

Spor Paradigmaları-IV

Sports Paradigms-IV

Editör: Nuray Satılmış



ÖZGÜR
YAYINLARI

Spor Paradigmaları-IV

Editör:

Nuray Satılmış



Published by

Özgür Yayın-Dağıtım Co. Ltd.

Certificate Number: 45503

📍 15 Temmuz Mah. 148136. Sk. No: 9 Şehitkamil/Gaziantep

☎ +90.850 260 09 97

📞 +90.532 289 82 15

🌐 www.ozgurayinlari.com

✉ info@ozgurayinlari.com

Spor Paradigmaları-IV

Sports Paradigms-IV

Editor: Nuray Satılmış

Language: Turkish

Publication Date: 2023

Cover design by Mehmet Çakır

Cover design and image licensed under CC BY-NC 4.0

Print and digital versions typeset by Çizgi Medya Co. Ltd.

ISBN (PDF): 978-975-447-760-3

DOI: <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub297>



This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0). To view a copy of this license, visit <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>
This license allows for copying any part of the work for personal use, not commercial use, providing author attribution is clearly stated.

Suggested citation:

Satılmış, N. (ed) (2023). *Spor Paradigmaları-IV*. Özgür Publications.

DOI: <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub297>. License: CC-BY-NC 4.0

The full text of this book has been peer-reviewed to ensure high academic standards. For full review policies, see <https://www.ozgurayinlari.com/>



Ön Söz

Paradigma, bilim insanlarının dünyaya bakış açısını şekillendirmek amacıyla kullanılmakta olan görüş demektir. Çok yönlü bir nitelik barındıran paradigma, yaklaşım ve modelleri çevreleyen ve araştırmacı bireyin olay ve olgularla alakalı durumdaki bakış açısını yahut dünya görüşünü ifade etmesine paradigma denmektedir. Bundan dolayı bilimsel konular üzerinde gerçekleştirilen her türlü araştırmada paradigmalar etken niteliktedir. Ayrıca araştırmacı bireyin kendi felsefi düşüncesine göre nicel, nitel yahut karma paradigmalardan birinden yararlanılabilir.

Spor'da Yeni Paradigmalar isimli kitabımız, spor bilimlerindeki akademik çalışmaları bir araya getirerek multidisipliner bir yaklaşımla hazırlanmıştır. Spor bilimleri alanındaki yenilikçi çalışmalara yer verilerek hazırlanan kitapta sekiz bölüm bulunmaktadır. Bu bölümlerde teknolojik yeniliklerin ve yeni yaklaşımların oluşturulması hedeflenmiştir. Ayrıca Spor eğitiminden ve spor yönetimine kadar farklı bölümler mevcuttur. Alandaki yenilikçi çalışmaların literatüre katkı sağlaması amaçlanmaktadır.

Preface

Paradigm is the view that is used to shape the way scientists view the world. Paradigm, which has a multi-faceted nature, is a paradigm that surrounds approaches and models and expresses the perspective or world view of the researcher in relation to events and phenomena. Therefore, paradigms are effective in all kinds of research on scientific subjects. In addition, one of the quantitative, qualitative, or mixed paradigms can be used according to the researcher's own philosophical thought.

Our book, *New Paradigms in Sports*, has been prepared with a multidisciplinary approach by bringing together academic studies in sports sciences. There are eight chapters in the book prepared by including innovative studies in the field of sports sciences. In these sections, it is aimed to create technological innovations and new approaches. In addition, there are different departments from sports education to sports management. Innovative studies in the field are aimed to contribute to the literature.

İçindekiler

Ön Söz	iii
Preface	iv

Bölüm 1

Modern Bir Sorunumuz Var: Dijital Oyun Bağımlılığı	1
<i>Pelin Avcı</i>	
<i>Akan Bayrakdar</i>	

Bölüm 2

Eğitsel Oyunlar ve Etkileri	17
<i>Esra Küirkcü Akgönül</i>	

Bölüm 3

Öğrencilerde Yüzme Algısı Metafor Çalışması Giresun Üniversitesi Örnekleme	37
<i>Asiye Hande Başkan</i>	

Bölüm 4

Sporla Şiddet ve Fair Play İlişkisine Yönelik Araştırma	47
<i>Kürşad Han Dönmez</i>	

Bölüm 5

Yurttan Kalan Öğrencilerin Fiziksel Aktivitelerde Sosyal Desteğin ve Yaşam Doyumunun Araştırılması	57
<i>Mehmet Sarıkaya</i>	

Bölüm 6

Fiziksel Aktivite ve Yaşam Kalitesi 81

Tolga Şahin

Şenol Yanar

Bölüm 7

Taekwondocuların Branşlarına İlişkin Algıları: Bir Metafor Analizi 95

Mert Gülaçtı

Pelin Avcı

Tolga Şahin

Abdurrahman Kepoğlu

Modern Bir Sorunumuz Var: Dijital Oyun Bağımlılığı

Pelin Avcı¹

Akan Bayraktar²

Özet

Bu araştırma spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin çeşitli değişkenlere göre dijital oyun bağımlılık düzeylerini belirlemek amacıyla yapılmıştır. Üniversite İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği: Bu çalışmada Lemmens vd. (2009) tarafından geliştirilen, geçerliği ve güvenilirliği yüksek olan, daha sonra ise Hazar ve Hazar (2019) tarafından Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan “Dijital oyun bağımlılığı ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmamızda tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmaya Alaaddin Keykubat üniversitesinden 255 kadın ve 145 erkek öğrenci olmak üzere toplamda 400 kişi katılmıştır. Elde edilen veriler SPSS 25 paket programında değerlendirilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermedikleri kontrol edilmiştir. Araştırmamızda verilerin aritmetik ortalama, standart sapma, yüzde ve frekans analizleri verilmiştir. Cinsiyetlere göre karşılaştırmalar independent t testi ile yapılmıştır. Yaş gruplarına, oyun türüne ve oyun oynama süresine göre karşılaştırmalar tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile yapılmıştır. ANOVA sonucunda çıkan farklılıkların tespiti için Tukey HSD testi kullanılmıştır. Değişkenler arası ilişkilerin tespit edilebilmesi için Korelasyon analizi yapılmıştır. Sonuç olarak üniversite öğrencilerinin oyun oynama süreleri arttıkça güncel yaşantılarına adaptasyon süreleri azalmaktadır. Dijital oyun bağımlılığının öğrenciler üzerinde sosyal izolasyon, zaman yönetimini doğru kullanamama ve yaşam kalitelerinden ödün verme gibi durumların oluşmasına neden olduğu düşünülmektedir.

-
- 1 Dokuz Eylül Üniversitesi, Necatı Hekkon Spor Bilimleri Fakültesi
Mail: avci.pelin@deu.edu.tr, Orcid: 0000-0002-9185-4954
 - 2 Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi
akan.bayraktar@alanya.edu.tr, Orcid: 0000-0002-3217-0253

GİRİŞ

Dijital oyun oynayan bireyler giderek artan zaman, para ve enerji harcama durumuna maruz kalmaktadır. Dijital oyun bağımlılığı son dönemde halk sağlığını da ilgilendiren sosyal bir sorun haline gelmiştir. Dijital oyunların olumsuz bir sonucu olan oyun bağımlılığı, genel olarak bilgisayar oyunlarının olumsuz sonuçlara ve sağlıksız günlük yaşam davranışlarına yol açan aşırı veya kompülsif kullanımını ifade eder (Jeong & Kim, 2011). Literatürde bu konu ile ilgili birçok yapılan araştırmada, oyun bağımlılıklarının psikolojik ve sosyal problemleri nedeniyle bireylerin günlük yaşantılarını yönetmekte zorlandıkları hipotezini ortaya çıkarmışlardır (Eui Jun Jeong ve ark., 2017; Griffiths & Meredith, 2009; Kuss & Griffiths, 2012).

Dijital oyun bağımlılığını tetikleyen faktörleri değerlendirmek için çeşitli bakış açıları ve yaklaşımlar kullanılmıştır. Dijital oyunlarla aşırı meşguliyetin oyun bağımlılığına yol açtığı gerçeğine rağmen, bunun aslında ağ bağlantılı çevrimiçi oyunlara aktif katılımın yol açtığına dair genel bir fikir birliği oluşmuştur (Lee ve ark., 2011). Oyun kullanıcılarının hayali bir dünya içerisinde çeşitli karakterleri seçmelerine olanak sağlanması, oyuncuların kendilerini sosyal kaygıdan uzak hissetmelerini sağlamaktadır (Mehroof ve Griffiths, 2010). Fenomenolojik açıdan bakıldığında oyun bağımlılığı temel olarak oyuna harcanan zaman veya para miktarı, yetersiz uyku ve kişilerarası ilişkilerin eksikliği ile ilişkilidir (Allison ve ark., 2006). Bahsedilen olumsuz yaşam sonuçları göz önüne alındığında, bilim adamları oyun bağımlılığını çok boyutlu bir kavram olarak değerlendirmişlerdir.

YÖNTEM

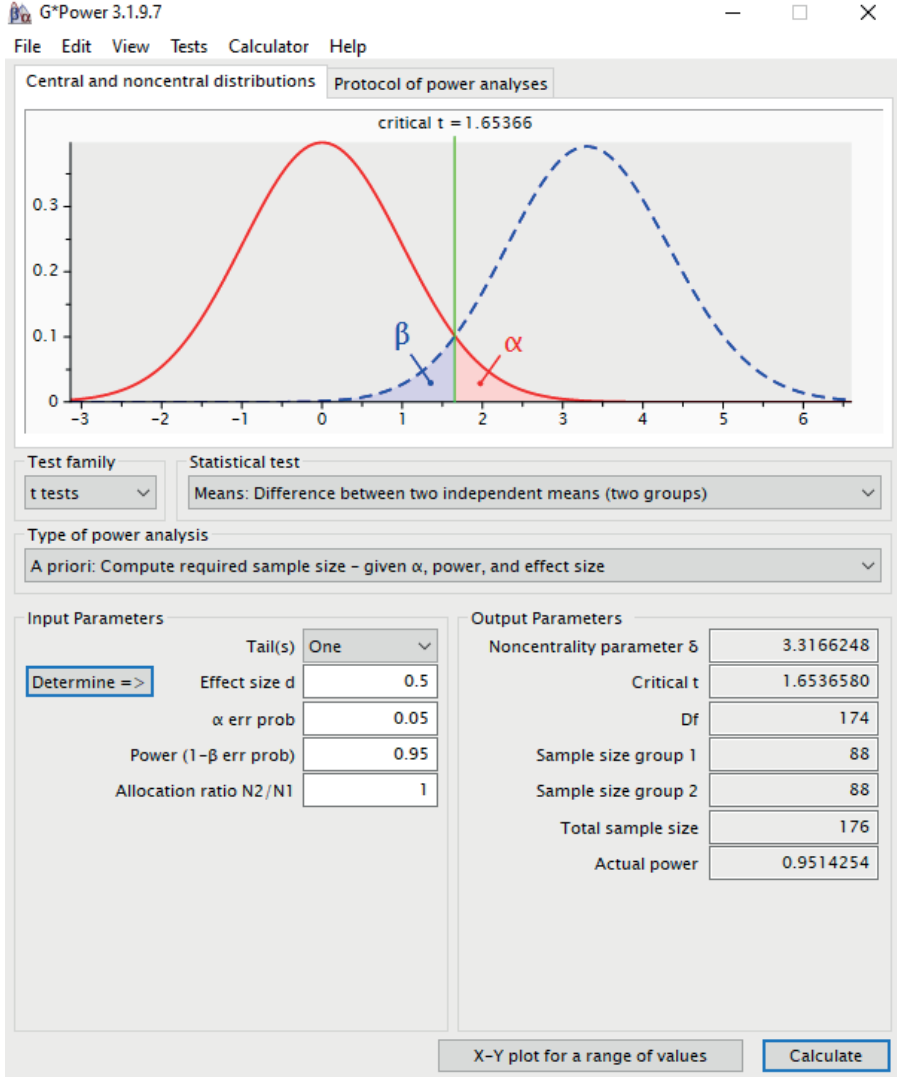
Katılımcılar ve Araştırma Modeli

Araştırmamızda tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmaya Alaaddin Keykubat üniversitesinden 255 kadın ve 145 erkek öğrenci olmak üzere toplamda 400 kişi katılmıştır.

G*power

Çalışmada örneklem sayısını belirleyebilmek için “G*power analizi yapılmıştır. G*power analizi “Spor Bilimleri fakültesi öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığının akademik başarıları üzerine etkisi: karma yöntem araştırması” tezindeki veriler baz alınarak yapılmıştır (Avcı, 2022). Yapılan güç analizinde alfa anlam düzeyi (Tip I Hata) $\alpha=0,05$, elde etmek istediğimiz güç değeri (Tip II Hata) $\beta=0,95$ olarak alınmıştır. Çalışmamızın geçerliliğinin yüksek olması için etki genişliği ise, $|p|=0,1$ olarak alınmıştır. Bunların

sonucunda çalışmaya alınacak kişi sayısı en az 176 olarak belirlenmiştir. Aşağıdaki şekilde bu sonuç detayları ile görülebilmektedir.



Şekil 1. G*power analizi

Veri Toplama Araçları

Sosyo-Demografik Özellikler Anketi: Anket araştırmacılar tarafından uzman görüşleri alınarak oluşturulmuştur. Ankette; boy, vücut ağırlığı, yaş, dijital oyun türü ve dijital oyun süresi vb. sorular bulunmaktadır.

Üniversite İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği: Bu çalışmada Lemmens vd. (2009) tarafından geliştirilen, geçerliği ve güvenilirliği yüksek olan, daha sonra ise Hazar ve Hazar (2019) tarafından Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan “Dijital oyun bağımlılığı ölçeği” kullanılmıştır. Ölçekteki ifadelerin değerlendirilmesinde 5’li likert tipi öz bildirim yönteminden faydalanılmıştır. Kesinlikle katılmıyorum 1 puan, katılmıyorum 2 puan, kararsızım 3 puan, katılıyorum 4 puan, tamamen katılıyorum 5 puan olarak belirlenmiştir (ek-2). Ölçekten alınabilecek en düşük puan “21” en yüksek puan ise “105” tir. Dijital oyun bağımlılığı ölçeğinde puan bazında, belirlenmiş ölçek puan derecelendirmesi bulunmaktadır. “1-21 puan= normal grup, 22-42 puan=az riskli grup, 43-63 puan=riskli grup, 64-84 puan= bağımlı grup ve 85-105 puan=yüksek düzeyde bağımlı grup” olarak değerlendirilmiştir. Araştırmaya katılım sağlayan bireylerin toplam puanlarına bakılarak bağımlılık düzeylerine göre derecelendirilmeleri yapılmıştır. Akademik başarı düzeyleri ile ilgili veriler ise öğrencilerin fakültede öğrenci işleri sisteminde kayıtlı olan ortalamaları üzerinden elde edilmiştir.

Verilerin Analizi

Elde edilen veriler SPSS 25 paket programında değerlendirilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermedikleri kontrol edilmiştir (Tablo 1). Araştırmamızda verilerin aritmetik ortalama, standart sapma, yüzde ve frekans analizleri verilmiştir. Cinsiyetlere göre karşılaştırmalar independent t testi ile yapılmıştır. Yaş gruplarına, oyun türüne ve oyun oynama süresine göre karşılaştırmalar tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile yapılmıştır. ANOVA sonucunda çıkan farklılıkların tespiti için Tukey HSD testi kullanılmıştır. Değişkenler arası ilişkilerin tespit edilebilmesi için Korelasyon analizi yapılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Ölçek Puanlarının Dağılımı

Değişkenler	N	Min.	Max.	Mean	Skewness	Kurtosis	C.Alpha
Aşırı odaklanma ve erteleme	400	11,00	55,00	28,60 / 10,47	,155 ,122	-,603 ,243	,92
Çatışma yoksunluk ve arayış	400	6,00	30,00	13,98 / 5,99	,409 ,122	-,477 ,243	,90
Duygu değişimi ve dalma	400	4,00	20,00	10,10 / 4,10	,219 ,122	-,700 ,244	,80
Dijital Oyun Bağımlılığı Toplan Puan	400	21,00	105,00	52,62 / 18,55	,119 ,122	-,402 ,244	,95

Araştırmada yer alan katılımcıların Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeğinin “aşırı odaklanma ve erteleme” alt boyutunda 28,60, “çatışma yoksunluk ve arayış” alt boyutunda 13,98 ve “duygu değişimi ve dalma” alt boyutunda ise 10,10 ortalama puana sahip olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık kat sayısı hesaplandığında ise 0,92 “aşırı odaklanma ve erteleme” ile 0,80 “duygu değişimi ve dalma” arasında değişim gösterdiği tespit edilmiştir. Toplam ölçeğin Cronbach Alpa iç tutarlılık kat sayısı ise 0,95 olarak hesaplanmıştır. Örneklem grubuna ait çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde hesaplanan skorların $\pm 1,5$ değer aralığında yer alması araştırma kapsamında yer alan verilerin homojen dağıldığını göstermektedir. Bu nedenle verilerin incelenmesinde normal dağılımın varsayıldığı parametrik test teknikleri kullanılmıştır.

Tablo 2. Katılımcıların Cinsiyet Dağılımları

Cinsiyet	F	%
Kadın	255	63,7
Erkek	145	36,3
Toplam	400	100,0

Tabloya göre öğrencilerin 255 (%63,7)’i kadın ve 145 (%36,3)’i erkek olarak belirlenmiştir.

Tablo 3. Katılımcuların Yaş dağılımları

Yaş	F	%
20 yaş ve altı	54	13,5
21-24 yaş arası	252	63,0
25 yaş ve üstü	94	23,5
Toplam	400	100,0

Tabloya göre öğrencilerin 54 (%13,5)'ü 20 yaş ve altında, 252 (%63)'ü 21-24 yaş arası ve 94 (%23,5)'ü 25 yaş ve üstü olarak belirlenmiştir.

Tablo 4. Cinsiyetlere Göre Yaş, Boy, Vücut Ağırlığı, BKI ve GANO Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Değişkenler	Cinsiyet	N	A.O.	S.S.
Yaş (yıl)	Kadın	255	23,35	4,05
	Erkek	145	23,84	4,65
Boy (m)	Kadın	255	1,65	,06
	Erkek	145	1,77	,07
Vücut ağırlığı (kg)	Kadın	255	57,71	7,12
	Erkek	145	76,89	11,88
BKI (kg/m ²)	Kadın	255	21,13	2,59
	Erkek	145	24,33	3,04
Genel Akademik Not Ortalaması (GANO)	Kadın	255	2,82	,52
	Erkek	145	2,74	,59

Araştırmaya katılan deneklerin vücut ağırlığı $65,13 \pm 13,61$ kg, boy değeri $1,68 \pm 0,09$ m. ve BKI $22,71 \pm 3,63$ kg/m² olarak belirlenmiştir.

Tablo 5. Cinsiyetlere Göre Dijital Oyun Bağımlılığı Alt Boyutları ve Toplam Puanın Karşılaştırılması

Değişkenler	Cinsiyet	N	A.O.	S.S.	t	p
Aşırı odaklanma ve erteleme	Kadın	255	28,98	10,74	0,970	0,333
	Erkek	145	27,92	9,97		
Çatışma yoksunluk ve arayış	Kadın	255	14,42	5,87	1,990	0,047*
	Erkek	145	13,19	6,11		
Duygu değişimi ve dalma	Kadın	254	9,87	4,14	-1,420	0,156
	Erkek	145	10,48	3,99		
Dijital Oyun Bağımlılığı Toplan Puan	Kadın	254	53,19	18,42	0,827	0,409
	Erkek	145	51,60	18,78		

$p < 0,05$

Tablo 5’te cinsiyetlere göre dijital oyun bağımlılığı alt boyutları ve toplam puanı değerlendirilmiştir. Bu değerlendirmeye göre “Çatışma, Yoksunluk ve Arayış” alt boyutunda istatistiki olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Anlamlı farklılığın kadın katılımcıların lehine olduğu tespit edilmiştir. Diğer faktörlerde ve toplam puanda istatistiki olarak anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 6. Yaş Değişkenine Göre Dijital Oyun Bağımlılığı Alt Boyutları ve Toplam Puanın Karşılaştırılması

Değişkenler	Gruplar	N	A.O.	S.S.	F	p
Aşırı odaklanma ve erteleme	20 yaş ve altı	54	26,77	9,33	3,081	0,047*
	21-24 yaş arası	252	29,58	10,52		
	25 yaş ve üstü	94	26,98	10,69		
Çatışma yoksunluk ve arayış	20 yaş ve altı	54	12,53	6,34	2,140	0,119
	21-24 yaş arası	252	14,36	5,85		
	25 yaş ve üstü	94	13,78	6,04		
Duygu değişimi ve dalma	20 yaş ve altı	54	9,55	4,21	1,649	0,194
	21-24 yaş arası	251	10,38	3,98		
	25 yaş ve üstü	94	9,64	4,27		
Dijital Oyun Bağımlılığı Toplan Puan	20 yaş ve altı	54	48,87	17,64	2,746	0,065
	21-24 yaş arası	251	54,24	18,27		
	25 yaş ve üstü	94	50,42	19,40		

$p < 0,05$

Tablo 6’da Yaş Değişkenine Göre Dijital Oyun Bağımlılığı Alt Boyutları ve Toplam Puanı değerlendirilmiştir. Bu değerlendirmeye göre “Aşırı Odaklanma ve Erteleme” alt boyutunda istatistiki olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Anlamlı farklılığın 21-24 yaş arası katılımcıların lehine olduğu tespit edilmiştir. Diğer faktörlerde ve toplam puanda istatistiki olarak anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 7. Dijital Oyun Oynama Süresine Göre Dijital Oyun Bağımlılığı Alt Boyutları ve Toplam Puanın Karşılaştırılması

Değişkenler	Gruplar	N	A.O.	S.S.	F	p	Tukey HSD
Aşırı odaklanma ve erteleme	1-2 saat	221	24,23	9,81	59,993	0,000*	1-2 saat ve 3-4 saat*
	3-4 saat	112	32,39	7,66			1-2 saat ve 5 saat üzeri*
	5 saat ve üzeri	67	36,64	9,43			3-4 saat ve 5 saat üzeri*
Çatışma yoksunluk ve arayış	1-2 saat	221	12,16	5,76	26,659	0,000*	1-2 saat ve 3-4 saat*
	3-4 saat	112	15,73	5,43			1-2 saat ve 5 saat üzeri*
	5 saat ve üzeri	67	17,02	5,53			3-4 saat ve 5 saat üzeri*
Duygu değişimi ve dalma	1-2 saat	220	8,56	3,56	42,538	0,000*	1-2 saat ve 3-4 saat*
	3-4 saat	112	11,64	3,86			1-2 saat ve 5 saat üzeri*
	5 saat ve üzeri	67	12,53	4,00			
Dijital Oyun Bağımlılığı Toplam Puan	1-2 saat	220	44,83	17,16	58,966	0,000*	1-2 saat ve 3-4 saat*
	3-4 saat	112	59,76	14,49			1-2 saat ve 5 saat üzeri*
	5 saat ve üzeri	67	66,20	16,36			3-4 saat ve 5 saat üzeri*

$p < 0,05$

Tablo 7’de Dijital oyun oynama süresine göre DOBÖ alt boyutları ve toplam puanın karşılaştırılmasında istatistiki olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Katılımcıların “aşırı odaklanma ve erteleme”, “çatışma, yoksunluk ve arayış” alt boyutları ve DOBÖ toplam puanına ilişkin 5 saat üzeri oyun oynayan grubun alt boyut ve toplam puanının 1-2 saat ve 3-4 saat oyun oynayan gruptan ve 3-4 saat oyun oynayan grubun alt boyut ve toplam puanının ise 1-2 saat oynayan gruptan daha yüksek olduğu, “duygu değişimi ve dalma” alt boyut puanına ilişkin 3-4 saat ve 5 saat üzeri oyun oynayan grubun puanının 1-2 saat oyun oynayan gruptan yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 8. Dijital Oyun Türüne Göre Dijital Oyun Bağımlılığı Alt Boyutları ve Toplam Puanın Karşılaştırılması

Değişkenler	Gruplar	N	A.O.	S.S.	F	p	Tukey HSD
Aşırı odaklanma ve erteleme	FPS	76	31,52	10,08	18,513	0,000*	FPS-Mobile oyunlar*
	Simülator	48	30,41	9,33			FPS-Diğer*
	Mobile oyunlar	172	25,31	10,00			Simülator-Mobile oyunlar*
	Hikâye oyunları	87	33,65	9,19			Simülator-Diğer*
	Diğer	17	17,70	6,82			Mobile oyunlar-Hikâye oyunları*
						Mobile oyunlar-Diğer*	
						Hikâye Oyunları-Diğer*	
Çatışma yoksunluk ve arayış	FPS	76	14,38	6,33	12,470	0,000*	FPS-Mobile oyunlar*
	Simülator	48	16,08	5,91			FPS-Diğer*
	Mobile oyunlar	172	12,47	5,53			Simülator-Mobile oyunlar*
	Hikâye oyunları	87	16,45	5,34			Simülator-Diğer*
	Diğer	17	8,82	4,69			Mobile oyunlar-Hikâye oyunları*
						Mobile oyunlar-Diğer*	
						Hikâye Oyunları-Diğer*	
Duygu değişimi ve dalma	FPS	76	11,40	3,89	12,198	0,000*	FPS-Mobile oyunlar*
	Simülator	47	10,48	3,59			FPS-Diğer*
	Mobile oyunlar	172	9,07	3,87			Simülator-Mobile oyunlar*
	Hikâye oyunları	87	11,50	4,10			Simülator-Diğer*
	Diğer	17	6,29	3,45			Mobile oyunlar-Hikâye oyunları*
						Mobile oyunlar-Diğer*	
						Hikâye Oyunları-Diğer*	

	FPS	76	57,31	18,31		FPS-Mobile oyunlar*
	Simülötör	47	56,57	16,39		FPS-Diğer*
Dijital Oyun	Mobile oyunlar	172	46,86	17,66		Simülötör-Mobile oyunlar*
Bağımlılığı Toplam Puan	Hikâye oyunları	87	61,62	15,66	18,677	0,000*
	Diğer	17	32,82	13,89		Simülötör-Diğer* Mobile oyunlar- Hikâye oyunları* Mobile oyunlar- Diğer* Hikâye oyunları- Diğer*

$p < 0,05$

Tablo 8’de Dijital Oyun Türüne Göre Dijital Oyun Bağımlılığı Alt Boyutları ve Toplam Puanın Karşılaştırılmasında istatistiki olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Anlamlı farkların hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla yapılan karşılaştırma testi sonuçlarına göre katılımcıların DOBÖ toplam ve tüm alt boyutlara ilişkin “diğer oyun” oynayan grubun puanları, 4 grubun ortalama puanlarından daha düşük; “mobile oyunlar” oynayan grubun puanları “FPS”, “Hikâye Oyunları” ve “Simülötör” oyun oynayan grubun ortalama puanlarından daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Tablo 9. Dijital Oyun Süresine Göre Katılımcıların GANO Sonuçları

Değişkenler	Gruplar	N	A.O.	S.S.	F	p
Genel Akademik Not Ortalaması (GANO)	1-2 saat	221	2,82	0,53	0,771	0,463
	3-4 saat	112	2,76	0,60		
	5 saat ve üzeri	67	2,75	0,52		

Tablo 9’da istatistiki olarak anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 10. Değişkenler Arası Korelasyon Sonuçları

Değişkenler		Dijital Oyun Oynama Süresi	Genel Akademik Not Ortalaması (GANO)	Aşırı odaklanma ve erteleme	Çatışma yoksunluk ve arayış	Duygu değişimi ve dalma
Genel Akademik Not Ortalaması (GANO)	r	-,059				
	p	,243				
Aşırı odaklanma ve erteleme	r	,475**	-,044			
	p	,000	,381			
Çatışma yoksunluk ve arayış	r	,334**	-,016	,766**		
	p	,000	,749	,000		
Duygu değişimi ve dalma	r	,405**	,030	,648**	,633**	
	p	,000	,546	,000	,000	
Dijital Oyun Bağımlılığı Toplam Puan	r	,469**	-,024	,953**	,893**	,790**
	p	,000	,626	,000	,000	,000

$p < 0,05$

Tablo 10 incelendiğinde katılımcıların dijital oyun oynama süresi ile aşırı odaklanma ve erteleme ($r=0,475$; $p=0,000$), çatışma yoksunluk ve arayış ($r=0,334$; $p=0,000$), “duygu değişimi ve dalma” ($r=0,405$; $p=0,000$) alt boyut ve DOBÖ toplam ($r=0,334$; $p=0,000$) puanları arasında pozitif yönde ve orta düzeyde bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca katılımcıların GANO puanları ile DOBÖ toplam ve tüm alt boyut puanları arasında ise anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Günümüzde internetin ve teknolojik araçların kullanımı fazlasıyla yaygındır. İçinde bulunduğumuz çağa ayak uydurmak amacıyla teknolojik gelişmelere kapalı olmamamız gerekmektedir. Dijital oyunlar dünya genelinde vakit geçirmek, eğlenmek, stresten uzaklaşmak için ideal bir seçim olarak görülmektedir ancak unutulmaması gerekir ki bu oyunlar bireylerin beyninde yapısal bir değişime sebebiyet veren deneyimlerdir (Avcı ve Zorba, 2023; Chóliz & Marco, 2012; Gentile, 2009). Video oyunlarının son

zamanlarda olumsuz etkilerine yönelik birçok araştırma bulgusu literatürde yer almaktadır. Amerika’da dijital oyunların daha çok erkek kullanıcılar tarafından tercih edildiği ve şiddet içerikli, müstehcen oyunları oynadıkları görülmektedir. Bu durum sonucunda saldırgan davranışların arttığı, empatinin ve olumlu sosyal davranışların da azaldığı gözlemlenmektedir. Video oyunlarının olumsuz etkilerine ilişkin endişeler, internet, sosyal medya ve mesajlaşma bağımlılıklarını içeren yeni teknolojilerle ilişkili bağımlılık türlerinden biri olan davranışsal bağımlılık veya patoloji oyun oynamaya odaklanmıştır (Schmitt & Livingston, 2015). Amerika (Gentile, 2009), Hollanda (Lemmens ve ark., 2011), Singapur (Gentile ve ark., 2011) ve New York’ta (Anand, 2007) yapılan çalışmalar incelendiğinde dijital oyun oynamanın düşük öz saygı, sosyal yetersizlik, akademik başarısızlık, depresyon, dikkat dağınıklığı ve kaygıya neden olduğu sonucu görülmektedir.

Değerlendirmeye göre “Çatışma, Yoksunluk ve Arayış” alt boyutunda istatistiki olarak kadın katılımcıların lehine anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde genellikle erkeklerin oyun oynamasının engellendiği durumlarda ve yoksun kaldığında çevrelerine karşı agresif tavırlar sergiledikleri görülmektedir (Arıkan ve Öztürk, 2020; Avcı ve Zorba, 2023; Karataş, 2021) ancak araştırmada bu durumun kadınlar üzerinde görülmesi üzerinde durulması gerekli olan bir konudur. Bu bulgu sonucuna göre artık kadınlar da dijital oyun oynama eğilimindedirler denilebilir.

Bulgulara göre “Aşırı Odaklanma ve Erteleme” alt boyutunda istatistiki olarak 21-24 yaş arası katılımcıların lehine anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bu yaş aralığında bulunan üniversite öğrencilerinin dijital oyunlara ilgisinin yoğun olması ve günlük işlerini erteleme eğiliminde oldukları görülmektedir.

Dijital oyun oynama süresine göre DOBÖ alt boyutları ve toplam puanın karşılaştırılmasında istatistiki olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Katılımcıların “aşırı odaklanma ve erteleme, “çatışma, yoksunluk ve arayış, duygu değişimi ve dalma” alt boyutlarında oyun oynama süresi arttıkça oyun bağımlılıklarının da arttığı gözlemlenmektedir. Literatür incelendiğinde araştırmamızı destekleyen araştırmalar bulunmaktadır (Avcı ve Zorba, 2023; Gentile vd., 2011; Haagsma vd., 2013; Miezhaha vd., 2020). Dijital oyun türüne göre dijital oyun bağımlılığı alt boyutları ve toplam puanın karşılaştırılmasında istatistiki olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Öğrenciler oyun türlerinden daha çok FPS ve hikâye oyunlarını oynamayı tercih etmişlerdir. Literatür incelendiğinde stratejik, güncel yaşama yakın, aksiyon ve heyecanı içinde barındıran şiddet içerikli oyunlar daha fazla tercih edilmektedir (Avcı ve Zorba, 2023; Hummer ve ark., 2010; Irmak ve

Erdoğan, 2016; Quaiser-Pohl ve ark., 2006). FPS ve hikâye oyunu oynayan öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı alt boyutlarına bakıldığında daha fazla işlerini erteledikleri, oyundan kopamadıkları, sosyal hayatlarında bir sınırlılık yaşadıkları gözlemlenmektedir.

Sonuç olarak üniversite öğrencilerinin oyun oynama süreleri arttıkça güncel yaşantılarına adaptasyon süreleri azalmaktadır. Dijital oyun bağımlılığının öğrenciler üzerinde sosyal izolasyon, zaman yönetimini doğru kullanamama ve yaşam kalitelerinden ödün verme gibi durumların oluşmasına neden olduğu düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Allison, S. E., Von Wahlde, L., Shockley, T., & Gabbard, G. O. (2006). The development of the self in the era of the internet and role-playing fantasy games. *American Journal of Psychiatry*, 163(3), 381-385.
- Anand, V. (2007). A study of time management: The correlation between video game usage and academic performance markers. *CyberPsychology & Behavior*, 10(4), 552-559.
- Arıkan, G., & Öztürk, A. (2020). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı Düzeylerinin İncelenmesi (Güneydoğu Anadolu Örneği). *Spor Eğitim Dergisi*, 4(3), 157-168.
- Avcı, P., Zorba, E. (2023) Dijital Oyun Bağımlılığı Hayatımızı Nasıl Etkiliyor?. DOI: <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub158>.
- Chóliz, M., & Marco, C. (2012). *Adicción a Internet y redes sociales. Tratamiento psicológico*. Madrid: Alianza Editorial.
- Eui Jun Jeong, Dan J. Kim & Dong Min Lee (2017) Why Do Some People Become Addicted to Digital Games More Easily? A Study of Digital Game Addiction from a Psychosocial Health Perspective, *International Journal of Human-Computer Interaction*, 33:3, 199-214, DOI: 10.1080/10447318.2016.1232908
- Gentile, D. A., Choo, H., Liau, A., Sim, T., Li, D., Fung, D., & Khoo, A. (2011). Pathological video game use among youths: A two-year longitudinal study. *Pediatrics*, 127(2), e319-e329.
- Gentile, D. (2009). Pathological video-game use among youth ages 8 to 18: A national study. *Psychological science*, 20(5), 594-602.
- Griffiths, M. D., & Meredith, A. (2009). Videogame addiction and its treatment. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 39 (4), 247-253.
- Haagsma, M. C., Caplan, S. E., Peters, O., & Pieterse, M. E. (2013). A cognitive-behavioral model of problematic online gaming in adolescents aged 12-22 years. *Computers in human behavior*, 29(1), 202-209.
- Hummer, T. A., Wang, Y., Kronenberger, W. G., Mosier, K. M., Kalnin, A. J., Dunn, D. W., & Mathews, V. P. (2010). Short-term violent video game play by adolescents alters prefrontal activity during cognitive inhibition. *Media Psychology*, 13(2), 136-154.
- Irmak, A. Y., & Erdoğan, S. (2016). Ergen ve genç erişkinlerde dijital oyun bağımlılığı: Güncel bir bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 27(2), 128-137.
- Jeong, S. H., & Kim, S. T. (2011). Reviews of Science for Science Librarians: Genome-Wide Association Studies (GWAS). *Science & Technology Libraries*, 30(3), 229-243.

- Karataş, B. (2021). Pandemi Sürecinde Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılıklarının İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(2), 195-207.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10 (2), 278–296.
- Lee, K. M., Jeong, E. J., Park, N., & Ryu, S. (2011). Effects of interactivity in educational games: A mediating role of social presence on learning outcomes. *Intl. Journal of Human–Computer Interaction*, 27(7), 620-633.
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). Psychosocial causes and consequences of pathological gaming. *Computers in human behavior*, 27(1), 144-152.
- Mehroof, M., & Griffiths, M. D. (2010). Online gaming addiction: The role of sensation seeking, self-control, neuroticism, aggression, state anxiety, and trait anxiety. *Cyberpsychology, behavior, and social networking*, 13(3), 313-316.
- Miezah, D., Batchelor, J., Megreya, A. M., Richard, Y., & Moustafa, A. A. (2020). Video/computer game addiction among university students in ghana: Prevalence, correlates and effects of some demographic factors. *Psychiatry and Clinical Psychopharmacology*, 30(1), 17-23.
- Quaiser-Pohl, C., Geiser, C., & Lehmann, W. (2006). The relationship between computer-game preference, gender, and mental-rotation ability. *Personality and Individual differences*, 40(3), 609-619.
- Schmitt, Z. L., & Livingston, M. G. (2015). Video game addiction and college performance among males: Results from a 1 year longitudinal study. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(1), 25-29.

Eğitsel Oyunlar ve Etkileri

Esra Kürkcü Akgönül¹

Özet

Eğitsel oyunlar, çocukların hayal gücünü, hareket etmelerini ve buldukları durumu ifade etme becerilerini geliştiren ve yeni öğrenme fırsatları yaratan aktivitelerdir. Eğitsel oyunlar yalnızca yüz yüze yapılan bir faaliyet değildir. Günümüzde bilgisayar destekli video yoluyla da gerçekleştirilmektedir. Teknolojinin çocuklar üzerinde etkisi olsa da önemli olan, riskleri en aza indirirken getirdiği bilişsel, fiziksel ve sosyal faydaları en üst düzeye çıkarmaktır. Sonuç olarak; eğitsel oyunlar çocukların bilişsel, duyuşsal ve psikomotor becerilerinin gelişmesine olanak sağladığından dolayı eğitim müfredatında tercih edilmelidir. Gelecek nesillerimizin sağlıklı ve güçlü bir psikolojide olmaları, kendilerini ifade edebilmeleri, bedensel olarak zinde olmaları, sosyalleşmeleri, iletişim becerilerini geliştirmeyi, problem çözme becerisini artırmayı hedefleyip çok yönlü gelişimlerine destek olmak istiyorsak eğitim sistemimize eğitsel oyunları dahil etmeliyiz.

Genel Bilgi

Yaşamın ilk sekiz yıllık sürecinde birey, ses çıkarabilen, tepki veren, emekleyen, yürüyebilen bir bebekten, kendisine ve kardeşine bakabilen, ebeveynlerine yardım eden, geçim faaliyetlerine yardımcı olan 8 yaşında bir çocuğa dönüşür. Çocuklar ayrıca temel matematiği okumayı, yazmayı, bir ekibin parçası olmayı, iş birliği yapmayı öğrenir ve çoğu bağlamda düzenli olarak okula gider. Yol boyunca düşünme, öğrenme, iletişim ve ilişki kurma yolları da dahil olmak üzere çok sayıda beceri kazanırlar. Bu gerçekten muazzam bir fiziksel, bilişsel ve sosyo-duygusal gelişim hızıdır. Ancak bu durum her çocukta aynı döngüde ilerlemez. Çocuğun yaşadığı çevre ve ailenin sosyo-ekonomik durumları bireysel farklılaşmanın oluşmasına neden olur. Bu dönemlerde çocukların eğitici oyunlar ile bilişsel, duyuşsal ve psikomotor becerilerinin geliştirilmesi için eğitimcilerin de çeşitli görevleri

1 Dokuz Eylül Üniversitesi, Necatı Hekkon Spor Bilimleri Fakültesi
ORCID: 0000-0003-3771-937X, Mail: bestfemalecyclist@gmail.com

bulunmaktadır. Eğitimciler çocuklarla çalışırken, gelişim teorilerinden elde edilen çerçeveleri, çocuklara yardım edecek koşulları, süreçleri ve ilişkileri oluşturarak çocukların etkili öğrenmelerine yardımcı olmaktadır. Bu süreçte eğitsel oyunlar önemli bir yardımcı haline gelmektedir. Oyunların eğitimde bir araç olarak kullanılmasının nedenleri arasında öğrencileri motive etmesi, zor kavramları öğretmesi, karar verme, problem çözme fırsatları vermesi ve genellikle zayıf öğrencilere sınıfta liderlik yapma fırsatı vermesi yer almaktadır. Çocukların gelişim dönemleri dikkate alındığında okul döneminde akademik yeterlilik düzeylerini artıracak da öngörülmektedir (Gordon, 1970; Park ve ark., 2020).

Oyun oynama fiili tarihte insanoğlunun yaptığı en eski eylemlerden biridir ve çocuklar oyunları kendi isteğine göre şekillendirerek ya da büyüklerin oynadıkları oyunları değiştirerek oynamışlardır (Akandere, 2006). “Oyun, serbestçe kabul edilmiş ama bağlayıcı olan kurallara göre belli bir alan ve zaman içinde sürdürülen, gerilim ve eğlence duygularını içeren, gerçek hayattan farklı olduğu bilinci ile yapılan gönüllü bir hareket ya da faaliyettir.” (Kıldan 2001; Cirav, 2018). Akandere (2006), oyunların çocukların eğitiminde önemli bir rolü olduğunu ve çocuğun dinç ve zinde kalmasını sağladığını, belleğini tazelediğini; aynı şekilde Sevinç (2005), oyunla birlikte çocuğun ahlaki değerler kazandığı, kişiliğinin ve yaratıcılığının geliştiğini bildirmiştir. Kısaca çocuklar oynadıkça beceri ve yetenekleri gelişir (Memiş, 2006).

Eğitsel oyunlar, çocukların hayal gücünü, hareket etmelerini ve buldukları durumu ifade etme becerilerini geliştiren ve yeni öğrenme fırsatları yaratan aktivitelerdir. Eğitsel oyunların öncelikli amacı, çocukların sosyal gelişimini, motor becerilerini ve özelliklerini geliştirmek, duygu ve düşüncelerini özgürce ifade etmek, yaratıcılık ve problem çözme yeteneklerini geliştirmektir (Taşer, 2022). Eğitsel oyunlar, öğrencilerin paylaşma, iş birliği yapma, yardımlaşma, başkalarının fikirlerine saygı gösterme, kurallara uyma, hakları koruma, arkadaş edinme gibi sosyal becerileri, problem çözme becerilerini ve özgüvenlerini geliştirmelerine yardımcı olur (Yıldız ve ark., 2016).

Eğitsel oyunlar oynarken çocuk, konuyu eğlenerek öğrenir ve etkin-aktif bir eğitim söz konusudur. Ancak öğrenci eğlenirken konudan uzaklaşmamalıdır. Oyun planlanırken, öğrenci ya da grup seviyesi, yaşı, gelişim düzeyi, cinsiyeti vb özellikler dikkate alınmalıdır (Gülsoy, 2013).

Eğitsel oyunlar yalnızca geleneksel oyunları kapsamaz. Teknolojinin gelişmesiyle birlikte dijital oyunlar da eğitsel oyunların içeriğini oluşturmaktadır.

Oyun Temelli Öğretme ve Öğrenme

Uyarıcı ve aktif öğretim süreçleri, insanların öğrenmesine pasif yaklaşımlardan daha iyi yardımcı olmaktadır. Grup katılımı bu oranı %50'ye kadar çıkarabilmektedir (McCahan 2002).

Eğitimde öğretmenin ve öğrencinin karşılıklı etkinliği önemlidir. Bu iki aktör arasındaki karşılıklı ilişki büyük bir pedagojik öneme sahiptir ve farklı rollere sahip olmalarına rağmen öğretimde ilgi çekici olan birlikte gerçekleştirdikleri aktivitedir (Kansenen, 1999). Bu bağlamda eğitsel oyunlara yönelik araştırmalara ilgi sürekli artmaktadır ancak oyunların öğretime entegrasyonu ile ilgili çalışmalar hala aydınlatıcı bir düzeye ulaşamamıştır. Yapılan pek çok çalışma öğretmenlerin oyun tabanlı pedagoji konusunda bilgi eksikliği olduğunu belirtmiştir (Girard ve ark., 2013; Kangas ve ark., 2017). Öğrenme her zaman öğretme ile öğrenme arasındaki dinamik ilişkiyi gerektirir ve öğretmen tarafından müfredata bağlanır. Oyun temelli öğretme ile öğrenme bağlamında pedagojik bir model, öğrenme süreçlerinin hangi amaçlara sahip olduğu, öğretmenin oyuna nasıl katıldığı, oyun ve öğrenme süreçlerinin öncesi ve sonrası nasıl ele alınıp yansıtıldığı gibi soruların yanıtlanmasına yönelik araçlar sağlayabilir (Kansenen, 1999). Bazı araştırmacılar oyunların yapıcı, yerleşik, deneyimsel öğrenmeye izin verdiğini, bunun da oyuna aktif olarak katılma ve oyuna dahil olma yoluyla zenginleştirildiğini iddia etmektedir (Squire, 2008). Bu nedenle çocuklar oyun öğretimine daha okul öncesi dönemden başlatılır çünkü bu sayede çocukların birçok beceri ve davranış kazanmaları öngörülür. Bu bağlamda alan yazın incelendiğinde oyunun önemini ortaya çıkaran araştırmalar (Elkonin, 2005; Fleer, 2011; Gomes ve Fleer, 2019) bulunmaktadır.

Hayal Gücü ve Oyun

Hayal gücü, bireyin kendisi için inşa ettiği bir şey olarak 'bireyin içinde yer aldığı' düşünülen bir şeydir. Bu bakış açısı, oyun temelli programlarda çalışan erken çocukluk profesyonel eğitimcilerin, çocukların hayal gücünü geliştirmede aktif pedagojik rol almasını çok zorlaştırmaktadır (Ferholt, 2010; Fleer, 2011). Kavram oluşumu ile ilgili olarak hayal gücünü teorileştirmek de zordur. Bununla birlikte, kültürel-tarihsel bir hayal gücü görüşüne dayandığımızda, içsel, bilinçaltı ve biyolojik bir sürecin geleneksel inancından, arabuluculuğun önem kazandığı bilinçli ve sosyal bir eyleme geçiyoruz (Fleer, 2011).

Vygotsky (2004), 'hayal gücünün yalnızca boş bir zihinsel eğlence olmadığını, yalnızca gerçekte sonuçları olmayan bir etkinlik değil, yaşam için gerekli bir işlev olduğunu' savunmuştur. Ayrıca insanların göremediklerini

hayal ettiklerini, başkalarından duyduklarını kavramsallaştırdıklarını ve henüz deneyimlemediklerini düşündüklerini öne sürer. Yani, bir kişi ‘kendi deneyiminin dar çemberi içinde sınırlı değildir, ancak bu sınırların çok ötesine geçerek, başkasının tarihsel veya sosyal deneyimini hayal gücünün yardımıyla özümseyebilir’. Bu teorik hayal gücü okumasında, bir çocuğun parçası olduğu sosyal ilişkiler ön plana çıkarılmalı ve çocuğun yaratıcı faaliyetinden ayrı olarak görülmemelidir. Hayal gücü, bilişsel ve duygusal deneyimin oyun ile birlikte geliştiğini göstermektedir (Ferholt, 2010). Yeni fikirlerin ve icatların yaratılması, kültürel ve sosyal olarak konumlandırılmış özel bir hayal gücü biçimini gerektirir. Daha da önemlisi, gerekli olan maddi ve psikolojik koşullar elverişli olduğunda yaratıcılık ortaya çıkar. Bu anlamda, çok küçük çocukların bile hayal gücünün daha deneyimli oyun arkadaşlarıyla veya oyun temelli programlar düzenleyen yetişkinlerin sosyal eylemleri aracılığıyla geliştiği görülmektedir (Fleer, 2011).

Nesne ve Anlam İlişkisi

Bilinçli bir eylem olan hayal gücü, çocuklar oyun oynarken aynı anda iç ve dış olmak üzere iki eylemin gerçekleşmesini sağlamaktadır. Örneğin bir çocuk nesnelere anlam katabilir ama aynı zamanda hayal gücüyle bir nesnenin anlamını da değiştirebilir. Çocuk, hayal gücü süreci aracılığıyla bir nesneye yeni anlamlar verir. Çocuğun dikkat odağı artık nesne değil, çocuğun nesneye yüklediği anlamdır. Nesne-anlam ilişkileri, erken çocukluk döneminde oyun temelli programlarla deneyimlenen hayal gücünün gelişiminin önemli bir boyutudur. Çocuk hayali bir durumda nesnel alandan (dış maddi dünya) duyu alanına (içsel) geçebilir. Oyunda gösterildiği gibi dışsal ve içsel arasındaki eşzamanlı hareket, öğrenme programlarında da somut ve soyut arasında not edilir. Yani kavram oluşumu için gereken somut-soyut ilişkiler, kavram oluşumunun çocuğun bilinçli bir eylemi haline geldiği hayal gücü sayesinde mümkündür. Hayal gücü hem oyundaki nesne-anlam ilişkileri hem de okullarda ön plana çıkan somut-soyut ilişkiler arasında bir köprü haline gelir (Fleer, 2011; Kravtsova, 2008).

“Dijital Yerliler” veya “Net Kuşak” Nedir?

Multimedya teknolojilerinin son 20 yılda hızla büyümesi ile günümüz çocukları ve genç yetişkinleri bilgisayarlı bir dünyada doğduğundan her türlü yazılım ürünü oyunu kullanmaya alışmıştır (Annetta ve ark., 2009). Bu nedenle “Dijital Yerliler” ve “Net Kuşak” olarak adlandırılmaktadırlar. Bu nüfusun bilgisayar tabanlı öğrenmeye oldukça açık olduğunu düşünmek doğal görünmektedir. Aslında Net Kuşağı’ndaki gençlerin neredeyse tamamı bilgisayar kullanmaktan büyük keyif alıyor ve zamanlarının çoğunu internette

gezinerek veya bilgisayar oyunları oynayarak geçiriyor. Dijital öğrenme, yazılımda gezinmek için harcanan büyük miktardaki zamanın yanı sıra öğrenenlerin sergilediği yüksek düzeydeki motivasyon ve aktiviteye katılımı da artırılabilecektir. Araştırmacılar, bilgisayarlı araçların öğrenmedeki etkinliğini destekleyen birçok argümanı sıralamışlardır: erişilebilirlik kolaylığı, içeriği güncelleme kolaylığı, hizmet verilen kişi başına düşük maliyet, yüksek düzeyde etkileşim, yüksek düzeyde kullanıcıya özel özelleştirme, çekici grafik kullanma yeteneği, oyunun ilgi çekici ve eğlenceli bir aktivite olarak kullanıcılar tarafından kabul edilebilirliğidir (Burnett, 2009; Girard ve ark., 2013).

Endişeler ve Yanılgılar

Teknoloji kullanımındaki artış, çocukların beyinlerini, bedenlerini, sosyoduygusal, bilişsel ve fiziksel gelişimlerini nasıl etkilediğine ilişkin endişelerin artmasına yol açtı. Hükümetler ve tıp dernekleri de dahil olmak üzere çocuk sağlığıyla ilgilenen birçok grup, çocukların ekran başında kalma süresinin kısmen veya tamamen sınırlandırılmasını savunmaktadır. Şu anda bilimsel araştırmalar, optimum ekran veya çevrimiçi kullanım miktarlarına ilişkin kanıta dayalı yönergeleri destekleyecek kadar kesin değildir. Ekran bazlı aktiviteler ile zihinsel sağlık sorunları arasında nedensel bir ilişki olduğuna dair kanıt görülmemektedir, ancak ekran bazlı aktiviteler ile anksiyete veya depresyon arasında bazı ilişkiler bulunmuştur. En önemlisi, kaliteli, düzenli uyku, beslenme alışkanlıkları, aile ve arkadaşlarla geçirilen kaliteli zaman gibi sağlıklı gelişimle güçlü bir şekilde ilişkili olan faaliyetlere odaklanmayı sürdürmek çok önemlidir. Bunlar ve diğer birçok faktör, hayata en iyi başlangıcı sağlamak için ekran süresi sınırlarını aşmak konusunda katı bir çizgi çizmekten daha önemlidir (Avcı ve ark., 2023; OECD, 2018; OECD, 2019).

Çocukların beyinlerini “yeniden yapılandırmak”, ekran başında vakit geçirmekten biraz daha fazlasını gerektirir ve çocukluk çağındaki plastisite nedeniyle bu konuda pek çok endişe vardır. Ne yazık ki, çocukların teknolojiyi nasıl ve ne kadar kullandıklarına dair korkularını, yersiz kaygılarını besleyen bu konu hakkında çok sayıda yanlış bilgi vardır. Neyse ki, ekran süresinden kaynaklanan büyük beyin değişiklikleri ve “yeniden yapılanma” pek olası değildir (Mills, 2014). Teknolojinin çocuklar üzerinde etkisi olsa da önemli olan, riskleri en aza indirirken getirdiği bilişsel, fiziksel ve sosyal faydaları en üst düzeye çıkarmaktır.

Eğitsel Oyunların Faydaları

Eğitsel oyunların çocukların motorik gelişiminde önemli bir rol oynadığı bilinmektedir. Bu nedenle, eğitsel oyun her zaman çocuğun doğasında olmalıdır. Bir çocuk için eğitim oyunu ne kadar önemliyse, sporla ilgilenen

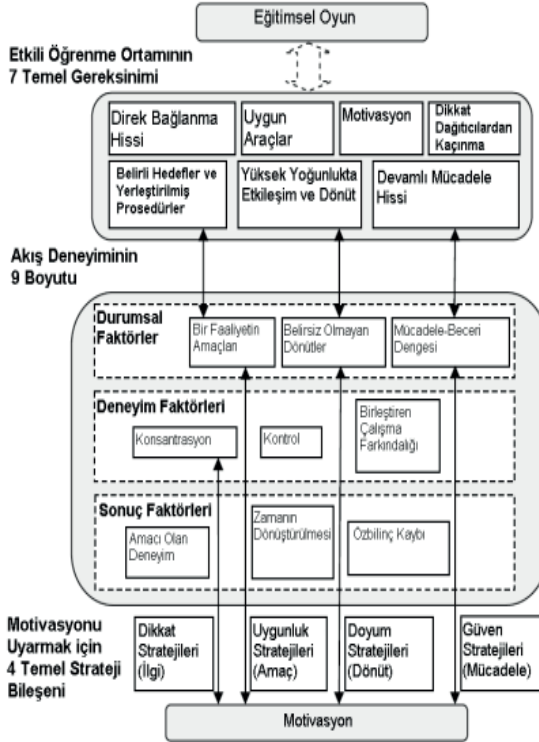
bir çocuk için eğitsel oyunların daha da önemli olduğu söylenebilir. Çocukları motive etmek ve branşı sevdirek gelişmelerine yardımcı olmak için eğitsel oyun yöntemi kullanılabilir. Bu yaşlarda motorik özelliklerin kazanımı ve gelişimi için yapılan çalışmalar çocuğa sıkıcı bir çalışma ortamı yaratabilir (Taşer, 2022). Okullarda uygun şekilde kullanıldığı takdirde, oyunlar, öğrencilerin bilişsel, duyuşsal, zihinsel ve sosyal gelişimine yardımcı olur. Problem çözmeye kendine güven duygusu, paylaşma, yardımlaşma, karar verme ve topluma uyumlu olma yeteneklerini geliştirir (Onay, 2006).

Çocukluk evresinin en önemli özelliklerinden biri büyüme ve gelişme sürecidir. Çocuk sporcuların fizyolojik özelliklerinin büyüme ve gelişim dönemlerinden ayrı olarak incelenmesi yanlış sonuçlar verebilir. Böylece çocuk sporcuların fizyolojik standartlarının oluşturulması, performans testleri sonuçlarının anlaşılması ve yetenek seçimi kriterlerinin belirlenmesi, çocukluk ve ergenlik döneminde farklı olan büyüme ve gelişme özelliklerine dayanmaktadır (Koşar ve Demirel, 2004). Psikomotor hareketler içeren oyunlar, kas ve eklemlerinin gelişmesine yardımcı olabilir, sağlıklı bir fiziksel yapı ile çocukları hastalıktan koruyabilir, çocukların ruhsal ve fiziksel dengesini destekleyerek sosyalleşmesine yardımcı olabilir, aynı zamanda çözüm odaklı karar vermelerine yardımcı olabilir (Taşer, 2022).

Çocukların gelişim dönemleri; ilk çocukluk dönemi (2-6 yaş), son çocukluk ve ergenlik dönemi (8-12 yaş), olarak ikiye ayrılabilir. 2-6 yaş ilk çocukluk döneminde, çocukların el ve vücut kaslarının gelişimi çok önemlidir. Bu dönemde, çocukların kas gelişimine yardımcı olacak eğitsel aktivitelere yönlendirmeli gerekir. Eğitsel oyunlar, üç ila dört yaş aralığındaki çocukların fiziksel aktivite gereksinimlerini karşılamak için kullanılabilir ve bu dönemden sonra, çocuk kendi tercihlerine göre psikomotor aktiviteler yapmaya başlar. Çocuklar 4 yaşına geldiğinde, hareket yetenekleri daha fazla gelişir ve sıçramalı oyunlar da öğrenir; kız çocukları ip atlama ve erkek çocukları yumuşak topla oynanan oyunlar oynamaya başlayabilirler. Çocuklar 6 yaşına geldiğinde, motorik özelliklerini geliştirebileceği basketbol, voleybol, paten vb spor branşlarına ilgi duyabilir; dolayısıyla bu yaşlarda çocukların spor bilincini geliştirmelerine yardımcı olunmalıdır. 6-12 yaş son çocukluk (6-12 yaş) ve ergenlik döneminde, koşma, eğilme ve zıplama gibi hareket gerektiren oyunlar ile atma ve fırlatma gibi el becerilerini gerektiren eğitsel oyunlar çocuklar için oldukça uygundur (Taşer, 2022). Buradan hareketle, ilk çocukluk dönemindeki, atlama zıplamalı oyunlar; son çocukluk döneminde ise spor branşlarına yönelik oyunlar çocukların gelişimine katkı sağlayabilir.

Literatürde eğitsel oyunlar için geliştirilmiş birçok model tanımlanmıştır ve bunlardan biri, etkili öğrenme ortamı (Effective learning environment),

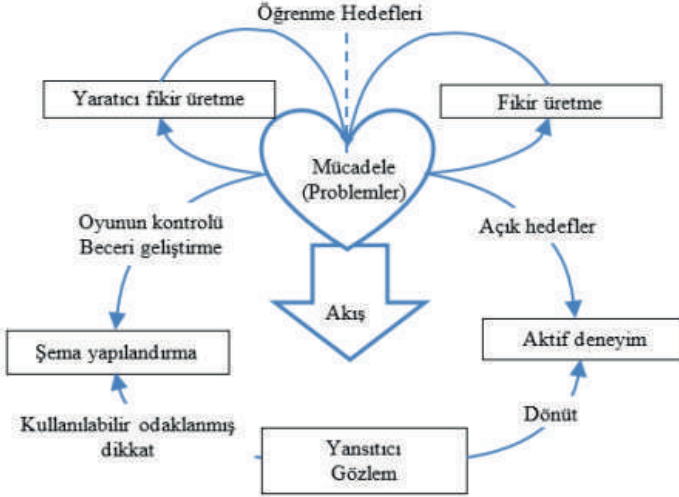
akış deneyimi (Flow) ve motivasyon (Motivation) kelimelerinin baş harflerinden oluşan EFM olup, kapsadığı kural ve kavramların özelliklerinin bir araya getirilerek, ilgili bağlantıları kurulmuş haliyle diyagramı Song ve Zhang (2008) tarafından tasarlanmıştır (Şekil 1).



Şekil 1. EFM Oyun Tasarım Modeli (Song ve Zhang, 2008)

Eğitimsel oyunlar, öğrenenlere hedef ve kural kapsamında bir ortam sağlar; öğrenenler bu ortamda hedefe yönelik olarak mücadele ederler. Öğrenenler, ortamdaki etkileşim sırasında dönüt alabilirler ve süreçte gelişmelerinin farkına varmayabilirler. Etkili bir öğrenme ortamının oluşması için, akış deneyimi sunması ve bağlantıların olması gerekmektedir. Motivasyon için öğrenenin akış deneyimi yaşaması; akış deneyimini yaşayan bireyin de, çalışmak için pozitif motivasyona sahip olması bu bağlantıyı açıklayabilir. Sonuç olarak, güzel tasarlanmış bir eğitimsel oyun, motivasyonu sağlamak ve öğrenmeyi gerçekleştirmek için etkili bir öğrenme ortamı olabilmektedir. EFM modeline göre eğitimsel oyun bir öğrenme ortamıdır ve etkili öğrenme ortamı gereksinimlerine göre tasarlanabilir (Akgün ve ark., 2011).

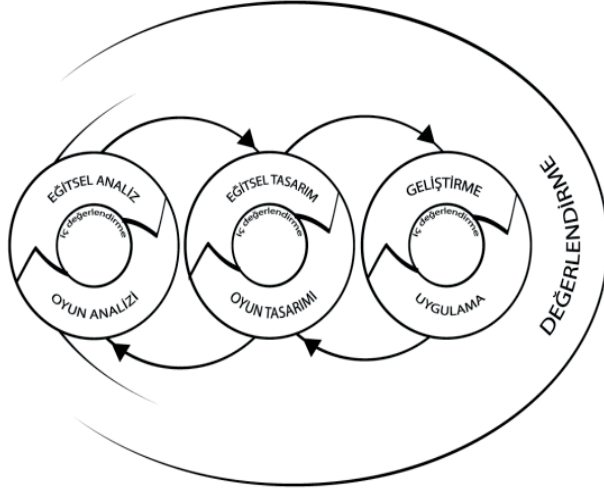
Diğer modellerden biri olan “Deneyimsel Oyun Modeli” eğitim kuramları ile birlikte oyunun bileşenlerini bir araya getirmek Kiili (2005) tarafından tasarlanmıştır.



Şekil 2. Deneyimsel Oyun Modeli (Kiili, 2005)

Deneyimsel oyun modeli, akış modeli ve oyun tasarımının temelini oluşturur. Bu modele göre, oyunların oyunculara akış deneyimi sağlaması ile birlikte oyuncular üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir ve onları oyuna daha fazla bağlamaktadır. Bu nedenle, oyunlar tasarlanırken akışı kolaylaştıracak ve oyunun oynanışı ile eğitsel hedefler arasındaki dengeyi iyi ayarlayacak şekilde tasarlanmasının önemi vurgulanmaktadır (Kiili, 2005). Bu model özellikle oyun tasarlamak ve analiz etmek için kullanılabilir (Korkusuz ve Karamete, 2013).

Literatür doğrultusunda tasarlanan Eğitsel Oyun Tasarımı Modeli'ne göre oyun tasarımı, çok sayıda öğretim ortamı tasarım modelinde vurgulanan analiz, tasarım, geliştirme, uygulama ve değerlendirme aşamalarından oluşur. “Eğitsel oyunlar”, eğitsel ortam ve oyun arasında yer alan iki alt aşamada gerçekleştirilmelidir. Model dört aşamadan oluşmaktadır. İşleyiş süreci, döngüsel olarak gösterilen aşamalar aracılığıyla incelendiğinde, aşamalı bir yaklaşım sergilediği görülmektedir (bkz. Şekil 3). Eğitim analizi aşamasında başlayan süreç, oyun analizi aşamasında da devam eder ve birbirleriyle bağlantılıdır. Analiz süreci ile birlikte tasarım süreci başlar. Geliştirme aşaması sürekliliğini korurken bağlantılı şekilde uygulama aşamasına geçilir.



Şekil 3. Eğitsel Oyun Tasarımı Döngüsü

Her aşamada etkisi olan iç değerlendirmenin amacı, uygulama ve geliştirme aşamalarının ardından değerlendirme aşamasında tekrar değişiklik yapma gereksinimini azaltmaktır (Akgün ve ark., 2011).

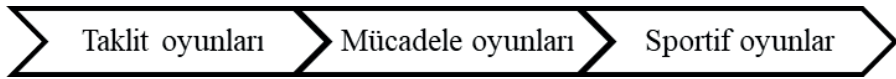
Huizinga (2010)'ya göre oyunun temel bazı özellikleri aşağıdaki gibidir:

- * Çocuk kendini oyunla ifade eder ve çocuğa göre bir uyumdur
- * Çocuğun iç dünyasını ortaya koymasını sağlar.
- * Çocuğun ciddiyetle yaptığı tek işidir.
- * Çocukların gelişmesini sağlayan ve hayatı öğrenme fırsatı veren en ideal ortamdır.
- * Çocukların iç dünyalarını sosyal dünya ile birleştirmesine yardım eder.
- * Çocuğun özgürlük alanı ve öğrenme yöntemidir.
- * İnsandaki gizli enerjinin kullanılmasıdır.
- * Çocukların en etkili kendini ve düşündüklerini anlatabilme aracıdır.
- * Hoşça vakit geçirme sürecidir, paylaşmayı ve iş birliğini öğretir.
- * Başarı, kazanma, gayret gösterme duygularını öğretir.
- * Çocuklara empatik düşünme becerisi kazandırır.

Oyunlar; şans oyunları, gösteri-rol oyunları, macera heyecan oyunları ve mücadele yarışma oyunları olmak üzere dört sınıfa ayrılmaktadır (Hazar,

2006). Şans oyunları, kağıt, zar veya fal oyunları gibi şansa bağlı oyunlardır. Gösteri-rol oyunları, meddah, tiyatro veya opera gibi rol yapmaya ve sanata yönelik oyunlardır. Macera heyecan oyunları, motor yarışları, dağcılık veya trekking gibi, zor ortamlarda yapılan ve heyecan içeren oyunlardır. Mücadele yarışma oyunları, fiziksel beceri gerektiren, mücadele ve yarışma içeren oyunlardır. Mücadele oyunları, eğitsel oyunları da kapsamaktadır. Eğitsel oyunların bu sınıflamasının temelinde, insanların dikkat, zekâ, motorik özelliklere yönelik hareket etkinliklerinin olması ile birlikte, eğitsel oyunların yarışma ve mücadele içermesi yer almaktadır (Tortop, 2005).

Eğitsel oyunlar kendi içerisinde, oyun karakterine göre ve oyunun uygulanış biçimine göre olmak üzere iki farklı şekilde sınıflandırılmaktadır (Hazar, 2006).



Şekil 4. Oyun Karakterine Göre Eğitsel Oyunlar

Taklit oyunlarında, bir hayvan, bir kişi veya bir meslek taklit edilir. Mücadele oyunlarında, bir hedef için kıyasıya rekabet edilir ve fiziksel yetenek ön plandadır. Sportif oyunlar, bir spor branşına özgü hareketleri içeren oyunlardır.



Şekil 5. Uygulanış Biçimine Göre Eğitsel Oyunlar

Yaş gruplarına göre oyunlar; 0-6 yaş oyun öncesi dönem, 6-14 yaş temel eğitim dönemi, 14-18 yaş lise dönemi, 18 yaş ve üzeri yetişkin dönem ve yaşlılık dönemi olmak üzere beşe ayrılmaktadır. **Oyun alanına göre** oyunlar; Sınıf oyunları, salon oyunları, bahçe oyunları, kış oyunları ve su oyunları olmak üzere beşe ayrılmaktadır. **Oyuncu sayısına göre** oyunlar; ferdi oynanan, ikili oynanan ve grupla oynanan olmak üzere üçe ayrılmaktadır. **Oyun düzenine göre** oyunlar; çizgide oynanan oyunlar, daire formunda oynanan oyunlar, dağınık halde oynanan oyunlar olmak üzere üçe ayrılmaktadır. **Kullanılan araç gerece göre**, araçlı ya da araçsız oynanan oyunlar; **amaca göre** ise, eğlence veya eğitim amacıyla oynanan oyunlar olmak üzere ikiye ayrılmaktadır (Hazar, 2006).

Eğitsel oyun oynatırken öğretmen ve oynatan liderin bazı ilkeleri göz ardı etmemesi gerekir. Bunlar;

*Bireyler oyuna gönüllü katılım sağlamalıdır ve oyunda herkesin işbirliği içinde olması sağlanmalıdır.

*Oyunda kazanma değil eğlenme, öğrenme, paylaşma öncelikli olmalı ve bu algı öğretmen veya lider tarafından bireylere öğretilmelidir. Özellikle oyun oynarken kazanmaya doğru yönelen öğrenciler dikkatle izlenerek, oyun esnasında “Nasıl eğleniyorsun değil mi?” şeklinde olumlu motive ile dikkatleri dağıtılarak, eğlenmeleri sağlanmalıdır. Çocuklar, eğitsel oyunlarda kaybetmenin ve kazanmanın kendi çabaları ile gerçekleştiğini öğrenirler (Yurt, 2007).

*Öğretmen veya lider oyunu dikkatle yönetmelidir, anlık geri bildirimlerle olası bir tehlike ya da krize karşı çabuk çözümler üretmeli ve uygulamalıdır.

*Oyun oynarken en temel ilkenin, kazanmak değil beceri geliştirmek olduğu her defasında öğrenciye vurgulanmalıdır.

*Oyuna tüm öğrencilerin dâhil olması sağlanmalıdır. Oynamak istemeyen öğrencilerin oyundan ayrılmasına ya da izleyici grubun oluşmasına izin verilmemelidir.

*Takımlar oluşturulurken, benliğe zarar verecek yöntemler kullanılmamalıdır. Takımlar seçilirken, kura yöntemi ya da iki farklı renkte çabuk seçimi kullanılabilir.

*Kurallar esnek olmalı, yaş grubu ve grup profiline göre kurallar güncellenmelidir.

*Oyunlar oynayacak gruptaki çocukların gelişim seviyesine göre seçilmelidir, oyun basit kalırsa çocuklar sıkılabilir, zor olursa motivasyonu düşebilir. Oyunlar, çocukların gelişim dönemlerine uygun olduğunda, doğal olarak, onların zihinsel, sosyal ve kişisel gelişim süreçlerine de katkı sağlayabilir.

*Öğretmen ödül veya ceza uygulamasına başvurmamalı, taraf tutmamalı, adaletli olmalıdır (Gülsoy, 2013).

Fiziksel, Fizyolojik ve Psikomotor Etkileri

Psikomotor aktiviteler içeren spor ve egzersiz, çocukların sağlıklı büyümesinde ve gelişmesinde önemli bir rol oynar. Çocuklar bir hareket gerçekleştirirken hem vücutlarının tüm bölümlerini kullanmaya çalışırken, hem de bilişsel ve duyuşsal becerilerini kullanırlar. Çocuğun bilişsel, duyuşsal ve psikomotor gelişim seviyeleri göz önünde bulundurularak, başarabileceği

düzeyde hareketliliğini sağlamak, çok daha verimli eğitim almasına ve bu eğitimden zevk almasına ve motive olmasına yardımcı olabilir. Çünkü çocuklar, sürekli başarılı olmayı arzu ederler ve çocukların ilgi alanlarına ve yeteneklerine göre eğitimsel aktiviteler çeşitlenebilir ya da değişebilir (Çamlıyer ve Çamlıyer, 2001).

Oyun, çocuğun bilişsel, duygusal, sosyal, bedensel ve dil gelişimini etkiler. Çocukların oyun oynayarak farklı düşünmelerine, yaratıcılıklarına, sevinçlerini, hüznülerini ve duygularını sergilemelerine, arkadaş gruplarıyla etkileşim kurmalarına, ahlaki ve sosyal kurallara uymalarına, kas ve kuvvet gelişmelerine, kelime hazinesine ve ifade yeteneğine katkıda bulunur. Oyunların, çocuğun gelişimi üzerine etkileri birkaç başlıktan oluşmaktadır. Bunlar; fiziksel gelişime etkisi, psikolojik gelişime etkisi, sosyal gelişime etkisi, dil gelişimine etkisi, zihinsel gelişime etkisi ve psikomotor gelişime etkisidir (Gülsoy, 2013).

Oyunla çocukların, dikkat toplama, koordinasyon sağlayabilme, tepki verme, geri bildirim sağlamayı öğrenme, otokontrol ve denge becerisi elde etme özellikleri gelişmektedir (Arı ve ark., 2002). Oyun oynama sırasında özellikle koşu, atlama, zıplama vb fiziksel hareketle oynanan oyunlarda, çocukların solunum, dolaşım gibi temel sistemlerinin hem çalışması hem de gelişmesi sağlanırken, aynı zamanda enerji harcama, yağ yakımı, kas güçlenmesi gibi atletik performans kazanımı da sağlar (Baykoç Dönmez, 2000). Böylelikle çocuklarda oyun sayesinde, sürat, dayanıklılık, çeviklik gibi temel motor gelişimi sağlanırken aynı zamanda motor becerilerin doğru uygulanması da öğrenilmektedir (Pehlivan, 2005).

Beceri öğreniminde, hareket paternleri önce zihinle, sonra tekrara dayanan motor hareketlerle tamamlanır. Çocuk aynı oyunu oynayıp, hareketleri tekrarladıkça hem zihin hem de kasların hareketi yapabilme becerisi artar ve hızlanır. Sonuçta kas belleği oluşur, yapılan hareketler zamanla hem hızlanır hem güçlenir hem de gelişir (Tamer, 1987). Oyunların destekleyici bu özellikleri sayesinde, çocukların zihin ve kas gelişiminde önemli bir yer tutmaktadır (Kuru ve Köksalan, 2012).

Oyun, çocukların gelişim aşamalarına göre sınıflandırılmaktadır. 0-2 yaş bebeklik döneminde, bebekler dokunma, emme vb durumlardan zevk alır, dolayısıyla oyunlar doğal olmalı ve bebekler özgür olmalıdır. 3-6 yaş çocukluk döneminde, bilişsel ve dil gelişimi hızlı olduğundan, bu özelliklerin gelişimine yönelik oyunlar ile çocuk sosyalleşmeye başlar. 6-12 yaş erken çocukluk döneminde, birey sosyalleştikten oyun alanı evden sokağa doğru yönelmelidir. 12-21 yaş ergenlik döneminde, ilgiler farklılaşmaya ve

olgunlaşmaya başlar, fiziksel oyunlara ilgi azalır, zeka oyunlarına ilgi artar (Karadağ ve Çalışkan, 2005).

Çocuğa verilen değer arttıkça oyunlar da değerklenmiştir. Çocukların seçim yapmasının en önemli öğrenme yöntemi olduğu ortaya çıkmıştır ve bu yöntem eğitimde kullanılmıştır. Büyük kasların motor gelişimi ile ilgili becerilerin kazanılması, çocuğun yaşamına yön veren hareketlerin çoğunun kaynağıdır. Yürüme, koşma, atlama, zıplama, yutma, koparma, kesme, bağlama, boyama gibi eylemler çocukların kas motor gelişimini destekler ve el-göz koordinasyonunu geliştirir (Karadağ ve Çalışkan, 2005). Fiziksel gelişim, vücutta meydana gelen değışimlerle ilgilidir ve dolayısıyla gelişim ile yakından ilgilidir. Oyunlar özellikle koşu, tırmanış, atlayış gibi fiziksel güç isteyen hareketler içermektedir ve çocukların oyunla birlikte kasları kuvvetlenir, güçlenir, bedensel gelişimini tamamlar (Akandere, 2006; Gülsoy, 2013).

Fiziksel güç isteyen oyunlarda özellikle çocuklarda, büyük-küçük kas grubu gelişimi, solunum sistemi gelişimi, dolaşım sistemi gelişimi, kemik ve eklem yapılarının gelişimi, bağışıklık sistemi gelişimi, sinir sistemi gelişimi gözlenir (Hazar, 2006). Bu sistemlerin gelişmesi ile birlikte kuvvet, çabukluk, dayanıklılık, hareketlilik, koordinasyon ve esneklik de gelişmektedir (Gülsoy, 2013). Meydana gelen gelişim düzeyi, hızı çocuktan çocuğa değışiklik gösterebilir. Çocuklarda gelişim, genetik faktörlere, biyolojik yaşa, beslenme ve çevresel ortam vb faktörlere de bağlıdır. Oyun oynamayan çocukların kas yapılarının daha az geliştiğı, boylarının daha kısa olduğu, çok kilolu veya zayıf olduğu görülürken (Aytekin, 2001); oyun oynayan çocukların bağışıklık sistemlerinin geliştiğı (Hazar, 2006), mikroplara karşı daha sağlam olduğu, gelişim döneminde basketbol oyunları oynayan çocukların boylarının uzun olduğu görülmüştür (Gülsoy, 2013).

Oyun oynamak çocukların gücünü artırır, reaksiyon-karar verme yeteneğini geliştirir, kasları yönetmeyi ve gereken hızda kullanmayı öğretir, dikkati geliştirir, biyolojik denge sağlar, çeviklik ve esneklik kazandırır (Çoban ve Nacar, 2008). Sıralanan bu gelişimlerin birbirleriyle bağlantılı olduğu, birinin gelişmesiyle diğerkinin de geliştiğı, birinin olumlu yönde seyretmesiyle diğerkinin de olumlu yönde seyrettiğı söylenebilir. Oyun ile yapılan eğitimde eğitimcinin rolü büyüktür. Eğitim öğrencilerin yaşayarak öğrenmesi ile gerçekleştiğinden, öğrenmeler zihninde uzun süre kalır ve hızlı öğrenilir (Gülsoy, 2013).

Oyunlar amaçlarına göre, çocuklar üzerinde farklı gelişim özellikleri gösterebilir. Örneğın ebeleme, yakalama, sobeleme gibi, işitsel görsel komuta tepki ile hareket etmeyi içeren ve diğerk oyuncularla mücadele

içerisinde olunan hareketler, reaksiyon zamanı, çabukluk ve sürat yeteneğini geliştirir. Bazı oyunlarda engellerin altından veya üstünden geçme, sürünme, eğilme, bükülme hareketleri öğrencilerin esneklik yetisine olumlu etki eder (Timurkaan ve ark., 2013). Diğer yandan kuvvet gelişimine yönelik oyunlarda, öğrencinin itme, çekme, kaldırma vb herhangi bir kuvvete ya da yer çekimine karşı uyguladığı dirence karşı kas, eklem ve tendonlarda gelişme görülür. Öğrencilerin bir heves ve istekle oynadığı oyunlarda, zamanın nasıl geçtiği pek anlaşılmaz ve oyunların heyecanı ile çocuklar yorulduklarının farkına varmazlar. Bu tür oyunlar oldukça uzun sürer ve çocuğun dayanıklılığını geliştirir. Branşlara özgü teknik taktik içeren oyunlar, dayanıklılık, kuvvet, sürat gibi temel yetileri geliştirirken, aynı süre zarfında koordinasyon gelişimini de destekler (Cirav, 2018).

Çocukların oynadığı oyunların çoğunda dil kullanımı olduğundan, çocukların hem kendini ifade edebilme hem de karşıdakini anlayabilme yeteneği gelişmektedir. Bu doğrultuda çocuklar eğitsel oyunlar vasıtasıyla yeni kavramlar öğrenme, kelimeleri doğru telaffuz edebilme, zaman kiplerini uygun şekilde kullanma, soru sorabilme, cevap verebilme, zihinsel değerlendirme yapabilme, komut verme, tahmin edebilme gibi dil gelişime yönelik olumlu kazanımlar elde edebilmektedirler (Karadağ ve Çalışkan, 2005).

Konuyla ilgili literatür çalışmaları incelendiğinde, okul öncesi 5-6 yaş 110 çocuğa, 8-10-12 hafta, haftada 3 gün ve günde 40 dk uygulanan eğitsel oyunların temel motor beceri gelişimi, çalışma süresi ve kalıcılık düzeyi üzerine olumlu etkisi olduğu rapor edilmiştir (Akın, 2015). Henüz okula başlamamış hem anne hem de bakıcıların baktığı çocukların 10 hafta, haftada 4-7 gün boyunca açık havada, kendilerince istedikleri şekilde oyun oynamaları sağlanmış, doğal koşullarda oynanan oyunların, çocukların fiziksel, sosyal ve ruhsal gelişimlerine olumlu etkisinin olduğu belirtilmiştir. Bu sonuca varan Shelton (2019), oyunların çocukların fiziksel, sosyal, zihinsel, çevresel gelişimlerinde ve refah kalitesi üzerinde önemli bir faktör olduğunu bildirmiştir. Farklı yaş gurubundan, ilkokul çağındaki 118 çocuğa, 12 hafta, haftada 3 gün, günde 40 dk uygulanan eğitsel oyunların, çocukların motor beceri gelişimine olumlu yönde etki ettiği bildirilmiştir (Koç, 2017). İlkokul çağında 7-8 yaşındaki 48 öğrenciye, 9 hafta haftada 2 gün günde 40 dakika uygulanan eğitsel oyunların, çeviklik, sağlık topu fırlatma (500 g), 20m sürat, esneklik ve pençe kuvveti artışı sağladığı rapor edilmiştir (Aynacıyan ve Özer, 2020). Yine aynı yaş grubunda, eğitsel oyun faaliyetlerine katılan 28 öğrencinin, el-ayak reaksiyon süresi, denge ve çevikliğe olumlu etki ettiği tespit edilmiş; eğitim kurumları ve belediyelerce çocukların eğitsel oyun oynayabileceği alanlar yapması ve çocukların eğitsel oyun faaliyetlerine

katılım sağlamaları yönünde teşvik edilmeleri önerilmiştir (Özkatar Kaya ve ark., 2019). Biraz daha büyük yaş grubu olan, 9-10 yaşındaki 40 öğrenciye, 12 hafta uygulanan kuvvet, dayanıklılık, çabukluk ve koordinasyonu geliştiren eğitsel oyunların yer aldığı programın, dikey sıçrama, sağlık topu fırlatma, el-kol koordinasyonu, sürat ve durarak uzun atlama üzerine anlamlı etkisi olduğu bulunmuşken; esneklik, sağ-sol pençe kuvveti ve sırt kuvveti üzerinde anlamlı etkisi olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Cirav, 2018). Aynı yaş grubundaki 149 öğrenciye buz pateni, yüzme havuzu ve spor salonunda 28 hafta uygulanan, sportif oyunlar içeren eğitsel oyunların, durarak uzun atlama, uzan eriş ve sağlık topu fırlatma performansını geliştirdiği tespit edilmiştir (Ongül ve ark., 2017). Yine yakın bir yaş grubundaki (9-11 yaş) belirli bir branşı icra eden 620 çocuğa, branşına özgü antropometrik, motor koordinasyon ya da fiziksel uygunluğuna dair bir profil sergilemesi üzerinde yapılan ve 12 ay süren çalışmada, çocukların %85,2 oranında gelişim gösterdiği tespit edilmiştir (Opstoel, 2015; Başal, 2020). İlköğretim 7. Sınıfa giden 32 öğrenciye, beden eğitimi dersinde uygulanan eğitsel oyunların, çocukların problem çözme becerisi ve değer gelişimi üzerine olumlu etki ettiği sonucuna ulaşılmıştır (Aydın, 2021).

Sonuç olarak; eğitsel oyunlar çocukların bilişsel, duyuşsal ve psikomotor becerilerinin gelişmesine olanak sağladığından dolayı eğitim müfredatında tercih edilmelidir. Gelecek nesillerimizin sağlıklı ve güçlü bir psikolojide olmaları, kendilerini ifade edebilmeleri, bedensel olarak zinde olmaları, sosyalleşmeleri, iletişim becerilerini geliştirmeyi, problem çözme becerisini artırmayı hedefleyip çok yönlü gelişimlerine destek olmak istiyorsak eğitim sistemimize eğitsel oyunları dahil etmeliyiz.

KAYNAKLAR

- Akandere, M. (2006). *Eğitici okul oyunları*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Akın, S. (2015). *Okul öncesi 60-72 aylık çocukların temel motor beceri gelişiminde eğitsel oyunların etkisi*. Doktora Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- Akgün, E., Nuhoglu, P., Tüzün, H., Galip, K., ve Çınar, M. (2011). Bir eğitsel oyun tasarımı modelinin geliştirilmesi. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 1(1), 41-61.
- Annetta, L. A., Minogue, J., Holmes, S. Y., & Cheng, M. T. (2009). Investigating the impact of video games on high school students' engagement and learning about genetics. *Computers & Education*, 53(1), 74-85.
- Arı, R. (2002). *Çocuk ve ergende sosyal ve ahlak gelişimi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Avcı, P., Satılmış, N., Kılınçarslan, G., Bayraktar, I. & Bayrakdar, A. (2023). Dijital Oyun Oynama Süresinin Günlük Yaşam Alışkanlıkları Üzerine Etkisi (Karma Yöntem Araştırması). *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12 (3), 1358-1366. DOI: 10.37989/gumussagbil.1320158
- Aydın, S. (2021). *Eğitsel oyunların çocukların problem çözme becerisi ve değer gelişimlerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.
- Aynacıyan, N., ve Özer, M. K. (2020). Çocuklara uygulanan eğitsel oyun aktivitelerinin motorik özelliklerine etkisi. *Journal of Health and Sport Sciences*, 3(1), 24-31.
- Aytekin, H. (2001). *Okulöncesi eğitim programları içinde oyunun çocuğun gelişimine etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- Başal, V. (2020). *12-13 yaş grubu çocukların fiziksel özelliklerinin gelişiminde eğitsel oyunların etkisi*. Doktora tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Baykoç Dönmez, N. (2000). *Üniversite çocuk gelişimi ve eğitimi bölümü ve kız meslek lisesi öğrencileri için oyun kitabı*. İstanbul: Esin Yayınevi
- Burnett, C. (2009). Research into literacy and technology in primary classrooms: An exploration of understandings generated by recent studies. *Journal of Research in Reading*, 32(1), 22-37.
- Cirav, Ö. (2018). *9-10 yaş grubu çocuklara uygulanan eğitsel oyun aktivitelerinin fiziksel ve motorik özelliklerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Çamlıyer, H. [Hüseyin] ve Çamlıyer, H. [Hatice] (2001). *Eğitim bütünlüğü içinde çocuk hareket eğitimi ve oyun*. Dördüncü Baskı. Manisa: Kişisel Yayın
- Çoban, B. ve Nacar, B. (2008). *İlköğretim 2. kademe eğitsel oyunlar*. Ankara: Nobel Yayınları.

- Elkonin, D. B. (2005). Chapter 1: The subject of our research: The developed form of play. *Journal of Russian & East European Psychology*, 43(1), 22-48.
- Ferholt, B. (2018). A synthetic-analytic method for the study of Perekhivanie. *Vygotsky and creativity*, 163-179.
- Fleer, M. (2011). 'Conceptual play': Foregrounding imagination and cognition during concept formation in early years education. *Contemporary Issues in Early Childhood*, 12(3), 224-240.
- Girard, C., Ecalle, J., & Magnan, A. (2013). Serious games as new educational tools: how effective are they? A meta-analysis of recent studies. *Journal of computer assisted learning*, 29(3), 207-219.
- Gordon, A. K. (1970). *Games For Growth; Educational Games in the Classroom*. <https://eric.ed.gov/?id=ED058715>
- Gros, B. (2015). Integration of digital games in learning and e-learning environments: Connecting experiences and context. *Digital games and mathematics learning: Potential, promises and pitfalls*, 35-53.
- Gülsoy, T. (2013). *6. sınıf öğrencilerinin kelime hazinesinin geliştirilmesinde eğitsel oyunların etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Niğde.
- Hazar, M. (2006). *Beden eğitimi ve sporda oyunla eğitim*. Ankara: Tutıbay Limitet Şirketi Yayınları
- Huizanga, J. (2010). *Homo Ludens* (çev. M. A. Kılıçbay). İstanbul: Ayrıntı Yayınları
- Kangas, M., Koskinen, A., & Krokfors, L. (2017). A qualitative literature review of educational games in the classroom: the teacher's pedagogical activities. *Teachers and Teaching*, 23(4), 451-470.
- Kansanen, P. (1999). Teaching as teaching-studying-learning interaction. *Scandinavian journal of educational research*, 43(1), 81-89.
- Karadağ, E. ve Çalışkan, N. (2005). *Kuramdan uygulamaya ilköğretimde drama oyun ve işleniş örnekleriyle*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Kravtsova, E. E. (2008). Using play for teaching and learning. *Monash University, Peninsula Campus*, 15.
- Kıldan, A. O. (2001). *Oyunun çocukların gelişim özelliklerine etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Kiili, K. (2005). Digital game-based learning: Towards an experiential gaming model. *Internet and Higher Education*, 8, 18-20.
- Koç, M. C. (2017). *İlkokul çağındaki çocukların temel motor beceri gelişiminde eğitsel oyunların etkisi*. Doktora Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.

- Korkusuz, M. E., ve Karamete, A. (2013). Eğitsel oyun geliştirme modelleri. *Necatibey Eğitim Fakültesi Elektronik Fen ve Matematik Eğitimi Dergisi*, 7(2), 78-109.
- Koşar, N. Ş. ve Demirel, H. A. (2004). *Çocuk sporcuların fizyolojik özellikleri*. Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu; Tıp Fakültesi Spor Hekimliği Anabilim Dalı.
- Kuru, O. ve Köksalan, B. (2012). 9 Yaş Çocuklarının Psikomotor Gelişimlerinde Oyunun Etkisi. *Cumhuriyet International Journal of Education*. 1(2), 37-51.
- McCahan, C. (2002). Improving CNA education with a game show. *Geriatric Nursing*, 23(4), 200-202. <https://doi.org/10.1067/mgn.2002.126965>
- Memiş, D. A. (2006). *Oyunun çocuk gelişimine etkisi ve eğitimdeki önemi*. Ulusal Sınıf Öğretmenliği Kongresi, 14-16 Nisan, Gazi Üniversitesi. Ankara, Türkiye.
- Mills, K. (2014), “Eff ects of Internet use on the adolescent brain: Despite popular claims, experimental evidence remains scarce”, *Trends in Cognition ve Sciences*, Vol. 18/8, p. 385-387, <http://dx.doi.org/10.1016/j.tics.2014.04.011>.
- OECD (2018), “Children & young people’s mental health in the digital age: Shaping the future”, ELS Policy Brief, OECD, Paris, <http://www.oecd.org/els/health-systems/Children-and-Young-People-Mental-Health-in-the-Digital-Age.pdf>.
- OECD (2019), *Trends Shaping Education 2019*, OECD Publishing, Paris, https://doi.org/10.1787/trends_educ-2019-en.
- Onay, C. (2006). *Çoklu zekâ kuramına göre oyunla eğitim*. Ankara: Nobel Yayınları
- Ongül, E., Bayazıt, B., Yılmaz, O., ve Güler, M. (2017). Oyun ve fiziki etkinlikler dersinin çocuklarda seçilmiş motorik özellikler üzerine etkisi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 45-52.
- Opstoel, K. (2015). *Anthropometric characteristics, physical fitness and motor coordination of 9 to 11 year old children participating in a wide range of sports*. Gent University, Belgium.
- Özkatar Kaya, E., Köroğlu, Y., Sarıtaş, N., Kaya, M., ve Sucan, S. (2019). Eğitsel oyunlar etkinliğine katılımın çocuklardaki denge, reaksiyon ve çeviklik üzerine etkisi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 35-42.
- Sevinç, M. (2005). *Erken çocuklukta gelişim ve eğitimde yeni yaklaşımlar*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Shelton, H. (2019). *The benefits of outdoor learning environments and play to the physical development mental health and wellbeing of children, mental health and wellbeing of children*, Great Ballard School, USA.

- Song, M. ve Zhang, S. (2008). *EEM: A Model for Educational Game Design in Lecture Notes in Computer Science*. S, Link, Editor. Springer US. p: 509-517
- Park, İ., Avcı, P. & Bayrakdar, A. (2020). Beden Eğitimi ve Oyun Dersi Kapsamında Oyun ve Fiziki Etkinlik Kartı Geliştirilmesi. Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi, 2 (2), 95-100. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/jsar/issue/59152/833957>
- Pehlivan, H. (2005). *Oyun ve öğrenme*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Tamer, K. (1987). *Beden eğitimi ve oyun öğretimi, Anadolu Üniversitesi AÖF eğitim ön lisans programı*. Açık Öğretim Fakültesi Yayınları, Eskişehir.
- Taşer, H. (2022). *4-7 yaş arası çocuk cimmnastikçilerde eğitsel oyunların motorik özelliklere etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Timurkaan, S., Özen, G., Güllü, M., Meriç, F., Uğraş, S., & Çelik Çoban, D. (2013). *Güzel sanatlar ve spor liseleri / eğitsel oyunlar*. Ankara: MEB Devlet Kitapları.
- Tortop, Y. (2005). *Sınıf öğretmenlerinin beden eğitimi dersi ve eğitsel oyun uygulamaları*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Afyon.
- Yıldız, E., Şimşek, Ü., ve Ağdaş, H. (2017). Eğitsel oyun entegre edilmiş işbirlikli öğrenme modelinin öğrencilerin fen öğrenimi motivasyonları ve sosyal becerileri üzerine etkisi. *Abi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(2), 37-54.
- Yurt, E. (2007). *Eğitsel oyun tekniği ile fen öğretimi ve yeni ilköğretim müfredatındaki yeri ve önemi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Muğla Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Muğla.

Öğrencilerde Yüzme Algısı Metafor Çalışması Giresun Üniversitesi Örnekleme

Asiye Hande Başkan¹

Özet

Bu çalışmanın amacı, Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Bölümünde öğrenim gören I.sınıf öğrencilerin yüzme kavramına ilişkin metaforik algılarını belirlemektir. Çalışmaya Giresun Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük bölümünden toplam 20 öğrenci katılmıştır. Veriler ve çıkan sonuçlar açık uçludur. Metafor analizi için katılımcılardan “Yüzme benim içindır. Çünküdır.” şeklindeki soruları doldurmaları istenmiştir. Veriler içerik analizi ile değerlendirilmiş ve 3 ana tema altında toplam 15 metafor ortaya çıkarılmıştır. İçerik analizi yoluyla birbirine benzer ifadeler uygun kategoriler altında bir araya getirilmiştir. Verilerin analizi sonucu sonucunda öğrencilerin yüzme kavramına yönelik 15 olumlu metafor ürettiklerini yüzme kavramını çoğunlukla “eğlence, spor, aktivite ve kaslar”, kavramlarıyla açıkladıkları görülmüştür. Üretilen metaforlar üretilme gerekçeleri dikkate alınarak hayat, spor ve sağlık temaları altında toplanmıştır. 1 aşamalı 1 form kullanılmıştır. Bu form teknoloji kullanılarak google formdan yapılmıştır. Cevaplar verildikten sonra deşifre edilmiştir.

GİRİŞ

Spor, insanlık tarihi kadar eski bir geçmişe sahiptir ve yaşantımızın vazgeçilmez bir olgusudur. Sporun gelişmesi medeniyetin gelişimini paralel olarak etkilemiştir. Spor, toplumları birleştirdiğinden ve bireylerin hayatını yakından ilgilendirdiğinden hem birey hem de toplum için vazgeçilmez olgular bütünü olarak görülmektedir. Bundan dolayı spor, toplumun göz ardı edemeyeceği, aksatmayacağı ve vazgeçemeyeceği bütünleştirici faaliyetler olarak kabul edilir (Sunay, 2003, Akt: Yetim., Kalfa, 2019).

Spor, sağlık ve yaşam tarzımızı hayatımızı etkileyen faaliyetlerdir. Bireylerin spor yapması hayatlarında daha sağlıklı olmalarını sağlar. Düzenler spor

1 Giresun Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ORCID ID: 0000-0002-7298-2184

yapmak hayatımızı ve sağlığımızı doğrudan etkilemektedir. Yüzme kişinin belli bir yerden başka bir yere ulaşabilmek için suyun içinde yaptığı makul ve devamlılık gösteren hareketlerdir (Pollock M.L., Willmore, J.H 1978, Akt: Hamdioğlu., 2022). Fiziksel gelişimi en etkili şekilde sağlayan sporlardan biridir. Yer çekimi ve kuvvetinin sifira yaklaştığı bu sporu yapanların vücudundaki bütün kaslar belli bir uyum içerisinde çalışır. Suyun direncine karşı kuvvetle yapılan bir spor dalı olduğu için vücudun direncini artırır (Gökhan vd.,2011).

Metafor, algısal benzerlik olan bir objeden diğerine geçen anlam transferidir. Metaforlar insanların saydam veya karışık olan olgularını daha belirgin ve deneyimlenmiş olgular ile kıyaslamalarını venet olmayan olgulara yönelik fikirler geliştirmelerini sağlar. Metaforlar hayatımızda kullanmakta olduğumuz dili süslemeye yarayan bir söz sanatı değildir; metaforlar yaşamımızda tahmin ettiğimizden daha fazla yer kaplar (Saban, Koçbeker ve Saban, 2006; Semerci, 2007).

Yüzme sadece spor amaçlı değil, boş zamanları yararlı kullanma, kuvvet kazanma ve iyileştirmenin yanı sıra birçok kasın uyumlu bir şekilde gelişmesini sağlar. Yüzme sporunda vücudumuzdaki bütün kaslar aktif hale gelir. Yüzerken daha az enerji harcadığımızda bile kolay hareket edilebilmektedir. Yüzme bireyin otorite ve iltimat duygularının gelişmesine katkı sağlar (Atasoy, 2018).

Yüzme sporunun kalp-dolaşım sistemine olan etkileri; Suyun içerisinde yatay pozisyondayken kalp atış hızı ayakta durma pozisyonuna göre daha iyidir. Çünkü, yatay pozisyonunda, kalp organına kan dolumu ile iyi olur. Suyun kaldırma kuvveti olduğundan yer çekimine karşı koyar. Bu durumda kalp organı, kanı yer çekimine karşı hareket ettirmek zorunluluğunda olmaz. Suyun içerisindeyken de kalp, ısı kontrolüne yardım etmek için deriye fazladan kan yollamak zorunda olmaz. Yüzme sporu ile ilgilenenlerin dolaşım sistemleri, diğer spor dalları ile ilgilenenlere göre farklılık göstermektedir. Yüzme vücudumuzun bütün bölgelerini çalıştırdığı için sinir sistemine etki eden spor dallarından biridir. Suda olan bütün çalışmalarda, duyu organlarının işleve girmesiyle sinir sisteminin etkileri ortaya çıkmaktadır. Sinir sistemi ve duyu organları uyum içinde çalışmaktadır. Suda yapılan çalışmalarda bireyin gevşeme ve zinde hissetmesi; sinir sisteminin rahatladığının göstergesidir (Akademi yüzme, 2014; Akt: Orhanlı., 2017).

MATERYAL METHOD

Araştırma modeli: Yapılan bu araştırmanın amacı Giresun Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Bölümü I. Sınıfta öğrenim gören

öğrencilerin yüzme branşı ile ilgili metaforik algılarının incelenmesi olarak belirlenmiştir. Araştırma nitel araştırma modelidir.

Evren ve Örneklem: Araştırmanın örneklerini Giresun Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Bölümü 1. Sınıfta öğrenim gören 20 kişi oluşturmaktadır. Araştırmaya 9 erkek, 11 kadın öğrenci katılmıştır ve yaş ortalamaları 20'dir.

Verilerin Toplama Aracı ve Verilerin Toplanması: Araştırmada kullanılan veriler bu çalışma için geliştirilen yarıyapılandırılmış Google Form ile toplanmıştır. İlgili alanda literatür incelenmiştir. Görüşme formunda; Çalışmaya katılan öğrencilerin demografik özellikleri, çalışmanın ana temasına yönelik sorular ve konu ile alakalı görüşlerin belirlenmesi için oluşturulan sorular hazırlanmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin yüzme kavramına ilişkin metaforlarını belirlemek için tek aşamalı bir form kullanılmıştır. Formda öğrencilerden, yüzme kavramını hangi metaforla ilişkilendirdiklerini belirlemek için “Yüzme.....gibidir.” cümlesini tamamlamaları istenmiştir. İkinci aşamada öğrencilerin yüzme kavramıyla ilişkilendirdikleri metaforu açıklamaları amacıyla “Çünkü.....” kelimesi ile başlayan bölümü doldurmaları istenmiştir. Bu yaklaşımın kullanılmasının temel amacı, öğrencilerin yazdıkları formları birer doküman olarak araştırmada temel veri toplama aracı olarak bu formları kullanmaktır. Form öğrencilere uygulanmıştır. Araştırmadan elde edilen toplam 20 veriden 2 tanesi araştırma kapsamına uymadığı için çalışmaya dahil edilmemiştir. Miles ve Huberman (1994) önerdiği uyum yüzdesi formülü ile bulguların güvenilirliği hesaplanmıştır.

$$\text{Güvenirlilik} = \frac{\text{Görüş Birliğininine Varılan Form Sayısı}}{\text{Toplam Form Sayısı}} \times 100$$

Formül hesaplama sonucu; Güvenirlilik= 18/20x100= 90 değerine ulaşılmıştır. Bu sonuca göre çalışma güvenilirliği yeterli düzeydedir.

Verilerin Analizi: Araştırmadan elde edilen verilerin demografik bilgiler kısmında bulunan değişiklerin frekans ve yüzde değerlerine bakılmıştır. Katılımcılara açık uçlu sorular sorulmuştur. Analize başlamadan öncesinde açık uçlu soruya verilen cevapların hepsi ve içerik analizinde toplanan veriler kodlandırılmıştır. Bu kodlara göre sınıflandırmalar yapılmıştır. Verileri genel anlamda açıklayabilen ve kodları belirli kategoriler altında toplayabilen temalar bulunur. Temaların bulunması için öncesinde kodlar bir araya getirilir ve aralarındaki ortak yönler bulunur. Bu bir tematik kodlama işlemidir ve toplanan veriler için kodlar aracılığı ile kategorize edilmesidir. Kodlar bir

araya getirilir ve ortaya çıkan tema sayısı fazla ise temaların ortak ilişkilerinden yararlanılarak bir üst tema için sınıflandırma yapılır. Ortaya çıkan temalar ile veri setinin çeşitli bölümlerinin etkili olması açısından temsil edilip edilmediğine bakılarak dikkat edilmelidir. Bu aşamanın ardından dışarıdan bir araştırmacının ortaya çıkan temaların yeterli düzeyde olup olmadığı ve veri setini yansıtıp yansıtmadığını butemalara göre verilerin etkili biçimde düzenlenip düzenlenmediği incelenerek, çalışmayı sürdürenlere önerilerde bulunması yarar sağlayacağı düşünülmektedir(Yıldırım ve Şimşek, 2013).

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların cinsiyet, yaş, ekonomik durum ve yaşadığı yere göre yüzde ve frekans dağılımları

Değişken	Değişken türü	f	%
Cinsiyet	Kız	11	55
	Erkek	9	45
Yaş	18 yaş	8	40
	19 yaş	5	25
	20 yaş	3	15
	21 yaş	2	10
	22 yaş	1	5
	23 yaş	1	5
Ekonomik durum	Alt düzey	1	5
	Orta düzey	18	90
	Üst düzey	1	5
Yaşadığı yer	İl	11	55
	İlçe	7	35
	Kasaba	0	0
	Köy	2	10
Toplam		20	100

Tablo 1. incelendiğinde araştırmaya katılan 11(%55) öğrencinin cinsiyetinin kadın, geriye kalan 9(%45) öğrencinin cinsiyetinin erkek olduğu görülmektedir. Katılımcıların yaşlarına bakıldığında 8(%40) kişinin yaşı 18, 5(%25) kişinin yaşının 19,3(%15) kişinin yaşının 20, 2(%10) kişinin yaşının 21, kalan 2 kişiden 1(%5)'inin yaşının 20 diğerinin (%5) yaşının 19 olduğu belirlenmiştir. Tablo incelendiğinde katılımcılarının neredeyse tamamına yakın bir çoğunluğunun ekonomik durumunun orta olduğu görülmektedir. 18(%90) kişinin ekonomik durumu orta, 1(%5)kişinin

ekonomik durumu iyi, 1(%5) kişinin ekonomik durumu kötü olduğunu görmekteyiz. Katılımcıların çoğu il ve ilçelerde yaşamaktadır. 11(%55) kişi ilde,7(%35) kişi ilçede, 2(%10) kişi köyde yaşamaktadır. Tabloda kasabada yaşayan katılımcı olmadığı görülmektedir.

Tablo 2 “Yüzme” kavramı ile ilgili öğrenciler tarafından oluşturulan metafor kategorileri

<i>Kategoriler</i>	<i>Metafor</i>	<i>Sayısı</i>	<i>Frekans</i>	<i>%</i>
1. Hayat	mucize(1) eğlence(4) keyif(2) aktivite (2) özgürlük (2) zevk(1) huzur(1)	7	13	54,1
2. Sağlık	faydalı(1) rahatlatıcı(2) sağlık(3)	3	4	16,1
3. Spor	kaslar(3) hareket(1) gelişmek(1) hafiflemek(1) meditasyon(1)	5	7	29,1
Toplam		15	24	100

Tablo 2. incelendiğinde aynı metaforun farklı kategorilerde bulunduğu görülmektedir. Katılımcılar aynı metafora farklı anlamlar yüklemektedir. Katılımcıların yüzme kavramına ilişkin olarak ürettikleri metaforlar 3 kavramsal kategori altında toplanmıştır. Bu kategoriler; hayat, spor ve sağlıktır. Yüzme kavramı en fazla %54,1 ile hayat metaforlarıyla tanımlanmıştır. Bu kategoride 7 metafor 13 katılımcı tarafından sunulmaktadır. Ortaya çıkan metaforlar; mucize(1), eğlence(4), keyif(2), aktivite(2), özgürlük(2), zevk(1), huzur(1) olarak belirlenmiştir. İkinci sırada bulunan %29,1 ile spor kategorisidir. Bu kategoride 7 katılımcı tarafından 5 metafor sunulmaktadır. Bu metaforlar; kaslar(3), hareket(1), gelişmek(1), hafiflemek(1), meditasyon(1) olarak belirlenmiştir. En son kategori sağlıktır. Sağlık kategorisinde 3 metafor 4 katılımcı tarafından sunulmaktadır. Bu kategoride ortaya çıkan metaforlar fayda(1), rahatlatıcı(1) sağlık(1) ‘dir.

Öğrencilerin yüzme kavramına ilişkin oluşturdukları metaforlar:

Araştırmada öğrencilere; yüzme branşı ile ilgili metaforlar sorulmuştur. Öğrencilerin özdeşleştirdikleri yüzme metaforları, Tablo 2’de verilmiştir. Tablo 2’de görüldüğü gibi öğrencilerin yüzme kavramını 15 metaforla özdeşleştirdiği ortaya çıkmıştır. Öğrenciler yüzme kavramını en çok “eğlence

(4), kaslar (3), keyif (2), aktivite (2), özgürlük (2), mucize (1), zevk (1), huzur (1), faydalı (1), sağlıklı (1), hareket (1), gelişmek (1), hafifleme (1), meditasyon (1)” metaforlarıyla özdeşleştirdiği görülmektedir.

TARTIŞMA

Spor Bilimleri Fakültesi antrenörlük bölümünde öğrenim gören 1.sınıf öğrencilerine yönelik yapılan araştırma sonucu ulaşılan sonuçlara göre, öğrencilerden yüzme ile ilgili ortaya çıkan metaforların büyük çoğunluğu hayat kategorisinde (f:13) ve bu kategoriyi sırasıyla spor (f:7), sağlık(f:4) takip etmektedir. Öğrencilerin yüzmeyi çok farklı metaforlarla tanımladıkları görülmektedir. Metaforların gerekçelerine bakıldığında yüzme branşının rahatlatıcı etkisi, eğlenceli bir aktivite olması ve kasları çalıştırma gibi yüzmenin katılımcı öğrencilerin tümü tarafından olumlu yönleri ifade edilmiştir. Literatürde yüzme ile ilgili çalışmalar bulunmaktadır.

Yüzme sporu ile uğraşanların, spora başladıkları ilk günlerden başlayarak fiziksel gelişimlerinde etkili değişimler gözlenir. Gelişmeler bireyin bütün hayatını kapsayacak gelişmelerdir. Yüzme sporu vücudumuzdaki bütün kas gruplarının aktif olarak kullanıldığı en başta gelen spor branşlarından biridir. Suyun kuvvetine karşı yapıldığından dolayı kasın ve genel kuvvetin gelişmesinde büyük katkısı vardır. Bunlara ek olarak aşırı yüklenmeye bağlı vücut ağırları meydana getirmeyen bir spor dalıdır. (Altay, 2009, Akt: Hamdioğlu, 2022).

Yüzme sporu kendine özgü kuralları, stilleri ve dalları olan profesyonel olarak yapılan bir spor dalıdır, amatörce ve eğlence sporu olarak diğer branşlara göre daha fazla tercih edilir (Wade 1982). Bu çalışma sonucu kendi çalışmamızda eğlence, aktivite, zevk ve huzur metaforları ile benzerlik göstermektedir. Yüzme branşını diğer spor branşlarından ayıran en önemli özelliği suyun içinde yapılması ve bedenin gelişimini en iyi seviyede sağlayan ender spor dallarından biri olmasıdır. Yer çekiminin karaya göre sifıra yaklaştığı yüzme branşı, bu sporu yapan herkesin bütün kas gruplarının bir fabrika gibi düzen ve uyum içinde hareket etmesine olanak sağlar. (Gönener, 2019, s.3). Yine çalışmamızdan elde ettiğimiz öğrencilerin faydalı bir spor olarak gördüğü ve gelişmek metaforuyla paralellik gösterdiği görülmektedir.

SONUÇ

Yüzme sporu sadece müsabaka sporu olmamakla birlikte serbest zamanlarımızı değerlendirebildiğimiz, kuvvet kazanabildiğimiz ve hastalıkların tedavisinde kullandığımız bir spor dalıdır (Güler, 2000,s.1). Bizim çalışmamızda da katılımcılar yüzmeyi bu tanıma benzer şekilde

olumlu özellikler ile açıklamışlardır. Katılımcı öğrencilere yaptığımız açık uçlu anketin sonuçlarına bakıldığında öğrencilerin yüzme ile ilgili doğrudan ilişkilendirilecek kavramları tercih ettikleri görülür. Sağlıklı bir yaşamın olmazsa olmazı sporun bir branşı olan yüzme, katılımcı öğrencilerin deneyimlediği, izlediği veya yararlarını bildiği bir branş olmalı çünkü tüm öğrenciler literatürde yüzmenin tanımında geçen veya faydalarından bahseden araştırmalara yakın metafor örnekleri vermiştir. Bireyler, yüzmenin kendilerine keyif ve huzur verdiğine, faydalı ve rahatlatıcı bir aktivite olduğunu ve kasları çalıştırıp geliştirdiğini düşünürler. Son olarak katılımcı spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yüzme hakkında yapılan araştırmada ortaya çıkan kavramsal kategorilerin yaşa, cinsiyete ve ekonomik duruma göre anlamlı bir farklılığın olmadığı ortaya çıkmıştır. Yüzmenin literatürdeki çalışmalarda da ortaya çıkan bu kadar faydası varken, yüzme egzersizi konusunda farkındalık yaratmak ve sürekliliği sağlamak adına çeşitli kurslar ve programlar düzenlenebilir. Var olan programların da daha fazla çocuk, genç ve yetişkine hitap etmesi adına medya çalışmaları düzenlenebilir.

KAYNAKLAR

- Atasoy, H. (2018). Yüzme antrenmanlarının 8-10 yaş performans grubu yüzücülerin serbest stil dereceleri ile bazı antropometrik ve motorik özellikler üzerindeki etkisinin incelenmesi, Yayınlanmış yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, İstanbul.
- Hamdioğlu R. (2022). Trabzon'da 10-13 yaş arası yüzme yapan bireylerin yüzme sporunu tercih etme nedenleri ve ileri dönük beklentileri, Yayınlanmış yüksek lisans tezi, Kafkas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kars.
- Gökhan, İ., Kürkçü, R. Devocioğlu, S., & Aysan A., H. (2011). Yüzme egzersizinin solunum fonksiyonları, kan basıncı ve vücut kompozisyonu üzerine etkisi. Klinik ve Deneysel Araştırmalar Dergisi, 2(1), 35-41.
- Gönener, A. (2019). Yüzme antrenörler, sporcular için yüzme, Ankara, Akademisyen Kitap Evi.
- Güler, ÇG. (2000). 9-18 yaş müsabık yüzücülerde eklem hareket genişliğinin ve antropometrik parametrelerin yüzme performansı ile ilişkisi ve bunu temel alan yeni bir esneklik programının düzenlenmesi, Yayınlanmış doktora tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Orhanlı, C. (2017). Ailelerin çocuklarını yüzme sporuna gönderme nedenlerinin bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi, Yayınlanmış yüksek lisans tezi, Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Bursa.
- Pollock M.L., Wilmore J.H. and Fox, (1978). Health and fitness through physical activity, John Wiley and Sons, New York.
- Saban, A, Koçbeker, B.N. ve Saban A. (2006). Öğretmen adaylarının öğretmen kavramına ilişkin algılarının metafor analizi yoluyla incelenmesi. Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri. 6(2),461-522.
- Semerci, Ç. (2007) Program geliştirme kavramına ilişkin metaforlarla yeni ilköğretim programlarına farklı bir bakış, C.Ü. Sosyal Bilimler Dergisi, 31,125-140.
- Sunay H. (2003). Türk Spor Politikasına Analitik Bir Bakış. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 1(1), 39-42
- Yapıcı, İ. (2015). Lise öğrencilerinin biyoloji kavramına erişkin metaforik algıları. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi , 14 (55) , 139-147.
- Yetim, A. A. & Kalfa, M. (2019). Üniversite öğrencilerinin sporla ilgili metaforik algıları ve spor etkinliği dersi. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi , 17 (1) , 41-54 .
- Yıldırım, A., Şimşek, H. (2013) Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri, Ankara, Seçkin.

Wade, P. (1982). Spor seyircisinin el kitabı, İstanbul, Adam.

<http://www.akademiyuzmeokulu.com/2014/03/01/yuzmenin-kalp-dolasim-sistemine-etkileri//www.atayuzme.com.tr/>. Erişim tarihi: 03.02.2017

<http://www.populermedikal.com/diyetegzersiz/yuzme2.asp>. Altay A. R. (2009) Yüzme Sporuna ve Katkıları. Erişim tarihi 5 Eylül 2016.

Sporda Şiddet ve Fair Play İlişkinine Yönelik Araştırma

Kürşad Han Dönmez¹

Özet

Sporda yaşanan şiddet olaylarının birçok kaynağı vardır. Bunları; oynanan oyunun özelliği, sporcular, hakem, spor yöneticileri, tribün liderleri, antrenörler, taraftarlar, yazılı ve görsel medya olarak sıralayabiliriz. Fair-play sporun ahlaki yönüdür. Sporunun hedeflerine hoş bir rekabet ortamında, rakiplerine zarar vermeden ulaşması ve seyircinin de aynı bilinçle sportif rekabette rolünü almasıdır. Bu çalışmanın amacı ise 2016, 2017 ve 2018 yılları içerisinde sporda şiddet ve fair play arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmada arşiv, internet ve benzeri kaynaklardan derlenen verilere dayalı yapılan dokümanter araştırma yöntemi kullanılmıştır.

GİRİŞ

Spor; dili, dini, ırkı ne olursa olsun farklı insanları birleştiren ve bütünleştiren evrensel kültürün önemli bir parçasıdır. Fiziksel faydalarının yanı sıra ruh sağlığının geliştirilmesi, mücadele etme, heyecan duyma, yarışma, üstün gelme, başarı gücünü artırılması gibi yoğun çabaların harcandığı hareketler bütünüdür (Fişek, 1983; 35, Aracı, 1999; 13). Spor aslında büyük bir toplumsal dinamiktir. Çünkü giderek daha çok kişi tarafından doğrudan ya da dolaylı olarak ilgi görmeye başlamış, daha organize hale gelmiş ve uluslararası bir saygınlık göstergesi olmuştur. Sosyal bir olgu haline gelen spor, insanların toplumsal yaşamına derinlemesine girmiş ve toplumsal yapıya göre şekillenmeye başlamıştır (Dal, 2004; 4).

Her ne kadar başlangıçta sporun bir oyun ve işten uzaklaşma aracı olarak ortaya çıktığı kabul edilse de bugün gerek ekonomik gerek siyasi gerek uluslar arası barış ve gerekse de hukuki yönden farklı bir nitelik kazanmıştır (Atalay, 2012; Eriş ve ark., 2018). Özellikle spor anlayışının sonuçları ve

1 Doç. Dr., Giresun Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
Orcid:0000-0002-7793-0922, kursad.han.donmez@giresun.edu.tr

çıktılarının daha da somutlaşması, ticari ve ekonomik kaygılarında ön plana çıkması bu niteliği ifade edebilir.

“Spor kişileri stresten uzaklaştırarak keyifli anlar yaşamalarını, rahatlamalarını ve mutlu olmalarını sağlayan bir faaliyettir. Ancak günümüzde spor faaliyetlerine bakıldığında sporun anlamına, özünde var olan güzel duygulara yakışmayan, görüntüler ile karşılaşmakta ve bu görüntülerin dozu ve etkileri de giderek artmaktadır. Spordaki kardeşlik, sevgi ve huzur kavramlarının yerini artık küfür, kavga ve saldırganlık almaya başlamıştır. Bu ise sporun asıl amacından uzaklaşmasına, kişilerin birbirlerine eziyet ettiği ve şiddetin körüklendiği bir kavram olarak algılanır hale gelmesine neden olmaktadır”(Girginer vd., 2006).

Spor ve spor ahlakı birbirinden ayrı düşünülemez, sporu belirleyen ilkeler ve özellikler aynı zamanda bu ahlakı ve yaşama biçimini de belirlemektedir (Erdemli, 2006). İnsanlar arasındaki ilişkileri düzenlemek için konulan kaideler bütünü olarak tanımlanan ahlak; içerisinde barındırdığı değerlerin bireyler tarafından benimsenmesi, bireyin yaşadığı toplumda görev ve sorumluluklarını yerine getirmesi, sağlıklı toplumların oluşmasını sağlayacaktır (Güngör, 2000).

Sporla istenilen ve hedeflenen verimin sağlanabilmesi, geçmişten günümüze kadar gelen spor ahlakı, felsefi ilkeleri ve kurallarına bağlı kalmakla mümkün olacaktır (Şahin, 1998; Erdem, 2002). Sportif davranışın temelinde de sportif erdem (fair-play) bulunmaktadır (Sezen ve Yıldırım, 2003, 13).

Fair-play; kavramı ilk olarak insan onuruna saygının ifadesi olarak ortaya çıkmış, sporun her kategori ve aşamasında hakça ve dürüstçe oynamanın bir ahlaki ilkesi olarak kabul görmüştür (Şahin, 1998).

Sporun sosyal, kültürel ve ahlaki normlarını da açıklayan bir kavramdır (Yıldırım, 1992; 178). Fair-play sporun ahlaki yönüdür. Sporunun hedeflerine hoş bir rekabet ortamında, rakiplerine zarar vermeden ulaşması ve seyircinin de aynı bilinçle sportif rekabette rolünü almasıdır. Kısaca dürüst başarıdır. Kazanmak için her yolun mubah sayılmadığı, hırsın yerini azmin aldığı, hoşgörü duygularının ön plana çıktığı spor anlayışıdır. (Erdemli, 1996; 151). Bu anlayış sadece sporcu ve seyirciyi değil antrenör, hakem, medya gibi sporun bütün kesimlerini ilgilendirmektedir (Erdem, 2002; Çakır ve ark., 2023).

ŞİDDET

Şiddet kelime anlamı olarak insanın fiziksel ve ruhsal bütünlüğüne yönelik her türlü maddi ve manevi olumsuzluğu dile getiren bir kavramdır.

Kendisini çok farklı biçimlerde gösterebilen şiddet olgusu, günümüzde toplumsal ve bireysel boyutta sık sık karşımıza çıkmaktadır (Ayan, 2006). Yukarıdaki tanımdan da anlaşılacağı üzere bireylerin ya da belli bir grubun maddi ve manevi bütünlüğünün hedef alınması olarak ifade edilebilecek olan şiddet, günlük yaşamın ve iş hayatının her anı ve evresinde karşımıza çıkarken, aslında bu durumun toplumsal bir sorun olduğunu söylemek de yanlış olmayacaktır.

Literatürde şiddete yönelik yapılmış farklı tanımlamalarda mevcuttur. Bu tanımlamalardan biri şiddeti; insanoğlunun doğasında bulunan içgüdüsel duyguların, içinde yaşanılan koşulların da etkisi ile dışa vurumu olarak ifade ederken (Talimciler, 2003). Ailede Şiddet Komisyonu Raporu (2013)'nda ise şiddet; kişiye fiziksel, cinsel, psikolojik veya ekonomik açıdan zarar vermesiyle veya acı çekmesiyle sonuçlanan veya sonuçlanması muhtemel hareketleri, buna yönelik tehdit ve baskıyı ya da özgürlüğün keyfi engellenmesini içeren toplumsal, kamusal ve özel alanda meydana gelen fiziksel, cinsel, psikoloji, sözlü ve ekonomik her türlü tutum ve davranış olarak tanımlanmaktadır (Ailede Şiddet Komisyonu Raporu,2013)

Sporda yaşanan şiddet olaylarının birçok kaynağı vardır. Bunları; oynanan oyunun özelliği, sporcular, hakem, spor yöneticileri, tribün liderleri, antrenörler, taraftarlar, yazılı ve görsel medya olarak sıralayabiliriz. Şiddet olaylarını, bireysel ve toplumsal etkenlerin birlikte şekillendirdiği olaylar olduğu, bireysel düzeyde yaşanan şiddet olaylarının, bireyin içinde bulunduğu toplumsal koşullardan ayrı düşünülemeyeceği, aynı zamanda toplumsal düzeyde yaşanan şiddet olaylarının da, bireyin kişilik özelliklerinden ayrı tutularak değerlendirilemeyeceği söylenebilir. Böylece gelişimini sağlıklı toplumsal koşullarda tamamlamış bireylerin sağlıklı toplumsal yapılar meydana getireceği, toplumsal koşulların yetersizliğinin ise sağlıklı bireysel gelişimlere, sağlıklı bireysel gelişim geçiren bireylerin de doğal ve toplumsal çevrelerinde saldırgan davranışlara ve şiddet eylemlerine neden olacağı düşünülebilir (Ayan, 2006; Güler ve Çakır, 2020a).

Sporda şiddetin kültürel anlamdaki kaynağı, spora aktif katılanların düşük oranlarda olmasıdır. Sistemli ve yapılandırılmış spor eğitimi almayan kitleler, sokağın değerleriyle şekillenen seyirci kültürü ile saldırganlık ve şiddete uygun hale gelmektedir (Ziyagil, 2011).

Sporda şiddete yolaçan nedenler sosyolojik açıdan da değerlendirilmektedir. Demografik özellikler erkek/kadın, yaşlı/genç, yoksulluk ve işsizlik gibi faktörler şiddetle ilişkili olabilmektedir. Taraftarlarla ilgili yapılan çalışmalarda, sosyo ekonomik düzeyleri düşük toplum kesiminden ve yaşları küçük genç erkeklerin bu gruplarda kendilerine yer buldukları görülmektedir

(Çağlayan, Çetin ve Şirin, 2005; Gültekin, Doğan, Doğan ve Eylem, 2000; Koçer, 2012; Murphy ve Dunning, 1990; Güler ve Çakır, 2020b)). Kültürel inanç sistemleri de şiddete yol açabilir. Toplumda ayrımcılığın da şiddete neden olabileceğini şu örnekle açıklayabiliriz; yakın geçmişimizde ülke gündemini meşgul eden olayların başında gelen Bursaspor-Diyarbakır spor karşılaşması, sporun nasıl bir ayrımcılık motivasyonuna zemin hazırlayan bir alana dönüştüğünün de önemli örneklerinden biridir (TBMM Raporu, 2011).

MATERYAL VE METOD

Bu çalışmada, araştırma problemi hakkında var olan kütüphane, arşiv, internet ve benzeri kaynaklardan derlenen verilere dayalı yapılan dokümanter araştırma yöntemi kullanılmıştır. Arama motorları, internette yer alan sitelerin yazılar, dosyalar, videolar, resimler vb. gibi içeriklere göre kayıt altına alınarak arşivlendiği, listelendiği ve kullanıcıların yapmış olduğu arama sorgularına en hızlı ve en doğru şekilde sonuç vermeyi amaçlayan yazılımlar ve web siteleridir.

Google arama motoru, internet üzerinde bulunan içeriği aramak için kullanılan bir mekanizmadır. Trend kelimesi eğilim, akım, gidişat, anlamlarına gelmektedir. Yani trend kelimesinin Türkçesinden yola çıkarak Google Trendi (<https://trends.Google.com/>) Google veya eğilimleri yada başka bir deyişle arama eğilimlerini gösteren bir araç olarak tanımlanabilir. Genelde trendler arama terimlerine olan ilginin düzeyinin ölçülmesine yardımcı olmaktadır.

“Google trendse” sitesinde, sadece bir grubun bir değişken ile ilgili zaman içerisindeki değişimi araştırılacağı gibi aynı değişkende farklı grupların eğilimlerinin karşılaştırılması da yapılabilir. Trendlerin veya eğilimlerin belirlenmesinde şu değişkenlerin kullanılması mümkündür.

Coğrafi sınırlama: Dünya genelinde ve ülkeler genelinde aramanın sınırlandırılması mümkün gözükmemektedir. Bu çalışmada, dünya geneli ve Türkiye sınırlaması kullanılmıştır.

Zaman sınırlaması: Saat, gün, ay, yıl sınırlaması seçenekleri vardır. Bu çalışmada karşılaştırmalarda geçmiş en yakın yıl olarak 2017 yılı kullanılmıştır.

Kategori sınırlaması: Bu bölümde, tüm kategoriler seçeneği ile alışverişten bilime, finanstan sağlığa ve spora kadar birçok kategori seçeneği sunulmuştur. Bu çalışmada sadece tüm kategoriler seçeneği kullanılmıştır.

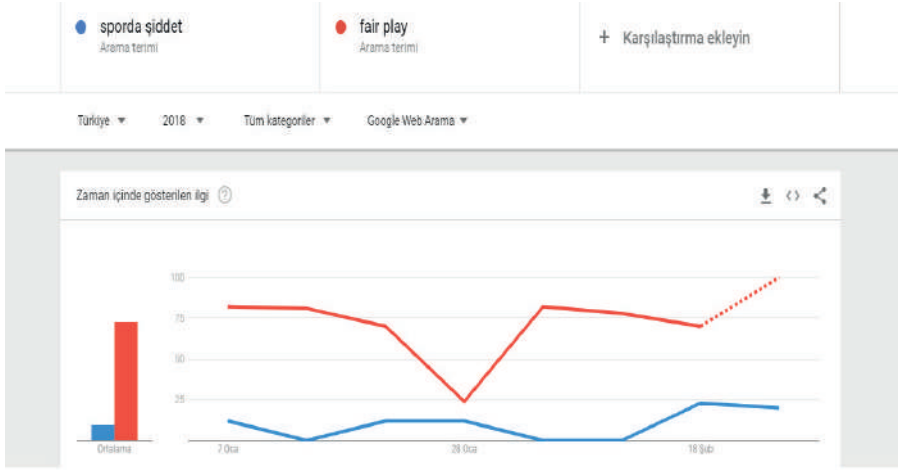
Arama grubu sınırlaması: Bu bölümde, Google web arama, görsel arama, Google haberler arama, Google alışveriş ve Youtube arama seçenekleri

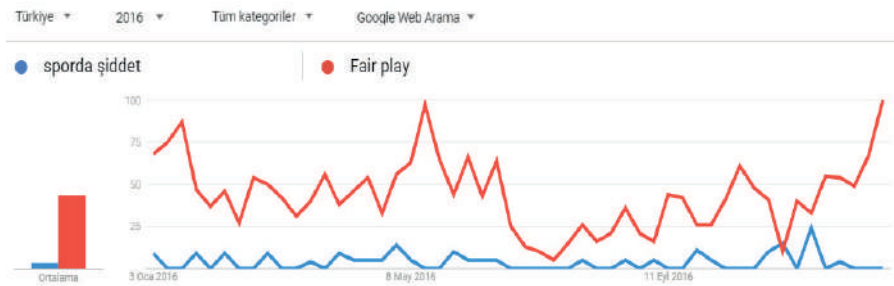
sunulmuştur. Bu Çalışmada, Google web ve Youtube arama seçenekleri kullanılmıştır.

Eğilimlerde sunulan değerler ve sayılar, belirli bir bölge ve zaman için grafikteki en yüksek nokta ile görece bir aramaya yönelik ilgiyi göstermektedir. 100 değeri, dönemin en yüksek popülerliğini göstermektedir. Yine 50 değeri ise, bunun yarısı kadar popüler anlamına gelmektedir. Benzer şekilde, 0 değeri, görece bir aramaya yönelik ilginin en yüksek popülerliğinin %1'inden daha az popüler olduğunu göstermektedir.

GRAFİKLER

Grafik 1: Sporda Şiddet ve Fair Play'in 2018 grafiği



Grafik 2: Sporda Şiddet ve Fair Play'in 2017 Grafığı**Grafik 3: Sporda Şiddet ve Fair Play'in 2016 Grafığı**

SONUÇ

Grafik 1'de görüldüğü gibi; 7 Ocak- 3 Mart 2018 aralığında Fair Play dönemin en yüksek popülerliği üzerinde aranırken Sporda şiddet en yüksek popülerliğin %1'nden daha az (0) ile yarı popülerliğin (%50) arasında aranmıştır. Fair Play'in en çok merak edildiği şehir Kocaeli iken Sporda Şiddetin en çok arandığı şehir Ankara'dır.

Grafik 2'de görüldüğü üzere; 1 Ocak – 27 Aralık 2017 tarihleri arasında Fair Play genellikle yarı popülerliğin (%50) altında kalırken, Sporda şiddet ise en yüksek popülerliğin %1'nden daha az (0) aranmıştır. 2017'de Fair Play'in en çok merak edildiği şehir İstanbul iken Sporda şiddetin en çok merak edildiği şehir Ankara'dır.

Grafik 3'de görüldüğü üzere; 3 Ocak-31 Aralık 2016 tarihleri arasında Fair Play çoğunlukla yarı popülerlik gösterdiği hatta daha da düşük olduğu görülmektedir. Sporda Şiddet ise en yüksek popülerliğin %1'nden daha az (0) aranmıştır. Fair Play ve Sporda Şiddetin en çok arandığı şehir İstanbul'dur.

Özellikle stadyumlarda ve spor salonlarında yaşanan sporda şiddet birçok ülkenin sorunu durumundadır. 1989 ve 1990 yıllarında İngiliz taraftarların yarattıkları olaylarda birçok insanın yaşamını yitirmesi sonucunda, İngiliz hükümeti tarafından Taylor'a (1990), hazırlatılan "Şiddetin Önlenmesi İçin Yeni Düzenlemeler Raporu"nda dört önemli konuya vurgu yapılmıştır; (1) sahalarda fiziki şartları düzenlenmeli ve seyircinin konforu sağlanmalıdır, (2) sahalardaki olaylara sert ve caydırıcı önlemler getirecek yasal düzenlemeler getirilmelidir, (3) holigan olarak tanımlanan seyircilerin takip ve saptanmasında özel güvenlik ve genel kolluk güçlerinin görevlendirilmeleri sağlanmalı, kameralar ve elektronik bilet uygulaması gibi yöntemlerle etkin bir sistem geliştirilmelidir ve (4) şiddete karşı bilinçlendirme sağlayacak sporun içinde yer alan aktörlere eğitimler verilmelidir. Taylor'un raporunda altını çizdiği ve sorun olan konuların ülkemizde de yaşanmakta olduğu gözlemlenmiştir (TBMM Raporu, 2011). Sporun temelinde fair-play'e uygun davranışlar sergilenmesi gerekliliği yatmasına rağmen yapılan araştırmalarda (Kayışoğlu ve ark, 2015; Gümüş ve ark., 2016; Efe, 2006) fair-play'e uygun olmayan davranışlarda artış olduğu gözlenmektedir.

Araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda şu önerilere yer verilmiştir.

- Aileler, antrenörler, öğretmenler ve yöneticiler etik ve ahlak açısından sporculara örnek teşkil edecek tutum ve davranışlarda bulunmalı ve onları da bu yönde davranmaları konusunda motive etmelidir.

- Özellikle çocuk ve gençlerin küçük yaşlardan itibaren sporda ahlaklı olmayı öğrenebilmeleri açısından basın ve yayın organları spor müsabakalarında yaşanmış olan fair-play örneklerini tv, gazete vb. görsel veya işitsel iletişim araçları ile ön plana çıkararak, bu tür olayların önemi vurgulanmalıdır.

- Okullarda ve kulüplerde sporcuların rakibine, antrenörüne, takım arkadaşına, seyirciye ve hakeme karşı saygılı olmaları ve ahlaklı davranışlar sergilemeleri için spor eğitimleri içerisinde bu husus üzerinde hassasla durulmalıdır.

KAYNAKÇA

- Atalay, A.**, (2012). Türk Futbolunda Sendikal Süreç, Akademik Bakış, 30: 1-16
- Ayan, S.**, (2006). Şiddet ve Fanatizm, C.Ü. İİBF Dergisi, 7(2): 191-209
- Çağlayan, H.S., Çetin, M.Ç. Şirin, E.F.** (2005). Futbol seyircisinin sosyo-ekonomik-kültürel yapısının şiddet eğilimindeki rolü. Atatürk Üniv. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 7 (2):15-24.
- Çakır, E., Güleşce, M., Sargin, K., & Eriş, F.** (2023). Examination Of The Stress Factors Experienced By Coaches. *Journal Of Education and Recreation Patterns*, 4(1), 181-191.
- Dal, İ. Y.**, (2004). Anadolu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Bilişim Teknolojisi Olanaklarının Bilimsel Araştırmada Kullanmalarına İlişkin Görüşleri, Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi.
- Erdemli, A.**, (1996). İnsan, Spor ve Olimpizm (1 baskı), İstanbul. Sarmal Yayınevi, 151. 8
- Erdemli, A.** (2006). Temel Sorunlarıyla Spor Felsefesi. (2. Basım). E yayınları. s.29.
- Erdem, S.**, (2000). Olimpizm, Olimpik Hareket ve Fair-play, Hacettepe Üniversitesi, Yedinci Uluslar Arası Spor Bilimleri Kongresi, 27-29 Ekim, Kemer, Antalya, 8.14
- Eriş, F., Sargin, K., & Çakır, E.** (2018). The Effect of Fitness on Socialization. *European Journal of Physical Education and Sport Science*. 5 (2), 230-238
- Fişek, K.**, (1983). Devlet Politikası ve toplumsal yapıyla ilişkileri açısından spor yönetimi, AÜSBF Yayınları, Ankara, 515.
- Girginer, N., Aydın, S., Çavdar, Z.**, (2006). Üniversite Öğrencilerinin Sporda Şiddet Konusuna Yaklaşımları: Eskişehir Osmangazi Üniversitesi ve Anadolu Üniversitesi Öğrencilerine Yönelik Bir Uygulama. Eskişehir Osman Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 7(2): 1-30
- Guler, M. S., & Cakir, E.** (2020a). The Relationship Between Healthy Nutrition and Digital Game Play Attitude through Sports Individuals. Vol. 07(Sp1); 115-119
- Güler, M. S., & Çakır, E.** (2020b). Analysis of the Relationship between Digital Game Playing Motivation and Physical Activity. *African Educational Research Journal*, Special Issue 8(1), pp. S9-S16,
- Güngör E** (2000) Ahlak Psikolojisi ve Sosyal Ahlak, Ötüken Yayıncılık, İstanbul
- Koçer, M.** (2012). Futbol derneklerine üye olan taraftarların şiddet ve holliganizm eğilimlerinin belirlenmesi:Kayseri Örneği. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi.32(1): 111-135.

- Murphy, P. W. J., & Dunning, E.** (1990). *Football on trial: Spectator violence and development in the football world*. London: Routledge.
- Sezen, G., Yıldırım, İ.** (2003). Profesyonel ve Amatör Futbolcuların Fair-Play Anlayışları. İ. Yıldırım, P., Doğan, E. E. Erturan (Eds.). *Beden Eğitimi ve Sporda Sosyal Alanlar Kongresi (10-11 Ekim 2003, Ankara s.13-20) Bildiriler Kitabı*. Ankara, Sim Matbaacılık
- Şahin, M.**, (1998). *Spor Ahlakı ve Sorunları*. Evrensel Basım Yayın. İstanbul
- Talimciler, A.**, (2003). *Türkiye’de Futbol Fanatizmi ve Medya İlişkisi*, Bağlam Yayıncılık, İstanbul, s.28
- TBMM**, (2011) *Spor Kulüplerinin Sorunları ile Sporda Şiddet Sorununun Araştırılarak Alınması Gereken Önlemlerin Belirlenmesi Amacıyla Kurulan Komisyonu Raporu*. Mart 2011. Erişim adresi: http://www.tbmm.gov.tr/komisyon/denetim/spor/belgeler/ss733_spor_araskom.pdf. Erişim tarihi: 01.05.2012.
- TBMM** , (2013) *Sağlık Çalışanlarına Yönelik Artan Şiddet Olaylarının Araştırılarak Alınması Gereken Önlemlerin Belirlenmesi Amacıyla Kurulan Meclis Araştırma Komisyonu Raporu 2013, Yasama dönemi. 24, yasama yılı. 3, erişim adresi: <http://www.tbmm.gov.tr/sirasayi/donem24/yil01/ss454.pdf>, erişim tarihi: 22.02.2015. s. 454*
- Yıldırım, İ.**, (1992). “Sporda Fair-Play Kavramının Tarihsel Boyutları”, *Spor Bilimleri II. Ulusal Kongresi Bildirileri (20-22 Kasım 1992, Hacettepe Üniv., Ankara), Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yay. No. 3, Ankara: Onlar Ajans, 174-179.*
- Yıldırım, M.** (2017) İnönü Üniversitesi, *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (İÜBESBD)*, 2017, 4(1),01-15
- Ziyagil, M.A.** (2011). *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 2012: 7(1)*

Yurtta Kalan Öğrencilerin Fiziksel Aktivitelere Sosyal Desteğin ve Yaşam Doyumunun Araştırılması

Mehmet Sarıkaya¹

Özet

Yapılan bu çalışma Kredi ve Yurtlar Kurumunda kalan öğrencilerin Fiziksel Aktivitelere Sosyal Destek ve Yaşam Doyumu arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapıldı. Araştırmaya toplam 400 üniversite öğrencisi gönüllü olarak katılmıştır ve araştırma Google forms üzerinden online şekilde yapıldı. Sosyal Destek Ölçeği Farias Junior vd. (2014) tarafından geliştirilen ölçek; “ebeveyn desteği” ve “akran desteği” olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. 10 madde 4’lü derecelendirme şeklinde hazırlanmış ölçeğin her iki alt boyutunu değerlendiren 5 madde de aynı ifadeleri içermektedir. Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen “Yaşam Doyumu Ölçeği”nin (YDÖ) Türkiye koşullarında geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını yapmaktır. Özgün ölçek İngilizce olup, tek faktörlü bir yapı altında toplam 5 maddeden oluşmaktadır. Verilerin analizinde IBM SPSS 25 Statistlik paket programı kullanılmıştır. Demografik bilgiler ve diğer grup sorulara ait fikir edinilmesini sağlamak amacıyla aritmetik ortalama, standart sapma, frekans ve yüzde dağılımları içeren tanımlayıcı istatistikler, üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu, fiziksel aktivitelerde sosyal desteğin arasındaki ilişkiyi tespit etmek, yaşam doyumu, fiziksel aktivitelerde alt boyutlarında bazı demografik değişkenlerle ilişkisini tespit etmek amacıyla verilerin dağılımına uygun testler uygulanmıştır.

GİRİŞ

Yaşam Doyumu

Yaşam doyumu ile ilgili ilk ifadelere bakarsanız en basit haliyle iyi bir yaşam ve rahatlık duygusu olarak açıklanır. Ancak şu ana kadar yaşam

1 msarikaya@bingol.edu.tr Orcid: 0000-0003-3107-9877

doyum kavramının insanların yaşamlarında yaşadıkları memnuniyet ya da doyumсуzлukları ifade etmek için kullanıldığı görülmektedir (Mucha, 2016). Yaşam doyumunu çağlar boyunca insanlığın üzerinde durduğu en önemli şeylerden biri olmuştur. YD terimi ilk kez Neugarten (1961) tarafından kullanılmıştır. 1961'de Neugarten ve diğerleri, yaşam doyum kavramını, insanların sahip oldukları ile sahip olmak istediklerini karşılaştırdığımızda ortaya çıkan durum olarak tanımladılar.

Myers ve Diener (1995) yaşam doyumunu “kişinin olumlu ve olumsuz niteliklerini tam olarak kabul etmesi, yaşamı hakkında olumlu duygular geliştirmesi ve hedefler belirleyerek bu hedeflere ulaşmak için harekete geçmesi gibi davranışlar” olarak tanımlamaktadır.

Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler

Yaşam doyumunu araştırmaları, tek bir yaşam olayının üzüntü ve mutluluğunu değil, birçok olay ve durumu kapsayan deneyimlerin incelenmesiyle gerçekleşir. Bu nedenle yaşam doyumunu etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Yaşam doyumunu araştırmaları yalnızca tekil olayların incelenmesi değildir; Ancak kişiden bağımsız sebeplerden ve kişinin iradesi dışında gelişen durumlardan etkilenir. Bu dış etkenler toplumun kültürel yapısı, kişinin içinde yaşadığı toplum, kendi ekonomik durumu, eğitim ve sağlık düzeyi olarak değerlendirilebilir (Turak, 2021). Araştırmacılar, insanların farklı amaç, değer ve arzulara sahip olduğunu ve farklı insanların aynı nesnel koşulları farklı şekillerde gördüklerini göstermiştir.

Yaşam doyumunu kriterleri son derece öznedir çünkü her insan için farklıdır ve bireysel olarak belirlenir. Dolayısıyla yaşam doyum kavramı; Bu, insanların ekonomik çıkarlarını, mevcut sağlık durumlarını, gelecek ve gelecekle ilgili duygu ve sevgilerini, koşullara göre insanların hayatlarını sorgulamayı ve kendi hayatları hakkındaki hislerini içerir.

Diener ve diğerleri (2018), yaşam doyum kavramının bağlantılarını sosyal ilişkiler, gelir ve zenginlik, din, sağlık, özgüven şeklinde sıralamıştır;

Fiziksel Aktivite:

Fiziksel aktivite insanların yaşadığı bölgede egzersiz, egzersiz ve spor kelimeleri birbiriyle ilişkili kelimelerdir ve bu kelimeler sıklıkla birbirinin yerine kullanılmaktadır. Bu kelimeler birbirinin yerine kullanılsa da spor, egzersiz ve fiziksel aktivite farklı anlamlara sahiptir (Caspersen ve Curran 2000). Literatürde fiziksel aktivite kavramının birçok farklı tanımının olduğu görülmektedir. Zorba'ya (2010) göre fiziksel aktivitenin 8 kavramı, kaslar ve eklemler yoluyla enerji tüketimine yol açan vücut hareketleri olarak

ifade edilmektedir. Scoot'a (2008) göre fiziksel aktivite, enerji harcaması ile sonuçlanan iskelet kası vücut hareketleridir. Vural (2010) ise fiziksel aktivite kavramını, iskelet kasları tarafından enerji tüketimini artıran bedensel aktiviteler olarak tanımlamaktadır.

Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler:

Fiziksel aktivite ölçümlerini belirlerken; biyolojik, fiziksel ve sosyal toplulukların oynayacağı bir rol vardır. Bu boyutların fiziksel aktiviteye katılımı artıran ve konfor sağlamaya yardımcı faktörler olduğu söylenebilir. Fiziksel aktiviteye katılmayı zorlaştıran faktörlerin başında yeterli zamanın gelmediği söylenmiştir. Fiziksel aktiviteye katılımı psikolojik, fiziksel ve davranışsal faktörler de dahil olmak üzere birçok faktörün olumsuz etkilediği bulunmuştur (Kırtland ve ark., 2003; Trost ve ark., 2002). Ayrıca fiziksel aktiviteye katılımı olumsuz etkileyen fiziksel faktörlerin başında kas kuvvetinin yetersizliğini söylemek mümkündür. Bunun önüne geçmek içinse kuvvet antrenmanlarının önerildiği görülmektedir (Şahin, 2023).

Yaşam doyumu kavramının kavram olarak tanımlanmasında ve içeriğinin açıklanmasında belirsizlikler olabilmektedir. Bu, algı düzeyine bağlı olarak bireysel farklılıklardan kaynaklanmaktadır. Bu nedenle, araştırmaya bakıldığında birçok farklı yaklaşım vardır. Kişinin yaşam doyumunu etkileyen faktörleri şu şekilde sıralamıştır;

Psikolojik, bilişsel ve duygusal faktörler: Davranış kalıpları, egzersizin önündeki engeller, egzersizden memnuniyet, yararları, egzersiz isteği, sağlık ve egzersiz bilgileri, zaman sorunu, ruhsal durum, dini inançlar, kişilik farklılıkları, zayıf yapı, özgüven sorunu, motivasyon ve stres düzeyi (Keser, 2005; Turhan ve Arslanboğa 2022).

Davranışsal özellikler ve beceriler: Aktivite geçmişi, mevcut egzersiz programı, beslenme durumu, önceki egzersiz programı, değişiklikler, okul sporları, başa çıkma becerileri, sigara ve alkol tüketimi (Keser, 2005).

Sosyal ve kültürel faktörler: durum, egzersiz protokolü, sosyal grup uyumu ya da uyumsuzluğu, aile ve doktor etkiler, sosyal izolasyon, sosyal destek (Keser, 2005).

Fiziksel çevresel faktörler: Servis kullanımı, ışık seviyesi, mevsimsel durum, hava sıcaklığı, fiyat, çevrenin estetik görünümü ve görünümü, güvenlik seviyesi, egzersiz sırasında başkalarını takip etme, yokuşlar, trafik yoğunluğu, ekipman, yürüyüş/bisiklet ve dinlenme alanlarına erişim, sokak havanları, FA Bulunduğu alanın zemini (Keser, 2005).

Fiziksel aktivitenin faydaları:

İnsanların günlük hayatlarında karşılaştıkları normal yaşam biçimini fiziksel aktivite ile kaybetmek mümkündür. Bu faaliyetler sayesinde insanlar rahatlar ve hedeflerine ulaştıklarında olumlu düşüncelerin doyumunu ve başarma duygusunu hissederler. Birçok çalışma, düzenli egzersizin psikolojik faydaları olduğunu bulmuştur. Öfke, saldırganlık, stres, kaygı ve depresyon gibi duyguları azalttığını saptanmıştır (Durmaz, 2017). Bireylerin fiziksel olarak daha iyi görünme arzusu, stres yoğunluğu fazla olan iş alanında çalışıyorlar ise günün stres ve yorgunluğunu atma isteği, herhangi bir ruh ve sinir hastalıkları var ise ya da şiddete eğilim gösterecek davranışlar sergiliyorlar ise bundan kurtulma arzusu da kişilerin spora ve sağlıklı yaşam davranışları sergilemelerine neden olmaktadır (Beltekin ve Kuyulu, 2020). Fiziksel aktivite ve egzersizin kişilerin uyku kalitesine de olumlu etki yapacağı düşünülmektedir (Sarıkaya ve ark., 2023; Yasun ve Arslanboğa, 2023). Düzenli fiziksel aktivite yapan insanlar zihinsel zevk ve mutluluk yaşarlar. Günümüzde rahatsızlık olarak adlandırılan stresle baş etmenin şüphesiz en önemli kısmı fiziksel aktiviteye katılmaktır (Durmaz, 2017).

Yaşam doyumunu ve fiziksel aktivite arasındaki ilişki:

Ana hümanist teorisyenlerden biri olan Abraham Maslow, hayattaki insan ihtiyaçlarının karşılanmasını yükselen piramidin tepesinde yer alan kendini gerçekleştirme ile ilişkilendirdiği ihtiyaçlar piramidi teorisini formüle etti. Bu teori, doğudaki temel insan ihtiyaçlarından aşağıdan yukarıya doğru başlayan, bu ihtiyaçların tamamen veya kısmen karşılanması, her düzeyde farklı ihtiyaçların tatmin edilmesi ve kişinin kendini gerçekleştirme ile ilgili bir piramitten oluşur. Nihayet Bu teoriye bir bütün olarak bakıldığında, genel yaşam memnuniyeti ile yakından ilişkilidir. Çünkü yaşam doyumunu, yaşamın tek bir boyutuyla değil, bireyin içinde yaşadığı ve yaşadığı tüm yaşamı değerlendirmesiyle ilgilidir. Ancak hayatta her şey planlandığı gibi gitmez. Bu durumda, kişinin hayatındaki olumsuz durumlar hakkında sahip olduğu olumlu duyguları ve kişinin hayatında sahip olduğu genel baskın olumlu duyguyu ifade eder. Dolayısıyla birey, yaşadığı tek bir etkinlikten veya olaydan aldığı zevke göre değil, yaşamındaki baskın duyguya göre yaşam doyumunu yaşar (Akcan, 2018).

Yaşam doyumunu etkileyen faktörlerden söz etmemiz gerektiğinde tek bir değişkenden söz edemeyiz. Zorba (2008), yeterli ve düzenli beslenme, cinsiyet, hak ve fırsat eşitliği, eğitim düzeyi, sağlık durumu ve sağlık hizmetlerinden yararlanabilme, günlük görev ve sorumlulukları yönetebilme gibi birçok durumda yaşam kalitesini etkileyen faktörleri açıklamaktadır.

Statü ve haysiyet, koruma ve güvenlik bunların hiçbiri eksik olmazsa “kaliteli bir hayat yaşamıyorum” diye düşündürebileceğinin altını çizdi. Sıralanan bu faktörlere ek olarak, fiziksel aktivitenin yaşam kalitesinde doğrudan veya dolaylı olarak önemli rol oynaması, son zamanlarda fiziksel aktivite ile yaşam doyumu arasındaki ilişki konusunda merak uyandırmış ve bu konuda birçok çalışma yapılmıştır (Vural ve ark, 2010; Gabrielle ve ark, 2012; Maher ve ark, 2015; An ve ark, 2020; Clench-Aas ve Holte, 2021; Ulucan ve ark, 2017).

Fiziksel aktivite, insan vücudunun ve organizmanın metabolizmasını, psikolojik ve fizyolojik parametreleri iyileştirir, kronik hastalık ve erken ölüm riskini azaltır, organların mevcut sağlığı korumasına ve sürdürmesine yardımcı olur (Heyward ve Kotarski, 1992), ömrü uzatır. Bireyde standartlarını ve genel olarak olumlu duygu ve düşünceleri yükseltmek, onun kontrol ettiği uzun vadeli mutluluk yaratmasına yardımcı olur (Turak, 2021).

Genç ve ark, (2011) kadınların yaşam doyumunun erkeklere göre daha düşük olduğunu ortaya koymuş ve bu sonucun araştırma sonuçlarında erkeklerin daha fazla fiziksel aktivite yapmasıyla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Diğer bir deyişle, erkeklerin kadınlardan daha fazla fiziksel olarak aktif olması, araştırma erkeklerin kadınlara göre hayattan daha fazla memnun olduğunu ortaya koydu. An ve ark, (2020) tarafından yapılan bir araştırma, yaşam doyumu ile fiziksel aktivite arasında pozitif bir ilişki olduğunu, bu nedenle egzersizin teşvik edilmesi ve desteklenmesi gerektiğini öne sürmüştür.

Sosyal Destek:

Sosyal destek, insanları kendilerine değer verildiğine, saygı duyulduğuna ve sevildiğine inandıran ve hayatın stresleri ve günlük mücadelelerle başa çıkmalarına yardımcı olan bilgidir. Sosyal destek, çeşitli biçimlerde gelen ve arkadaşlar, aile üyeleri ve/veya iş arkadaşları gibi sosyal ağlar tarafından sağlanan hem psikolojik hem de somut bir kaynaktır (Schwarzer ve Buchwald, 2000). Sosyal destek, hem resmi destek grupları hem de gayri resmi yardım ilişkileri bağlamında veya bireyin uygun gördüğü şekilde profesyonel olmayan kişiler tarafından bireylere sağlanan sosyal kaynaklardır (Gottlieb ve Bergen, 2010). Sosyal destek, insanların hem fiziksel hem de zihinsel olarak sağlıklı kalmaları, yeterli yardım ve rahatlık almaları ve ahlaki ve davranışsal olarak bir grup veya toplumla bütünleşmeleri için ihtiyaç duydukları temel deneyimleri ifade eder. Sosyal temasın olumlu etkileri insanlığın başlangıcından beri iyi bilinmektedir. Sosyal desteğin olumlu etkileri sağlıklı bir yaşamın ayrılmaz bir parçası olsa da, bu yapının temelleri,

kavramsallaştırılması ve uygulanması hakkında öğrenilmesi gereken çok şey vardır (Schwarzer ve Buchwald, 2004).

Sosyal destek kişilerarası etkileşimlerle şekillendiğinden, uygulamalı psikologlar için temel sorulardan biri bu yapının etkisini belirlemektir. Sosyal destek resmi veya gayri resmi kaynaklardan gelebilir. En gayri resmi ve önemli destek kaynağı ailedir (örneğin ebeveynler, eşler ve diğer akrabalar). Diğer gayri resmi destek kaynakları arasında arkadaşlar, ortaklar, iş arkadaşları, akran grupları ve komşular yer alabilir (Schwarzer ve Buchwald, 2004)

Öğrenci ve Sosyal Destek:

Kişinin sosyal destek eksikliği bireyi olumsuz etkiler. Öğrenciler için en değerli sosyal destek kaynakları aile ve arkadaşlardır. Ailesinden ve arkadaşlarından yeterince destek alan öğrencilerin sorunlarla daha kolay baş ettikleri ve daha iyi öğrendikleri tespit edilmiştir. (Bayraktar, 2011). Üniversite zamanı insan hayatında önemli bir dönüm noktasıdır. Üniversite dönemi, kişinin birçok sorumluluğu üstlendiği, aileden uzak kaldığı ve önündeki sorunlarla uğraşmak zorunda kaldığı bir yaşam dönemidir. Öğrencilerin çoğunlukla ailelerinden ve çevrelerinden farklı bir şehirde üniversite eğitimi aldıkları düşünüldüğünde, öğrencilerin bu dönemde pek çok sosyal destek kaynağından uzaklaştıkları göze çarpmaktadır. Ailesinden uzakta başka bir şehirdeki üniversitede okuyan öğrencilerin beslenme, barınma ve sağlık gibi temel ihtiyaçlarının yanı sıra çeşitli psikolojik sorunlar yaşadıkları sonucuna varılmıştır (Buldik ve Aytakin, 2000).

Genç yetişkinler olarak, öğrencilerin akranları sayesinde sosyal becerilerini geliştirdiği, uyum sağlamaya ve bağımsız olmaya çalıştığı görülebilir. Aynı zamanda genç bir yetişkin olarak çevrenizden ve ilişkilerinizden aldığınız desteğin ruh ve beden sağlığınız üzerinde olumlu bir etkisi vardır. Sosyal destek, gençlerin aile ve arkadaşlarıyla olan ilişkilerinde sorunlarını paylaşma fırsatı topluma uyum sağlamaları için gerekli temel ihtiyaçlardır (Bayraktar, 2011). Birey yeterli sosyal desteğe sahip olduğunda daha sağlıklı bir kişilik geliştirebilir ve olumsuz olaylarla baş etmede daha başarılı olabilir.

Sosyal Desteğin İşlevleri:

- Bireyin yaşamını olumsuz yönde etkileyen bazı faktörlerin etkisini azaltır veya azaltır.
- İnsanların zorlu yaşam koşullarına karşı direncini artırarak sağlığın iyileştirilmesini olumlu yönde teşvik eder.
- Stres yaratan çevresel faktörlerin etkilerine karşı kısmen veya tamamen tampon görevi görür ve bireylere yardımcı olur (Yıldırım, 1997).

Sosyal desteğin benlik saygısı, şefkat, sevgi ve saygı gibi temel sosyal ihtiyaçları sağlayarak ruh ve beden sağlığı üzerinde olumlu etkisi olduğu ve zorlu yaşam olayları ile baş etmede önemli bir yardımcı olduğu savunulmaktadır (Akın ve Ceylan, 2005; Demirtaş, 2007). Sosyal destek, kişinin bir grup tarafından sevildiğini, takdir edildiğini, kabul edildiğini ve değer verildiğini hissetmesini sağlayan bir ilişkiler ağıdır (Tuğrul, 2000).

Onları seven ve takdir eden, gerektiğinde onlara yardım etmekten çekinmeyen insanların olduğunu bilmenin insana mutluluk ve güven verdiği, yeterince sosyal bağı olmayan kişilerin ise kendilerini ruh sağlığı sorunlarına açık hissedip, kendilerini sıhhatli hissedebilecekleri söylenir. Değersiz kişinin yaşamında önemli bir yere sahip olan ve gerektiğinde kişiye maddi manevi yardım sağlayan tüm kişilerarası ilişkiler, sağlığın korunmasına yardımcı olan sosyal destek kaynakları olarak kabul edilmektedir (Molu, 2008).

YÖNTEM

Araştırmanın Yöntemi: Bu araştırma bir saha taramasıdır. Saha taramasında veri toplamak amacıyla anket tekniği kullanılmıştır. Çalışmaya katılan gönüllüler kendilerine verilen anketleri doldurmadan önce bilgilendirilmiş ve bu anket google form üzerinden doldurulmuştur.

Araştırmanın Amacı: Bu araştırmanın amacı Bingöl ilinde KYK (Kredi Yurtlar Kurumu) yurtlarında kalan öğrencilerin yaşamları boyunca sporu ne kadar önemsediklerini, sporun sosyal hayatları ile ilişkisini ve bu ilişkinin yaşam doyumu ve fiziksel aktivelere sosyal desteğin karşılaştırılmasıdır.

Araştırmanın Sınırlılıkları: Araştırma 2023-2024 eğitim-öğretim yılı Bingöl KYK yurt Müdürlüklerine bağlı olarak KYK yurdunda aktif olarak kalan öğrenciler ile sınırlıdır.

Araştırmanın Evreni ve Örneklemi: Araştırmanın evrenini 2023-2024 eğitim-öğretim yılı KYK (kredi yurtlar kurumu) Bingöl ilinde kredi yurtlar kurumu Müdürlüğüne bağlı yurtlarda kalan öğrenciler oluşturmaktadır. Bu anketi tesadüfi yöntemle seçilmiş 400 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışma anketi öğrencilere online olarak gönderilmiştir.

Veri toplama araçları:

Araştırmada veri toplama aracı olarak online anket yöntemi uygulanmıştır. Araştırmada kullanılan anket KYK yurdunda kalan öğrencilere bizzat araştırmacılar tarafından uygulanmıştır. Anketle ilgili gerekli açıklamalar belirtilmiş olup, yeterli zaman ve sağlıklı değerlendirme süreci yaratılmıştır. Araştırmada kullanılan anket; Demografik Bilgi Formu, Yaşam Doyumu

Ölçeği ve Fiziksel Aktivitede Sosyal Destek olmak üzere üç bölümden oluşmaktadır.

Yaşam Doyumu Ölçeği:

Bu araştırmada KYK'da kalan öğrencilerin yaşam doyum düzeylerini belirlemek amacıyla Diener (1985), tarafından genç yaş grupları için geliştirilmiş Yaşam doyumunu ölçeği (Satisfaction with Life Scale) dir.

Ölçek toplam 5 maddeden oluşmakta deneklerden bunları 1'den 7'ye kadar derecelendirmesi istenmektedir. Derecelendirilmiş 7 seçenek puana dönüştüğünde “hiç uygun değil” 1, “uygun değil” 2, “biraz uygun değil” 3, “ne uygun ne uygun değil” 4, “biraz uygun” 5, “uygun” 6, “çok uygun” 7, olmak üzere değer almıştır.

Fiziksel Aktivitede Sosyal Destek Ölçeği:

Bu çalışma, Küçükbiş ve Eskiler aracılığıyla Farias Junior ve arkadaşları (2014) tarafından geliştirilen FASDÖ'nün Türkçe'ye uyarlanması ve geçerlik-güvenirliliğinin test edilmesi amacıyla gerçekleştirilmiş olan fiziksel aktivitede sosyal destek ölçeğidir. Farias Junior vd. (2014) tarafından geliştirilen ölçek; “ebeveyn desteği” ve “akran desteği” olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır.

Ölçek toplam 10 maddeden oluşmakta deneklerden bunları 0'dan 3'e kadar derecelendirilmesi istenmektedir. Derecelendirilmiş 4 seçenekten puana dönüştüğünde “hiç” 0, “nadiren”1, “sık sık” 2, “her zaman 3, olmak üzere değer alınmıştır.

Verilerin Analizi:

Kişisel bilgi formu, Yaşam Doyumu, Fiziksel Aktivitede Sosyal Destek Ölçeğinden elde edilen veriler kodlanarak SPSS 25.0 paket programına girilmiş analizler bu program aracılığı ile yapılmıştır. KYK'da kalan öğrencilere ilişkin kişisel bilgiler ve envanter toplam puanları ve faktör puanları frekans (f) ve yüzde (%) değerleri tespit edilerek verilmiştir. 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 boyutlar da ikili karşılaştırma için homojen dağılımı gösteren ve grup sayıların eşit olmadığı ikili karşılaştırmalarda kullanılan LSD test istatistiği kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Değişkenlere Göre Dağılımları

		Değişkenler	N	%
Yaşınız:		18-20	185	46,3
		21-23	157	39,2
		24-26	37	9,3
		26+	21	5,2
Anneniz çalışıyor mu?	Evet		123	30,8
	Hayır		277	69,3
Babanız çalışıyor mu?			300	75
		Evet	100	25
		Hayır		
Hane geliriniz?		0 - 5500	121	30,3
		5501-10000	155	38,7
		10000+	124	31
Herhangi bir yerden burs alıyor musunuz?			127	31,8
		Evet	273	68,3
		Hayır		
Lisanslı Sporcu musunuz			136	34
		Evet -Hayır	264	66

Tablo 1'e göre araştırmaya katılan katılımcıların yaş değişkenine göre incelendiğinde; %46,3'nün (185 kişi) 18-20 yaş , %39,2'sinin (157 kişi) 21-23 yaş, %9,3'ünün (37 kişi) 24- 26 yaş, %5,2'sinin (21 kişi) 26+ yaşın da olduğu tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan katılımcıların öğrencilerinin anne çalışıyor mu? değişkenine göre incelendiğinde; %30,8'i (123 kişi) evet, %69,3'ünün (277 kişi) hayır olduğu tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan katılımcıların baba çalışıyor mu? değişkenine göre incelendiğinde; %75'i (300 kişi) evet, %25'i (100 kişi) hayır olduğu tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan katılımcıların hane geliri ? değişkenine göre incelendiğinde; %30,3'ünün (121 kişi) 0-5500 tl, %38,7 (155kişi) 5501-10000 tl, %31'in (124 kişi) 10000+ olduğu tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan katılımcıların herhangi bir yerden burs alıyor musunuz? değişkenine göre incelendiğinde; %31,8'i (127 kişi) evet, %68'i (273 kişi) hayır olduğu tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan katılımcıların Lisanslı Sporcumu? değişkenine göre incelendiğinde; %34'ü (136 kişi) evet, %66'ı (264 kişi) hayır olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların yaşam doyumu ve fiziksel aktivitelerde sosyal destek puanlarının yaş değişkenine göre karşılaştırılması

Ölçek	Alt boyut	Yaş	N	Ort.	Ss	F	p
YaşamDoyumu	-	18-20	185	3,88	1,328	2,436	,064
		21-23	157	3,62	1,404		
		24-26	37	4,15	1,352		
		27+	21	3,40	1,557		
Fiziksel Aktivitelerde Sosyal Destek	Aile desteği	18-20	185	1,14	,7459	,746	,525
		21-23	157	1,04	,7782		
		24-26	37	1,21	,9005		
		27 +	21	1,16	,8333		
Fiziksel Aktivitelerde Sosyal Destek	Arkadaş desteği	18-20	185	1,29	,8377	,225	,879
		21-23	157	1,32	,9088		
		24-26	37	1,40	,9153		
		27+	21	1,40	,744		
Fiziksel Aktivitelerde Sosyal Destek Toplam		18-20	185	1,21	,705	,352	,788
		21-23	157	1,18	,750		
		24-26	37	1,30	,834		
		27 +	21	1,28	,715		

Tablo 2 incelendiğinde katılımcıların yaşam doyumu ve fiziksel aktivitelerde sosyal destek puanlarının yaş değişkenine göre karşılaştırılmasında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0.05$).

Tablo 3. Katılımcıların yaşam doyumu ve fiziksel aktivitelerde sosyal destek puanlarının hane geliri değişkenine göre karşılaştırılması

Ölçek	Alt Boyut	Hane Geliri	N	Ort.	Ss	F	p	LSD
Yaşam Doyumu	-	0-5500 ^a	121	3,4413	1,28580	10,157	,000	a < c
		5501-10000 ^b	155	3,7174	1,40404			b < c
		10000 ^c	124	4,2065	1,34223			c > b, a
Fiziksel Aktivitelerde	Aile desteği	0-5500 ^a	121	,9025	,67583	7,682	,001	a < b, c
		5501-10000 ^b	155	1,1355	,78424			b > a
		10000 ^c	124	1,2823	,82047			c > a
Sosyal								
Destek	Arkadaş desteği	0-5500 ^a	121	1,2231	,84506	1,144	,320	-
		5501-10000 ^b	55	1,3690	,84304			
		10000 ^c	124	1,3613	,91445			
Fiziksel Aktivitelerde Sosyal Destek Toplam		0-5500 ^a	121	1,0628	,67542	4,170	,016	a < b , ^c
		5501-10000 ^b	155	1,2523	,72840			b > a
		10000 ^c	124	1,3218	,77811			c > a

Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların yaşam doyumu ve fiziksel aktivitelerde sosyal destek puanlarının hane geliri değişkenine göre karşılaştırılmasında gruplar arasında yaşam doyumu, aile desteği, fiziksel aktivitelerde sosyal destek toplam değişkenlerinin de istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilirken ($p < 0.05$). Arkadaş desteği değişkeninde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0.05$).

Tablo 4. Katılımcıların yaşam doyumu ve fiziksel aktivitelerde sosyal destek puanlarının anne çalışıyor mu değişkenine göre karşılaştırılması

Ölçek	Alt Boyut	Anne çalışıyor mu	N	Ort.	Ss	t	p
Yaşam Doyumu	-	Evet	123	3,8455	1,30039	,579	,563
		Hayır	277	3,7588	1,41633		
Sosyal Destek	Aile desteği	Evet	123	1,2195	,84637	1,874	,062
		Hayır	277	1,0621	,74165		
	Arkadaş desteği	Evet	123	1,2650	,86479	-,883	,378
		Hayır	277	1,3480	,86789		
Fiziksel Aktivitelerde Sosyal Destek Toplam		Evet	123	1,2423	,80143	,467	,641
		Hayır	277	1,2051	,70421		

Tablo 4 incelendiğinde katılımcıların yaşam doyumu ve fiziksel aktivitelerde sosyal destek puanlarının anne çalışıyor mu değişkenine göre karşılaştırılmasında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. ($p>0.05$)

Tablo 5. Katılımcıların yaşam doyumu ve fiziksel aktivitelerde sosyal destek puanlarının baba çalışıyor mu değişkenine göre karşılaştırılması

Ölçek	Alt Boyut	Baba çalışıyor mu	N	Ort.	Ss	t	p
Yaşam Doyumu	-	Evet	300	3,8433	1,38829	1,453	,147
		Hayır	100	3,6120	1,34954		
Fiziksel Aktivitelerde Sosyal Destek	Aile desteği	Evet	300	1,1607	,79794	2,246	0,25
		Hayır	100	,9600	,69573		
	Arkadaş desteği	Evet	300	1,3453	,87213	,924	,362
		Hayır	100	1,2540	,85084		
Fiziksel Aktivitelerde Sosyal Destek Toplam		Evet	300	1,2530	,75263	1,725	,085
		Hayır	100	1,1070	,66958		

Tablo 5 incelendiğinde katılımcıların yaşam doyumu ve fiziksel aktivitelerde sosyal destek puanlarının baba çalışıyor mu değişkenine göre karşılaştırılmasında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 6. Katılımcıların yaşam doyumu ve fiziksel aktivitelerde sosyal destek puanlarının burs alıyor mu değişkenine göre karşılaştırılması

Ölçek	Alt Boyut	Bursalıyormu?	N	Ort.	Ss	t	p
Yaşam Doyumu	-	Evet	127	3,7559	1,42916	-,292	,770
		Hayır	273	3,7993	1,35998		
Fiziksel Aktivitelerde Sosyal Destek	Aile desteği	Evet	127	1,0520	,77632	-1,027	,305
		Hayır	273	1,1377	,77825		
Fiziksel Aktivitelerde Sosyal Destek	Arkadaş desteği	Evet	127	1,2425	,86212	-1,260	,208
		Hayır	273	1,3597	,86788		
Fiziksel Aktivitelerde Sosyal Destek Toplam		Evet	127	1,1472	,72515	-1,287	,199
		Hayır	273	1,2487	,73815		

Tablo 6 incelendiğinde katılımcıların yaşam doyumu ve fiziksel aktivitelerde sosyal destek puanlarının burs alıyor mu değişkenine göre karşılaştırılmasında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 7. Katılımcıların yaşam doyumu ve fiziksel aktivitelerde sosyal destek puanlarının lisanslı spor yaptı mı değişkenine göre karşılaştırılması

Ölçek	Alt Boyut	Lisanslı		N	Ort.	Ss	t	p
		sporcu mu?						
Yaşam Doyumu	-	Evet	136	3,8235	1,48814	,395	,693	
		Hayır	264	3,7659	1,32443			
Fiziksel Aktivitelerde Sosyal Destek	Aile desteği	Evet	136	1,3471	,79935	4,469	,000	
		Hayır	264	,9886	,73873			
Fiziksel Aktivitelerde Sosyal Destek	Arkadaş desteği	Evet	136	1,5412	,89777	3,678	,000	
		Hayır	264	1,2098	,82971			
Fiziksel Aktivitelerde Sosyal Destek Toplam		Evet	136	1,4441	,75756	4,556	,000	
		Hayır	264	1,0992	,69545			

Tablo 7 incelendiğinde katılımcıların yaşam doyumu ve fiziksel aktivitelerde sosyal destek puanlarının lisanslı olarak spor yaptı mı değişkenine göre karşılaştırılmasında gruplar arasında yaşam doyumunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemekten ($p>0.05$). Aile desteği, arkadaş desteği ve fiziksel aktiviteler de sosyal destek toplam değişkeninde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

KYK yurtlarında konaklayan öğrencilerin yaşam doyumu ve fiziksel aktivitelerde sosyal destek algılarının incelenmesi amacıyla yapılan bu çalışmada, katılımcıların yaşam doyumu ve fiziksel aktivitelerde sosyal destek puanlarının yaş değişkenine göre karşılaştırılmasında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Bunun nedeni olarak KYK yurtlarında kalan öğrencilerin sürekli aynı ortamda bulunmaları, aynı koşullarda yaşamalarından kaynaklı olduğu söylenebilir. Alan yazında üniversite öğrencileri üzerinde yapılan benzer araştırma bulguları da yaşam doyum düzeyinin yaş unsuruna göre farklılaşmadığı ve yaşın yaşam doyumu üstünde önemli bir belirleyici olmadığı görüşünü desteklemektedir (Eryılmaz, 2012). Çukurova, Mersin ve Toros Üniversitesi öğrencileri üzerinde bu konuda yapılan bir çalışmada üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunun yaş faktörüne göre anlamlı farklılık göstermediği, bu boyutta yaş ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir (Bektaş, 2014). Farklı bölümlerde okuyan üniversite öğrencileri üzerinde yapılan benzeri bir çalışmada da öğrencilerin demografik değişkenlere göre yaşam doyumlarının incelenmesi amaçlanmış, çalışmanın sonucunda öğrencilerin yaşam doyum düzeylerinin yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır (Yolcubal-Bayrak, 2019). Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, İstanbul Cerrahpaşa Üniversitesi, Kocaeli Üniversitesi ve Çanakkale On sekiz Mart Üniversitesi örneklemini üzerinde yapılan bir başka araştırma bulgularına göre beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının yaşam doyumlarının yaş gruplarına göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir (Dönmez ve Soyer, 2019,) Bilge, Sayan ve Kabakçı (2009) yaş ile yaşam doyumu arasında anlamlı ilişki olmadığını belirtmişlerdir. Bu sonuç çalışmamız bulgularını destekler niteliktedir. Üniversite öğrencilerinin yaşları ile yaşam doyumları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamasının temelinde öğrencilerin hem gelişim dönemi hem de yaşam tarzı bakımından benzer yaş gruplarında olmalarının yattığı düşünülebilir. Ayrıca literatürde çalışmamız sonuçlarının aksini belirten çalışmalarda bulunmaktadır. Bununla birlikte yapılan bazı çalışmalarda üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunun yaş değişkenine göre farklılık gösterdiği sonuçlarına ulaşılmıştır. İnönü Üniversitesi spor bilimleri fakültesi öğrencileri üzerinde bu konuda yapılan bir çalışmada öğrencilerin yaşam doyumlarının yaş grubu değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği, bulgulara göre 18-20 yaş grubu içinde yer alan öğrencilerin yaşam doyumlarının 21-23 yaş grubunda yer alan öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Berktaş, 2019). Şahin (2023) çalışmasında üniversite öğrencilerinin yaş değişkenine göre yaşam doyumlarında anlamlı farklılık tespit etmiştir. Çalışmamız sonuçları

ve literatür incelemesinde yaş değişkenine göre farklı sonuçların olduğu görülmektedir. Fiziksel aktivitelerde sosyal destek algısı incelendiğinde 2 liseye yapılan farklı tezler bulunmaktadır. Bunlarda ise birincisinde elde edilen verilere bakıldığında FASDÖ toplam skorları ve alt boyutlarında yaş değişkenine göre anlamlı farklılığın olmadığı ile sonuçlandırılmıştır. Öztürk (2022). İkinci teze baktığımızda ise yaş gruplarına göre incelendiğinde; öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım sürecindeki sosyal destek algılarının anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Güngör (2022).

Katılımcıların yaşam doyumu ve fiziksel aktivitelerde sosyal destek puanlarının okuduğu üniversite değişkenine göre karşılaştırılmasında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Bunun nedeni aynı şehirde üniversite okumaları olduğunu düşünüyoruz. Literatür incelendiğinde Subaşı (2021), çalışmasında devlet ve vakıf üniversitesi öğrencilerinin yükseköğrenim yaşam doyumu puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık vardır. Vakıf üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerin yükseköğrenim yaşam doyumu düzeyleri devlet üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerin yükseköğrenim yaşam doyumu düzeylerine göre daha yüksektir. Bu da literatürde çalışmamız sonuçlarının aksini belirten çalışmalarında olduğuna örnektir. Daha önce literatürde üniversitelere fiziksel aktivitelerde sosyal destek ölçeği kullanılmadığından dolayı bundan sonra yapılacak çalışmalara yol gösterici olacaktır.

Katılımcıların yaşam doyumu ve fiziksel aktivitelerde sosyal destek puanlarının hane geliri değişkenine göre karşılaştırılmasında gruplar arasında yaşam doyumu, aile desteği, fiziksel aktivitelerde sosyal destek toplam değişkenlerin de istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilirken. Arkadaş desteği değişkeninde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. KYK'da kalan öğrencilerin yaşam doyumunun hane gelir düzeyi değişkenine göre farklılık göstermemesinin temelinde bulunan nedenlerin başında çalışmalara katılan öğrencilerin sosyo-ekonomik özelliklerinin birbirine yakın olmasının yattığı düşünülebilir. Yapılan çalışmalar incelendiğinde elde edilen sonuçların çalışmamızla paralellik gösterdiği görülmektedir. Bu bağlamda; (Yıldırım, 2017; Karacıl, 2018; Tuzgöl, 2007; Dilmaç ve Ekşi, 2008; Tuzgöl, 2010; Ergin ve ark, 2011; Kabasakal ve Baş, 2013; Akçit ve Barutçu, 2017; Güler, 2015; Özkara ve ark, 2015; Yıkılmaz ve Demir, 2015) Türkiye'de yapılan çalışmalarda katılımcıların gelir düzeyi değişkeni ile yaşam doyumları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Yabancı araştırmaların sonuçlarını incelediğimizde (Ye ve ark, 2012; Diener ve Diener, 1996; Moller, 1996; Power, 2008; Staudinger ve ark, 1999; Paolini ve ark, 2006; Diener ve Diener, 2002; Chow, 2005; Diener ve Seligman, 2004; Frijters ve ark, 2004) ise katılımcıların yaşam doyumu

düzeyleri ile gelir değişkenleri arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Daha önce literatürde üniversitelere fiziksel aktivitelerde sosyal destek ölçeği kullanılmadığından dolayı bundan sonra yapılacak çalışmalara yol gösterici olacaktır.

Katılımcıların yaşam doyumu ve fiziksel aktivitelerde sosyal destek puanlarının anne çalışıyor mu değişkenine göre karşılaştırılmasında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Bunun nedeni olarak KYK yurtlarında kalan öğrencilerin çoğunluğunun annesinin çalışmaması olduğu düşünülebilir. Literatür incelendiğinde Türkmen (2022) katılımcıların anne çalışma durumuna göre anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Buda bizi destekler niteliktedir. Ayrıca literatürde çalışmamız sonuçlarının aksini belirten çalışmalarda bulunmaktadır. Kumartaşlı (2010). Yaşam doyumu ile anne mesleği değişkeni arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Literatürü incelediğimizde daha önce üniversitelere fiziksel aktivitelerde sosyal destek ölçeği kullanılmadığından dolayı bundan sonra yapılacak çalışmalara yol gösterici olacaktır.

Katılımcıların yaşam doyumu ve fiziksel aktivitelerde sosyal destek puanlarının baba çalışıyor mu değişkenine göre karşılaştırılmasında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Bunun nedeni olarak KYK yurtlarında kalan öğrencilerin verdiği cevaplar doğrultusunda %75'inin babası çalıştığı görülmektedir bu durumun etki ettiğini söyleyebiliriz. Literatürde çalışmamız sonuçlarının aksini belirten çalışmalarda vardır. Türkmen (2022) katılımcıların baba çalışma durumuna göre çalışanlar çalışmayanlara kıyasla daha yüksek yaşam doyumu olduğu görülmüştür. Katılımcıların geliri yüksek olanlar düşük olanlara kıyasla daha yüksek yaşam doyumu olduğu görülmüştür. Benzer şekilde Şeler ve Sirkeci (2018) gelir durumunun yaşam doyumunu gelir durumu düştükçe yaşam doyumunun azaldığını tespit edilmiştir. Literatürü incelediğimizde daha önce üniversitelere fiziksel aktivitelerde sosyal destek ölçeği kullanılmadığından dolayı bundan sonra yapılacak çalışmalara yol gösterici olacaktır.

Katılımcıların yaşam doyumu ve fiziksel aktivitelerde sosyal destek puanlarının burs alıyor mu değişkenine göre karşılaştırılmasında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Bunun nedeni olarak KYK yurtlarında kalan öğrencilerin çoğunluğunun burs almaması olduğunu söyleyebiliriz. Literatürü incelediğimizde daha önce yaşam doyumu ve fiziksel aktivitelerde sosyal destek ölçeklerinin demografik değişkenlerinde bu soru bulunmadığından dolayı bundan sonra yapılacak çalışmalara yol gösterici olacaktır.

Katılımcıların yaşam doyumu ve fiziksel aktivitelerde sosyal destek puanlarının lisanslı olarak spor yaptı mı değişkenine göre karşılaştırılmasında gruplar arasında yaşam doyumunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmezken. Aile desteği, arkadaş desteği ve fiziksel aktiviteler de sosyal destek toplam değişkeninde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Literatürü incelediğimizde Duran ve Çamkıran, (2022). Yaşam doyumu düzeyleri lisans değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Kapıkıran ve Yağcı'ya (2011) göre ergenlerde spor yapmayı yaşam doyumu ile direkt olarak bağlantılı bulmuştur. Ayça'nın (2013) yapmış olduğu çalışmasında egzersiz grubunun 3 aylık egzersiz sonrasında yaşam doyumlarında artış olduğunu ortaya koymuştur. Engelli bireyler için düzenlenen 1. Uluslararası Beden Eğitimi ve Spor Kongresi'nde spor yapan engellilerin yaşam doyumu spor yapmayanlara oranla anlamlı olduğu tartışılmış yaşam doyumlarının ise yüksek olduğu saptanmıştır (E. Çalışkan, 2011). Doğan ve Moralı (1999), üniversite öğretim üyeleri üzerine yaptığı çalışmada spor yapan öğretim üyelerinin yaşam doyum değerlerinin spor yapmayan öğretim üyelerinin yaşam doyum değerlerinden yüksek olduğunu bulmuştur. Toros (2002), elit ve elit olmayan erkek basketbolcularda hedef yönelimi, güdüsel (motivasyonel) iklim ve yaşam doyumunu araştırdığı çalışmasında 1. ligde basketbol oynayan 148 elit sporcu ve 2. ligde basketbol oynayan elit olmayan 88 sporcuya lig başında yaşam doyum ölçeği uygulamış ve elit sporcuların yaşam doyumlarının elit olmayan sporculardan yüksek olduğunu belirlemiştir. Lig sonunda uygulanan son ölçümde de elit sporcuların yaşam doyumları elit olmayan sporculardan yüksek olduğunu belirlemiştir.

KAYNAKÇA

- Akcan, E. (2018). Lise Öğrencilerinde Benlik Saygısı ve Yaşam Doyumu İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Akçit, V. ve Barutçu, E. (2017). Examination of life satisfaction of university students. *Route Education and Social Science Journal*, 4(6): 115-126.
- Akeren, İ. (2017). Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Sosyal Destek ve Güvenilirlik ile Psikolojik Yardım İhtiyacının İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Erzurum. Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü
- Akın D. ve Ceyhan E. (2005). Resmi ve Özel Genel Lise Öğrencilerinin Ailelerinden, Arkadaşlarından ve Öğretmenlerinden Algıladıkları Sosyal Destek Düzeyleri Açısından Kendini Kabul Düzeylerinin İncelenmesi. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 2005;2:70
- An, H. Y., Chen, W., Wang, C. W., Yang, H. F., Huang, W. T., & Fan, S. Y. (2020). The Relationships between Physical Activity and Life Satisfaction and Happiness among
- Avşaroğlu, S., Deniz M. E., Kahraman A. (2005). Teknik Öğretmenlerde Yaşam Doyumu İş Doyumu ve Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, (14):115-129
- Ayça, M. (2013). Goalball sporunun görme engelli çocukların fiziksel performanslarına kendilerinin ve ailelerinin yaşam doyumu ve umutsuzluk düzeyine etkisi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). On dokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Bayraktar, Ö. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Sosyal Destek Düzeyleri ile Duygusal Zekaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü
- Bektaş, E. (2014). Üniversite öğrencilerinde duygusal zeka ve yaşam doyumu ilişkisi (Facebook kullananlar üzerine bir araştırma). (Yüksek Lisans Tezi). Toros Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Berktaş, S. (2019). İnönü üniversitesi spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Beltekin, E., Kuyulu, İ. (2020). Examination of Exercise Addiction Levels of University Students. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 22(1), 116-121.
- Bilge, F., Sayan, A., & Kabakçı, Ö. F. (2009). Aile mahkemesi uzmanlarının meslek doyumları, yaşam doyumları ve ilişkilere yönelik inançlarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(32), 20-31.

- Birgönül, Y. (2019). Tenis Sporuna Yönelik Egzersiz Bağımlılığı ve Huzur İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir
- Chow, H.P.H. (2005). Life satisfaction among university students in a canadian prairie city: a multivariate analysis. *Social Indicators Research*, 70: 139- 150.
- Çalışkan, E. (2011). Engelli çocuklarda spor eğitimi ve ailelerin yaklaşımları. N. Erkmən, S. Revan, E. Çakmakçı & A. Bozdam (Eds.), 1. Uluslararası Katılımlı Engellilerde Beden Eğitim ve Spor Kongresi içinde (pp. 30-33). Konya: Selçuk Üniversitesi.
- Çelen, N. (2011). Ergenlik ve Genç Yetişkinlik. 2.Baskı. İstanbul. Papatya Yayıncılık
- Diener, E. ve Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science*, 7(3): 181- 184.
- Diener, E., Lucas, R.E., Oishi, S., Hall, N., Donnellan, M.B. (2018). Advances and Open Questions in the Science of Subjective Well-Being, *Collabra: Psychology*, 4(1)
- Diener, E., Lucas, R.E., Oishi, S., Hall, N., Donnellan, M.B. (2018). Advances and Open Questions in the Science of Subjective Well-Being, *Collabra: Psychology*, 4(1)
- Dilmaç. B. ve Ekşi, H. (2008). Meslek Yüksek Okullarında öğrenim gören öğrencilerin yaşam doyumları ve benlik saygılarının incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 20: 279-289.
- Doğan, B. & Morali, S. (1999). Üniversite öğretim elemanlarının sporla ilgili tutumları ile yaşam ve iş doyum düzeylerinin spor yapma alışkanlıkları ile incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 16-17
- Dönmez, A. ve Soyer, F. (2019). Beden eğitimi ve spor öğretmenleri adaylarının yaşam doyumları ile benlik saygıları arasındaki ilişki. ERPA International Congresses on Education. Sakarya/Türkey19-22 June / 2019. ISBN: 978-605-83418-7-6.
- Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, (10), 1-11.
- Durmaz, E.E. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteden Hoşlanma Yaşam Doyumu ve Umutsuzluk Durumlarının Karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kahramanmaraş.
- Ergin, A., Hatipoğlu, C., Bozkurt, A., Bostancı, M., Atak, B.M., Kısaoğlu, S., Parasız, S., Kaygısız, H., Çınarlık, A. ve Karasu, E. (2011). Tıp fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumları ve öz-bakım gücü düzeyleri ve etkileyen faktörler. *Pamukkale Tıp Dergisi*, 4(3): 144-151.
- Eryılmaz, S. (2012). Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığı yordama, yaşam doyumları, benlik saygısı, iyimserlik ve kontrol odağının incelenmesi

- (Yüksek Lisans Tezi). Muğla Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Üniversitesi, Muğla.
- Frijters, P., Haisken-DeNew, J.P. ve Shields, M.A. (2004). Money does matter! evidence from increasing real income and life satisfaction in east germany following reunification. *American Economic Review*, 94(3): 730-740.
- Genç, M. F., Eğri, M., Kuruer, M. A., Kaya, M., Pehlivan, E., Karaoğlu, L., Güneş, G. (2002). Malatya Kent Merkezindeki Banka Çalışanlarında Fizik Aktivite Sıklığı. *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 9(4), 237-240
- Güler, K. (2015). Beden imajının üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu ve umutsuzluk üzerine etkisi. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi), Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikolojik Bilimler Anabilim Dalı, İstanbul. s.23
- Güngör, S.(2022). Lise öğrencilerinde fiziksel aktivitelerde sosyal destek algıları ve sosyal desteğin gereksinimlerinin incelenmesi. *Beden Eğitim ve Spor Ana bilim dalı*
- Heyward, V. H., & Kotarski, M. (1992). Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription, ed. 2. *Journal of Cardiopulmonary Rehabilitation and Prevention*, 12(6), 445.
- Kabasakal, Z. ve Baş, A.U. (2013). Öğretmen adaylarında yaşam doyumunun yordalayıcısı olarak problem çözme becerileri. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 2(1): 27- 35.
- Kapıkıran, Ş. & Yağcı, U. (2010, Eylül). Ergenlerin yaşam doyumunu üzerinde bazı değişkenlerin aracılık ve arabuluculuk rolünün incelenmesi. XIX. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi'sinde sunulmuş bildiri, Kıbrıs Üniversitesi, Kıbrıs
- Karacıl, G. (2018). Türkiye'de turizm eğitimi alan lisans öğrencilerinin yükseköğrenim yaşam doyumlarının belirlenmesi. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi), Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Turizm İşletmeciliği Ana Bilim Dalı, Gaziantep.
- Karavardar, G. ve Korkmaz, C. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumu ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin İncelenmesi: Giresun Üniversitesi İşletme Bölümü Örneği. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 6(83), s.33-46
- Keser, A. (2005). İÇ Doyumu ve Yaşam Doyumu İlişkisi: Otomotiv Sektöründe Bir Uygulama. *Çalışma ve Toplum (Ekonomi ve Hukuk Dergisi)*, 7(4), 77-96.
- Kirtland, K. A., Porter, D. E., Addy, C. L., Neet, M. J., Williams, J. E., Sharpe, P. A., Neff, L. J., & Kimsey, D., Answorth, B. E. (2003). Enviromental measures of physical activity supports, *Am. J. Prev. Med.*, 24:323-331.
- Koruç, Z., & Bayar, P. (2004). Egzersizin depresyon tedavisindeki yeri ve etkileri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 15 (1), 49-64.

- Kumartaşı, M. (2010). İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin beden eğitimi dersine ilişkin tutumlarının ve yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi. Yayınlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Küçük, V., & Koç, H. (2004). Psiko-sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi.
- Meydan, B. Lülecı, B. (2013). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinde Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumun Yordayıcısı Olarak Önceki Psikolojik Yardım Alma Deneyimi, Algılanan Sosyal Destek ve Yalnızlık. Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi. 3(4), 45- 56.
- Moller, V. (1996). Life satisfaction and expectations for the future in sample of university students. South African Journal of Sociology, 27(1): 109-125.
- Molu G. N. (2008). Selçuk Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Servisinde Duygulanım Bozukluğu Tanısı İle Yatan Hastaların Yakınlarının Sosyal Destek ve Stresle Baş Etme Düzeylerinin Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Myers, D.G. and Diener, E. (1995). Who is happy? Psychological Science, (6), 1:10- 16.
- Özkara, A. B., Kalkavan, A., Çavdar, S. (2015). Spor bilimleri alanında eğitim alan üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeylerinin araştırılması. International Journal of Science Culture and Sport, 3: 336-346.
- Öztürk M. Üniversitelerde eğitim-öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenilirlik ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, Yüksek lisans tezi, 2005: 22-68.
- Öztürk, O. (2023).Lise öğrencilerinin fiziksel aktivitelerle sosyal destek algısıyla sosyal duygusal öğrenme becerilerinin incelenmesi. Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri enstitüsü beden eğitim ve spor Ana bilim dalı
- Paolini, L., Yanez, A.P. ve Kelly, W.E. (2006). An examination of worry and life satisfaction among college students. Individual Differences Research, 4(5): 331-339.
- Personality and Individual Differences, 52(4): 546-551.
- Power, C.L. (2008). Academic achievement and social involvement as predictors of life satisfaction among college students. Journal of Undergraduate Research, 13(39): 128- 135.
- Psychological Science in The Public Interest, 5(1): 1-31.
- Ramazanoğlu, F., Karahüseyinoğlu, M. F., Demirel, E. T., Ramazanoğlu, M. O., & Altungül, O., (2005). Sporun toplumsal boyutlarının değerlendirilmesi. Fırat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi, 3(3), 153-157.

- Sarıkaya, M., Ökmen, M.Ş., Bağcı, E. (2023). Spor Bilimleri Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyi İle Uyku Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 5(1),9-16. <https://doi.org/10.56639/jsar.1279951>
- Schwarzer, C., Buchwald, P. (2004). Social support. In Charles Spielberger (Ed.), *Encyclopedia of Applied Psychology* (p.p 434 – 441), Elsevier Academic Press: USA
- Seligman, M.E.P. ve Diener, E. (2004). Beyond money toward an economy of well-being.
- Solak, Ö. (2013). Masabaşı Çalışanlarının Masabaşı Egzersizleriyle Fizyolojik Değişimlerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi, Niğde
- Staudinger, U.M., Fleeson, W. ve Baltes, P.B. (1999). Predictors of subjective physical health and global well-being: similarities and differences between the united states and germany. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(2): 305-319.
- Şahin (2023). Üniversite öğrencilerinde rekreatif faaliyetlerin yaşam doyumunu ve boş zamanın anlamına etkisinin farklı değişkenler ışığında İncelenmesi. Necmettin Erbakan Üniversitesi sosyal bilimler enstitüsü rekreasyon yönetimi Ana bilim dalı rekreasyon yönetimi bilim dalı.
- Şahin, M. (2023). Sporun Kavramsal Temelleri-8: Fiziksel Uygunluk. İstanbul: Efe Akademi Yayıncılık.
- Şeler, D. B. ve Sirkeci, İ. (2018) Birleşik Krallık'daki Türkiye Kökenli Kadınlarda Yaşam Doyumu: Kimlik, Kültürleşme ve Ayrımcılık Türk Psikoloji Yazıları - Turkish Psychological Articles (ISSN: 1301-961)
- Toros, T. (2002). Elit ve elit olmayan erkek basketbolcularda hedef yönelimi, güdüsel (motivasyonel) iklim ve yaşam doyumunu. *İstanbul Spor Bilim Dergisi*, 13 (3), 24-36.
- Turhan, M. Ö., & Arslanboğa, R. (2022). Spor Bilimleri Fakültesindeki Öğretmen Adaylarının İş Bulma Kaygısı ve Algılanan Stres Düzeylerinin İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4), 1138-1152.
- Tuğrul C. D. (2000). Stres ve Depresyon. *Psikiyatri Dünyası*, 12-17
- Turak, H. (2021). Düzenli Egzersizin Bazı Fiziksel Uygunluk Parametreleri ve Yaşam Doyumuna Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Turak, H. (2021). Düzenli Egzersizin Bazı Fiziksel Uygunluk Parametreleri ve Yaşam Doyumuna Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Tuzgöl, D.M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(22): 132-143.

- Tuzgöl, D.M. (2010). Güney Afrika ve Türkiye’deki üniversite öğrencilerinin bazı değişkenlere göre öznel iyi oluş ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158): 75-89.
- Türkmen, Y. (2022). Üniversite öğrencilerinden oluşan bir örneklem de sosyal medya bağımlılığı yeme tutumları ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Beykent Üniversitesi lisansüstü eğitim enstitüsü psikoloji Anabilim Dalı klinik psikoloji bilim dalı (Yüksek lisans tezi)
- Veenhoven, R. (2003). Hedonism and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 4(4), 437-457.
- Ulucan, H., Beltekin, E., Kuyulu, İ., & Berk, Y. (2017). Examine The Relationship Between the Levels of Life Satisfaction and Leisure Time Satisfaction of Foreign Students Study at Erciyes University, Turkey. *European Journal Of Physical Education And Sport Science*, 3(12):152.
- Vural, Ö., Eler, S., Güzel, N. A. (2010). Masa Başı Çalışanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Yaşam Kalitesi İlişkisi. *Sporometre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2), 69- 75.
- Yasun, E, Arslanboğa, R. (2023). Sporcularda Uyku Kalitesinin Önemi, Küreselleşen Dünyada Spor Bilimleri III. (Ed. Doç. Dr. Betül ALTINOK, Prof. Dr. Aydın ŞENTÜRK), Duvar Yayınları, 1. Basım, İzmir.
- Ye, S., Yu, L., Li, K-T. (2012). A cross-lagged model of self-esteem and life satisfaction.
- Yıkılmaz, M. ve Demir, G.M. (2015). Üniversite öğrencilerinde yaşamda anlam, bilinçli farkındalık, algılanan sosyoekonomik düzey ve yaşam doyumları arasındaki ilişkiler. *Ege Eğitim Dergisi*, 2(16): 297-315
- Yıldırım F. (2013). Sportif sürekli kendine güven alt ölçeğinin uyarlanması ve ortaöğretim kurumlarındaki öğrencilerde sportif sürekli kendine güvenin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi*, Mersin: Mersin Üniversitesi.
- Yıldırım, İ. (1997). Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Geliştirilmesi, Güvenirliliği ve Geçerliliği. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(13).
- Yıldırım, T. (2017). Üniversite öğrencilerinde benlik saygısı ile algılanan sosyal destek ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi), Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Yılmaz, B., Karlı, Ü., & Yetim, A. A. (2006). Sporda sosyal bütünleşme ölçeği (SSBÖ) geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, XI(4), 3-10.
- Yolcubal-Bayrak, D. (2019). Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sivas.

Zorba, E. (2008). Yaşam Kalitesi ve Fiziksel Aktivite. 10. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi. 23-25 Ekim, Abant İzzet Baysal Üniversitesi.

Fiziksel Aktivite ve Yaşam Kalitesi

Tolga Şahin¹

Şenol Yanar²

Özet

Enerji harcamasının önemli bir bileşeni olan fiziksel aktivitenin, enerji dengesi ve vücut kompozisyonu üzerinde büyük etkisi vardır. Fiziksel hareketsizlik, dünyanın birçok yerinde bir halk sağlığı sorunudur ve bireyler için bir sorun olmaya devam etmektedir. Bu bağlamda, bireyler düzenli fiziksel aktivite davranışı alışkanlığı edinerek yaşam kalitelerini artırmak durumundadırlar. Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi düzeylerinin belirlenerek bireylerin bilinçli hale getirilip fiziksel aktivitelerinin artırılması ile bu aktiviteleri günlük yaşama aktararak alışkanlık haline getirilmesini sağlamak amacıyla hazırlanmıştır. Bu araştırma tarama modeli ile yapılmıştır. Araştırmaya Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesinden 254 öğrenci katılmıştır. Çalışmada örneklem sayısını belirleyebilmek için “*power analizi yapılmıştır. Bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek için Duncan’ın (2006) yılında yapmış olduğu günlük adım sayısı ile fiziksel aktivite düzeyi tahmini yönteminden faydalanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS 25 paket programında değerlendirilmiştir. Araştırmamızda verilerin aritmetik ortalama, standart sapma, yüzde ve frekans analizleri verilmiştir. Cinsiyetlere göre karşılaştırmalar independent t testi ile yapılmıştır. Yaş gruplarına göre karşılaştırmalar tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile yapılmıştır. Ayrıca bazı değişkenlerin değerlendirilmesinde crosstab analizi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesine yönelik yaptığımız araştırmada, cinsiyet, yaş, vücut ağırlığı, boy ve BKM’nin fiziksel aktivite düzeyini etkilediği tespit edilmiştir.

1 Dokuz Eylül Üniversitesi, Necat Hepkon Spor Bilimleri Fakültesi
Mail: tolga.sahin@deu.edu.tr, Orcid: 0000-0001-9594-4466

2 Dokuz Eylül Üniversitesi, Necat Hepkon Spor Bilimleri Fakültesi
Mail: senol.yanar@deu.edu.tr, Orcid: 0000-0001-9052-9036

GİRİŞ

Teknolojik gelişimlerin yaşanması ve günlük işlerimizin pratik bir duruma dönüşmesi ile bireylerde fiziksel aktivite düzeyi de azalmıştır. Sağlık, yalnızca bir hastalık halinin olmayışı değil, psikolojik, sosyal olarak da bir iyilik durumunun yaşanmasıdır (WHO, 2006). Bireylerin sağlığına etki edecek davranışlardan uzak durmasıyla beraber sağlık ile ilgili alışkanlarında da değişim gözlenecektir. Bu sayede de bireyler kendilerine uygun egzersiz programlarını yaşamlarına dahil edecektir.

Karmaşık ve çok boyutlu bir davranış olan fiziksel aktivite birçok faaliyete katkıda bulunur; bunlar arasında mesleki, ev işleri, ulaşım ve boş zaman aktiviteleri yer almaktadır. Egzersiz, boş zamanlardaki fiziksel aktivitenin bir alt kategorisidir ve 'fiziksel uygunluğun bir veya daha fazla bileşenini geliştirmek veya sürdürmek için planlı, yapılandırılmış ve tekrarlayan vücut hareketlerinin yapıldığı fiziksel aktivite' olarak tanımlanır (Hardman & Stensel 2009; Miles, 2007).

Fiziksel aktivitenin enerji harcamasının önemli bileşenlerinden olmasının yanı sıra enerji dengesi ve vücut kompozisyonu üzerinde de büyük etkisi vardır. Ayrıca fiziksel aktivitenin, kardiyovasküler rahatsızlıklar (KVH), felç, tip 2 diyabet, kolon ve meme kanserleri üzerinde koruyucu etkisi olan ve aynı zamanda ruh sağlığı gibi diğer önemli sağlık sonuçlarıyla da bağlantılı olan önemli bir bağımsız değiştirilebilir risk faktörü olduğu da kabul edilmektedir. Fiziksel hareketsizlik, dünyanın birçok yerinde bir halk sağlığı sorunu olmaya devam etmektedir (Miles, 2007). Ülkemizde de 2019 yılında Türkiye İstatistik Kurumu'nun verileri incelendiğinde nüfusun üçte birinin obez olduğu bilinmektedir (Demiray ve Yorulmaz, 2023; Hatunoğlu ve Başar, 2023).

Enerji harcamasının enerji alımıyla ayrılmaz bir şekilde bağlantılı olmadığı ancak son zamanlarda ortaya çıktı. Geçmişte, yiyeceklere daha az ulaşılabilirdi ve yiyecek elde etmek için enerji harcamak gerekiyordu. Ancak teknoloji ve sanayileşmedeki ilerlemeler artık gıda bulunabilirliği ile gıda elde etmek ve günlük yaşamlarımızı sürdürmek için gereken enerji arasında bir uyumsuzluk olduğu anlamına geliyor. Sonuç olarak, artık bir obezite salgını ve tip 2 diyabet gibi buna bağlı kronik hastalıklarla karşı karşıyayız (Miles, 2007).

Yaşam kalitesi yalnızca sağlıkla ilgili bir kavram olmamakla birlikte eğitim, çevre, ekonomi gibi unsurları da ilgilendiren çok boyutlu bir kavramdır. Bu bağlamda bireylerin gelir düzeylerinin artırılması, ihtiyaçlarına yönelik adil erişim fırsatlarının olması, sağlık durumlarının ve eğitim düzeylerinin

iyileştirilmesi hem birey olarak hem de toplumsal olarak yaşam kalitemizi oluşturmaktadır (Şahin, 2021).

Bu araştırma, lisans düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi düzeylerinin belirlenerek bireylerin bilinçli hale getirilip fiziksel aktivitelerinin artırılması ile bu aktiviteleri günlük yaşama aktararak alışkanlık haline getirilmesini sağlamak amacıyla hazırlanmıştır.

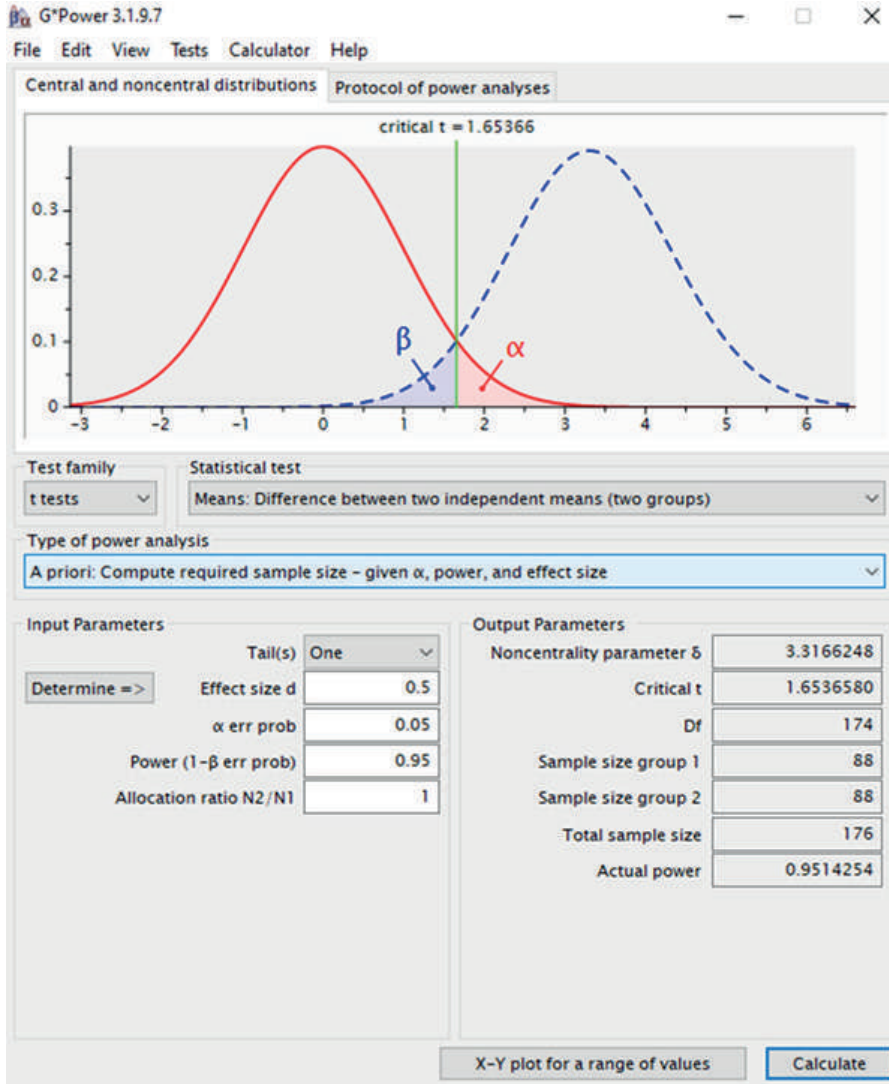
GEREÇ VE YÖNTEM

3.1.Katılımcılar ve Araştırma Modeli

Bu araştırma tarama modeli ile yapılmıştır. Araştırmaya Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesinden 254 öğrenci katılmıştır.

3.2.G-Power Güç Analizi

Çalışmada örneklem sayısını belirleyebilmek için “*power analizi yapılmıştır. G*power analizi “impact of the population density on quality of life” makalesindeki veriler baz alınarak yapılmıştır (Başkan ve ark., 2017). Yapılan güç analizinde alfa anlam düzeyi (Tip I Hata) $\alpha=0,05$, elde etmek istediğimiz güç değeri (Tip II Hata) $\beta=0,95$ olarak alınmıştır. Çalışmamızın geçerliliğinin yüksek olması için etki genişliği ise, $|p|=0,1$ olarak alınmıştır. Bunların sonucunda çalışmaya alınacak kişi sayısı en az 176 olarak belirlenmiştir. Aşağıdaki şekilde bu sonuç detayları ile görülebilmektedir.



Şekil 2. G*power analizi

3.3.Kullanılan Ölçüm Araçları

Bu çalışmada bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek için Duncan'ın (2006) yılında yapmış olduğu günlük adım sayısı ile fiziksel aktivite düzeyi tahmini yönteminden faydalanılmıştır.

<5000 çok kötü

5001-7499 arası kötü

7500-9999 arası orta

10000-12499 arası iyi

>12500 çok iyi

WHOQOL-BREF, WHOQOL-100 ölçeğinin kısa formudur. , WHOQOL-100'den 24 bölümün her biri için birer soru alınarak ve genel sağlık ve yaşam kalitesine ilişkin iki soru eklenerek oluşturulmuştur. Bu araç halen dört boyut (=”domain”) halinde puanlar: 1. Boyut: Bedensel sağlık ; 2. Boyut : psikolojik sağlık; 3. Boyut sosyal ilişkiler ve 4. Boyut: Çevresel sağlık. WHOQOL'un nasıl geliştirdiği bir dizi yayında ayrıntılı olarak betimlenmiştir (The WHOQOL Group, 1994; The WHOQOL Group, 1995).

3.4.Verilerin Analizi

Elde edilen veriler SPSS 25 paket programında değerlendirilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermedikleri kontrol edilmiştir (Tablo 1). Araştırmamızda verilerin aritmetik ortalama, standart sapma, yüzde ve frekans analizleri verilmiştir. Cinsiyetlere göre karşılaştırmalar independent t testi ile yapılmıştır. Yaş gruplarına göre karşılaştırmalar tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile yapılmıştır. Ayrıca bazı değişkenlerin değerlendirilmesinde crosstab analizi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir.

4.BULGULAR

Tablo 1. Skewness ve Kurtosis Değerlerinin Dağılımı

Değişkenler	Min	Max	A.O.	S.S.	Skewness	Kurtosis
Fiziksel Aktivite Düzeyi	1000,00	14000,00	7296,68	3021,45	-,186 ,153	-,750 ,305
Fiziksel Alan	8,00	31,00	20,58	4,10	,007 ,153	-,204 ,305
Psikolojik Alan	8,00	28,00	19,21	4,31	-,192 ,153	-,580 ,306
Sosyal Alan	3,00	15,00	9,57	2,81	-,112 ,153	-,574 ,305
Çevresel Alan	8,00	40,00	24,84	6,30	,126 ,153	-,160 ,305

Tablo 2. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Yaş Dağılımları

Yaş Grupları	F	%
19 yaş ve altı	43	17,0
20-21 yaş	77	30,4
22-23 yaş	79	31,2
24 yaş ve üstü	54	21,3
Toplam	252	99,6

Tabloya göre öğrencilerin 43 (%17)'ü 19 yaş ve altında, 77 (%30)'ü 20-21 yaş arası, 79 (%31,2)'ü 22-23 yaş arası ve 54 (%21,3)'ü 24 yaş ve üstü olarak belirlenmiştir.

Tablo 3. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Cinsiyet Dağılımları

Cinsiyet	F	%
Kadın	154	60,9
Erkek	99	39,1
Toplam	253	100,0

Tabloya göre öğrencilerin 154 (%60,9)'ü kadın, 99 (%39,1)'u erkek olarak belirlenmiştir.

Tablo 4. Katılımcıların Vücut Ağırlığı, Boy ve BKİ Değerlerinin Ortalaması

Değişkenler	N	A.O	S.S.
Vücut ağırlığı (kg)	253	65,13	13,61
Boy (m)	253	1,68	,09
BKİ (kg/m ²)	253	22,71	3,63

Araştırmaya katılan deneklerin vücut ağırlığı $65,13 \pm 13,61$ kg, boy değeri $1,68 \pm 0,09$ m ve BKİ $22,71 \pm 3,63$ kg/m² olarak belirlenmiştir.

Tablo 5. Cinsiyete Göre Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Karşılaştırılması

Fiziksel Aktivite Düzeyi	Cinsiyet	N	A.O.	S.S	t	P
	Kadın	154	7413,38	3149,33		
Erkek	99	7283,84	2750,51	0,335	0,738	

Tablo 5'e göre araştırmaya katılan kadın katılımcıların fiziksel aktivite düzeyi $7413,38 \pm 3149,33$ olarak ve erkek katılımcıların fiziksel aktivite düzeyi $7283,84 \pm 2750,51$ olarak tespit edilmiştir. Erkek ve kadın katılımcıların arasında istatistiki olarak anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 6. Yaş Değişkenine Göre Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Karşılaştırılması

Yaş Grupları	N	A.O	S.S	F	P
19 yaş ve altı	43	7620,59	2711,72		
20-21 yaş	77	7570,06	3124,71	0,438	0,726
22-23 yaş	79	7127,13	3167,06		
24 yaş ve üstü	54	7206,25	2797,49		

Tablo 6'ya göre araştırmaya katılan 19 yaş ve altı bireyler $7620,59 \pm 2711,72$, 20-21 yaş $7570,06 \pm 3124,71$, 22-23 yaş $7127,13 \pm 3167,06$, 24 yaş ve üstü $7206,25 \pm 2797,49$ olarak yaş değişkenine göre fiziksel aktivite düzeyleri tespit edilmiştir.

Tablo 7. Katılımcıların Cinsiyete Göre Yaşam Kalitelerinin Değerlendirmesi

Değişkenler	Cinsiyet		Toplam
	Kadın	Erkek	
	f (%)	f (%)	f (%)
Çok kötü	8 (5,2%)	7 (7,1%)	15 (5,9%)
Biraz kötü	21 (13,6%)	12 (12,1%)	33 (13,0%)
Ne iyi ne kötü	95 (61,7%)	54 (54,5%)	149 (58,9%)
Oldukça iyi	28 (18,2%)	22 (22,2%)	50 (19,8%)
Çok iyi	2 (1,3%)	4 (4,0%)	6 (2,4%)
Toplam	154 (100,0%)	99 (100,0%)	253 (100,0%)

Tablo 7'ye göre araştırmaya katılan kadın katılımcıların yaşam kalitelerinin değerlendirmesinde çok kötü (%5,2), biraz kötü (%13,6), ne iyi ne kötü (%61,7), oldukça iyi (%18,2), çok iyi (%1,3), erkek katılımcıların yaşam kalitelerinin değerlendirilmesinde çok kötü (%7,1), biraz kötü (%12,1), ne iyi ne kötü (%54,5), oldukça iyi (%22,2), çok iyi (%4,0) olarak tespit edilmiştir.

Tablo 8. Katılımcıların Cinsiyetlere Göre Sağlıklarından Hoşnutluklarının Değerlendirilmesi

Değişkenler	Cinsiyet		Toplam
	Kadın	Erkek	
	f (%)	f (%)	f (%)
Hiç hoşnut değil	7 (4,5%)	1 (1,0%)	8 (3,2%)
Çok az hoşnut	28 (18,2%)	9 (9,1%)	37 (14,6%)
Ne hoşnut ne de değil	56 (36,4%)	34 (34,3%)	90 (35,6%)
Epeyce hoşnut	51 (33,1%)	43 (43,4%)	94 (37,2%)
Çok hoşnut	12 (7,8%)	12 (12,1%)	24 (9,5%)
Toplam	154 (100,0%)	99 (100,0%)	253 (100,0%)

Tablo 8'e göre araştırmaya katılan kadın katılımcıların sağlıklarından hoşnutluklarının değerlendirilmesinde hiç hoşnut değil (%4,5), çok az hoşnut (%18,2), ne hoşnut ne de değil (%36,4), epeyce hoşnut (%33,1), çok hoşnut (%7,8), erkek katılımcıların sağlıklarından hoşnutluklarının değerlendirilmesinde hiç hoşnut değil (%1,0), çok az hoşnut (%9,1), ne hoşnut ne de değil (%34,3), epeyce hoşnut (%43,4), çok hoşnut (%12,1) olarak tespit edilmiştir.

Tablo 9. Katılımcıların Yaşa Göre Yaşam Kalitelerinin Değerlendirmesi

Değişkenler	Yaş Grupları				Toplam
	19 yaş ve altı	20-21 yaş	22-23 yaş	24 yaş ve üstü	
	f (%)	f (%)	f (%)	f (%)	f (%)
Çok kötü	3 (7,0%)	6 (7,8%)	3 (3,8%)	3 (5,6%)	15 (5,9%)
Biraz kötü	4 (9,3%)	11 (14,3%)	9 (11,4%)	9 (16,7%)	33 (13,0%)
Ne iyi ne kötü	26 (60,5%)	43 (55,8%)	51 (64,6%)	29 (53,7%)	149 (58,9%)
Oldukça iyi	9 (20,9%)	16 (20,8%)	15 (19,0%)	10 (18,5%)	50 (19,8%)
Çok iyi	1(2,3%)	1 (1,3%)	1(1,3%)	3 (5,6%)	6 (2,4%)
Toplam	43 (100,0%)	77 (100,0%)	79 (100,0%)	54 (100,0%)	253 (100,0%)

Tablo 9'a göre katılımcıların yaşa göre yaşam kalitelerini değerlendirmesinde 19 yaş ve altı çok kötü (%7,0), biraz kötü (%9,3), ne iyi ne kötü (%60,5), oldukça iyi (%20,9), çok iyi (%2,3), 20-21 yaş çok kötü (%7,8), biraz kötü (%14,3), ne iyi ne kötü (%55,8), oldukça iyi (%20,8), çok iyi (%1,3), 22-23 yaş çok kötü (%3,8), biraz kötü (%11,4), ne iyi ne kötü (%64,6), oldukça iyi (%19,0), çok iyi (%1,3), 24 yaş ve üstü çok kötü (%5,6), biraz kötü (%16,7), ne iyi ne kötü (%53,7), oldukça iyi (%18,5), çok iyi (%5,6) olarak tespit edilmiştir.

Tablo 10. Katılımcıların Yaşa Göre Sağlıklarından Hoşnutluklarının Değerlendirilmesi

Değişkenler	Yaş Grupları				Toplam f (%)
	19 yaş ve altı	20-21 yaş	22-23 yaş	24 yaş ve üstü	
	f (%)	f (%)	f (%)	f (%)	
Hiç hoşnut değil	1 (2,3%)	4 (5,2%)	2 (2,5%)	1 (1,9%)	8 (3,2%)
Biraz kötü	4 (9,3%)	10 (13,0%)	13 (16,5%)	10 (18,5%)	37 (14,6%)
Çok az hoşnut	18 (41,9%)	25 (32,5%)	29 (36,7%)	18 (33,3%)	90 (35,6%)
Oldukça iyi	16 (37,2%)	32 (41,6%)	27 (34,2%)	19 (35,2%)	94 (37,2%)
Ne hoşnut ne de değil	4 (9,3%)	6 (7,8%)	8 (10,1%)	6 (11,1%)	24 (9,5%)
Toplam	43 (100,0%)	77 (100,0%)	79 (100,0%)	54 (100,0%)	253 (100,0%)

Tablo 10'a göre katılımcıların yaşa göre sağlıklarından hoşnutluklarının değerlendirilmesinde 19 yaş ve altı hiç hoşnut değil (%2,3), biraz kötü (%9,3), çok az hoşnut (%41,9), oldukça iyi (%37,2), ne hoşnut ne de değil (%9,3), 20-21 yaş hiç hoşnut değil (%5,2), biraz kötü (%13,0), çok az hoşnut (%32,5), oldukça iyi (%41,6), ne hoşnut ne de değil (%7,8), 22-23 yaş hiç hoşnut değil (%2,5), biraz kötü (%16,5), çok az hoşnut (%36,7), oldukça iyi (%34,2), ne hoşnut ne de değil (%10,1), 24 yaş ve üstü hiç hoşnut değil (%1,9), biraz kötü (%18,5), çok az hoşnut (%33,3), oldukça iyi (%35,2), ne hoşnut ne de değil (%11,1) olarak tespit edilmiştir.

Tablo 11. Cinsiyete Göre Yaşam Kalitesi Puanlarının Karşılaştırılması

Değişkenler	Cinsiyet	N	A.O.	S.S.	t	p
Fiziksel Alan	Kadın	154	20,4351	4,02918	-0,723	0,470
	Erkek	99	20,8182	4,23630		
Psikolojik alan	Kadın	153	19,1569	4,36662	-0,262	0,794
	Erkek	99	19,3030	4,26053		
Sosyal Alan	Kadın	154	9,3377	2,79173	-1,692	0,092
	Erkek	99	9,9495	2,82978		
Çevresel alan	Kadın	154	24,3117	6,36321	-1,688	0,093
	Erkek	99	25,6768	6,14257		

Tablo 11'e göre Yaşam kalitesi alt faktörleri arasında istatistikî olarak anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Ortalama puanlarına göre fiziksel alan,

psikolojik alan, sosyal alan ve çevresel alan alt boyutlarında erkeklerin puanlarının daha iyi olduğu görülmektedir.

Tablo 12. Yaş Değişkenine Göre Yaşam Kalitesi Puanlarının Karşılaştırılması

Değişkenler	Yaş Grupları	N	A.O.	S.S.	F	p
Fiziksel Alan	19 yaş ve altı	43	20,67	4,21	0,520	0,669
	20-21 yaş	77	20,10	4,33		
	22-23 yaş	79	20,82	3,80		
	24 yaş ve üstü	54	20,85	4,18		
Psikolojik alan	19 yaş ve altı	43	19,26	4,27	0,656	0,580
	20-21 yaş	77	18,72	4,64		
	22-23 yaş	79	19,69	3,97		
	24 yaş ve üstü	54	19,16	4,39		
Sosyal Alan	19 yaş ve altı	43	9,83	2,51	0,961	0,412
	20-21 yaş	77	9,22	3,10		
	22-23 yaş	79	9,49	2,69		
	24 yaş ve üstü	54	10,00	2,78		
Çevresel alan	19 yaş ve altı	43	25,79	6,19	1,505	1,505
	20-21 yaş	77	23,68	6,17		
	22-23 yaş	79	24,89	6,09		
	24 yaş ve üstü	54	25,66	6,76		

Tablo 12' ye göre yaşam kalitesi alt faktörleri arasında istatistiki olarak anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Yaş değişkenine göre yaşam kalitesi puanlarının karşılaştırılmasında fiziksel alanda 24 yaş ve üstü $20,85 \pm 4,18$, psikolojik alanda 22-23 yaş $19,69 \pm 3,97$, sosyal alan 24 yaş ve üstü $10,00 \pm 2,78$, çevresel alan 19 yaş ve altı $25,79 \pm 6,19$ puanlarının daha iyi olduğu görülmektedir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Üniversitede öğrenim gören bireylerin aktif bir şekilde fiziksel aktivite yapmaları sağlıkla ilgili faydalar sağlayarak yaşam kalitelerini artırdığı literatürde görülmektedir (Timurtaş ve ark., 2022). Literatür incelendiğinde bireylerin fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelendiği çalışmalar bulunmaktadır. Katılımcıların cinsiyetlere göre sağlıklarından hoşnutluk durumları incelendiğinde kadınların orta düzeyde olduğu görülürken, erkek katılımcıların sağlık durumlarından epey hoşnut oldukları gözlemlenmektedir. Bu durumda erkek öğrencilerin fiziksel aktivite

düzeylerinin kadın öğrencilerden daha iyi olduğu sonucuna ulaşılabilir. Yılmaz (2019), Keating ve arkadaşları (2005), Burke ve arkadaşları (2005), üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite seviyelerinde düşüşün görülmesi ile yaşam kalitelerinde de bir düşüşün olduğunu gösteren çalışmaları bulunmaktadır.

Sağlık Bakanlığının yapmış olduğu bir araştırmada, ülkemizde erkeklerin kadınlardan daha fazla fiziksel aktivite yaptıkları sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca yaş ilerledikçe aktivite yapma oranı da giderek düşmektedir (Sağlık Bakanlığı, 2015). Genç yetişkinlik dönemi sağlıkla ilgili alışkanlıkların değişim gösterdiği ve düzenli fiziksel aktivite yapıldığında gelecekte olumlu sağlık faydalarını oluşturacağı öngörüldüğü kritik bir dönemi içermektedir (Malina, 2001; Peterson ve ark., 2018). Türkiye’de alan yazın incelendiğinde Çiçek (2018), Ergül ve Çamhıyer (2017), Tözün ve arkadaşları (2017), Sağlam ve Yılmaz (2017) fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi ile ilgili çalışmalar yapmışlardır. Bu çalışmalarda elde edilen bulgular değerlendirildiğinde çeşitli değişkenlerin bulgularda yer almasıyla fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi ilişkisinin cinsiyet, yaş, psikolojik, çevresel, sosyal açıdan çok yönlü ele alındığı görülmektedir.

Araştırmanın bulguları incelendiğinde kadın katılımcılar erkeklerden daha fazladır. Katılımcıların yaşam kalitelerinin cinsiyet ve yaşa göre değerlendirmesine bakıldığında orta düzey bir sonucun çıktığı görülmektedir. Yaşa göre sağlıklarından hoşnutluklarının değerlendirilmesi incelendiğinde 19 yaş altı ve 22-23 yaş katılımcıların daha az hoşnut, 20 yaş ve üzerinde olan katılımcıların sağlıklarından oldukça hoşnut oldukları görülmektedir.

Cinsiyete göre yaşam kaliteleri puanları incelendiğinde, ortalama puanlarına göre fiziksel, psikolojik, sosyal ve çevresel alt boyutlarında erkeklerin puanlarının daha iyi olduğu görülmektedir. Yaş değişkenine göre yaşam kalitesi puanlarının karşılaştırılmasında fiziksel alanda 24 yaş ve üstü $20,85 \pm 4,18$, psikolojik alanda 22-23 yaş $19,69 \pm 3,97$, sosyal alan 24 yaş ve üstü $10,00 \pm 2,78$, çevresel alan 19 yaş ve altı $25,79 \pm 6,19$ puanlarının daha iyi olduğu görülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesine yönelik yaptığımız araştırmada, cinsiyet, yaş, vücut ağırlığı, boy ve BKM’nin fiziksel aktivite düzeyini etkilediği tespit edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin yaş dağılımlarına bakarak en yüksek katılım oranını sağlayan 22-23 yaş aralığı olurken en düşük katılım sağlayan yaş aralığı ise 19 yaş ve altı olmuştur. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin cinsiyet dağılımlarına bakarak 154’ü kadın, 99’u ise erkek katılımcının olduğu tespit edilmiştir. Fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılması sonucunda verilere göre kadın katılımcıların fiziksel aktivite düzeyi ile erkek katılımcıların

fiziksel aktivite düzeyi arasında çok büyük farklar çıkmayıp anlamlı farklılığa da rastlanmamıştır. Katılımcıların cinsiyetlere göre sağlıklarından hoşnutluklarının değerlendirilmesinde kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre daha hoşnut oldukları tespit edilmiştir. Yaş değişkenine göre fiziksel aktivite düzeylerinde yaşın arttıkça fiziksel aktivitenin düştüğü tespit edilmiştir. Bu duruma göre üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelerinin yaşam kalitesini etkilediği görülmektedir.

KAYNAKLAR

- Burke, S. M., Carron, A. V., & Eys, M. (2005). Physical activity context and university students propensity to meet the Centers for Disease Control and Prevention/American College of Sports Medicine Guidelines.
- Cicek, G. (2018). Quality of life and physical activity among university students. *Universal Journal of Educational Research*, 6(6), 1141-1148.
- Demiray, G., & Yorulmaz, F. (2023). Halk Sağlığı Bakışıyla Obezite Yönetimi. *Sağlık Bilimlerinde Değer*, 13(1), 147-155.
- Ergül, O.K. ve Çamlıyer, H. (2017). 12–14 yaş grubu ergenlerde ders dışı etkinlikler ve egzersiz kapsamında uygulanan fiziksel aktivite programının ilköğretim öğrencilerinin yaşam kalitesi üzerindeki etkileri. *Dünya Spor Bilimleri Araştırmaları Kongresi*, 23- 26 Kasım 2017, Manisa / Türkiye.
- Hardman, A. E., & Stensel, D. J. (2009). *Physical activity and health: the evidence explained*. routledge.
- Hatunoğlu, E. E. & Başar, D. (2023). Sosyoekonomik Faktörler Perspektifinden Obezite: Kahramanmaraş Örneği. *Fiscaoeconomia*, 7 (2), 1123-1145. <https://doi.org/10.25295/fsecon.1245372>
- Keating, X. D., Guan, J., Piñero, J. C., & Bridges, D. M. (2005). A meta-analysis of college students' physical activity behaviors. *Journal of American college health*, 54(2), 116-126.
- Malina, R. M. (2001). Physical activity and fitness: pathways from childhood to adulthood. *American Journal of Human Biology: The Official Journal of the Human Biology Association*, 13(2), 162-172.
- Miles, L. (2007). Physical activity and health. *Nutrition bulletin*, 32(4), 314-363.
- Peterson, N. E., Sirard, J. R., Kulbok, P. A., DeBoer, M. D., & Erickson, J. M. (2018). Sedentary behavior and physical activity of young adult university students. *Research in nursing & health*, 41(1), 30-38.
- Sağlam, Y. ve Yılmaz, G. (2017). Evaluation of physical activity levels and quality of life of teachers. *Acta Kinesiologica*, 11 (1), 25-32.
- Sağlık Bakanlığı. (2015). Türkiye fiziksel aktivite rehberi 2014. Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Sağlık Bakanlığı Yayın No: 940, Ankara.
- Şahin, Ö. U. (2021). Yaşam kalitesi ve küresel iklim değişikliği. *Journal of Awareness (JoA)*, 6(3), 147-154.
- Timurtaş, E., Avcı, E. E., Ayberk, B., Demirbüken, İ., & Polat, M. G. (2022). Covid-19 pandemisi sırasında üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite, depresyon, stres, uyku ve yaşam kalitesi düzeylerinin incelenmesi. *Ergo-terapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 10(1), 17-26.
- Tözün, M., Sözmen, M.K. ve Babaoğlu, A.B. (2017). Türkiye'nin batısında bir üniversite'nin sağlık ile ilişkili okullarında beslenme alışkanlıkları ve

bunun obezite, fizik aktivite ve yaşam kalitesi ile ilişkisi. Türk Dünyası Uygulama Ve Araştırma Merkezi Halk Sağlığı Dergisi, 2(1), 1-16.

World Health Organization, (2006). The world health report 2006: working together for health.

Taekwondocuların Branşlarına İlişkin Algıları: Bir Metafor Analizi

Mert Gülaçtı¹

Pelin Avcı²

Tolga Şahin³

Abdurrahman Kepoğlu⁴

Özet

Bu araştırma, taekwondocuların kendi branşlarına yönelik metaforlarını ortaya çıkarmak ve taekwondo branşını sporcuların gözünden değerlendirmek amacıyla yapılmıştır. Nitel araştırma desenlerinden olgu bilim deseni kullanılmıştır. Toplanan bilgilerin ayrıntılı olarak açıklanması ve bir yargıda bulunulması amacıyla içerik analizinden faydalanılmıştır. Taekwondo branşı ile ilgilenen 120 sporcudan yarı yapılandırılmış bir form aracılığıyla bilgiler toplanmıştır. Katılımcıların cinsiyetleri, eğitim durumları ve metaforik tasvirlerini öğrenmek amacıyla “Taekwondo ... gibidir çünkü ...” ifadesi sunulmuştur. Metaforun ne anlama geldiği ile ilgili gerekli açıklamalar yapıldıktan sonra ortalama 15 dakika süre verilerek düşüncelerini yazmaları istenmiştir. Analizler profesyonel Nitel Veri Analizi Programı olan MAXQDA.22 yardımı ile gerçekleştirilmiştir. Metafor kavramları MAXQDA yaratıcı kodlama sekmesi kullanılarak iki alan uzmanı ile birlikte sınıflandırılmıştır ve kategorilere ayrılmıştır. Alan uzmanlarının ortak değerlendirmesi sonucunda kategoriler ve kodlamalar son şeklini almıştır. Kodlama işlemi tamamen bittikten sonra MAXQDA programının sunduğu modellerden kod alt-kod bölümler modeli, hiyerarşik kod-alt kod modeli, frekans (f) grafiği ve kelime bulutu kullanılmıştır. Son olarak araştırma 13 kategori ve 100 koddan oluşmuştur. Sonuç olarak; taekwondo spor branşının bu metafor çalışmasıyla birlikte birçok unsurla harmanlandığı görülmektedir.

1 Dumlupınar Üniversitesi 0000-0002-2369-9376 gulacti_43@hotmail.com

2 Dokuz Eylül Üniversitesi 0000-0002-9185-4954 avci.pelin@deu.edu.tr

3 Dokuz Eylül Üniversitesi 0000-0001-9594-4466 tolga.sahin@deu.edu.tr

4 Dokuz Eylül Üniversitesi 0000-0003-0207-9288 abdurrahman.kepoglu@deu.edu.tr

Sporcular adil yarışma şartlarında, teknik- taktik becerileri sürece dahil ederek, zorlu koşullarda azim ve hırsla performans sergilerler. Koordinasyon, kuvvet, hız, denge, esneklik, estetiklik gibi becerilerini geliştirirken, sağlıklı beslenme alışkanlıkları edindirerek sporculara zindelik kazandırır. Antrenörlerin liderliğinde sporcular doğru hedeflere doğru yollardan ilerlerler. Stres ve depresyonun bireylere yaşattığı olumsuz etkilere karşın rahatlatıcı, ruh sağlığını iyileştirici etkilerinin olduğu araştırmadan çıkan sonuçlar arasında yer almaktadır. Bireylerin çok yönlü gelişimlerine katkı sağlayan bu spor branşının teknolojinin gelişmesiyle pasif yaşantıya sahip olan çocuk ve gençler için de bir aktivite olarak ülkemizde yaygınlaştırılması elzemdir.

GİRİŞ

Taekwondo yirminci yüzyıldan kalma modern bir spordur. Dünya Savaşı'ndan sonra Japonya'dan dönen Koreliler tarafından Kore'ye tanıtılan karatedoya dayanmaktadır. Buna ya tangsudo (Tang elinin yolu) ya da eşlik eden teknik cephaneliği ve felsefi yönelimiyle kongsudo (boş elin yolu) adını verdiler; ikincisi temel olarak Çin kökenliydi (Capaner, 1995).

Kore dövüş sanatı Taekwondo'nun kökenleri 1500 yıl öncesine dayanmaktadır. Başlangıçta Taekwondo savaş, kendini savunma ve fiziksel uygunluk için öğretildi. Yüzyıllar boyunca sanat formu dünyaya yayıldı. Bugün dünya çapında tahminen 75-120 milyon çocuk ve yetişkin dövüş sanatlarına katılmaktadır ve tahmini yıllık büyüme oranı %20-25'tir (Birrer, 1996). Taekwondo, dünya çapında 140'tan fazla ülkede uygulanmaktadır ve 120 ülke, sporun ana organizasyon organı olan Dünya Taekwondo Federasyonu'nun (WTF) resmi üyesidir. Taekwondo, 1988 Seul Olimpiyatları ve 1992 Barselona Olimpiyatları'nda bir gösteri sporu olarak Olimpiyat sahnesine çıktı. 2000 Sidney Olimpiyat Oyunlarında resmi bir Olimpiyat sporu haline geldi. Yüksek ve hızlı vuruşlarıyla ünlü tekvando, Koreli köylülerin at sırtında saldıranlardan inmek için kullandıkları bir teknik olarak geliştirildi. Yarışmada, tekmeler ve yumruklar, gövdeye (yumruklar ve tekmelerle) veya kafaya (yalnızca tekmelerle) temas, vücut bölümünün yer değiştirmesine neden olacak kadar yeterli olduğunda puan kazanır. Bir maç nakavtla veya puanlarla kazanılabilir.

1966 yılında Uluslararası Tekvando Federasyonu (ITF) kuruldu. Yarışma kuralları temas yasağını şart koşarken, sporcular yaralanmaların önlenmesine yardımcı olmak için kaskın yanı sıra el ve ayak koruyucu giysiler giyiyor. Müsabaka müsabakaları, eleme turları arasında 1 dakikalık ara ve finaller için 2 dakikalık üç tur olmak üzere 2 dakikalık iki tur sürer.

1973 yılında, tam temashı yarışma kurallarına uyan Dünya Tekvando Federasyonu (WTF) kuruldu. Koruyucu dolgu bir kask, el ve tekmelik

dolgunluğu, vücut zırhı ve bir kap içerir. Maçlar 2 dakikalık üç raunttan oluşur ve rauntlar arasında 1 dakikalık aralar bulunur. Başa, yüze ve vücudun belirlenmiş bölgelerine tam temaslı vuruşlara izin verilir. Kafaya ve yüze yumruk atılmasına izin verilmez (Pieter, 2009).

Taekwondo terimi ilk duyulduğunda anında dobok giymiş erkek ve kadınların imajını çağrıştırmaktadır. Bu bağlamda taekwondo üniforması, kuyruğu yanlarından sarkan farklı renklerde kuşaklar, yarış halinde ise koruyucu baş ve vücut teçhizatı takan sporcular gözümüzün önünde canlanmaktadır. Taekwondo, ritüel görgü kurallarının eski unsurlarını fiziksel egzersiz ile birleştirmektedir. Bireysel olarak ya da yüzlerce katılımcı ile birlikte bir odada pratik yapılabilen spor branşıdır. 1966 yılına kadar kurulamayan ve dünyadaki en popüler savunma sanatı olan taekwondo, 1989 yılında uluslararası bir federasyon olmuştur. Kore kültürünün ve tarihinin belirli özellikleri taekwondoyu oluşturmuştur. Bu branşın evrimini belirleyen unsurlar ülkenin yaban hayatı, giyimi, iklimi, ormanları ve dağları olmuştur. Kore'nin dini inancının, kültürel görüşlerinin tümü taekwondonun uygulama ve etiği ile iç içedir. Taekwondoyu öğrenmek, belirli bir yerden kaynaklanan fiziksel mücadeleye yönelik zihinsel bir yaklaşıma kendini kaptırmakla ilişkilidir. Taekwondonun her kıtada yayılması ve popüler hale gelmesi, sanatın ulusal sınırları aşan özellikler barındırdığına kanıttır. Taekwondoya evrensel çekiciliğini kazandıran tek bir unsuru belirlemeye çalışmak, dünya çapında öne kavuşmuş herhangi bir sanatsal ürünün yalnız tek unsurunu tespit etmeye çalışmak kadar imkansızdır (Armstrong, 2015).

Bireylerin zihinlerinde oluşan soyut duygu ve düşüncelerin somutlaştırılarak ifade edilmesini sağlayan metaforun, düşünme sürecini yapılandırdığı düşünülmektedir. Burada hedeflenen durum bireylerin belirli bir kavramı farklı kavramlarla daha somut olarak ifade etmesidir (Karakaya ve Salici, 2016; Tortop, 2013). Metafor genellikle bir ifadeye üslup güzelliği katmak, anlaşılmasını kolaylaştıran konulara anlaşılabilirlik kazandırmak amacıyla kullanılmaktadır (Aydın, 2006). Taekwondo ile ilgilenen sporcuların branşa özgü metaforik algıları incelenirken, bu alana özgü genel bir ifadenin analizler ile ortaya konulması değerlidir.

Bu araştırma taekwondocularının kendi branşlarına yönelik metaforlarını ortaya çıkarmak ve taekwondo branşını sporcuların gözünden değerlendirmek amacıyla yapılmıştır.

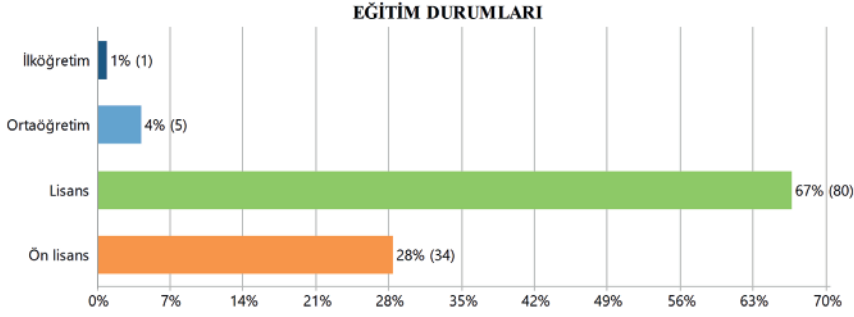
YÖNTEM

Bu araştırma, nitel araştırma desenlerinden olgu bilim deseni kullanılmıştır. Olgu bilim deseni farkına vardığımız ancak tam anlamıyla

kavrayamadığımız olguları araştırmayı hedefleyen çalışmalar için uygun bir araştırma zemini oluşturmaktadır (Eren ve ark., 2014). Toplanan bilgilerin ayrıntılı olarak açıklanması ve bir yargıda bulunulması amacıyla içerik analizinden faydalanılmıştır. Taekwondo branşı ile ilgilenen 120 sporcudan yarı yapılandırılmış bir form aracılığıyla bilgiler toplanmıştır. Katılımcıların cinsiyetleri, eğitim durumları ve metaforik tasvirlerini öğrenmek amacıyla “Taekwondo ... gibidir çünkü ...” ifadesi sunulmuştur. Metaforun ne anlama geldiği ile ilgili gerekli açıklamalar yapıldıktan sonra ortalama 15 dakika süre verilerek düşüncelerini yazmaları istenmiştir. Araştırma aracı olarak “gibidir” kavramı konu ve kaynak arasında bağlantıyı ortaya koymak için, “çünkü” kavramı ise metaforu mantıklı bir gerekçeye bağlamak amacıyla kullanılmıştır (Saban, 2020).

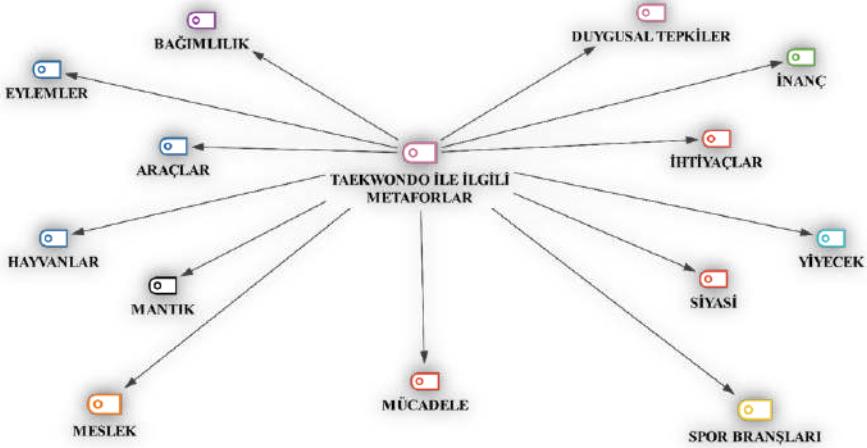
Araştırmacıardan toplanan formlar detaylı olarak incelenmiştir ve Word belgesine aktarılarak sistematik olarak analizin gerçekleştirilmesi için programa aktarılmıştır. 120 görüşme formu değerlendirmeye alınmıştır. Araştırmada deşifreler programa sistematik olarak aktarılmıştır ve sözel veriler ışığında yapılan analizler profesyonel Nitel Veri Analizi Programı olan MAXQDA.22 yardımı ile gerçekleştirilmiştir (Avcı ve ark., 2023). Kelime bulutu, metinlerde yer alan kelimelerin kullanım sıklığını görsel olarak belirten bir analiz yöntemidir (Sever & Buzlu, 2015). Kelime bulutları, analizi yapılan metin için basit ve görsel olarak ilgi çekici bir yöntem olarak ortaya çıkmıştır. Metinde en yüksek sıklıkta ifade edilen kelimelere göre frekanslarını ölçerek genel bir değerlendirme sağlamak amacıyla kullanılırlar (Heimerl vd., 2014).

Metafor kavramları MAXQDA yaratıcı kodlama sekmesi kullanılarak iki alan uzmanı ile birlikte sınıflandırılmıştır ve kategorilere ayrılmıştır. Alan uzmanlarının ortak değerlendirmesi sonucunda kategoriler ve kodlamalar son şeklini almıştır. Kodlama işlemi tamamen bittikten sonra MAXQDA programının sunduğu modellerden kod alt-kod bölümler modeli, hiyerarşik kod-alt kod modeli, frekans (f) grafiği ve kelime bulutu kullanılmıştır (Avcı, 2023; Avcı ve ark., 2022). Son olarak araştırma 13 kategori ve 100 koddan oluşmuştur.



Grafik 2: Eğitim Durumları Kod Frekans Grafiği

Katılımcıların eğitim durumları incelendiğinde ilköğretim 1, ortaöğretim 5, lisans 80, ön lisans 34 taekwondo sporcusu bulunmaktadır.



Şekil 1: Taekwondo ile ilgili metaforlar teması altında kategoriler Tek Vaka (Kod Hiyerarşisi) Modeli

Taekwondo ile ilgili metaforlar teması altında bağımlılık, eylemler, araçlar, hayvanlar, mantık, meslek, duygusal tepkiler, inanç, ihtiyaçlar, yiyecek, siyasi, spor branşları ve mücadele olmak üzere 13 kategori oluşturulmuştur.



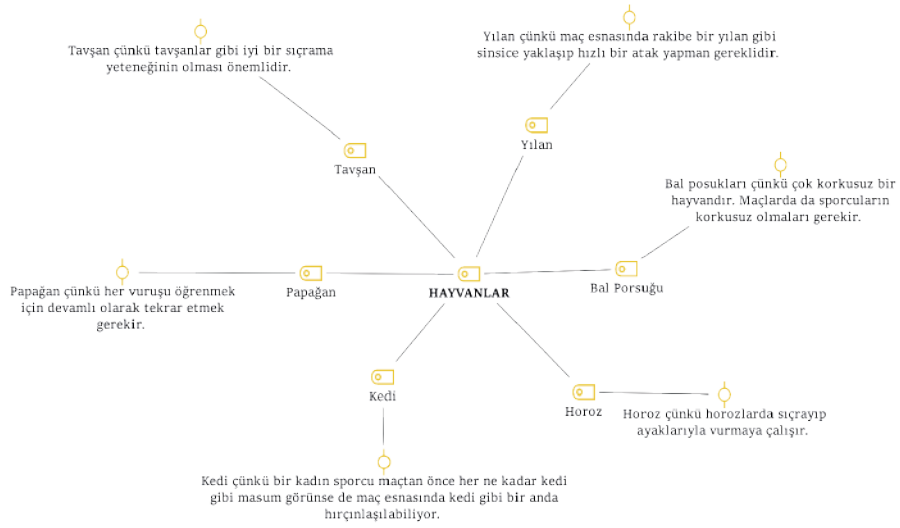
Şekil 2: "Araçlar" Kategorisi Kod-Alt kod-Bölgümler Modeli

Araçlar kategorisinde traktör römorkü, tank, araba, jeep ve go kart kodları ile metaforu tanımlayan katılımcı ifadeleri yer almaktadır.



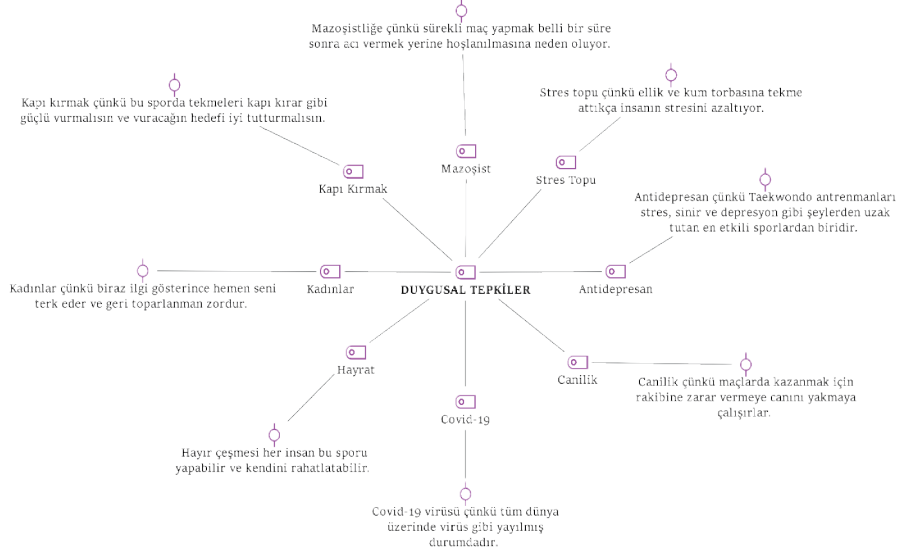
Şekil 3: "Bağımlılık" Kategorisi Kod-Alt kod-Bölgümler Modeli

Bağımlılık kategorisinde sigara içmek, alkol kullanmak, kumar oynamak ve aşk kodları ile metaforu tanımlayan katılımcı ifadeleri yer almaktadır.



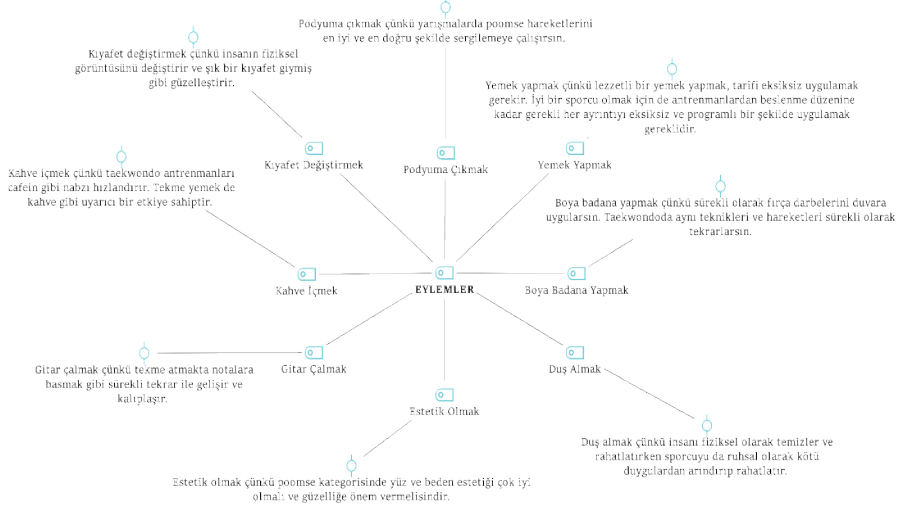
Şekil 4: "Hayvanlar" Kategorisi Kod-Alt kod-Bölümler Modeli

Hayvanlar kategorisinde yılan, tavşan, bal porsuğu, horoz, kedi ve papağan ile metaforu tanımlayan katılımcı ifadeleri yer almaktadır.



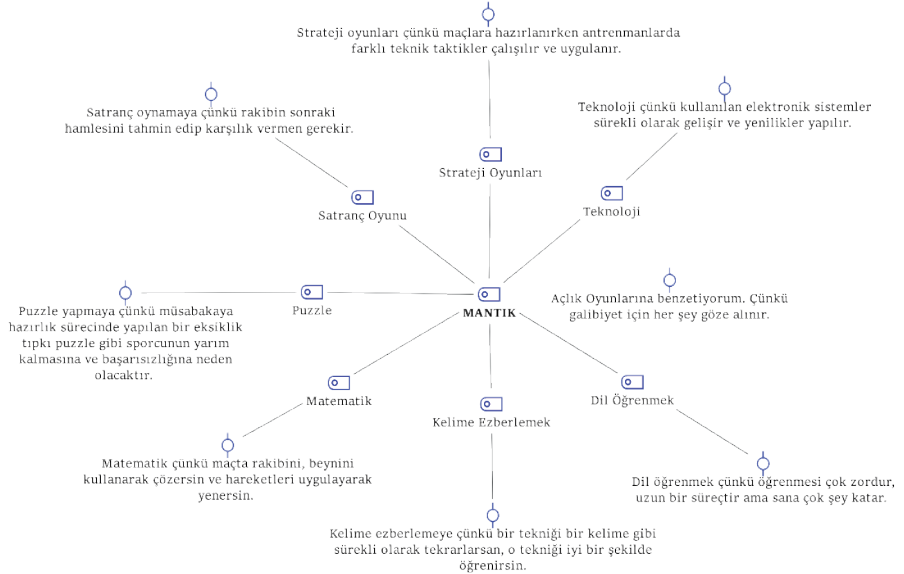
Şekil 5: "Duygusal Tepkiler" Kategorisi Kod-Alt kod-Bölümler Modeli

Duygusal tepkiler kategorisinde mazoşist, stres topu, antidepresan, canilik, covid-19, hayrat, kadınlar, kapı kırmak kodları ile metaforu tanımlayan katılımcı ifadeleri yer almaktadır.



Şekil 6: "Eylemler" Kategorisi Kod-Alt kod-Bölümler Modeli

Eylemler kategorisinde podyuma çıkmak, yemek yapmak, boya badana yapmak, duş almak, estetik olmak, gitar çalmak, kahve içmek ve kıyafet değiştirmek kodları ile metaforu tanımlayan katılımcı ifadeleri yer almaktadır.



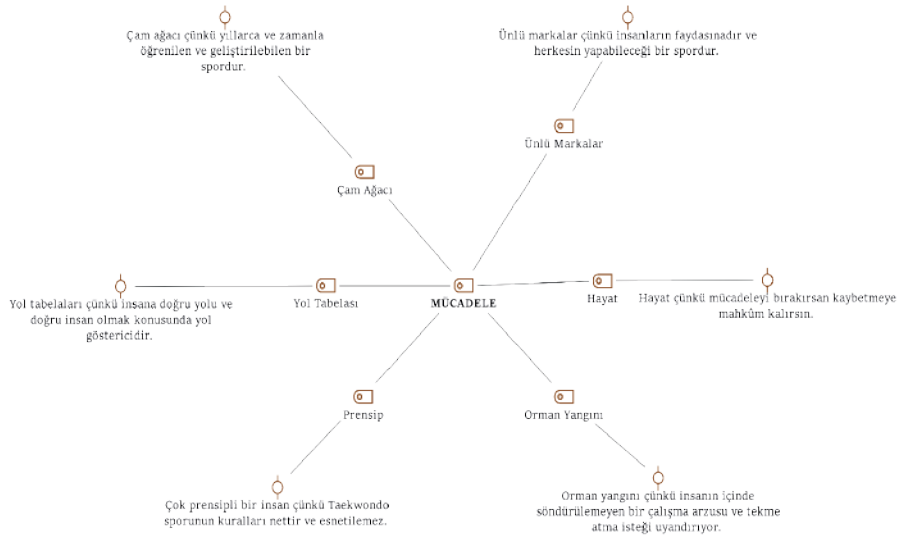
Şekil 7: "Mantık" Kategorisi Kod-Alt kod-Bölümler Modeli

Mantık kategorisinde strateji oyunları, teknoloji, dil öğrenmek, kelime ezberlemek, matematik, puzzle ve satranç oyunu kodları ile metaforu tanımlayan katılımcı ifadeleri yer almaktadır.



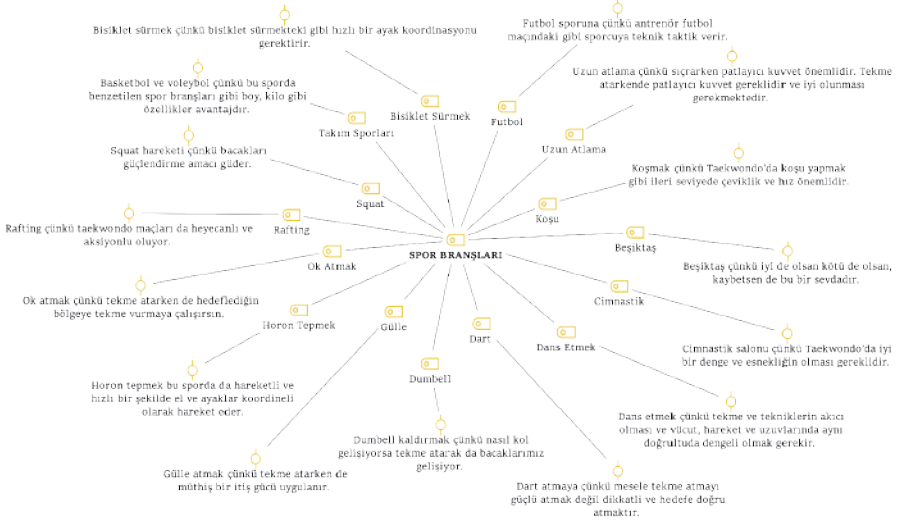
Şekil 8: "Meslekler" Kategorisi Kod-Alt kod-Bölümler Modeli

Meslekler kategorisinde çiftçi, şarkıcı, askerlik, gezgin, bakıcı, cerrah, filozof, hukuk, psikolog ve rehber kodları ile metaforu tanımlayan katılımcı ifadeleri yer almaktadır.



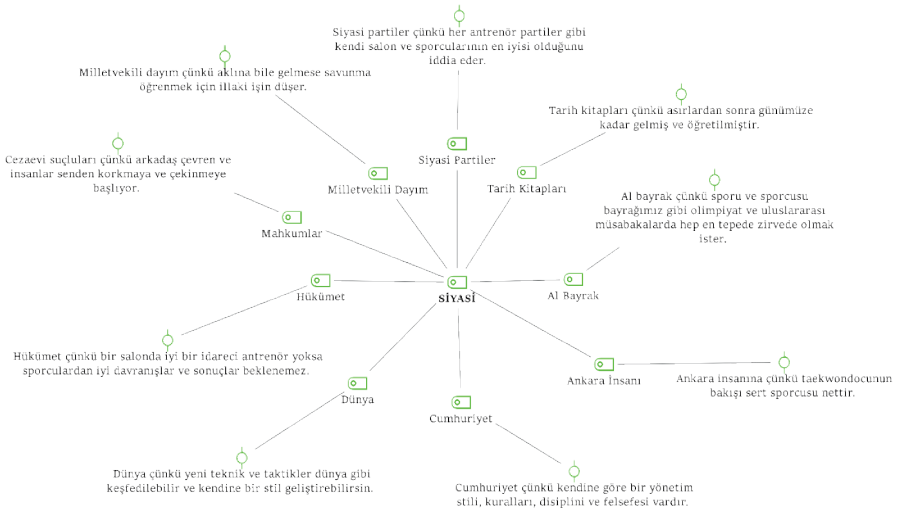
Şekil 9: "Mücadele" Kategorisi Kod-Alt kod-Bölümler Modeli

Mücadele kategorisinde ünlü markalar, hayat, orman yangını, prensip, yol tabelası ve çam ağacı kodları ile metaforu tanımlayan katılımcı ifadeleri yer almaktadır.



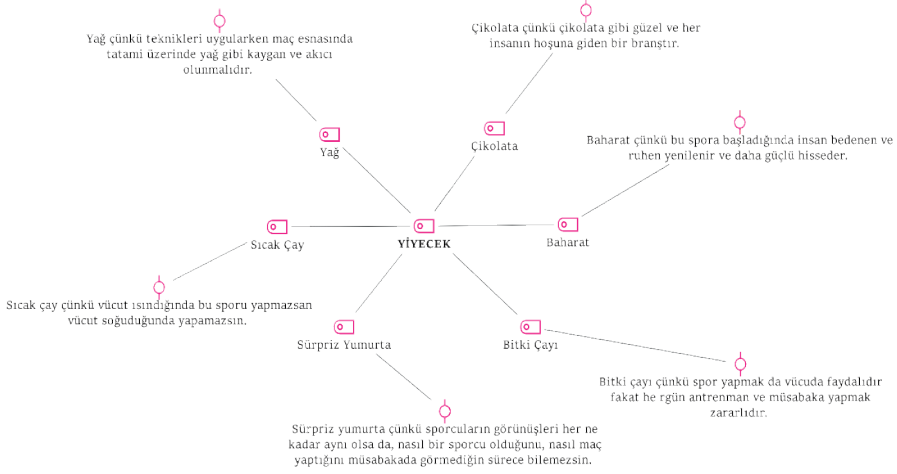
Şekil 10: "Spor Branşları" Kategorisi Kod-Alt kod-Bölümler Modeli

Spor branşları kategorisinde futbol, bisiklet sürmek, uzun atlama, koşu, Beşiktaş, jimnastik, dans etmek, dart, dumbell, gülle, horon tepmek, ok atmak, rafting, squat ve takım sporları kodları ile metaforu tanımlayan katılımcı ifadeleri yer almaktadır.



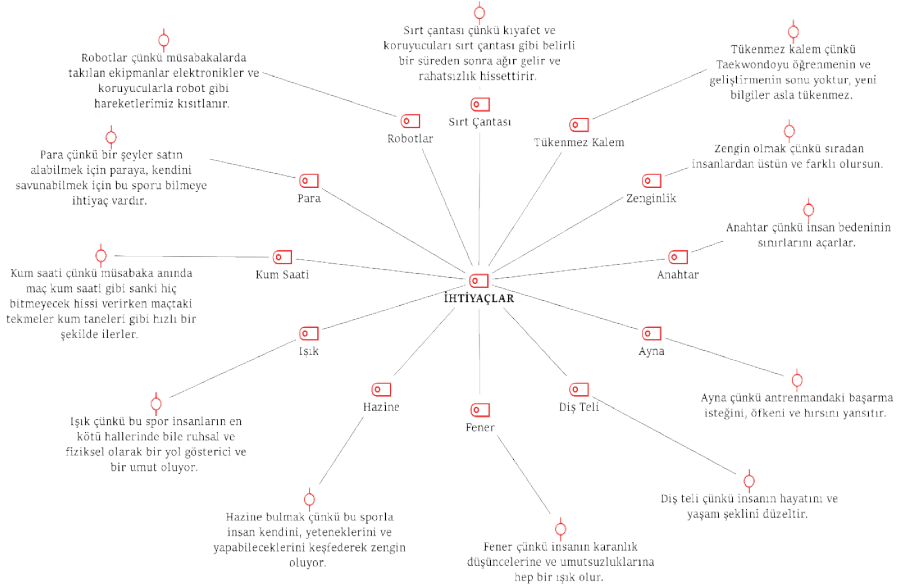
Şekil 11: "Siyasi" Kategorisi Kod-Alt kod-Bölümler Modeli

Siyasi kategorisinde siyasi partiler, tarih kitapları, al bayrak, Ankara insanı, cumhuriyet, dünya, hükümet, mahkumlar ve milletvekili dayım kodları ile metaforu tanımlayan katılımcı ifadeleri yer almaktadır.



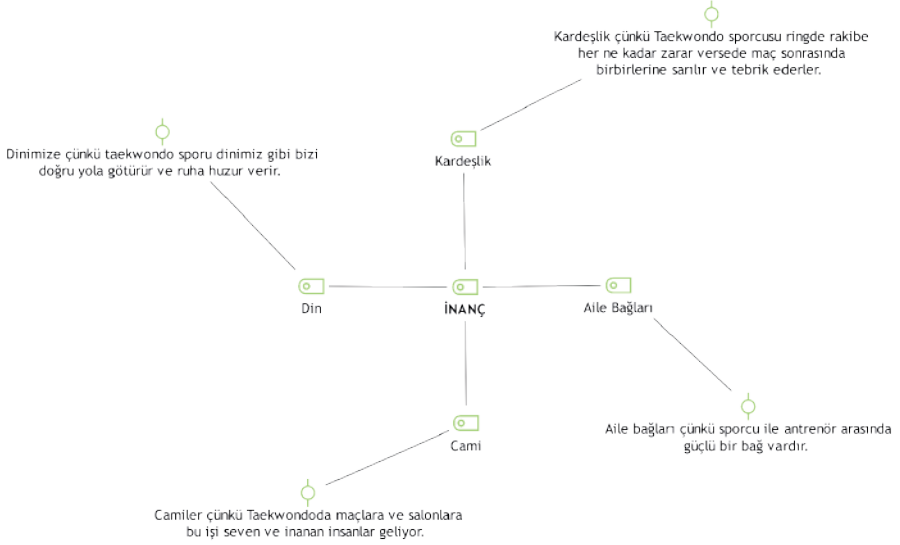
Şekil 12: "Yiyecek" Kategorisi Kod-Alt kod-Bölümler Modeli

Yiyecek kategorisinde çikolata, baharat, bitki çayı, sürpriz yumurta, sıcak çay ve yağ kodları ile metaforu tanımlayan katılımcı ifadeleri yer almaktadır.



Şekil 13: "İhtiyaçlar" Kategorisi Kod-Alt kod-Bölümler Modeli

İhtiyaçlar kategorisinde sırt çantası, tükenmez kalem, zenginlik, anahtar, ayna, diş teli, fener, hazine, ışık, kum saati, para ve robotlar kodları ile metaforu tanımlayan katılımcı ifadeleri yer almaktadır.



Şekil 14: "İnanç" Kategorisi Kod-Alt kod-Bölümler Modeli

İnanç kategorisinde kardeşlik, aile bağları, cami ve din kodları ile metaforu tanımlayan katılımcı ifadeleri yer almaktadır.

TARTIŞMA

Katılımcılar araştırmada traktör römorku, tank, araba, jeep ve go kart metaforları ile betimlemişlerdir. Taekwondonun müsabakalar öncesi döneminde sporcuların antrenörleri tarafından hazırbulunuşluk düzeylerinin belirlendiğini, yaşları ve ağırlıkları eşit olan bireylerin yarışıp performansa göre değerlendirildikleri, her türlü engellere, zorluklara karşı mücadele ettikleri ifade edilmiştir (Şekil 2).

Katılımcılar araştırmada sigara içmek, alkol kullanmak, kumar oynamak ve aşk metaforları ile taekwondoyu betimlemişlerdir. Taekwondonun bireylerde bağımlılık yaptığını, düzenli antrenmen programı uygulanmadığında yeteneklerin gelişemediğini, rahatlatıcı etkilerinin olduğu ifade edilmiştir (Şekil 3).

Katılımcılar araştırmada yılan, tavşan, bal porsuğu, horoz, kedi ve papağan metaforları ile taekwondoyu betimlemişlerdir. Taekwondonun

Cesaret, korkusuzluk, hırçınlık gibi duyguları ön plana çıkardığı ifade edilmiştir (Şekil 4).

Katılımcılar araştırmada mazoşist, stres topu, antidepresan, canilik, covid-19, hayrat, kadınlar, kapı kırmak metaforları ile taekwondoyu betimlemişlerdir. Taekwondonun bireylerin sinir, stres, depresyon gibi durumlarını azalttığı, tüm dünyada spor branşları içerisinde önemli bir yer edindiği, süreklilik olduğunda başarıyı arttırdığı ifade edilmiştir (Şekil 5).

Katılımcılar araştırmada podyuma çıkmak, yemek yapmak, boya badana yapmak, duş almak, estetik olmak, gitar çalmak, kahve içmek ve kıyafet değiştirmek metaforları ile taekwondoyu betimlemişlerdir. Taekwondonun olumsuz duyguları arındırıcı rol oynadığını, poomse hareketleriyle estetiklik ve zarafet kattığını, beslenme alışkanlığını düzenleyici olduğunu ifade etmişlerdir (Şekil 6).

Katılımcılar araştırmada strateji oyunları, teknoloji, dil öğrenmek, kelime ezberlemek, matematik, puzzle ve satranç oyunu metaforları ile taekwondoyu betimlemişlerdir. Müsabaka sırasında karşı rakibin hamlelerini tahmin ederken farklı teknik-taktikler uygulanır ve bu durumun da çok yönlü düşünme becerisini geliştirdiği ifade edilmiştir (Şekil 7).

Katılımcılar araştırmada çiftçi, şarkıcı, askerlik, gezgin, bakıcı, cerrah, filozof, hukuk, psikolog ve rehber metaforları ile taekwondoyu betimlemişlerdir. Katılımcılar antrenörlerin sporcularının ruhsal, psikolojik sağlıklarıyla da ilgilendiklerini, sporcuların adil, eşit tutulduğunu, planlı antrenman yöntemlerinin kullanılması gerekliliğini, çeviklik ve zindelik kazandırdığını ifade etmişlerdir (Şekil 8).

Katılımcılar araştırmada ünlü markalar, hayat, orman yangını, prensip, yol tabelası ve çam ağacı metaforları ile taekwondoyu betimlemişlerdir. Taekwondoda uzun bir süreç geçirildiğinde daha fazla gelişimin sağlandığı, doğru yolda ilerleyen bireyler yetiştirdiği, azimle mücadele ruhunu kazandırdığı ifade edilmiştir (Şekil 9).

Katılımcılar araştırmada futbol, bisiklet sürmek, uzun atlama, koşu, Beşiktaş, jimnastik, dans etmek, dart, dumbell, gülle, horon tepmek, ok atmak, rafting, squat ve takım sporları metaforları ile taekwondoyu betimlemişlerdir. Taekwondonun Çeviklik, hız, denge, esneklik, kuvvet, koordinasyon, teknik-taktik gibi becerileri geliştirdiği ifade edilmiştir (Şekil 10).

Katılımcılar araştırmada siyasi partiler, tarih kitapları, al bayrak, Ankara insanı, cumhuriyet, dünya, hükümet, mahkumlar ve milletvekili dayım metaforları ile taekwondoyu betimlemişlerdir. Taekwondonun olimpik bir

spor branşı olmasından kaynaklı olarak zirvede her zaman yerinin olduğu, geçmişten günümüze kadar geldiği, yaşam döngüsü içerisinde bireylerin kendilerini savunma gereksinimlerinin bulunduğu, doğru yönlendirmeler ile antrenörlerin liderlik ettiği, kurallara dayandığı ve disiplini ilke edindiği ifade edilmiştir (Şekil 11).

Katılımcılar araştırmada çikolata, baharat, bitki çayı, sürpriz yumurta, sıcak çay ve yağ kodları metaforları ile taekwondoyu betimlemişlerdir. Profesyonel olarak iyi bir ısınma egzersizleri yaparak, orta şiddetli egzersiz programları uygulayarak, müsabakalarla kendi performansını artırarak daha yüksek düzey verim alınacağı ifade edilmiştir (Şekil 12).

Katılımcılar araştırmada sırt çantası, tükenmez kalem, zenginlik, anahtar, ayna, diş teli, fener, hazine, ışık, kum saati, para ve robotlar metaforları ile taekwondoyu betimlemişlerdir. Bilgi olarak sürekli kendini yenileyen, insan bedeninin sınırlarını zorlayan, zorlu karanlık yollarda yol gösterici rol üstlenen, yetenekleri geliştirici etkisi ifade edilmiştir (Şekil 13).

Katılımcılar araştırmada kardeşlik, aile bağları, cami ve din metaforları ile taekwondoyu betimlemişlerdir. Ruha huzur veren, doğru yolda yürümelerini sağlayan, bu branşı seven bireylerin oluşturduğu, fair play çerçevesinde ilerleyen, sporcu antrenör ilişkisinde oluşan güçlü bir bağın varlığını ifade etmişlerdir (Şekil 14).

Taekwondo branşı ile ilgili yapılan araştırmalardan bazılarında aşağıda yer verilmiştir. Literatür incelendiğinde araştırmamızda yer alan metaforların bu bağlamda farklı araştırmacılar tarafından desteklendiği görülmektedir:

Kore’de 4 aylık bir süre boyunca antrenman ve müsabaka sırasında meydana gelen yaralanmalar üzerine Kim ve ark. (1994) yaptığı bir çalışmada incelenen 29 spor dalından tüm katılımcıların yaralandığı sporlar arasında modern pentatlon, biatlon, basketbol ve taekwondo yer almıştır. Çalışma dönemi boyunca bir sakatlık bildirme sıklığı tekvandoda 5,62 olup listenin başında yer aldı. Tekvandoda (n = 8) toplam 45 yaralanma meydana geldi; en sık etkilenen vücut bölgesi alt ekstremiteler oldu ve bunu gövde izledi. Kazemi ve ark. (2005) taekwondo antrenmanlarında en sık alt ekstremitelerin yaralandığını doğrulamıştır.

Taekwondo müsabakasının fiziksel aktivitesi, fizyolojik gereklilikleri, sporcuların aerobik ve anaerobik güç, kas kuvveti, kas gücü, esneklik, hız ve çeviklik dahil olmak üzere kondisyonun çeşitli yönlerinde yetkin olmasını gerektirir. Bu nedenle antrenörlerin ve spor bilimcilerinin, antrenmanın hedeflerini doğrulamak, kısa ve uzun vadeli antrenman programları oluşturmak, objektif geri bildirim sağlamak ve antrenman sırasında sporcuları

motive etmek için oyuncularının fiziksel performans yetenekleri hakkında objektif bilgi toplaması önemlidir. (Heller ve ark. 1998; Marković, 2005).

Taekwondo müsabakalarında kombine teknikler kullanılırken hızla yön değiştirmeler sırasında toparlanıp dengenin korunması önemlidir. Bu bağlamda core stabilitesini iyileştirmek için uygulanan direnç egzersizlerin antrenman programına dahil edilmesinin faydalarına ilişkin çalışmalar da literatürde yer almaktadır (Sevinç Yılmaz, 2021; Willardson, 2007).

Sonuç olarak; taekwondo spor branşının bu metafor çalışmasıyla birlikte birçok unsurla harmanlandığı görülmektedir. Sporcular adil yarışma şartlarında, teknik- taktik becerileri sürece dahil ederek, zorlu koşullarda azim ve hırsla performans sergilerler. Koordinasyon, kuvvet, hız, denge, esneklik, estetiklik gibi becerilerini geliştirirken, sağlıklı beslenme alışkanlıkları edindirek sporculara zindelik kazandırır. Antrenörlerin liderliğinde sporcular doğru hedeflere doğru yollardan ilerlerler. Stres ve depresyonun bireylere yaşattığı olumsuz etkilere karşın rahatlatıcı, ruh sağlığını iyileştirici etkilerinin olduğu araştırmadan çıkan sonuçlar arasında yer almaktadır. Bireylerin çok yönlü gelişimlerine katkı sağlayan bu spor branşının teknolojinin gelişmesiyle pasif yaşantıya sahip olan çocuk ve gençler için de bir aktivite olarak ülkemizde yaygınlaştırılması elzemdir.

KAYNAKLAR

- Armstrong, N. B. (2015). Taekwondo: The unity of body, mind and spirit (Vol. 13). Seoul Selection.
- Avcı, P., Kılınçarslan, G. & Bayrakdar, A. (2022). “Hey, Hemsball’ü Duydunuz Mu?” Yeniliğe Yolculuk: Nitel Bir Çalışma. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5 (2), 320-333. DOI: 10.38021/asbid.1128284
- Avcı, P. (2023). Does The Olympic Torch Light in Tokyo or on Twitter. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 90-100.
- Avcı, P., Bayrakdar, A. & Kılınçarslan, G. (2023). Reflections Of Squid Game on Children’s Games and Viewers; An Example of Twitter Sentiment Analysis and Qualitative Research. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6 (1), 173-185. DOI: 10.38021/asbid.1212297
- Birrer, R. B. (1996). Trauma epidemiology in the martial arts: the results of an eighteen-year international survey. *The American Journal of Sports Medicine*, 24(6_suppl), S72-S79.
- Capener, S. D. (1995). Problems in the Identity and Philosophy of T’aegwondo and Their Historical Causes. *Korea Journal*, 35(4), 80-94.
- Eren, F., Çelik, İ. & Aktürk, A. O. (2014). Secondary School Students’ Perceptions Of Facebook: A Metaphor Analysis. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 22 (2), 635-648. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/kefdergi/issue/22602/241503>
- Heimerl, F., Lohmann, S., Lange, S., & Ertl, T. (2014, January). Word cloud explorer: Text analytics based on word clouds. In 2014 47th Hawaii international conference on system sciences (pp. 1833-1842). IEEE.
- Heller, J., Peric, T., Dlouha, R., Kohlikova, E., Melichna, J., & Novakova, H. (1998). Physiological profiles of male and female taekwon-do (ITF) black belts. *Journal of sports sciences*, 16(3), 243-249.
- Karakaya, E. D., & Salici, O. (2016). Isparta’da öğrenim gören 11-13 yaş gurubu öğrencilerin popüler spor branşları hakkındaki metaforik algılarının belirlenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2(3), 855-869.
- Kazemi M, Shearer H, Choung YS. (2005). Pre-competition habits and injuries in taekwondo athletes. *BMC Musculoskeletal Disorders*; 6:26.
- Kazemi, M., Waalen, J., Morgan, C., & White, A. R. (2006). A profile of Olympic taekwondo competitors. *Journal of sports science & medicine*, 5(CSSI), 114.
- Kim, E. H., Kim, Y. S., Toun, S. W., Kim, C. J., & Chang, M. O. (1994). Survey and analysis of sports injuries and treatment patterns among Korean national athletes. *Korean J Sports Sci*, 6, 33-56.

- Marković, G., Mišigoj-Duraković, M., & Trninić, S. (2005). Fitness profile of elite Croatian female taekwondo athletes. *Collegium antropologicum*, 29(1), 93-99.
- Pieter, W. (2009). Taekwondo. *Combat sports medicine*, 263-286.
- Saban, A. (2020). Primary School Teachers and Their Students Mental Images about the Concept of Knowledge. *Elementary Education Online*, 7(2), 421-421.
- Sever, G.N., & Buzlu, M.Ö., (2015). Turizm fakülteleri bünyesindeki rekreasyon programları için müfredat kapsamı önerisi: Bilimetric bir çalışma. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 24(2): 381-395.
- Sevinç Yılmaz, D. (2021). Core Egzersizlerinin Sporsal Performansa Etkisi: Tekvando Örneği Mini Derleme. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 13(1).
- Tortop, H. S. (2013). Öğretmen adaylarının üniversite hocası hakkındaki metaforları ve bir değerlendirme aracı olarak metafor. *Yükseköğretim ve bilim dergisi*, (2), 153-160.
- Willardson J. M. (2007). Core stability training: applications to sports conditioning programs. *Journal of strength and conditioning research*, 21(3), 979-985. <https://doi.org/10.1519/R-20255.1>

Spor Paradigmaları-IV

Editör:
Nuray Satılmış

 ÖZGÜR
YAYINLARI

ISBN 978-975-447-760-3

9 789754 477603