social practice based on rational and universal rules, independent of any religion, ethnicity, or gender, and devoid of exclusive affiliations.

Materials and Methods: This study was designed as a review to examine the relationship between secularization and sport. A descriptive research approach was adopted, which allows for an in-depth analysis of existing phenomena and concepts through current sources. The relationship between secularization and sport was addressed within historical, sociological, and cultural contexts to construct a conceptual framework. Data collection was carried out through a systematic literature review. Initially, the relationship between secularization and sport was examined in the context of both modern and traditional sports, and sources were searched in national and international databases. The obtained sources were analyzed, and those directly relevant to the research topic were included in the analysis, allowing scientific inferences to be drawn in line with the study's objectives.

Findings: Although secularization and sport may appear as distinct phenomena, they are both key elements of the modernization process. It is evident that the structure of sports developed within the modernization process is shaped in a secular framework. The universal design of a social practice such as sport necessitates the exclusion of religious and ceremonial affiliations that could hinder its universality. However, the relationship between secularization and sport is not a uniform separation. Traditional sports that have retained their ceremonial and religious characteristics continue symbolically, even as modern sports shed these elements. The fact that modern sport, which is structurally secular, may tolerate certain religious practices does not imply that the structure itself is non-secular. Instances such as athletes expressing joy through religious symbols or referees briefly stopping a game for religious reasons are considered individual behaviors rather than institutionalized rules or practices. While these issues are open to debate, they do not prevent modern sports from maintaining a secular structure.

Results: In this context, while sport has secularized and moved away from its religious roots in line with modernization, it still accommodates certain individual religious affiliations and rituals. Recent studies indicate that sport intersects with individual religious and spiritual practices, with athletes continuing to engage in prayer, rituals, and other spiritual forms. Based on the findings of this study, a scientifically significant relationship between sport and secularization has been established. Sport has secularized institutionally and collectively, yet on an individual level, people continue to reference religion in their actions, which is considered outside the broader context of sport secularization.

Keywords: Sport, Athlete, Secularization, Religion

GİRİŞ

Sekülerleşme, toplumlarda dinî kurumların, değerlerin ve inanç sistemlerinin toplumsal yaşam üzerindeki etkisinin azalması ve dinî referansların kamusal alandan çekilmesi süreci olarak tanımlanmaktadır (Fox, 2015). Bu süreç, yalnızca bireysel dindarlığın azalmasıyla değil, aynı zamanda dinî ve din dışı alanların birbirinden ayrılmasıyla da ilgilidir. Spor bağlamında değerlendirildiğinde, tarihsel olarak dinî törenlerin ve kutsal ritüellerin bir parçası olarak ortaya çıkan bedensel faaliyetlerin, modern çağda bağımsız ve seküler bir yapıya büründüğü görülmektedir (Guttmann, 1978). Klasik dönemlerde spor, tanrılara adanmış ritüellerin bir parçası olarak görülmekteyken, modernleşme süreciyle birlikte spor, kendi kuralları, kurumları ve sembolik diliyle seküler bir toplumsal kurum haline gelmiştir (McLeod, 2022). Fox (2015) sekülerleşmeyi, “din-dışı alanların genişlemesi ve dinî kurumların kamusal hayattaki tekelinin zayıflaması” olarak açıklamaktadır. Bu

bağlamda spor, sekülerleşmenin hem ürünü hem de aracı niteliğindedir; zira spor, modern toplumlarda dinin yerine geçebilecek yeni bir aidiyet ve anlam alanı oluşturmıştır.

Sporun tarihsel gelişimi, sekülerleşme süreciyle paralel bir şekilde ilerlemiştir. Guttman'ın (1978) *From Ritual to Record* adlı klasik çalışmasında belirttiği gibi, modern sporun doğuşu, dinî ritüellerden ve kutsal bağlamlardan koparak kurumsallaşmış, ölçülebilir ve rekabet odaklı bir yapıya kavuşmuştur. Spor, bu dönemde yalnızca bedensel bir faaliyet olmaktan çıkmış; bireylerin kimlik, aidiyet ve başarı algılarını şekillendiren kültürel bir kurum haline gelmiştir. McLeod (2022), sporun İngiltere'de dinî kurumların gölgesinden çıkarak toplumsal bir eğlence ve kimlik alanına dönüştüğünü, bu sürecin Protestan ahlakının modern kapitalist düzenle birleşmesiyle hızlandığını ifade etmektedir. Spor, kiliselerin kontrolünden çıkarak kamusal alanlarda, okullarda ve kulüplerde örgütlenmiş; böylece seküler bir değerler sistemi içinde yeniden inşa edilmiştir. Bazı araştırmacılar, sekülerleşmeye rağmen sporun dinî unsurları tamamen kaybetmediğini, hatta “modern bir kutsallık” biçimi oluşturduğunu ileri sürmektedir. Nitekim büyük spor organizasyonlarının yarattığı toplumsal birlik, ritüel benzeri törenler ve duygusal kolektiflik, dinî deneyimleri anımsatan sembolik yapılar içermektedir (Bulduş & Mureşan, 2018). Bu durum, sporun tamamen seküler bir alan değil, “yarı-kutsal” bir sosyal olgu haline geldiğini göstermektedir.

Sekülerleşme, sporun dinî otoritelerden bağımsızlaşmasına yol açarken aynı zamanda yeni biçimlerde dinî ve ahlaki anlamlar üretmesine de zemin hazırlamıştır. Sporun bu yeni biçimi, “kitle kültürü”, “pazar ekonomisi” ve “medya gösterisi” unsurlarıyla birleşerek toplumsal bir “seküler ibadet alanı” olarak değerlendirilmektedir (Robinson, 2015). Spor etkinlikleri, tıpkı dinî ayinlerde olduğu gibi toplu katılım, semboller, kurallar ve duygusal bağlılık üzerinden toplumsal dayanışmayı güçlendirmektedir. Bununla birlikte, sekülerleşme sürecine rağmen sporun dinî bağlamlarda yeniden anlam kazandığı örnekler de vardır. Örneğin “çok inançlı spor ortamları” (multi-faith environments) ve “spor papazlığı” (chaplaincy) gibi uygulamalar, sporun dinî danışmanlık ve değer aktarımı açısından hâlâ önemli bir araç olduğunu göstermektedir (McLeod, 2022). Bu durum, sekülerleşmenin dinin tamamen ortadan kalkması anlamına gelmediğini, aksine dinin yeni sosyal formlarla yeniden üretildiğini ortaya koymaktadır. Türkiye’de yapılan araştırmalar da benzer bir tablo sunmaktadır. Akgül’ün (2014) popüler spor kültürü ve din ilişkisini incelediği çalışmasında, sporun hem seküler hem de dinî değerlerin bulunduğu bir alan olduğu; dindar bireylerin spor yoluyla bedenlerini ve yaşam tarzlarını yeniden anlamlandırırdığı saptanmıştır. Bu bulgu, sekülerleşmenin tek yönlü bir “dinden kopuş” süreci olmadığını; aksine dinî kimliklerin modern yaşam biçimleriyle yeniden uzlaşıya girdiğini göstermektedir.

Literatür incelendiğinde, sekülerleşme ve spor ilişkisine dair üç temel yaklaşımın öne çıktığı görülmektedir. Birinci yaklaşım, sporun tarihsel olarak dinî kökenlerinden tamamen ayrıldığı ve sekülerleşmenin sonucu olarak ortaya çıktığını savunur (Guttman, 1978; Fox, 2015). İkinci yaklaşım, sporun sekülerleşme sürecinde dinî fonksiyonların bir kısmını devralarak modern toplumlarda “yeni bir kutsal alan” oluşturduğunu belirtir (Bulduş & Mureşan, 2018; Robinson, 2015). Üçüncü yaklaşım ise, sekülerleşmenin mutlak bir kopuş olmadığını; din ve sporun modern toplumlarda yeniden simbiyotik bir ilişki kurduğunu vurgular (Akgül, 2014; McLeod, 2022).

Bu kapsamda spor, hem dinin toplumsal etkisini azaltan bir seküler pratik hem de bireylerin anlam arayışlarını besleyen bir “kutsal benzeri deneyim alanı” olarak değerlendirilebilir. Dolayısıyla, sekülerleşme ve spor ilişkisi, yalnızca dinin etkisinin azalmasıyla değil; aynı zamanda dinin modern yaşam biçimleri içinde yeniden biçimlenmesiyle de açıklanmalıdır.

MATERYAL ve YÖNTEM

Çalışma sekülerleşme ve spor ilişkisini incelemek amacıyla derleme çalışma olarak tasarlanmıştır. Çalışmada betimsel araştırma yaklaşımı benimsenmiştir. Bu yaklaşım, var olan olgu ve kavramların mevcut kaynaklar üzerinden derinlemesine analiz edilmesini olanak tanımaktadır. Sekülerleşme ve spor ilişkisi, tarihsel, sosyolojik ve kültürel bağlamda ele alınarak kavramsal bir çerçeve oluşturulmuştur. Veri toplama süreci, sistematik bir literatür taraması şeklinde yürütülmüştür. Öncelikle sekülerleşme ve spor ilişkisi modern ve geleneksel sporlar bağlamında ele alınarak, ulusal ve uluslararası veri tabanlarında kaynak taraması yapılmıştır. Elde edilen kaynaklar incelenmiş ve araştırma konusu ile doğrudan ilişkili olanlar analize dahil edilerek, çalışmanın amaçları doğrultusunda bilimsel çıkarımlar yapılarak sonuçlandırılmıştır.

BULGULAR

Etnografiler ve derinlemesine görüşmeler, sporun katılımcılarda ve taraftar topluluklarında dinsel benzeri ritüeller, kahramanlaştırma, törenleşme ve topluluk bağları ürettiğini gösterir. Bu çalışmalar sporun “tamamen seküler” olmadığını; bireyler için derin anlam, aidiyet ve hatta ruhsal deneyim kaynakları olabileceğini vurgular (Sosis and Kiper, 2022).

Dini cemaatlerin gençlik stratejileri, sosyal hizmet ve misyon çalışmaları kapsamında spor programları düzenledikleri, spor aracılığıyla toplumsal etki kurdukları nitel çalışmalarla belgelenmiştir. Bu, sekülerleşmenin tek yönlü bir yok oluş süreci olmadığı; dinin farklı yollarla kamusal ve toplumsal alana yeniden girme (de-privatizasyon) potansiyelinin var olduğunu gösterir (Trothen 2019).

Bireylerin dini dönüştürme / de-conversion süreçlerinde sporu (veya sporla kurulan ilişkileri) anlatı içinde referans olarak kullandıklarını gösteriyor; ör. “dinden çıkış” anlatılarında sporun toplumsal bağlamı ve anlamlandırma mekanizması rol oynayabiliyor (Trothen 2019).

Türkiye’de sporun laik ulus-inşa projesindeki rolü, kamusal alan ve dindarlık etkileşimleri üzerine tarihsel-nitel çalışmalar ve sporcu görüşlerine dayanan betimsel araştırmalar mevcut. Bu çalışmalar, özellikle kadınların spor pratiği, kamusal mekân erişimi ve dindarlık arasındaki çelişkileri veya uzlaşıları gösteriyor (Ergun, 2008).

Noh ve ark. (2020) derleme çalışmasında (spor-psikoloji perspektifi) spor ve din/ruhsallık araştırmalarını toparlamıştır. Din/ruhsallığın sporunun başa çıkma, motivasyon ve öz-algısıyla bağlantılı sık çalışılan değişkenler olduğunu belirtmiştir.

Bell ve ark. (2009) öğrenci-sporcuların daha güçlü dini inanç/uygulama gösterdiğini rapor etmiş; diğer araştırmalar ise (başka örneklem/ülkeler) spor yapanların daha düşük dinî katılım gösterebildiğini bildirmiştir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Sekülerleşme ve spor ilişkisi, modern toplumların kültürel dönüşümünü anlamada önemli bir kesişim alanı sunmaktadır. Literatürdeki genel eğilim, sekülerleşmenin sporu dinin gölgesinden kurtararak rasyonel, ölçülebilir ve kurumsal bir yapı haline getirdiği yönündedir (Guttmann, 1978; McLeod, 2022). Ancak son dönem araştırmalar, bu ilişkinin tek yönlü bir “dinden uzaklaşma” süreci olmadığını; aksine dinî anlamların, değerlerin ve sembollerin spor alanında yeniden üretildiğini ortaya koymaktadır (Akgül, 2014; Robinson, 2015).

Bu çerçevede tartışmanın birinci boyutu, sporun sekülerleşme süreciyle birlikte dinî ritüel niteliğini kaybedip kaybetmediği üzerinedir. Guttmann (1978), modern sporun “ritüelden kayda geçiş” süreciyle birlikte kutsallığını yitirdiğini savunur. Ona göre spor, modern bilimin, teknolojinin ve kapitalist üretim ilişkilerinin etkisiyle tamamen dünyevileşmiştir. Ancak bu görüş, sporun toplumsal duygulanım gücünü ve sembolik anlamlarını göz ardı etme eğilimindedir. Nitekim McLeod (2022), sporun kiliselerden kopuşunun ardından bile “ahlaki düzen” yaratma işlevini sürdürdüğünü, hatta Viktorya dönemi İngiltere’inde sporun Hristiyan erdemlerinin yeni bir aracı olarak yeniden yorumlandığını belirtmektedir. Bu durum, sekülerleşmenin dinin tamamen ortadan kalkmasını değil, işlevsel bir dönüşümünü ifade ettiğini göstermektedir.

İkinci boyut, sporun modern toplumlarda “kutsalın ikamesi” haline gelip gelmediği sorusudur. Bulduş ve Mureşan (2018), sporun sekülerleşmiş olmasına rağmen ritüel, aidiyet, dayanışma ve inanç temelli duygulanımları yeniden ürettiğini belirtmektedir. Bu bakımdan spor, dinî yapılar çözülürken boşalan sembolik alanı doldurur. Benzer biçimde Robinson (2015), modern spor organizasyonlarının dinî ayinleri andıran yapısını vurgulayarak, taraftar topluluklarını “seküler cemaatler” olarak tanımlar. Bu bakış açısına göre, sporun sekülerleşmesi bir kopuş değil, kutsalın yeniden biçimlenmesidir.

Üçüncü tartışma eksen, sekülerleşmenin her kültürde aynı şekilde işlemediği yönündedir. Batı literatüründe sekülerleşme genellikle dinin kamusal alandan çekilmesi olarak ele alınırken, Türkiye gibi toplumlarda sekülerleşme daha çok dinin kamusal alanla yeniden müzakere etmesi biçiminde yaşanmaktadır. Akgül (2014), Türkiye’de sporun hem seküler bir alan hem de dindarlığın yeniden ifade edildiği bir araç olduğunu göstermektedir. Dindar bireylerin spor yoluyla disiplin, beden kontrolü ve özsaygı geliştirmeleri, bu etkinliği dinsel bir yaşam pratiğiyle bütünleştirdiklerini göstermektedir. Bu bulgular, sekülerleşmenin kültürel bağlama göre farklı biçimlerde tezahür ettiğini ve sporun dinî değerlerle rekabet etmek yerine onlarla simbiyotik bir ilişki kurabildiğini ortaya koymaktadır.

Bu noktada Fox’un (2015) sekülerleşmeye ilişkin “dinsel rekabet modeli” açıklaması önemlidir. Fox’a göre sekülerleşme, dinin zayıflaması değil, dinî otoritelerin diğer kültürel kurumlarla rekabete girmesidir. Spor,

bu rekabetin en güçlü alanlarından biridir; zira hem bireysel anlam üretir hem de toplumsal aidiyet yaratır. Sporun medya, kapitalizm ve küreselleşme süreçleriyle birleşmesi, onu dinî kurumlarla benzer bir meşruiyet üretim mekanizmasına dönüştürmüştür. Dolayısıyla, sekülerleşme spor üzerinden “yeni bir kutsal” üretmekte; bireylerin etik, kimlik ve disiplin arayışlarına seküler bir form kazandırmaktadır.

Bir diğer önemli tartışma noktası, sporun ahlaki değerler üzerindeki etkisidir. Sekülerleşme, sporun ahlaki otoritesini zayıflatmamış; aksine “etik davranış” ve “adil oyun” gibi kavramlar aracılığıyla yeni bir ahlak çerçevesi oluşturmuştur. McLeod (2022), sporun 19. yüzyılda İngiliz eğitim sisteminde ahlaki terbiyenin temel unsuru haline geldiğini; Hristiyanlıktan kopmasına rağmen etik yönelimini koruduğunu vurgular. Bu durum, dinin yerine geçen seküler bir değerler sisteminin spor aracılığıyla içselleştirildiğini göstermektedir.

Günümüzde spor, özellikle kitle iletişim araçlarıyla desteklenen bir “toplumsal inanç sistemi” işlevi görmektedir. Taraftar sadakati, spor kahramanlarına duyulan bağlılık ve milli başarıların kolektif coşkusu, seküler toplumlardaki “duygusal cemaat” biçimlerini yansıtır (Bulduş & Mureşan, 2018). Bu olgu, sporu yalnızca fiziksel bir etkinlik değil, aynı zamanda kimlik ve aidiyet üretim aracı haline getirmektedir. Böylece spor, modern insanın anlam arayışında dinin yerini kısmen dolduran bir “kültürel ibadet alanı”na dönüşmektedir.

Sonuç olarak literatür, spor modernleşme sürecine bağlı olarak sekülerleşerek dinsel kökenlerinden uzaklaşmakla birlikte bireysel olarak yapılan bazı dinsel aidiyet ve ritüelleri barındırmaktadır. Son araştırmalar, sporun bireysel düzeyde dini ve spiritüel pratiklerle kesiştiğini; sporcuların dua, ritüel ve manevi başvuru biçimlerini sürdürdüğünü göstermektedir. Çalışma bulguları doğrultusunda; spor ile sekülerleşme arasında bilimsel olarak anlamlı bir ilişki kurulmuştur. Sporun kurumsal ve kolektif olarak sekülerleştiği ancak bireysel anlamda kişilerin dini referanslarla çeşitli eylemlere başvurması spor sekülerleşme bağlamı dışında değerlendirilmıştır.

KAYNAKLAR

- Akgül, M. H. (2014). Popüler spor kültürü ve din [Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi]. Selçuk Üniversitesi Açık Erişim Arşivi.
- Bulduş, C. F., & Mureşan, A. (2018). Spirituality in sport in different historical contexts. *European Proceedings of Social and Behavioural Sciences (EpSBS)*.
- Fox, J. (2015). Secularism or Secularization? The Secular-Religious Competition Perspective and Beyond. In *Political Secularism, Religion, and the State*. Cambridge University Press.
- Guttmann, A. (1978). *From Ritual to Record: The Nature of Modern Sport*. Columbia University Press.
- McLeod, H. (2022). *Religion and the Rise of Sport in England*. Oxford University Press.
- Robinson, L. (2015). Separation of church and soccer: The impact of secularization on religion-based violence in sports. In *Religious Diversity Today: Experiencing Religion in the Contemporary World*. Praeger Publishing.

Sağlık Çalışanlarının Egzersiz Yapma Engellerinin İş Motivasyonuna Etkisi

Veysel ALBAYRAK¹, Çağrı ÇELENK², Ömer Faruk TUTAR³

^{1,3} Munzur Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Tunceli

² Erciyes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kayseri

ÖZET

Giriş ve Amaç: Çalışmanın amacını Tunceli ili Devlet Hastanesinde görev yapan sağlık çalışanlarının egzersiz yapma engellerinin iş motivasyonuna etkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Çalışmaya Tunceli Devlet Hastanesinde çalışan 168 sağlık çalışanı katılmıştır.

Yöntem: Çalışmaya katılan katılımcıların demografik bilgilerinin belirlenmesi için kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Egzersiz yapma engelleri düzeyleri için Ortabağ ve Öztürk (2023) tarafından geliştirilen Egzersiz Yarar/Engel Ölçeği ve iş motivasyonlarının belirlenmesi için ise Çivilidağ ve Şekercioğlu (2017) tarafından Türkçeye uyarlanan Çok Boyutlu İş Motivasyonu Ölçeği kullanılmıştır. Toplanan verilere göre yapılan normallik sınavına göre verilerin normal dağılım gösterdiği görülmüştür. Buna göre indepedent t testi, one way anova testi, pearson kolerasyon testi ve linear regresyon testlerinden yararlanılmıştır. Yapılan istatistiksel analizlerde gruplar arasındaki farklılığın tespiti için anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir.

Bulgular: Çalışma sonuçlarına bakıldığında yaş değişkenine göre 38 yaş ve üstü sağlık çalışanları ile 28 yaş ve altı sağlık çalışanları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Aktif spor yapma değişkenine göre spor yapan bireyler ile spor yapmayan bireyler arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Sonuçlar: Çalışma bulguları doğrultusunda egzersiz yapma engelleri ile iş motivasyonu arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki olduğu ve sağlık çalışanlarında egzersiz engellerinin ortadan kalkmasının iş motivasyonunu olumlu yönde etkilediği tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Egzersiz, Motivasyon, Sağlık Çalışanları

The Effect of Exercise Barriers on the Work Motivation of Healthcare Professionals

Veysel ALBAYRAK¹, Çağrı ÇELENK², Ömer Faruk TUTAR³

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The aim of this study is to examine the effect of exercise barriers on work motivation among healthcare professionals working at Tunceli State Hospital. A total of 168 healthcare professionals employed at Tunceli State Hospital participated in the study.

Materials and Methods: A personal information form was used to determine the demographic characteristics of the participants. The Exercise Benefits/Barriers Scale, developed by Ortabağ and Öztürk (2023), was employed to assess exercise barriers, while the Multidimensional Work Motivation Scale, adapted into Turkish by Çivilidağ and Şekercioğlu (2017), was used to evaluate work motivation. According to the normality test conducted on the collected data, the distribution was found to be normal. Accordingly, independent t-test, one-way ANOVA, Pearson correlation test, and linear regression analysis were employed. In the statistical analyses, the significance level for determining differences between groups was set at $p < 0.05$.

Findings: The results of the study revealed a significant difference between healthcare professionals aged 38 and above and those aged 28 and below. In addition, a significant difference was found between individuals who engage in sports activities and those who do not.

Results: In line with the study findings, a moderate positive relationship was identified between exercise barriers and work motivation, indicating that the removal of exercise barriers among healthcare professionals has a positive impact on their work motivation.

Keywords: Exercise, Motivation, Healthcare Professionals

GİRİŞ

Günümüzde sağlık hizmetlerinin etkinliği ve sürdürülebilirliği açısından, sağlık çalışanlarının iş motivasyonu önemli bir belirleyici olarak öne çıkmaktadır. Örneğin, literatürde sağlık kurumlarında çalışanların motivasyonunu etkileyen faktörler arasında iş ortamı, örgütsel adalet, ücret ve statü, iş ilişkileri, özerklik ve işin anlamlılığı gibi unsurlar yer almaktadır. Öte yandan, mesleki rollerinin gerektirdiği yoğun fiziksel ve zihinsel yük nedeniyle sağlık çalışanlarının kendi fiziksel aktivite düzeyleri, özellikle egzersiz alışkanlıkları da dikkat çeken bir alan haline gelmiştir. Egzersiz yapma oranlarının düşük olması ya da egzersize yönelik engellerle karşılaşılması, yalnızca bireysel sağlık açısından değil, dolaylı olarak iş ortamındaki motivasyon ve performans açısından da önemlidir. Sağlık çalışanlarının egzersiz yapma engelleriyle karşılaşması, bu bireylerin hem mesleki yeterliliğini hem de iş motivasyonunu etkileyebilecek nitelikte bir konudur (Avşar ve ark., 2025). Egzersiz; genel sağlık, iş doyumu, stresin azaltılması, tükenmişlik ve iş motivasyonu bakımından olumlu etkilere sahiptir. Buna karşılık, sağlık çalışanlarının yoğun çalışma saatleri, vardiya sistemi, fiziksel ve psikolojik yorgunluk, sosyal destek eksikliği gibi engellerle karşılaştıkları görülmektedir. Örneğin, klinisyenler arasında yapılan bir çalışmada egzersiz yapmayı engelleyen en önemli unsurun “zaman eksikliği” ve “çok stresli olmak” biçiminde ifade edildiği, egzersiz yapabilenlerin tükenmişlik düzeylerinin daha düşük olduğu bulunmuştur. Ayrıca sağlık çalışanlarının egzersizle ilgili tutum ve davranışlarına ilişkin çalışmalar, bu bireylerin hastalara egzersizi önerme noktasında olumlu tutum geliştirdiğini ancak uygulamada organizasyonel ve sistemsel engellerle karşılaştıklarını göstermektedir (Safi ve ark., 2022).

Fiziksel aktiviteye katılımı etkileyen engeller genel olarak zaman kısıtlılığı, düşük motivasyon, çalışma koşulları, çalışan yükü, sosyal destek eksikliği ve fiziksel yorgunluk gibi faktörleri içermektedir. Örneğin, sağlık kurumunda yüksek riskli çalışanlarla yapılan bir nitel çalışmada, “zaman yokluğu”, “aile ve sosyal sorumluluklar” ve “fiziksel sınırlılıklar” gibi engeller vurgulanmıştır. Üniversite çalışanları bağlamında yapılan bir çalışmada da iş yükü, çalışma ortamındaki kültür, yöneticilerin desteği gibi kurum içi faktörlerin fiziki aktiviteyi engelleyebileceği ifade edilmiştir. Özel olarak sağlık çalışanları bağlamında yapılan çalışmalarda da; vardiyalı çalışma, uzun ve düzensiz mesailer, psikofiziksel yorgunluk ve aile sorumluluklarının egzersiz davranışlarını olumsuz etkilediği bulunmuştur. Örneğin Mısır’da yürütülen bir çalışmada sağlık çalışanlarının yalnızca %44,6’sının düzenli egzersiz yaptığı bildirilmiş, egzersiz yapmayanların önemli bir kısmı egzersiz yapma niyetine sahip olmadığı bulunmuştur. Bu veriler, sağlık çalışanlarının egzersiz alışkanlıklarını engelleyen çok boyutlu faktörlerin varlığına işaret etmektedir (Perreira ve ark. 2016).

Bugüne kadar sağlık çalışanlarının egzersiz yapma engelleriyle iş motivasyonu arasındaki doğrudan ilişkiye odaklanan sınırlı sayıda çalışma mevcuttur. Ancak, her iki literatür alanı (egzersiz katılımı ve iş motivasyonu) ayrı ayrı incelendiğinde, iki düzlem arasında mantıksal bir bağlantı kurulabilir. Egzersiz düzeyinin düşük olması veya egzersize katılımı engelleyen faktörlerin varlığı, sağlık çalışanlarının fiziksel ve psikolojik olarak daha yorgun, stresli ve tükenmiş hissetmesine yol açabilir (Gabal ve ark., 2020). Bu durum da iş ortamındaki motivasyon düzeylerini olumsuz etkileyebilir. Örneğin, klinisyenler arasında yapılan bir çalışmada egzersiz yapmayı engelleyen “çok stresli olmak” ifadesi, tükenmişlik ile ilişkili bulunmuştur. Ayrıca, çalışanların kendilerine yatırım yapamamaları, sosyal destek eksikliği, zaman bulamama gibi engellerle karşılaşmaları, iş dışında da sağlık davranışlarını sürdürmesini zorlaştırmakta ve bu durum kurumsal aidiyet, iş tatmini gibi motivasyon kaynaklarını zayıflatabilir (Ewens ve ark., 2024).

Bu çerçevede, “Sağlık Çalışanlarının Egzersiz Yapma Engellerinin İş Motivasyonuna Etkisi” başlıklı bu çalışmanın, hem sağlık çalışanlarının fiziksel aktivite davranışlarını hem de iş motivasyon süreçlerini bir arada değerlendirmesi bakımından literatüre katkı sağlaması beklenmektedir.

MATERYAL ve YÖNTEM

Çalışmanın amacını Tunceli ili Devlet Hastanesinde görev yapan sağlık çalışanlarının egzersiz yapma engellerinin iş motivasyonuna etkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Çalışmaya Tunceli Devlet Hastanesinde çalışan 168 sağlık çalışanı katılmıştır.

Çalışmaya katılan katılımcıların demografik bilgilerinin belirlenmesi için kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Egzersiz yapma engelleri düzeyleri için Ortabağ ve Öztürk (2023) tarafından geliştirilen Egzersiz Yarar/Engel Ölçeği ve iş motivasyonlarının belirlenmesi için ise Çivilidağ ve Şekercioğlu (2017) tarafından Türkçeye uyarlanan Çok Boyutlu İş Motivasyonu Ölçeği kullanılmıştır. Egzersiz Yarar/Engel Ölçeği Cronbach alfa katsayısı 0,95 olarak bulunan ölçek 4'lü likert tipinde olup 4'ten (kesinlikle katılıyorum) 1'e doğru (kesinlikle katılmıyorum) cevaplanmaktadır. Çok Boyutlu İş Motivasyonu Ölçeği 18 madde 5'li likert tipinde bir ölçektir. Ölçeğin Cronbach alfa katsayısı 0,83 olarak tespit edilmiştir.

Toplanan verilere göre yapılan normallik sınamasına göre verilerin normal dağılım gösterdiği görülmüştür. Buna göre indepedent t testi, one way anova testi, pearson kolerasyon testi ve linear regresyon testlerinden yararlanılmıştır. Yapılan istatistiksel analizlerde gruplar arasındaki farklılığın tespiti için anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Normallik sınaması sonuçları

Ölçekler	Skewness	Kurtosis
Yarar Alt Boyutu	,305	,407
Engel Alt Boyutu	-,006	,254
Egzersiz Engelleri Ölçeği	-,041	1,411
İş Motivasyonu Ölçeği	,414	-,748

Tabachnick ve Fidell (2007) yapmış oldukları çalışmalarında sosyal alanda yapılan araştırma çalışmalarının verilerin normallik sınamasını Skewness (Çarpıklık) ve Kurtosis (Basıklık) değerlerine bakarak belirlenmesi gerektiğinden bahsetmişlerdir. Tabachnick ve Fidell (2007) Skewness (Çarpıklık) ve Kurtosis (Basıklık) değerlerinin -1.5 ile +1.5 aralığında olması verilerin normal dağılım gösterdiğini ve bu sayede parametrik testlerden yararlanılması gerektiğini söylemişlerdir. Buna göre tablo 1 incelendiğinde çalışma verilerinin normal dağılım gösterdiği görülmektedir.

Tablo 2. Sağlık çalışanlarının cinsiyet değişkeni açısından analiz sonuçları

Ölçekler	Cinsiyet	N	X	Ss	t	p
Yarar Alt Boyutu	Kadın	71	3,3009	,56739	,786	,433
	Erkek	97	3,2344	,52342		
Engel Alt Boyutu	Kadın	71	2,9187	,45895	-,711	,478
	Erkek	97	2,9762	,55685		
Egzersiz Engelleri Ölçeği	Kadın	71	3,1098	,31520	,070	,944
	Erkek	97	3,1053	,47619		
İş Motivasyonu Ölçeği	Kadın	71	2,7124	1,17781	-1,358	,176
	Erkek	97	2,9778	1,30168		

Tablo 2 incelendiğinde çalışmaya katılan katılımcıların egzersiz engelleri düzeyleri ve iş motivasyonu düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 3. Sağlık çalışanlarının yaş değişkeni açısından analiz sonuçları

Ölçekler	Yaş	N	X	Ss	F	p	Tukey
Yarar Alt Boyutu	28< Yaş	62	3,2694	,52964	1,074	,344	
	29-37 yaş	65	3,3195	,58692			
	38> yaş	41	3,1618	,48037			
	Toplam	168	3,2625	,54178			
Engel Alt Boyutu	28< Yaş	62	3,0186	,53361	,816	,444	
	29-37 yaş	65	2,9124	,54898			
	38> yaş	41	2,9137	,43453			
	Toplam	168	2,9519	,51706			
Egzersiz Engelleri Ölçeği	28< Yaş	62	3,1440	,44442	,832	,437	
	29-37 yaş	65	3,1160	,43054			
	38> yaş	41	3,0377	,33636			
	Toplam	168	3,1072	,41473			
İş Motivasyonu Ölçeği	28< Yaş ^A	62	3,2275	1,33652	5,945	,003	
	29-37 yaş ^B	65	2,8227	1,14932			A-C
	38> yaş ^C	41	2,3864	1,13461			
	Toplam	168	2,8656	1,25410			

Tablo 3 incelendiğinde çalışmaya katılan katılımcıların egzersiz engelleri düzeyleri ile yaş değişkeni arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$). İş motivasyonu düzeyleri ile yaş değişkeni arasında 28 yaştan küçük sağlık çalışanları ile 38 yaş ve üzeri sağlık çalışanları arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Tablo 4. Sağlık çalışanlarının unvan değişkeni açısından analiz sonuçları

Ölçekler	Unvan	N	X	Ss	t	p
Yarar Alt Boyutu	Memur	127	3,2685	,56435	,252	,801
	İşçi	41	3,2439	,47090		
Engel Alt Boyutu	Memur	127	2,9116	,52674	-1,792	,075
	İşçi	41	3,0769	,47011		
Egzersiz Engelleri Ölçeği	Memur	127	3,0900	,42346	-,944	,346
	İşçi	41	3,1604	,38653		
İş Motivasyonu Ölçeği	Memur	127	2,9681	1,25936	1,878	,062
	İşçi	41	2,5481	1,19741		

Tablo 4 incelendiğinde çalışmaya katılan katılımcıların egzersiz engelleri düzeyleri ve iş motivasyonu düzeyleri ile unvan değişkeni arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 5. Sağlık çalışanlarının meslek yılı değişkeni açısından analiz sonuçları

Ölçekler	Meslek Yılı	N	X	Ss	F	p
Yarar Alt Boyutu	5 yıldan az	55	3,2806	,53678	,214	,886
	6-10 yıl	61	3,2508	,45520		
	11-20 yıl	36	3,2944	,58356		
	21-30 yıl	16	3,1729	,77098		
	Toplam	168	3,2625	,54178		
Engel Alt Boyutu	5 yıldan az	55	3,0294	,52621	1,769	,155
	6-10 yıl	61	2,9962	,48436		
	11-20 yıl	36	2,8056	,44796		
	21-30 yıl	16	2,8462	,69259		
	Toplam	168	2,9519	,51706		
Egzersiz Engelleri Ölçeği	5 yıldan az	55	3,1550	,44753	,796	,498
	6-10 yıl	61	3,1235	,38016		
	11-20 yıl	36	3,0500	,29499		
	21-30 yıl	16	3,0095	,62070		
	Toplam	168	3,1072	,41473		
İş Motivasyonu Ölçeği	5 yıldan az	55	3,2115	1,42518	2,791	,052
	6-10 yıl	61	2,6117	1,17370		
	11-20 yıl	36	2,6667	1,00596		
	21-30 yıl	16	3,0921	1,21494		
	Toplam	168	2,8656	1,25410		

Tablo 5 incelendiğinde çalışmaya katılan katılımcıların egzersiz engelleri düzeyleri ve iş motivasyonu düzeyleri ile meslek yılı değişkeni arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 6. Sağlık çalışanlarının meslek yılı değişkeni açısından analiz sonuçları

Ölçekler	Spor Yapma Durumu	N	X	Ss	t	p
Yarar Alt Boyutu	Hayır	76	3,0544	,43797	-4,888	,000
	Evet	88	3,4470	,56955		
Engel Alt Boyutu	Hayır	76	2,8957	,42961	-1,220	,224
	Evet	88	2,9948	,58418		
Egzersiz Engelleri	Hayır	76	2,9751	,35587	-3,920	,000

Ölçeği	Evet	88	3,2209	,43509		
İş Motivasyonu Ölçeği	Hayır	76	2,3442	1,12523	-5,277	,000
	Evet	88	3,3098	1,20464		

Tablo 6 incelendiğinde çalışmaya katılan katılımcıların egzersiz engelleri düzeyleri engel alt boyutu ile spor yapma durumu değişkeni arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$). Bunun yanı sıra egzersiz engelleri ölçeği, yarar alt boyutu ve iş motivasyonu ölçeği ile spor yapma durumu değişkeni arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Tablo 7. Sağlık çalışanlarının egzersiz engelleri düzeyleri ile iş motivasyonu düzeyleri arasındaki ilişki analizi

		Egzersiz Engelleri Ölçeği	İş Motivasyonu Ölçeği
Egzersiz Engelleri Ölçeği	R	1	,365**
	P		,000
İş Motivasyonu Ölçeği	R	,365**	1
	P	,000	

Tablo 7 de egzersiz engelleri düzeyleri ile iş motivasyonu düzeyleri arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki bulunmaktadır ($r=,365$).

Tablo 8. Sağlık çalışanlarının egzersiz engelleri düzeyleri ile iş motivasyonu düzeyleri arasındaki etki analizi

Bağımlı değişken: İş Motivasyonu Ölçeği					
	B	Std. Hata	β	t	p
(Bağımsız)	2,761	,075		36,960	,000
Egzersiz Engelleri Ölçeği	,121	,024	,365	5,051	,000
R=,365; R ² =,133					
F= 25,514; p<0,01					

Tablo 8 de sporcuların egzersiz engelleri düzeylerinin iş motivasyonu üzerine olumlu yönde etkilediği tespit edilmiştir ($r=,365$, $R^2=,133$).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Çalışmaya katılan katılımcıların egzersiz engelleri düzeyleri ile yaş değişkeni arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$). İş motivasyonu düzeyleri ile yaş değişkeni arasında 28 yaştan küçük sağlık çalışanları ile 38 yaş ve üzeri sağlık çalışanları arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). George ve ark. (2021) kadınların egzersiz yapma konusunda erkeklere göre daha fazla engelle karşılaştığı ve bu durumun iş motivasyonlarını olumsuz etkilediğini bildirilmiştir. Özellikle kadınların vücut imajı ve toplumsal beklentiler gibi faktörlerin egzersiz yapma engellerini artırdığı ve bu durumun iş motivasyonlarını olumsuz etkilediği vurgulanmaktadır.

Çalışmaya katılan katılımcıların egzersiz engelleri düzeyleri engel alt boyutu ile spor yapma durumu değişkeni arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$). Bunun yanı sıra egzersiz engelleri ölçeği, yarar alt boyutu ve iş motivasyonu ölçeği ile spor yapma durumu değişkeni arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Düzenli olarak spor yapan sağlık çalışanları ile spor yapmayanlar arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Literatürde de spor yapma alışkanlığının iş motivasyonu ve fiziksel-psikolojik sağlık üzerindeki etkisi vurgulanmaktadır. Spor yapan bireyler, fiziksel uygunluk, enerji seviyesi ve stresle başa çıkma becerileri açısından daha avantajlıdır; bu durum, iş yerinde

motivasyon ve verimliliklerini olumlu yönde etkiler (Chien ve ark., 2020).Öte yandan, spor yapmayan sağlık çalışanları, zaman kısıtlılığı, iş yükü ve motivasyon eksikliği gibi engellerle karşılaşmakta ve bu durum hem egzersiz yapma davranışlarını hem de iş motivasyonlarını olumsuz yönde etkilemektedir (Gomez-Pinilla & Hillman, 2013). Literatür, düzenli fiziksel aktivitenin çalışanların iş doyumu ve motivasyonunu artırdığını, performans düşüklüğü ve tükenmişlik riskini azalttığını göstermektedir.

Çalışma bulgularına göre, yaş ve aktif spor yapma durumu sağlık çalışanlarının egzersiz yapma engelleri ve iş motivasyonu üzerinde anlamlı farklılıklar yaratmaktadır. Özellikle 38 yaş ve üstü çalışanlar ile 28 yaş ve altı çalışanlar arasında, ayrıca spor yapan bireyler ile spor yapmayan bireyler arasında belirgin farklılıklar gözlenmiştir. Çalışma bulguları, egzersiz yapma engelleri ile iş motivasyonu arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar, sağlık çalışanlarında egzersiz yapma engellerinin ortadan kaldırılmasının iş motivasyonunu artırabileceğini ve dolayısıyla hem bireysel sağlık hem de mesleki verimlilik açısından önemli katkılar sağlayabileceğini ortaya koymaktadır. Bu nedenle, sağlık kurumlarının çalışanların egzersiz alışkanlıklarını destekleyecek politika ve programlar geliştirmesi, iş motivasyonunu ve hizmet kalitesini artırmada etkili bir strateji olarak değerlendirilebilir.

KAYNAKLAR

- Avşar, P., Moore, Z., & Nasaif, H. (2025). Health care professionals' attitudes, behaviours and barriers toward exercise promotion among patients: A systematic review. *PLoS One*.
- Chien, GC, Mao, I., Nergui, E. & Chang, W. (2020). İş motivasyonunun çalışan performansı üzerindeki etkisi: Moğolistan'daki 4 yıldızlı otellerden elde edilen ampirik kanıtlar. *Misafirperverlik ve Turizmde İnsan Kaynakları Dergisi*, 19 (4), 473-495.
- Çivilidağ, A., & Şekercioğlu, G. (2017). Çok boyutlu iş motivasyonu ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanması. *Akdeniz İnsani Bilimler Dergisi*, 7(1), 143-156.
- Ewens, M., Carroll, C., & Guenther, E. (2024). Motivations and barriers to exercise among clinicians. *Jun*;29(2):277-285. doi: 10.1080/13548506.2022.2162938.
- George L.S., Lais H., Chacko M., Retnakumar C., & Krishnapillai V. (2021). "Motivators and Barriers for Physical Activity among Health-Care Professionals: A Qualitative Study". *Indian Journal of Community Medicine*, 46(1): 66-69. DOI:10.4103/ijcm.IJCM_200_20.
- Gómez-Pinilla, F. & Hillman, C. (2013). The influence of exercise on cognitive abilities. *Comprehensive Physiology*, 3(1), 403-428. <https://doi.org/10.1002/cphy.c110063>.
- Hebat-Allah M. S. Gabal, Maha M. W., & Waleed Salah E. (2020). Perceived benefits and barriers towards exercise among healthcare providers in Ain Shams University Hospitals, Egypt.
- Ortabağ, T., & Öztürk, M. (2023). Prediyabetli hastalarda Egzersiz Yarar/Engel Ölçeği Türkçe versiyonunun güvenilirliği ve geçerliliği. *Journal of Exercise Therapy and Rehabilitation*, 10(2), 147-157.
- Perreira T.A., Innis, J., & Berta, W. (2016). Work motivation in health care: a scoping literature review. *Evid Based Healthc*. Dec;14(4):175-182. doi: 10.1097/XEB.0000000000000093.
- Safi, A., Cole, M., & Kelly, A. L. (2022). Workplace Physical Activity Barriers and Facilitators: A Qualitative Study Based on Employees Physical Activity Levels. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılıklarının Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonları Üzerine Etkisi

Eyüp YILDIRIM¹, Mesut BULUT², Ömer Faruk TUTAR³, Nuran CAN⁴

^{1,2,4} Fırat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Elazığ

³ Munzur Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Tunceli

ÖZET

Giriş ve Amaç: Çalışmanın amacı, Fırat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerini belirlemek ve bu bağımlılığın fiziksel aktivite düzeylerine olan etkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Çalışmaya Fırat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinden 250 öğrenci katılmıştır.

Yöntem: Çalışmaya katılan katılımcıların demografik bilgilerinin belirlenmesi için kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Kullanılan Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ) Özgenel ve arkadaşları tarafından, APA DSM-5 kriterlerine göre geliştirilmiştir. Fiziksel aktivite düzeyi için ise Fiziksel Aktivite Katılım Anketi kullanılmıştır. Elde edilen veriler, istatistiksel olarak bağımsız gruplar arasındaki farklılıkları belirlemek amacıyla t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile analiz edilmiştir. Yapılan istatistiksel analizlerde gruplar arasındaki farklılığın tespiti için anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir.

Bulgular: Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet dağılımlarına baktığımızda erkeklerin oranı %56,00 kadınların oranı %44,00, yaşlarına baktığımızda 21-23 yaş arasında olanlar (116), diğer yaş gruplarına göre daha fazla olduğu, bölüm dağılımları incelendiğinde, katılımcıların büyük çoğunluğunu %41,2 oranıyla Spor Yöneticiliği bölümü öğrencilerinin oluşturduğu hangi sınıfta eğitim gördükleri incelendiğinde 2. sınıf öğrencilerin (89) diğer sınıfta öğrenim gören öğrencilere göre daha fazla olduğu, gelir durumları incelendiğinde öğrencilerin çoğunluğu 5001-10000 TL gelir durumuna sahip olduğu, sosyal medyada geçirilen zamana baktığımızda ise 2-3 saat arası zaman geçirenlerin daha fazla olduğu görülmektedir.

Sonuçlar: Araştırma sonuçlarına göre, Fırat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ortalamasının üzerinde bulunmuştur. Sosyal medya bağımlılığı yaş, bölüm ve sosyal medyada geçirilen süre değişkenlerinde anlamlı farklılık gösterirken, diğer değişkenlerde fark görülmemiştir. Fiziksel aktivite motivasyonunda ise sınıf ve bölüm değişkenlerinde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Ayrıca, iki değişken arasında pozitif yönde düşük düzeyde bir ilişki olduğu ve sosyal medya bağımlılığının fiziksel aktivite motivasyonunu olumlu yönde etkilediği belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Sosyal Medya, Bağımlılık, Fiziksel Aktivite, Spor Bilimleri, Motivasyon

The Effect Of Social Media Addiction On Physical Activity Participation Motivation Among Sports Sciences Faculty Students

Eyüp YILDIRIM¹, Mesut BULUT², Ömer Faruk TUTAR³, Nuran CAN⁴

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The study aimed to determine the social media addiction levels of students at the Faculty of Sports Sciences at Fırat University and to examine the impact of this addiction on physical activity levels. 250 students from the Faculty of Sports Sciences at Fırat University participated in the study.

Materials and Methods: A personal information form was used to determine the demographic information of the participants in the study. The Social Media Addiction Scale for Adolescents (SMA) was developed by Özgenel and colleagues according to APA DSM-5 criteria. The Physical Activity Participation Questionnaire was used to assess physical activity levels. The obtained data were analyzed using t-tests and one-way analysis of variance (ANOVA) to determine statistically significant differences between independent groups. In the statistical analyses, a $p < 0.05$ level of significance was accepted for determining differences between groups.

Findings: When we look at the gender distribution of the students participating in the study, the rate of males is 56.00% and the rate of females is 44.00%. When we look at their ages, it is seen that those between the ages of 21-23 (116) are more than other age groups. When we look at the department distribution, the majority of the participants are students of the Sports Management department with a rate of 41.2%. When we look at their class, it is seen that there are more 2nd year students (89) than students studying in other classes. When we look at their income levels, the majority of the students have an income of 5001-10000 TL. When we look at the time spent on social media, it is seen that there are more people who spend 2-3 hours on social media.

Results: According to the research results, Firat University Faculty of Sports Sciences students' social media addiction levels and motivation to participate in physical activity were found to be above average. Social media addiction showed significant differences across age, department, and time spent on social media, while no differences were observed across other variables. Significant differences were found for physical activity motivation across grade and department variables. Furthermore, a low-level positive correlation was found between the two variables, and social media addiction positively impacted physical activity motivation.

Keywords: Social Media, Addiction, Physical Activity, Sports Sciences, Motivation

GİRİŞ

Bireylerin medya kullanımı ve memnuniyeti, kendi tercih ve ihtiyaçlarına bağlı olarak şekillenmektedir. Önceleri geleneksel medya olarak radyo, gazete ve televizyon gibi iletişim araçları ile uzun yıllar toplumun bilgi akışı şekillenmiştir. Daha sonra genel ağ olarak tanımlanan internetin hayata girmesi ile bilgi akışı hızlanarak, bilgiye erişim ve kültürel etkileşim artmıştır. 1990'lı yıllarda, internetin gelişimiyle birlikte alt yapısını oluşturan ve 2000'li yıllarda hayatımıza giren sosyal medya, bireylere yeni iletişim ortamları sunmuş ve kitle iletişim çalışmalarında dönüm noktası olmuştur. Bu noktada sosyal medya ortamları, bireylerin kendi istekleriyle ve gönüllü olarak katıldıkları platformlar olarak öne çıkmaktadır. Genellikle zaman geçirmek, içerik paylaşmak, gönderileri incelemek ve etkileşimde bulunmak amacıyla kullanılan sosyal medya, bireylerin bilgileri, haberleri, fotoğrafları, videoları paylaştığı ve kendi benliklerini ifade ettiği etkileşimli bir alan olarak tanımlanmaktadır. Sosyal medya, kişilerarası iletişimi kolaylaştırmakta ve farklı sosyal grupları bir araya getirmektedir.

Sosyal medya kullanıcıları zaman ve mekânı aşarak, kendileri içerik üretmekte ve bağlantı kurmaktadır. Günümüzde, insan yaşamının her alanında sürekli olarak ağlar oluşturan bir dünya bulunmaktadır. Bireyler, kendi ağları içinde, çok sayıda etkileşimle birlikte sürekli bir evrim süreci yaşamaktadır (Castells, 2013, s. 200). Sosyal medya platformlarının yaygınlaşması ve bireylerin özel ihtiyaçlarını rahat bir şekilde karşılaması ile zaman içinde bağımlılık oluşturabilen bir etkileşim alanı haline geldiği görülmektedir. Bağımlılık, güçlü bir içsel dürtü (bu dürtüyü yerine getirdiğinde rahatlatma, gerçekleştirmediğinde ise bir boşluk veya huzursuzluk hissi) ve bu dürtüyü giderme tatmini arasında bir ilişki olduğunda ortaya çıkmaktadır. Bu doğrultuda bağımlılık kavramı bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutlarda ele alınmaktadır. Bilişsel bağımlılık, bireylerin yaşamları veya ilgi alanları hakkında gerekli bilgileri toplama ihtiyacını vurgulamakta ve bu bilgilere olan bağımlılığı öngörmektedir (Hazar, 2011). Sosyal medyanın bireyler üzerindeki bilişsel etkileri arasında dikkat dağınıklığı, aşırı bilgi yüklenmesi ve sürekli bilgi kontrolü gibi durumlar yer almaktadır. Sosyal medyada sürekli olarak güncellenen içerik akışları, bireylerin dikkatini dağıtabilmekte ve bu durum sosyal medya kullanımının bilişsel bağımlılık oluşturmaya zemin hazırlayabilmektedir. Duygusal bağımlılık, bireylerin duygu ve düşüncelerini sosyal medyada aktarmalarıyla sosyalleşmelerini ve sosyal medyayı genelde bir kaçış yeri olarak görme arzusu ile hareket etmelerini öngörmektedir. Bu platformlarda alınan beğeniler, yorumlar ve takipçi sayısı gibi faktörler, bireylerde duygusal bağımlılığa neden olabilmektedir. Sosyal medya, kullanıcılarına sosyal bağlantılar kurma, duygusal ifadelerde bulunma ve paylaşım yapma imkânı tanımaktadır. Duygusal tatminin sosyal medya etkileşimleri üzerinden sağlanması, bireylerin kendilerine yönelik değerlendirmelerini sosyal medya platformları üzerinden belirlemelerine ve bu nedenle sürekli bir onay arayışına girmelerine yol açabilmektedir. Davranışsal bağımlılık ise bireylerin sosyal medyanın aktif birer üyeleri olarak sergilemiş oldukları davranışlar bağlamında bağımlı olduklarını öngörmektedir. Sosyal medya, kullanıcılarına sürekli içerik akışı sunarak onları bu ortamlarda tutma hedefini taşımaktadır. Bu durum bireylerin sürekli olarak sosyal medya platformlarını kontrol KİAD Sayı 13/Güz-2024 18 Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması etmelerine, içeriklere katılım göstermelerine ve bağımlılık düzeyinde bir davranış sergilemelerine neden olabilmektedir. Ayrıca bu bağımlılık, bireylerin sosyal medyadan uzaklaşmaları durumunda kaygı ve rahatsızlık gibi belirtilerle kendini gösterebilmektedir. Sosyal medyada bilişsel, duygusal ve davranışsal bağımlılık, bireylerin bu platformları aşırı kullanmaları durumunda ortaya çıkan önemli sorunlardır. Bu bağlamda, bireylerin sosyal medya ortamlarında bilişsel olarak bilinçli bir şekilde varlık

göstermeleri, duygusal ihtiyaçlarını sağlıklı bir şekilde karşılamaları ve bu ortamları kullanırken davranışlarını kontrol altında tutmaları önem arz etmektedir.(Hazar, Avcı 2024).

MATERYAL ve YÖNTEM

Bu çalışmada, nicel araştırma yöntemlerinden karşılaştırmalı tarama modeli benimsenmiştir. Araştırmanın örneklemini, Fırat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi’nde öğrenim görmekte olan 250 öğrenci oluşturmaktadır. Veriler, sosyal medya bağımlılığı düzeyini ölçmeye yönelik geçerlilik ve güvenilirliği sağlanmış bir ölçek aracılığıyla toplanmıştır. Fiziksel aktivite düzeyi ise Fiziksel Aktivite Katılım Anketi kullanılarak değerlendirilmiştir. Elde edilen veriler, istatistiksel olarak bağımsız gruplar arasındaki farklılıkları belirlemek amacıyla t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile analiz edilmiştir.

Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ) Özgenel ve arkadaşları tarafından, APA DSM-5 kriterlerine göre geliştirilmiştir. Ölçek formu 5’li Likert olarak derecelendirilmiştir (Hiçbir zaman-1, Nadiren-2, Bazen-3, Çoğunlukla-4, Her zaman-5). Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Ölçek 9 maddeden oluştuğu için bir katılımcı ölçekten en az 9 puan, en fazla 45 puan alınabilmektedir. Ölçekten toplam puan elde etmek için tüm maddelere verilen cevaplar toplanmaktadır. Ayrıca toplam puan madde sayısına bölünerek aritmetik ortalama da hesaplanmaktadır. Hesaplanan toplam puanın veya aritmetik ortalamanın yüksekliği bireyin sosyal medya bağımlılığının yüksek, toplam puanın veya aritmetik ortalamasının düşüklüğü bireyin sosyal medya bağımlılığının düşük olduğuna işaret etmektedir.

Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeği bireylerin fiziksel aktiviteye katılım düzeylerine ilişkin tutumlarını belirlemeye yönelik toplam 16 maddeden oluşmaktadır Ölçek 3 alt boyuttan oluşmaktadır ve 1-6. maddeler bireysel nedenler, 7-12. Maddeler çevresel nedenler, 13-16. Maddeler ise nedensizlik boyutunu oluşturmaktadır.. Likert tipi ölçek formatında düzenlenen bu ankette, katılımcılar her bir ifadeye “Kesinlikle katılmıyorum”dan “Kesinlikle katılıyorum”a kadar beşli derecelendirme ile yanıt vermektedir. Anket, fiziksel aktivitenin bireyin psikolojik durumu, sosyal ilişkileri ve akademik başarıları üzerindeki etkilerini değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Ölçekte 3., 9., 13., 14., 15. ve 16. maddeler ters ifadeler olarak yer almakta ve bu maddeler puanlanırken ters çevrilerek değerlendirilmelidir.

Veri toplama aracı olarak Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği ve Fiziksel Aktivite Katılım Anketi kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizi SPSS 22.0 paket programı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Cinsiyet, sınıf düzeyi, bölüm, gelir durumu ve yaş gibi demografik değişkenlere göre sosyal medya bağımlılığı ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı farklılıkların olup olmadığı, t-testi ve ANOVA analizleri ile incelenmiştir. Araştırma kapsamında istatistiksel analizlerde tanımlayıcı istatistiklerden frekans ve yüzde dağılımları; ikili grup karşılaştırmalarında bağımsız örneklem için t-testi ve çoklu grup karşılaştırmalarında tek yönlü ANOVA testi kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1: Bağımsız Değişkenler Tablosu

Gruplar	Değişkenler	n	%
Cinsiyet	Erkek	140	56,00
	Kadın	111	44,00
Yaş	18-20	37	14,8
	21-23	116	46,4
	24 yaş ve üzeri	97	38,8
Bölümü	Spor Yöneticiliği	103	41,2
	Antrenörlük	48	19,2
	Öğretmenlik	28	11,2
	Rekreasyon	71	28,4

Sınıfı	1. sınıf	30	12,0
	2. sınıf	89	35,6
	3. sınıf	58	23,2
	4. sınıf	73	29,2
Gelir Durumu	5000 TL ve altı	136	54,4
	5001 TL – 10000 TL	62	24,8
	10001 TL ve üzeri	52	20,8
Sosyal Medyada Geçirdiğiniz Süre	0-1 saat	14	5,6
	2-3 saat	70	28,0
	4-5 saat	46	18,4
	6 saat ve üzeri	120	48,0

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet dağılımlarına baktığımızda erkeklerin oranı %56,00 kadınların oranı %44,00, yaşlarına baktığımızda 21-23 yaş arasında olanlar (116), diğer yaş gruplarına göre daha fazla olduğu, bölüm dağılımları incelendiğinde, katılımcıların büyük çoğunluğunu %41,2 oranıyla Spor Yöneticiliği bölümü öğrencilerinin oluşturduğu hangi sınıfta eğitim gördükleri incelendiğinde 2. sınıf öğrencilerin (89) diğer sınıfta öğrenim gören öğrencilere göre daha fazla olduğu, gelir durumları incelendiğinde öğrencilerin çoğunluğu 5001-10000 TL gelir durumuna sahip olduğu, sosyal medyada geçirilen zamana baktığımızda ise 2-3 saat arası zaman geçirenlerin daha fazla olduğu görülmektedir.

Tablo 2: Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılıkları ve Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonları Ortalama Değer Tablosu

	N	Min.	Maks.	Ort.	Ss
Sosyal Medya Bağımlılık Toplam	250	9,00	45,00	21,9600	8,27965
Bireysel Nedenler	250	6,00	30,00	20,6200	5,48781
Çevresel Nedenler	250	9,00	30,00	19,0240	4,83954
Nedensizlik	250	4,00	20,00	13,2800	4,90406
Fiziksel Aktiviteye Katılım Toplam	250	19,00	80,00	52,9240	9,80279

Araştırmaya katılan öğrencilerin sosyal medya bağımlılıkları ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ölçeklerine verdikleri cevaplara göre ortalama puanları incelendiğinde sosyal medya bağımlılık toplam puan ortalamaları 21,96 ile ortalamanın üstünde olduğu fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu bireysel nedenler alt boyutu 20,62 ortalama ile ortalamanın üstünde olduğu, çevresel nedenler alt boyutu 19,02 ortalama puan ile ortalamanın üstünde olduğu, nedensizlik alt boyutunda 13,28 ortalama puan ile ortalamanın üstünde olduğu ve genel toplam puanlarına baktığımızda 52,92 ortalama puan ile ortalamanın üstünde olduğu görülmektedir.

Tablo 3: Normallik Sınaması Sonuçları

	Skewness	Kurtosis
Sosyal Medya Bağımlılık Toplam	,376	-,577
Bireysel Nedenler	-,207	-,717
Çevresel Nedenler	-,021	-,850
Nedensizlik	-,199	-1,116
Fiziksel Aktiviteye Katılım Toplam	,175	,714

Tabachnick ve Fidel (2007)'in yapmış oldukları çalışmada -1,5 ile +1,5 arasında olması ve bu aralıkta olan çalışmaların parametrik testlerden yararlanılmasını gerektirdiğini belirtmişlerdir. Buna göre araştırmaya

katılan öğrencilerin sosyal medya bağımlılık ölçeği ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeğine verdikleri cevaplara göre ölçeklerin ve alt boyutların verilerinin normallik sınamalarının normal dağılım gösterdiği görülmektedir.

Tablo 4: Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Cinsiyet Durumuna Göre Sosyal Medya Bağımlılıkları ve Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonları T –testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	Ort.	Ss	t	p
Sosyal Medya Bağımlılık Toplam	Erkek	140	21,9286	8,23018	-,068	,946
	Kadın	110	22,0000	8,37975		
Bireysel Nedenler	Erkek	140	20,6000	5,69210	-,065	,948
	Kadın	110	20,6455	5,24201		
Çevresel Nedenler	Erkek	140	19,2214	4,82957	,777	,468
	Kadın	110	18,7727	4,86262		
Nedensizlik	Erkek	140	13,1500	4,89593	-,472	,637
	Kadın	110	13,4455	4,93180		
Fiziksel Aktiviteye Katılım Toplam	Erkek	140	52,9714	10,37841	,086	,931
	Kadın	110	52,8636	9,06397		

Araştırmaya katılan öğrencilerin sosyal medya bağımlılık ölçeği ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeği toplam puan ve alt boyutlarında cinsiyet açısından bir farklılık olmadığı görülmektedir.

Tablo 5: Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Yaş Durumuna Göre Sosyal Medya Bağımlılıkları ve Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonları ANOVA Sonuçları

		N	Ort.	Ss	f	p	farklar
Sosyal Medya Bağımlılık Toplam	18-20 Yaş ^A	37	26,3243	8,76880	6,981	,001	A-B,C
	21-23 Yaş ^B	116	20,6207	7,98004			
	24 Yaş Ve Üzeri ^C	97	21,8969	7,94838			
	Toplam	250	21,9600	8,27965			
Bireysel Nedenler	18-20 Yaş ^A	37	20,6486	5,41200	,019	,981	-
	21-23 Yaş ^B	116	20,6810	5,72044			
	24 Yaş Ve Üzeri ^C	97	20,5361	5,28374			
	Toplam	250	20,6200	5,48781			
Çevresel Nedenler	18-20 Yaş ^A	37	18,4595	3,74607	,294	,745	-
	21-23 Yaş ^B	116	19,1121	5,19661			
	24 Yaş Ve Üzeri ^C	97	19,1340	4,79503			
	Toplam	250	19,0240	4,83954			
Nedensizlik	18-20 Yaş ^A	37	14,1351	4,27631	1,350	,261	-
	21-23 Yaş ^B	116	13,4914	5,12198			
	24 Yaş Ve Üzeri ^C	97	12,7010	4,83943			
	Toplam	250	13,2800	4,90406			
Fiziksel Aktiviteye Katılım Toplam	18-20 Yaş ^A	37	53,2432	9,10252	,251	,778	-
	21-23 Yaş ^B	116	53,2845	10,55322			
	24 Yaş Ve Üzeri ^C	97	52,3711	9,17914			
	Toplam	250	52,9240	9,80279			

Araştırmaya katılan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları yaş değişkeni açısından incelendiğinde anlamlı bir farklılık olduğu bu farklılıklarında hangi gruplar arasında olduğuna baktığımızda 18-20 yaş aralığında olanlar ile 21-23 yaş ve 24 yaş ve üzeri yaşlarda olanlar arasında anlamlı bir

farklılık olduğu görülmektedir. Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu toplam puan ve alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir.

Tablo 6: Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Bölüm Durumuna Göre Sosyal Medya Bağımlılıkları ve Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonları ANOVA Sonuçları

		N	Ort.	Ss	f	p	farklar
Sosyal Medya Bağımlılık Toplam	Spor Yöneticiliği ^A	103	22,8932	8,42605	2,796	,041	A-C
	Antrenörlük ^B	48	22,8958	7,85030			
	Öğretmenlik ^C	28	18,1071	6,74037			
	Rekreasyon ^D	71	21,4930	8,57050			
	Toplam	250	21,9600	8,27965			
Bireysel Nedenler	Spor Yöneticiliği ^A	103	20,4951	5,46087	1,491	,217	-
	Antrenörlük ^B	48	19,9375	5,08819			
	Öğretmenlik ^C	28	19,5714	5,92189			
	Rekreasyon ^D	71	21,6761	5,55434			
	Toplam	250	20,6200	5,48781			
Çevresel Nedenler	Spor Yöneticiliği ^A	103	18,6796	4,70130	3,011	,031	C-D
	Antrenörlük ^B	48	19,2917	5,14454			
	Öğretmenlik ^C	28	17,0714	4,02703			
	Rekreasyon ^D	71	20,1127	4,91223			
	Toplam	250	19,0240	4,83954			
Nedensizlik	Spor Yöneticiliği ^A	103	12,9029	5,08846	,659	,578	-
	Antrenörlük ^B	48	13,3542	4,32946			
	Öğretmenlik ^C	28	14,3571	5,07145			
	Rekreasyon ^D	71	13,3521	4,96300			
	Toplam	250	13,2800	4,90406			
Fiziksel Aktiviteye Katılım Toplam	Spor Yöneticiliği ^A	103	52,0777	9,53290	1,864	,136	-
	Antrenörlük ^B	48	52,5833	9,62672			
	Öğretmenlik ^C	28	51,0000	9,07173			
	Rekreasyon ^D	71	55,1408	10,38446			
	Toplam	250	52,9240	9,80279			

Araştırmaya katılan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları bölüm değişkeni açısından incelendiğinde anlamlı bir farklılık olduğu bu farklılıklarında hangi gruplar arasında olduğuna baktığımızda spor yöneticiliği bölümü okuyan öğrenciler ile öğretmenlik bölümü okuyan öğrenciler arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu çevresel nedenler alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu ve bu farklılıkların öğretmenlik ve rekreasyon öğrencileri arasında olduğu, ancak; toplam puan, bireysel nedenler ve nedensizlik alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir.

Tablo 7: Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sınıf Durumuna Göre Sosyal Medya Bağımlılıkları ve Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonları ANOVA Sonuçları

		N	Ort.	Ss	f	p	farklar
Sosyal Medya Bağımlılık Toplam	1.Sınıf ^A	30	21,7667	8,18613	,369	,776	-
	2.Sınıf ^B	89	21,3708	8,32355			
	3.Sınıf ^C	58	21,9828	8,29181			
	4.Sınıf ^D	73	22,7397	8,36166			
	Toplam	250	21,9600	8,27965			
Bireysel Nedenler	1.Sınıf ^A	30	19,1667	5,18674	3,998	,008	C-A,D
	2.Sınıf ^B	89	20,3258	5,82271			
	3.Sınıf ^C	58	22,6724	4,93604			
	4.Sınıf ^D	73	19,9452	5,26754			
	Toplam	250	20,6200	5,48781			
Çevresel Nedenler	1.Sınıf ^A	30	17,2000	3,44814	5,285	,002	C-A,B,D

		2.Sınıf ^B	89	18,6404	5,07276			
		3.Sınıf ^C	58	21,0172	4,88999			
		4.Sınıf ^D	73	18,6575	4,57414			
		Toplam	250	19,0240	4,83954			
Nedensizlik		1.Sınıf ^A	30	14,4667	4,07459	1,953	,122	-
		2.Sınıf ^B	89	13,3596	5,13289			
		3.Sınıf ^C	58	13,8448	4,92684			
		4.Sınıf ^D	73	12,2466	4,80966			
		Toplam	250	13,2800	4,90406			
Fiziksel Aktiviteye Katılım Toplam		1.Sınıf ^A	30	50,8333	8,80080	6,311	,000	C-A,B,D
		2.Sınıf ^B	89	52,3258	10,62670			
		3.Sınıf ^C	58	57,5345	9,71021			
		4.Sınıf ^D	73	50,8493	8,04444			
		Toplam	250	52,9240	9,80279			

Araştırmaya katılan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları sınıf değişkeni açısından incelendiğinde anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu toplam puanları, bireysel nedenler ve çevresel nedenler alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu ve bu farklılıkların bireysel nedenler alt boyutunda 3.sınıf öğrencileri ile 1.sınıf ve 4.sınıf öğrencileri arasında olduğu, çevresel nedenler alt boyutu ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu toplam puanlarında 3. Sınıf öğrencileri ile diğer sınıflarda öğrenim gören öğrenciler arasında farklılık olduğu, ancak; toplam puan, nedensizlik alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir.

Tablo 8: Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Gelir Durumuna Göre Sosyal Medya Bağımlılıkları ve Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonları ANOVA Sonuçları

			N	Mean	ss	f	p	farklar
Sosyal Medya Bağımlılık Toplam	5000 TL ve altı ^A	136	21,6765	8,37535	,220	,802	-	
	5001-10000 TL arası ^B	62	22,0806	7,76984				
	10001 TL ve üzeri ^C	52	22,5577	8,72997				
	Toplam	250	21,9600	8,27965				
Bireysel Nedenler	5000 TL ve altı ^A	136	20,4926	5,11931	,090	,914	-	
	5001-10000 TL arası ^B	62	20,8387	5,52251				
	10001 TL ve üzeri ^C	52	20,6923	6,40936				
	Toplam	250	20,6200	5,48781				
Çevresel Nedenler	5000 TL ve altı ^A	136	19,0368	4,71783	,099	,905	-	
	5001-10000 TL arası ^B	62	19,1935	4,83104				
	10001 TL ve üzeri ^C	52	18,7885	5,23688				
	Toplam	250	19,0240	4,83954				
Nedensizlik	5000 TL ve altı ^A	136	13,3162	4,81464	,227	,797	-	
	5001-10000 TL arası ^B	62	13,5161	4,66146				
	10001 TL ve üzeri ^C	52	12,9038	5,46382				
	Toplam	250	13,2800	4,90406				
Fiziksel Aktiviteye Katılım Toplam	5000 TL ve altı ^A	136	52,8456	9,04383	,208	,813	-	
	5001-10000 TL arası ^B	62	53,5484	9,62694				
	10001 TL ve üzeri ^C	52	52,3846	11,87542				
	Toplam	250	52,9240	9,80279				

Araştırmaya katılan öğrencilerin sosyal medya bağımlılık ölçeği ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeği toplam puan ve alt boyutlarında gelir durumu açısından bir farklılık olmadığı görülmektedir.

Tablo 9: Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sosyal Medyada Geçirdiğiniz Süre Durumuna Göre Sosyal Medya Bağımlılıkları ve Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonları ANOVA Sonuçları

		N	Ss	Ort.	f	p	farklar
Sosyal Medya Bağımlılık Toplam	0-1 saat arası ^a	14	17,7857	8,21985	10,223	,000	A-C,D
	2-3 saat arası ^b	70	18,1571	7,29827			B-C,D
	4-5 saat arası ^c	46	24,0435	6,60288			
	6 saat ve üzeri ^d	120	23,8667	8,53163			
	Toplam	250	21,9600	8,27965			
Bireysel Nedenler	0-1 saat arası ^a	14	19,3571	7,14258	2,523	,058	-
	2-3 saat arası ^b	70	19,3571	5,66207			
	4-5 saat arası ^c	46	21,8478	5,10323			
	6 saat ve üzeri ^d	120	21,0333	5,20816			
	Toplam	250	20,6200	5,48781			
Çevresel Nedenler	0-1 saat arası ^a	14	18,1429	3,89985	,268	,849	-
	2-3 saat arası ^b	70	18,8286	5,22250			
	4-5 saat arası ^c	46	19,3261	4,06642			
	6 saat ve üzeri ^d	120	19,1250	5,01186			
	Toplam	250	19,0240	4,83954			
Nedensizlik	0-1 saat arası ^a	14	16,7143	3,83162	3,151	,026	A-D
	2-3 saat arası ^b	70	13,0714	4,75279			
	4-5 saat arası ^c	46	13,9348	4,49396			
	6 saat ve üzeri ^d	120	12,7500	5,11095			
	Toplam	250	13,2800	4,90406			
Fiziksel Aktiviteye Katılım Toplam	0-1 saat arası ^a	14	54,2143	10,73584	1,527	,208	-
	2-3 saat arası ^b	70	51,2571	9,92827			
	4-5 saat arası ^c	46	55,1087	8,56927			
	6 saat ve üzeri ^d	120	52,9083	9,99411			
	Toplam	250	52,9240	9,80279			

Araştırmaya katılan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları bölüm değişkeni açısından incelendiğinde anlamlı bir farklılık olduğu bu farklılıklarında hangi gruplar arasında olduğuna baktığımızda 0-1 saat arası ile 4-5 saat ve 6 saat ve üzeri vakit geçirenler arasında ve 2-3 saat ile 4-5 saat ve 6 saat ve üzeri vakit geçirenler arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu nedensizlik alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu ve bu farklılıkların 0-1 saat ile 6 saat ve üzeri vakit geçirenler arasında olduğu, ancak; toplam puan, bireysel nedenler ve çevresel nedenler alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir.

Tablo 10: Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılıkları ve Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonları Perason Korelasyon Sonuçları

		Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği	Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği
Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği	r	1	,375**
	p		,000
Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği	r	,375**	1
	p	,000	
	N	250	250

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Tablo 10 da spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeyleri arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki bulunmaktadır ($r=.375$).

Tablo 11: Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılıkları ve Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonları Linear Regresyon Sonuçları

Bağımsız Değişken: Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu

	B	Std. hata	β	t	p
(Bağımlı)	35,665	2,307		15,460	,000
Sosyal Medya Bağımlılıkları	,627	,098	,375	6,375	,000

$$R=,375^a \quad R^2=,141$$

$$F=40,635 \quad p<0,01$$

Tablo 11 de spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları üzerine olumlu yönde etkilediği tespit edilmiştir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışmada elde edilen bulgular, Fırat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkiyi çeşitli demografik değişkenler açısından incelemiştir. Elde edilen sonuçlar, sosyal medya kullanım süresinin bağımlılık üzerindeki belirgin etkisini ve bazı demografik faktörlerin bu bağımlılık düzeylerini nasıl şekillendirdiğini ortaya koymaktadır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet dağılımlarına baktığımızda erkeklerin oranı %56,00 kadınların oranı %44,00, yaşlarına baktığımızda 21-23 yaş arasında olanlar (116), diğer yaş gruplarına göre daha fazla olduğu, bölüm dağılımları incelendiğinde, katılımcıların büyük çoğunluğunu %41,2 oranıyla Spor Yöneticiliği bölümü öğrencilerinin oluşturduğu hangi sınıfta eğitim gördükleri incelendiğinde 2. sınıf öğrencilerin (89) diğer sınıfta öğrenim gören öğrencilere göre daha fazla olduğu, gelir durumları incelendiğinde öğrencilerin çoğunluğu 5001-10000 TL gelir durumuna sahip olduğu, sosyal medyada geçirilen zamana baktığımızda ise 2-3 saat arası zaman geçirenlerin daha fazla olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin sosyal medya bağımlılıkları ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ölçeklerine verdikleri cevaplara göre ortalama puanları incelendiğinde sosyal medya bağımlılık toplam puan ortalamaları 21,96 ile ortalamanın üstünde olduğu fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu bireysel nedenler alt boyutu 20,62 ortalama ile ortalamanın üstünde olduğu, çevresel nedenler alt boyutu 19,02 ortalama puan ile ortalamanın üstünde olduğu, nedensizlik alt boyutunda 13,28 ortalama puan ile ortalamanın üstünde olduğu ve genel toplam puanlarına baktığımızda 52,92 ortalama puan ile ortalamanın üstünde olduğu görülmektedir.

Tabachnick ve Fidell (2007)'in yapmış oldukları çalışmada -1,5 ile +1,5 arasında olması ve bu aralıkta olan çalışmaların parametrik testlerden yararlanılmasını gerektirdiğini belirtmişlerdir. Buna göre araştırmaya katılan öğrencilerin sosyal medya bağımlılık ölçeği ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeğine verdikleri cevaplara göre ölçeklerin ve alt boyutların verilerinin normallik sınamalarının normal dağılım gösterdiği görülmektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin sosyal medya bağımlılık ölçeği ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeği toplam puan ve alt boyutlarında cinsiyet açısından bir farklılık olmadığı görülmektedir.

Araştırmaya katılan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları yaş değişkeni açısından incelendiğinde anlamlı bir farklılık olduğu bu farklılıklarında hangi gruplar arasında olduğuna

baktığımızda 18-20 yaş aralığında olanlar ile 21-23 yaş ve 24 yaş ve üzeri yaşlarda olanlar arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu toplam puan ve alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir.

Araştırmaya katılan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları bölüm değişkeni açısından incelendiğinde anlamlı bir farklılık olduğu bu farklılıklarında hangi gruplar arasında olduğuna baktığımızda spor yöneticiliği bölümü okuyan öğrenciler ile öğretmenlik bölümü okuyan öğrenciler arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu çevresel nedenler alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu ve bu farklılıkların öğretmenlik ve rekreasyon öğrencileri arasında olduğu, ancak; toplam puan, bireysel nedenler ve nedensizlik alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir.

Araştırmaya katılan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları sınıf değişkeni açısından incelendiğinde anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu toplam puanları, bireysel nedenler ve çevresel nedenler alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu ve bu farklılıkların bireysel nedenler alt boyutunda 3.sınıf öğrencileri ile 1.sınıf ve 4.sınıf öğrencileri arasında olduğu, çevresel nedenler alt boyutu ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu toplam puanlarında 3. Sınıf öğrencileri ile diğer sınıflarda öğrenim gören öğrenciler arasında farklılık olduğu, ancak; toplam puan, nedensizlik alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin sosyal medya bağımlılık ölçeği ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeği toplam puan ve alt boyutlarında gelir durumu açısından bir farklılık olmadığı görülmektedir.

Araştırmaya katılan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları bölüm değişkeni açısından incelendiğinde anlamlı bir farklılık olduğu bu farklılıklarında hangi gruplar arasında olduğuna baktığımızda 0-1 saat arası ile 4-5 saat ve 6 saat ve üzeri vakit geçirenler arasında ve 2-3 saat ile 4-5 saat ve 6 saat ve üzeri vakit geçirenler arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu nedensizlik alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu ve bu farklılıkların 0-1 saat ile 6 saat ve üzeri vakit geçirenler arasında olduğu, ancak; toplam puan, bireysel nedenler ve çevresel nedenler alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir.

Tablo 10 da spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeyleri arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki bulunmaktadır ($r=,375$).

Tablo 11 de spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları üzerine olumlu yönde etkilediği tespit edilmiştir.

KAYNAKÇA

- Castells, M. (2013). Ağ toplumunun yükselişi (E. Kılıç, Çev.). İstanbul: Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Hazar, Ç. M., & Avcı, Ö. (2024). Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. Kastamonu İletişim Araştırma Dergisi, 13, 16-39. <https://doi.org/10.56676/kiad.1535377>
- Hazar, M. (2011). Sosyal medya bağımlılığı: Bir alan çalışması. İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi, 32, 151-176.
- Özgenel, M., Canpolat, Ö., & Ekşi, H. (2019). Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. Addicta: The Turkish Journal on Addictions, 6(3), 629-662. <https://doi.org/10.15805/addicta.2019.6.3.0086>
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). Using multivariate statistics (5th ed.). Boston, MA: Allyn & Bacon.