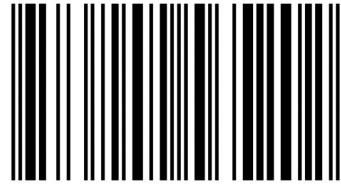


Dünyada "Spor Bilimlerinin" gelişimine yönelik çalışma ve araştırmaların artması, dünyada bilim ve teknolojinin gelişimine paralel bir süreç izlemiştir. Böylece 1900'lü yılların ortasını takiben dünyada sporun ilgi merkezi olması, endüstrileşme, teknolojik gelişme, performans sporlarındaki ilerlemeler, siyasal etkenler, sağlık, profesyonellik ve sporda yeni meslekler, sponsorluk, spora seyirci olarak pasif katılımdaki artış ve sporda psiko sosyal olgular gibi etkenler, spor bilimlerinin gelişimini etkileyen önemli faktörler olarak gösterilmiştir. Spor bilimlerinin bu alt alanlarında spor dallarının uygulamalarına yönelik bilimsel araştırmalar yapılarak sporda kalite ve başarının artmasına zemin oluşturulmuştur. İşte bu noktada Spor Yönetimi ve Sporda Psiko-Sosyal alanlara ilişkin araştırma, derleme ve inceleme çalışmaları spor bilimleri alt alanları arasında önemli bir yer edinmiştir. Hazırlanan bu kitapta da "Sporun Yönetimi ve Psiko-Sosyal Boyutları" kitabı içeriğinde güncel konulara yer verilmiştir.

Ankara Üniversitesinde görev yapan Hakan Sunay, spor yönetimi alanında uzmandır. Bu alanda sayısız ulusal ve uluslararası çalışmaya imza atmıştır. Ender Eyuboğlu ise Bartın Üniversitesinde görev yapmaktadır. Fiziksel uygunluk, fiziksel aktivite ve sağlık, antrenman gibi alanlara ilgi duymakta ve bu alanda çalışmalar yapmaktadır.



978-620-2-56520-2



Hakan SUNAY
Ender EYUBOĞLU

SPORUN YÖNETİMİ VE PSİKO-SOSYAL BOYUTLARI

Hakan SUNAY
Ender EYUBOĞLU

SPORUN YÖNETİMİ VE PSİKO-SOSYAL BOYUTLARI

Hakan SUNAY
Ender EYUBOĞLU

**SPORUN YÖNETİMİ VE PSİKO-
SOSYAL BOYUTLARI**

Türkçe Özel Seri

Imprint

Any brand names and product names mentioned in this book are subject to trademark, brand or patent protection and are trademarks or registered trademarks of their respective holders. The use of brand names, product names, common names, trade names, product descriptions etc. even without a particular marking in this work is in no way to be construed to mean that such names may be regarded as unrestricted in respect of trademark and brand protection legislation and could thus be used by anyone.

Cover image: www.ingimage.com

Publisher:

LAP LAMBERT Academic Publishing

is a trademark of

International Book Market Service Ltd., member of OmniScriptum Publishing Group

17 Meldrum Street, Beau Bassin 71504, Mauritius

Printed at: see last page

ISBN: 978-620-2-56520-2

Copyright © Hakan SUNAY, Ender EYUBOĞLU

Copyright © 2020 International Book Market Service Ltd., member of OmniScriptum Publishing Group

SPORUN YÖNETİMİ
VE
PSİKO-SOSYAL BOYUTLARI

EDİTÖRLER

Doç. Dr. Hakan SUNAY

Dr. Öğretim Üyesi Ender EYUBOĞLU

ÖN SÖZ

Dünya’da bilim ve teknolojinin büyük bir hızla gelişerek yayılması, eğitim seviyesinin artma eğilimi ve buna ilişkin talebin artması, sporun sağlık üzerine etkisinin toplum tarafından farkına varılması, sporun popüler bir uğraşı alanı haline gelmesi, spor aktivitelerinin önemli ve yararlı bir boş zaman değerlendirme etkinliği haline gelmesi ve zirve sporunda performansın sınırlarının zorlanmasının getirdiği seyir zevkinin artması gibi durumlar, spor olaylarına olan ilgiyi gün geçtikçe arttırmakta olup, sporun bilimsel olarak ele alınmasını adeta zorunlu hale getirmektedir.

Dünyada “**Spor Bilimlerinin**” gelişimine yönelik çalışma ve araştırmaların artması, dünyada bilim ve teknolojinin gelişimine paralel bir süreç izlemiştir. Böylece 1900’lü yılların ortasını takiben dünyada sporun ilgi merkezi olması, endüstrileşme, teknolojik gelişme, performans sporlarındaki ilerlemeler, siyasal etkenler, sağlık, profesyonellik ve sporda yeni meslekler, sponsorluk, spora seyirci olarak pasif katılımdaki artış ve sporda psiko sosyal olgular gibi etkenler, spor bilimlerinin gelişimini etkileyen önemli faktörler olarak gösterilmiştir. Spor bilimlerinin bu alt alanlarında spor dallarının uygulamalarına yönelik bilimsel araştırmalar yapılarak sporda kalite ve başarının artmasına zemin oluşturulmuştur. İşte bu noktada Spor Yönetimi ve Sporda Psiko-Sosyal alanlara ilişkin araştırma, derleme ve inceleme çalışmaları spor bilimleri alt alanları arasında önemli bir yer edinmiştir. Hazırlanan bu kitapta da “**Sporun Yönetimi ve Psiko-Sosyal Boyutları**” kitabı içeriğinde güncel konulara yer verilmiştir.

Bu vesileyle, kitabın oluşturulmasında önemli katkıları olanlar ile bölüm yazarlarına teşekkür ediyoruz. Kitapta yer alan bölümlerin spor yönetimi ve psiko-sosyal alanlara katkı sağlayacağını düşünmekteyiz. Kitapta on dört bölüm bulunmaktadır. Bunlardan dokuzu spor

yönetimini, beşi ise sporda psiko-sosyal alanlarını içeren çalışmalardır.

Bu duygu ve düşünceler ışığında, kitabın spor bilimleri camiasına, bu alanda çalışanlara ve Türk sporuna yararlı olmasını diliyoruz.

Editörler

Doç. Dr. Hakan SUNAY

Dr. Öğretim Üyesi Ender EYUBOĞLU

Mayıs - 2020

BÖLÜM YAZARLARI

1. Bölüm: Spor Yöneticiliğinin Meslekleşmesi ve Eğitimi Perspektifiyle Spor Yönetimi Alanı Neden Gerekli ve Önemlidir?

Doç. Dr. Hakan SUNAY - Ankara Üniversitesi

2. Bölüm: Koronavirüsün (COVID-19) Spor Endüstrisine Etkisi

Dr. Öğretim Üyesi Ahmet DİNÇ - Iğdır Üniversitesi

3. Bölüm: Spor Ergonomisi

Öğretim Görevlisi Kumru ESMER - Mardin Artuklu Üniversitesi

Dr. Öğretim Üyesi Ozan ESMER - Mardin Artuklu Üniversitesi

4. Bölüm: Türkiye'de Beden Eğitimi ve Sporda Engellilik ve Dâhil Etme Anlayışları

Dr. Öğretim Üyesi Azize BİNGÖL - Şırnak Üniversitesi

5. Bölüm: Sporda Yabancılaşma

Dr. Öğretim Üyesi Gamze DERYAHANOĞLU - Hitit Üniversitesi

6. Bölüm: Beden Eğitimi ve Sporda Yenilikçilik

Arş. Gör. Mustafa Alper MÜLHİM - Bartın Üniversitesi

Doç. Dr. Murat KUL - Bayburt Üniversitesi

7. Bölüm: Sporda Hizmetkâr Liderlik

Dr. Arif ÇETİN - İBB Spor

8. Bölüm: Sporda Kaygı ve Stres Kavramları

Deniz ÇOLAK - Sinop GSİM

Dr. Öğretim Üyesi Ender EYUBOĞLU - Bartın Üniversitesi

9. Bölüm: Gençlerde Sosyal Medya Bağımlılığı

Dr. Öğretim Üyesi Murat ÇELEBİ - Bartın Üniversitesi

10. Bölüm: Sporcularda Duygusal Zekâ ve Duygusal Zekâyı Belirlemeye Yönelik Testler

Yüksek Lisans Öğrencisi Mert AYRANCI - Bartın Üniversitesi

Dr. Öğretim Üyesi Murat SARIKABAK - Bartın Üniversitesi

11. Bölüm: Güreşçilerin Kişilik Özellikleri ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi

Doç. Dr. Ünsal TAZEGÜL - Iğdır Üniversitesi

Prof. Dr. Adnan ERSOY - Dumlupınar Üniversitesi

12. Bölüm: Rekreasyon ve Turizm Kavramları Arasındaki İlişkiye Yönelik Bir Araştırma

Dr. Öğretim Üyesi Hayri AKYÜZ - Bartın Üniversitesi

13. Bölüm: Güncel Bakış Açısıyla Futbolda Yükselti Turizmi

Dr. Öğretim Üyesi İzzet KARAKULAK - Mardin Artuklu Üniversitesi

14. Bölüm: Zaman Yönetimi ve Rekreasyon Kavramları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

Dr. Öğretim Üyesi Hayri AKYÜZ - Bartın Üniversitesi

Prof. Dr. Mutlu TÜRKMEN - Bayburt Üniversitesi

İÇİNDEKİLER

Ön Söz	İ
Bölüm Yazarları	iii
İçindekiler	vii
Spor Yöneticiliğinin Meslekleşmesi ve Eğitimi Perspektifiyle Spor Yönetimi Alanı Neden Gerekli ve Önemlidir?	1
Koronavirüsün (COVID-19) Spor Endüstrisine Etkisi	23
Spor Ergonomisi	39
Türkiye'de Beden Eğitimi ve Sporda Engellilik ve Dâhil Etme Anlayışları	71
Sporda Yabancılaşma	87
Beden Eğitimi ve Sporda Yenilikçilik	103
Sporda Hizmetkâr Liderlik	135
Sporda Kaygı ve Stres Kavramları	165
Gençlerde Sosyal Medya Bağımlılığı	183

Sporcularda Duygusal Zekâ ve Duygusal Zekâyı Belirlemeye Yönelik Testler-----	201
Güreşçilerin Kişilik Özellikleri ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi -----	243
Rekreasyon ve Turizm Kavramları Arasındaki İlişkiye Yönelik Bir Araştırma -----	261
Güncel Bakış Açısıyla Futbolda Yükselti Turizmi-----	283
Zaman Yönetimi ve Rekreasyon Kavramları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi -----	307

SPOR YÖNETİCİLİĞİNİN MESLEKLEŞMESİ VE EĞİTİMİ PERSPEKTİFİYLE SPOR YÖNETİMİ ALANI NEDEN GEREKLİ VE ÖNEMLİDİR?

Hakan SUNAY - Ankara Üniversitesi

GİRİŞ

İnsanlık tarihinin başlangıcı ile beraber spor, insanoğlunun kendini ve ailesini doğaya karşı korumak amacıyla geliştirdiği hareketler bütünü olarak görülmüştür. Daha sonraki dönemlerde spor, uygarlığın gelişiminin ardından insanoğlunda boş zamanlarını değerlendirme, yani rekreasyon olarak karşımıza çıkmıştır. Ancak insan yaşamında çok büyük bir yer sahibi olan spor, sadece boş zamanların değerlendirilmesi olmayıp aynı zamanda insanın fiziki, sosyal, psikolojik, kültürel ve zihinsel gelişimine katkıda bulunan dolayısıyla sağlıklı toplumlar yaratan bir eğitim aracıdır. Nitekim günümüzdeki modern beden eğitimi ve spor anlayışı da fiziksel, ruhsal ve sosyal gelişim özelliklerini kazandırarak insanların yaşam kalitelerini arttırmaya yöneliktir. Bu bağlamda günümüzdeki beden eğitimi ve spor aktiviteleri başta; sağlıklı olmak üzere boş zamanları değerlendirme, performans, kendine güven, kişilerarası ilişkiler ve aktif yaşam tarzı alışkanlıklarının kazandırılması amaçlı yapılmaktadır (Lumpkin, 1990). Modern toplumların en yaygın sosyal etkinliklerinin başında gelen spor, diğer bütün entelektüel uğraşlardan daha yaygın bir etkinlik alanına sahiptir. Kişisel eğlence işlevini yerine getirmenin ötesinde çok sayıda toplumsal işleve de karşılık vermektedir (Çaha, 1999).

Çağdaş toplumlarda fertlerin refahı bir bakıma beden ve ruh sağlığının tam ve devamlı olmasına bağlıdır. Spor, ferdin tabii çevresini beşeri çevre haline getirirken elde ettiği yetenekleri geliştiren, belli kurallar altında araçlı veya araçsız, ferdi veya toplu olarak boş zaman etkinlikleri kapsamı içerisinde veya tam zamanını alacak şekilde bütünleştirici, beden ve ruh sağlığını geliştiren, rekabetçi, dayanışmacı ve kültürel bir olgudur (Erkal, 1981).

İnsan hayatının vazgeçilmez bir parçası olan spor, insanın gelişimine doğrudan etki yapmakla birlikte sevgi, barış, kardeşlik, hoşgörü ve özveri gibi sosyolojik unsurları bünyesinde bulundurarak toplumların uygarlık ve refah seviyelerini de yansıtmaktadır. O kadar ki, ülkelerin gelişmişliklerinde bilim insanlarının sayısı kadar sanatçı ve sporcu sayıları da önemli bir yer tutar (Sunay, 2002).

Günümüz toplumlarında değişik ve çekici yönleriyle ilgi odağı olan spor, bir yandan büyük ekonomik faaliyetleri kapsayan, öte yandan ülkelerin uluslararası platformlarda tanıtımını sağlayan ve hatta uluslararası ilişkileri olumlu yönlerden etkileyebilen nitelikler taşımaktadır. Ancak, insanların ve ülkelerin yaşamında çok önemli olan sporun yaygınlaşması ve uluslararası alanda elde edilecek başarılar, büyük ölçüde güçlü ve dirençli bir teşkilatlanma ve yönetime bağlıdır. Genel yönetimin, insan ve materyallerin, mal ve hizmet üretmek amacıyla örgütlenmesi, sevk ve idare edilmesi için var olduğu düşünülürse, ister kamu ya da özel işletme, ister eğitim ve spor yönetimi gibi ayrı başlıkların amaçları değişik de olsa, modern yönetim anlayışı çerçevesinde yönetim uygulamalarında farklılık bulunmamaktadır. Çünkü yönetime ilişkin bu genel tanımlamalar, sporun yönetimi açısından da geçerlidir. Kuşkusuz her toplumsal kurum gibi spor da, formal (*resmi*) ve informal (*resmi olmayan*) bağlarla toplum sistemine bağlı bir kurumsal yapıya sahiptir. Dolayısıyla da, genel yönetimin ilke ve kurallarının spor alanına uygulanması söz konusudur (Sunay, 2019).

1. YÖNETİMİN İLKELERİ

Yönetim organizasyonun etkili bir şekilde gerçekleşmesine yardımcı olabilecek ilkeler şöyle belirlenmiştir; (Krotee and Bucher, 2007).

1.1. Bir organizasyonun (işletmenin, örgütün) yönetim yapısı yetki ve sorumluluk devrine açıklık getirmelidir

İşletmeler, örgütler kendi amaçlarına verimli ve başarılı bir şekilde ulaşabilmesi için, yönetimin sahip olduğu yetkinin bir kısmını bir takım sorumlu kişilere ya da personele devretmesi gereklidir. Devredilen yetki ve görevler, otorite çakışmasından kaçınmak için açık olarak tanımlanmalıdır.

1.2. Yönetim etkinliğini en etkili şekilde organize etmenin yolu, işlevlere bölmektir

Komuta birliği ilkesi, belli bir işi yapan tüm personelin tek bir yöneticinin sorumluluğu altında işlev görmesini ileri sürer.

1.3. İşletme ya da örgütsel yapı içerisinde personelin çalışma kontrol alanları belirlenmelidir.

Örgütlerde yönetilecek personel sayısı yöneticinin kontrol alanını oluşturur. Bu alan yöneticinin rahatça kontrol edebileceği sayıda olmalıdır.

1.4. Başarılı bir yönetim iyi bir iletişime bağlıdır

Etkili bir yönetim için güçlü bir iletişim zorunludur. Bu yaklaşım işlerin verimliliğini arttırarak zamandan tasarruf edilmesini sağlar. Gereksiz ve tekrarlanan işlerin yapılmasını önler. Bölümler ve personel arasındaki işbirliğini geliştirir.

1.5. Bir işletme ya da örgüt içerisindeki çeşitli bölümler arasındaki koordinasyon (eşgüdüm) ve işbirliği etkili bir yönetim için zorunludur.

Örgütler içerisindeki bölümler arasındaki koordinasyon, tüm alt sistemin sürekli bilgilendirilmesini ve birbirlerini tamamlayıcı olmalarını ve sinerjik bir şekilde çalışmalarını sağlar.

1.6. Yönetici aynı zamanda etkili bir lider olmalıdır.

Organizasyon içerisindeki etkili bir lider, hem örgütün hem de örgüt için çalışan personelin çalışmalarını takdir eder. Örgütün başarısı için bunların her ikisi de son derece önemlidir.

1.7. Personelin görevlerinin dışında farklı alanlarda da uzmanlaşması, yönetimi daha da etkili kılar

Örgütler (işletmeler) ya da organizasyonlar, amaçlarına ulaşmak için çok farklı uzmanlık alanlarına ait yeteneklere (Örneğin: pazarlama, fotoğrafçılık, sanatsal ve sportif etkinlikler vb.) sahip olmayı gerektiren çok farklı etkinlikler gerçekleştirmeleri oldukça önemlidir. Özellikle bazı kamu ya da özel kurum ve kuruluşların bünyelerinde spor kulüpleri kurarak çeşitli spor branşlarında müsabakalara katılmaları onları toplum nezdinde önemli ve etkili kılar.

1.8. Personelin görev ve haklarını bilmesi sınırlılıklarının belirlenmesini yönetimi etkin kılar

Örgüt içerisindeki her çalışana, kendi yaptığı işin tanımını ve organizasyonun mevcut politika ve prosedürlerini bulabileceği el kitabı düzenlenebilir. Böylelikle örgütte çalışan herkes görev ve sorumluluklarının neler olduğunu bilir ve iş çatışması en aza indirilmiştir olur.

1.9. Personelin yetki düzeyi sorumlulukla orantılı olmalı ve personelin örgüt içi hiyerarşik kanal içerisindeki yeri net olarak belirlenmelidir.

Örgüt içerisinde hazırlanacak organizasyon şeması, personelin hiyerarşik kanal içerisindeki yerinin tanımlanması açısından oldukça yararlıdır.

2.10. Örgütün işleyişi içerisinde yönetim yapısının işlevi belirlenmelidir.

Bir örgütün yönetim yapısı, amaca ulaşmak için kullanılan bir araçtır. Hiçbir zaman kendi başına bir amaç değildir.

Yukarıda belirtilen yönetim ilkelerine ilişkin hususların, spor örgütleri içinde uygulanması söz konusu olabilmektedir. Buna göre spor yönetimi alanı neden gereklidir? Sorusuna açıklık getirmek ve yönetim ilkelerinin spor alanında neden uygulanması gerektiğini belirtmek alana daha da açıklık getirecektir.

2. SPOR YÖNETİMİ ALANI NEDEN GEREKLİDİR?

Günümüzde nasıl ki sporcu antrenörsüz, takım kaptansız, oyun hakemsiz olamıyorsa, kulüpler de yöneticisiz olamaz. Öyle ki spor, ister amatörce, ister profesyonelce yapılsın, sporun ve organizasyonların sağlıklı olarak yürütülmesinde sporun nasıl yönetildiği de oldukça önemlidir. Spor endüstrisi dünyada yaklaşık altı milyon kişinin istihdamının sağlandığı bir endüstri kolu olmuştur. Günümüz itibarıyla dışsal etkileriyle birlikte spor, yıllık 500 milyar Dolar gelir yaratabilmektedir (Kalkınma Bakanlığı Öik Raporu, 2014) Spor branşlarında yaratılan gelirin yaklaşık yarısı, yani 250 milyar dolarlık kısmı futboldan gelmektedir. Bu gelirin yaklaşık üçte ikisi Kıta Avrupa'sında yaratılmaktadır. Buna göre Avrupa'da yaratılan toplam spor pastasının büyüklüğü 300 Milyar dolara ulaşabilmektedir. Ülkemizde ise spor pastasının büyüklüğü 1 Milyar 250 milyon dolar'a ulaşmış durumdadır. Bu pastanın 825 milyon dolarlık kısmı futboldan gelirken, kalan 425 milyon dolarlık bölüm ise diğer spor dallarından gelmektedir. (Kalkınma Bakanlığı Öik Raporu, 2014). Bu tutar dünyadaki spor pastasının büyüklüğünün yüzde 2,7'lik kısmını oluştururken, Avrupa spor pastasının yaklaşık yüzde 5,4'ünü oluşturmaktadır. Görüldüğü üzere ülkemizde spor gelirleri içinde futbolun önemli bir yeri bulunmaktadır. 600 milyon Euro'ya ulaşan büyüklüğüyle Türk futbol pastası, Avrupa futbol pastasının yaklaşık yüzde 4'üne karşılık gelmektedir. Böylesine büyük mali kaynakların

yer aldığı sektörün iyi yönetilmesi gerekliliği, zorunluluk haline gelmiştir. Ayrıca günümüzde bilgi çağının ekonomik, teknik, kültürel alanlar ve sportif hizmetlerde büyük değişim ve gelişmeler yaratması, spor yönetim bilimleri alanına olan ihtiyacı da arttırmıştır. Bu çerçevede;

- 1.Günümüzde Sportif hizmetlerdeki hızlı **değişme ve gelişmeler**
- 2.Başta Futbol, Basketbol olmak üzere bazı spor branşlarındaki gelirlerin önemli ölçüde artması ve spor olaylarının bu yolla **“Pazar”** oluşturması
- 3.Dünya genelinde **“Spor Olaylarına olan ilginin”** sürekli artması
- 4.Bilim ve Teknolojideki gelişmelerden **“sportif hizmetlerinde”** yoğun olarak yararlanması
- 5.Dünyada **“Spor Bilimlerinin”** gelişimine yönelik çalışma ve araştırmaların artması
- 6.Spor Organizasyonları ve faaliyetlerinin **“medya”** aracılığı ile çok kısa bir sürede dünyanın her yerine ulaşabilmesi

Günümüzde her alanda olduğu gibi **“sporda”** da **iş bölümü ve ihtisaslaşma ile yönetim ilkelerinin** uygulanmasını kaçınılmaz hale getirmiştir.

Bu Bağlamda da, **Spor Yönetimini üstlenen “Yöneticilerin” yetiştirilmesi, “Sporun gelişimi”** açısından oldukça önemli hale gelmiştir (Sunay, 2002).

Gerek üniversitelerin lisans ve lisansüstü (Yüksek Lisans, doktora) eğitim çalışmaları gerekse SGM’nün hizmet içi eğitim faaliyetlerinde program, nitelik ve nicelik bakımından önemli ölçüde gelişmeler olduğu da bir gerçektir. Ne var ki, tüm bu çabalar, ülkenin spor yöneticisi ihtiyacını karşılamaktan uzaktır. Öte yandan, bu alanda yetişen insan gücünün spor yöneticiliği kadrolarında istihdam edilmemesi ve bunun sonucunda spor yöneticiliğinin meslekleşmemesi de yaşanan ayrı bir sorundur.

3. SPOR YÖNETİCİLİĞİNİN MESLEKLEŞMESİ

Günümüzde spor yöneticiliğinin meslekleşmesi gerekliliği sıkça belirtilmektedir. Ancak ne var ki ülkemizde birçok alanda aşırı meslek taassubu anlayışı hakim oluyorsa da, spor yöneticiliği alanında bu durum büyük ölçüde farklılık göstermektedir. Öyle ki, gerek kamu gerekse özel kurum ve kuruluşlarda yöneticilik yapan kişiler spor yöneticiliği alanında eğitim almadıkları, bu alandaki yöneticilerin önemli bir kısmının da spor geçmişlerinin olmadığı görülmektedir (Sunay, Boz ve Gürbüz, 2002).

Küçük, Balcı ve Sunay'ın, (2002) Türkiye'nin dört büyük futbol kulübünün (Galatasaray, Beşiktaş, Fenerbahçe ve Trabzonspor) 224 yönetim ve genel kurul üyeleri üzerinde yaptığı spor yöneticisi seçiminde benimsenen yaklaşımların incelenmesi konulu çalışmasında, kulüp yönetimi ve genel kurul üyeleri yönetici seçiminde; problemlere çözüm bulma yeteneği, organizasyon becerisi ve enerjik, faal ve çalışkan olma özelliklerini ilk sıralarda önemli görürlerken, spor yöneticiliği vasıflarına uygunluk, spor uzmanlığına sahip olmak ve üniversitelerin beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarından mezun olmak gibi kriterlerin ise son sıralarda yer aldığı saptanmıştır. Araştırma sonunda, Türkiye'nin dört büyük kulübünde görev yapan yönetim ve genel kurul üyelerinin spor yöneticiliği kavramını henüz netleştiremedikleri ve bu konuda yeterince bilgiye sahip olmadıkları yargısına varılmıştır (Küçük, Balcı ve Sunay, 2002). Oysa ülke sporunun yönetiminde başta spor kulüpleri olmak üzere Türk Spor Teşkilatının her birimine eğitilmiş spor yöneticilerine ihtiyaç olduğu hemen her fırsatta belirtilmektedir (Küçük, Balcı ve Sunay, 2002; DPT, 2000; Güçlü, Yaman ve Yenel, 1996; Yetim ve Şenel, 2001; Sunay, 1998; Yetim, 1991). Bununla ilgili olarak Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü, 2001 yılında yaklaşık 500 BESYO mezunu ile devamında çok sayıda spor yöneticiliği mezunu elemanı istihdam ederek, spor yöneticilerinin mesleklerini sergileyecek ortam oluşturulması açısından çok olumlu bir girişimde

bulunmuştur (Fanatik Gazetesi, 2001). İstenilen, bu elemanların eğitimleri süresince kazandıkları bilgi ve beceriler doğrultusunda spor sektörüne yararlı olmaları ve olumlu işler yapmalarıdır. Öte yandan dünyada artık bir endüstri haline gelen profesyonel futbol kulüplerinde de profesyonel olarak çalışacak eğitimli spor yöneticilerinin istihdamının en geç 2004 yılına kadar karşılanması UEFA tarafından zorunlu tutulmuştur (www.uefa.com ve www.footballfinance.co.uk, (2001).

Böylece 21. yüzyılda sporun gelişimi ve yaygınlaştırılması için profesyonel eğitimli spor yöneticilerinin varlığı oldukça önemli hale gelmektedir. Buna göre, spor yöneticilerinin sporun yaygınlaştırılması uygulamalarında ne tür rolleri ve önemleri olabilir?

- 1.Spor eğitimi almış spor yöneticileri spor bilimlerine yönelik araştırma ve incelemelerden yararlanma bilgi ve becerisine sahiptir. Dolayısıyla sporun geliştirilmesi ve yaygınlaştırılmasıyla ilgili bilim adamlarının sundukları bulgular doğrultusunda gerekli önlemleri alır,
- 2.Spor yöneticisi diğer ilgili kurum ve kuruluşlarla sürekli ilişki içerisinde. İşbirliğinin önemini bilir,
- 3.Çağdaş spor yöneticisi, kendisiyle barışık ve eleştiriye açıktır ayrıca sürekli kendini geliştirir,
- 4.Sporcunun sosyal güvenliğinin sağlanması gerektiğini bilerek, sporcuyu spordan koparacak olumsuz durumları ortadan kaldırır,
- 5.Çağdaş spor yöneticisi, sporda başarının ve katılımın ancak sağlıklı ve uygun spor tesislerinde olabileceğini bilir ve bu hususta gerekli çalışmaları yaparak tesislerin verimli kullanılmasını sağlar,
- 6.Spor yöneticisi spor tesisini, yönetimin ve işletmenin fonksiyonları çerçevesinde yöneterek çok sayıda sporcunun spor tesislerinden yararlanmasını sağlar,
- 7.Spor yöneticisi, sporcunun kullandığı araç gereç ve malzemenin sporcunun başarısına olan etkisini bilir. Bununla ilgili gerekli önlemleri alır.

8.Spor yöneticisi sporun ekonomik yönünün farkındadır ve bu konuda asgari ölçülerde bütçe olanaklarının geliştirilmesi ile ilgili çalışmalar yapar,

9.Spor yöneticisi, sporun insan sağlığı ve gelişimi üzerindeki olumlu etkilerini bilerek, spor yapan insan sayısını arttıracak tedbirleri alır ve uygular,

10.Spor yöneticisi, sporun gelişimi ve yaygınlaştırılmasında oldukça önemli rol oynar. Öyle ki, biriminde gerçekleştirdiği spor organizasyonlarıyla spor branşına olan ilgi ve talebi arttıracak uygulamalar gerçekleştirir.

11.Dünyada ve Türkiye deki gelişmeler ışığında Türk Spor Teşkilatı yapısı da bir değişim ihtiyacı içine girmiştir. Dünya ülkelerinde olduğu gibi ülkemizde de spor hizmetlerinin yürütülmesinde devletin sporu yönlendirici, özendirici, destekleyici ve denetleyici olması gerektiği ortaya çıkmıştır. Bu bağlamda spor hizmetleri, koşullar oluştuğunda merkezi idareden bağımsız olarak oluşturulmalı, spor federasyonlarına ve onları oluşturan spor kulüplerine devredilmelidir (Üçışık, 1999). İşte bu noktada, spor yöneticisinin varlığı önem taşır.

Sporun yaygınlaştırılması noktasında sporda genel olarak başarı, günümüzde artık sporu yönetenlerin performansı ile de ilgili olmaktadır. Nitekim bugün spor yöneticisi, sporun ilişkili olduğu disiplinler hakkında yeterli bilgiye sahip olmalı, daha da önemlisi pratik tecrübelerini teorik bilgilerle destekleyerek spor gibi karmaşık bir olguyu ve onun organizasyonunu kazanmış olmalıdır. Çünkü spor alanında bir yandan bilim ve teknolojideki sürekli gelişim spor yöneticilerini daha nitelikli, çok yönlü, dikkatli, üretken ve başarılı olmaya zorlamaktadır. Bütün bu gelişmeler spor yöneticilerinin çağdaş anlamda eğitimini daha güncel ve kaçınılmaz hale getirmektedir.

4. DÜNYA'DA VE TÜRKİYE'DE SPOR YÖNETİCİLİĞİ EĞİTİMİ

Eğitilmiş insan unsuru, her alanda olduğu gibi spor alanında da önemli bir yer tutar. 1887 Yılında Amerika'da Woodrow Wilson, insanların doğuştan iyi bir yönetici olarak yaratılmadıklarını, yönetim sanatı ve biliminin ancak öğrenme yoluyla kazanılacağını öne sürmüştür (Tortop, 1999). Spor kurum ya da organizasyonlarının amaçlarını başarı ile yerine getirebilmeleri, diğer unsurların yanında, ancak eğitilmiş spor yöneticileri ile mümkün olabilir.

Spor yöneticilerine gereksinim duyulan organizasyonları sıraladığımızda, hizmet endüstrileri (sağlık kulüpleri, dinlenme yerleri, vb.), sağlıkla ilgili endüstriler (iyileştirme programları, spor tipi klinikler, vb), spor malzemeleri imalat sektörü, spor yönetimi uzmanlık alanları (spor pazarlama şirketleri, spor organizasyonları şirketleri, vb) karşımıza çıkmaktadır (Kathleen, 1994).

Buna göre Spor Yöneticisi; çağdaş yönetim ve karar ilke ve yöntemlerini bilen, bunları yeni ve özel durumlara uygulayabilen, sporu bilen, spor örgütleri ile toplumsal sorunlara karşı duyarlı ve sorunlara bilimsel yöntemle yaklaşım çözüm arayabilen, personeli güdülemede ödül ve ceza olanaklarını yerinde ve zamanında kullanma bilgi ve becerisine sahip, örgüt içi ve dışı ilişkilerde alanını ilgilendiren uzmanlarla iletişim kurup, onları yönlendirecek kadar bilgili, uluslararası ilişkilerin ülkemiz için önemini kavrama, insan ve iş ilişkilerinde etkililik bilgi ve becerisine sahip olan kişidir.

Bu anlamda spor yöneticiliği, kendi alanında uzmanlaşmayı, kendine özgü çeşitli görev ve sorumlulukları ve bunları gerçekleştirebilecek bilgi ve becerileri gerektirmektedir. Türkiye'de spor yöneticilerin yetiştirildiği kurumlar üniversitelerin Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulları ve Spor Bilimleri Fakültelerinin Spor Yöneticiliği Bölümleridir. Ülkemiz gerçeğinde profesyonel olarak spor yöneticiliği yapan kişilerin çok küçük bir bölümü bu bölümlerden mezun olmuş kişilerdir (Güçlü, Yaman ve Yenel, 1996). Büyük kesimini ise her

sektörden yetişmiş yönetici konumundaki kişiler oluşturmaktadır. Spor yöneticilerin sahip olması gereken nitelikler açısından bu bilgi ve becerilerin kazandırılması, tamamlayıcı bir hizmet içi eğitim ve etkili bir hizmet öncesi eğitim ile söz konusu olabilir. Yönetici eğitimi diğer alanlarda olduğu gibi, spor alanı içinde çok önemlidir. Sporun ve spor organizasyonlarının kendine has yapısı ve işleyişiyle ve de bu alanda görülen hızlı gelişme ve değişimler, yeterli kapasite ve beceriye sahip spor yöneticilerine ihtiyaç göstermektedir.

Bilindiği gibi spor yöneticilerinin eğitim ihtiyaçları hizmet içi ve hizmet öncesi eğitim olmak üzere iki ayrı programla karşılanmaktadır.

4.1. Hizmet öncesi eğitimde spor yöneticiliği eğitimi;

Spor Yönetimi, eski Yunan dönemlerinden beri var olan bir terimdir. O dönemlerde düzenlenen antik olimpiyatların açılışları oldukça görkemli yapılmış ve binlerce seyirci tarafından izlenmiştir. Böyle büyük organizasyonların elbette ki yarışma düzenleyicileri, personeli ve yöneticileri olmuştur (Parkhouse,2005). Günümüz çağdaş spor yönetimi anlayışında ise iki form mevcuttur; birinci form, sporla ilgili yönetsel çalışma alanı olması (Ekmekçi, 2009), diğeri ise, akademik çalışma alanı olmasıdır. Akademik çalışma alanı olarak incelenen spor yönetimi ilk olarak Amerika Birleşik Devletlerinde ortaya çıkmıştır. *“Spor yönetimi ile ilgili ilk müfredat programlarına ilişkin çalışmaların 1957’de Amerika’da Los Angeles Dodgers spor kulübünün sahibi Walter O’Malley’in eski sporcularından Ohio Üniversitesinden Dr. James Mason’a sahibi olduğu spor kulübü ve tesislerini nasıl daha iyi ve verimli hale getirilebileceği konusyla ilgili sorduğu sorulardan sonra konuşulmaya başlamıştır. Bu sayede 1966 yılında Ohio Üniversitesinde ilk defa spor yönetimi yüksek lisans programı başlamış ve sonrasında dünyada spor yönetimi eğitim programları giderek yaygınlaşmıştır”* (Parkhouse, 2005; Basım ve Argan, 2009). Dünya’da Spor Yöneticisi Yetiştiren Programlar, 1970’li yıllardan itibaren geliştirilmeye başlanmıştır. Alan, önceleri *Beden Eğitimi alanının etkisinde kalmış*, programlarda çoğunlukla

sporun öğrenimine yönelik; *sanat, müzik, edebiyat, drama, tarih, politika, psikoloji, sosyoloji, beden eğitimi ve hareket eğitimi* derslere yer verilmiştir (Chelladurai, 2005). Spor Yöneticisinin yetiştirilmesine yönelik ilk program çalışmaları 1987 yılında yapılmıştır. Sonraları program, beden eğitimi kaynaklı olmaktan çıkmış, ağırlıklı olarak; *işletme, pazarlama, ekonomi, iletişim, hukuk ve Yönetim Organizasyon* gibi çalışma konularına yer verilmiştir (Sunay, 2005; Parks, Quarterman and Thibault, 2013). Spor yönetiminin gelişimi Amerika'dan sonra uluslararası alanda üniversitelerde çalışma alanı olarak gelişme göstermiştir. Tabloda Türkiye'de ve dünyada spor yöneticiliği eğitimi veren üniversitelerin uyguladıkları programa göre sayısal dağılımı görülmektedir.

Tablo: Türkiye ve Dünyada Spor Yöneticiliği Eğitimi Veren Üniversitelerin Uyguladıkları Programa Göre Sayısal Dağılımı

Eğitim Düzeyi Ülkeler	Lisans Programı Sayısı	Yüksek Lisans Programı Sayısı	Doktora Programı Sayısı	Spor Yön. Programı Uygulanan Toplam Üniversite Sayısı
Amerika Birleşik Devletleri	411	235	32	678
Kanada	16	7	6	29
Avrupa (*)	14	26	2	42
Avustralya	13	4	1	18
Yeni Zelanda	4	1	-	5
Hindistan	-	1	-	1
Afrika	2	2	-	4
Asya (**)	12	13	3	28

Türkiye (2019)	71 ^(***)	65	21	157
Toplam	524	309	55	888

Kaynak; www.nassm.com (*North American Society for Sport Management*) (2016), erişim:December 2016

(*).İngiltere, İsviçre, İspanya, Portekiz, Hollanda, İrlanda, Almanya, Fransa, Kıbrıs ve Avusturya

()**.Çin, Japonya, Güney Kore, Singapur Taiwan ve Hong Kong

(*)**.www.isfikirleri-girisimcilik.com/devlet-ve-vakif-universitelerindeki-spor-yonetimi-bolumlerine-ilgi-yogun.

Erişim:15.05.2020

Tabloda görüldüğü gibi üniversitelerde uygulanan spor yöneticiliği programlarının çoğunluğu lisans düzeyinde olup, büyük bir çoğunluğu Amerika Birleşik devletlerinde yer almaktadır.

Avustralya, Kanada, Yeni Zelanda ve İngiltere gibi sporda ileri gitmiş ülkelerdeki spora ve yarışmalara katılım fırsatları sunan spor örgütlerinin büyük çoğunluğu, kar amacı gütmeyen, gönüllülük esasına dayalı olarak kendi kendini yöneten ve sosyal ya da toplumsal amaçlarla kurulmuş örgütlerdir. Bu örgütler, uyumlaştırılmış, yasal bir yapıya kavuşmuş ve bütünleştirilmiş birliklerdir. Örneğin spor kulübü gibi ticari amaç gütmeyen bir spor örgütünün yönetilmesinde bireylerin karşı karşıya kalacağı riskler de kısmen azalacak ve bu tür organizasyonlara insanların üye olması ve katkı vermesi teşvik edilecektir. Bu durumda bütünleşmiş spor organizasyonları, şirketler veya kar amacı güden firmalardan ayrılmaktadır. İşte tam bu noktada sporun yönetimi konusu ile spor yöneticiliği uygulamalarının daha da önemli hale geldiği söylenebilir (Hoye., Nicholson and Houlihan, 2015).

Bu gereksinim doğrultusunda Spor yönetimi alanında önemli bir kuruluş olan NASSM (*North American Society for Sport Management*) dünyada akredite olmuş spor yöneticiliği eğitimi veren üniversitelerle ilgili yaptığı çalışmasında sadece lisans düzeyinde değil spor yöneticiliği alanında lisansüstü (*yüksek lisans ve doktora*) programlarının da uygulandığını belirtmiştir. Dünyada üniversite düzeyinde spor yöneticiliği eğitime yönelik yapılan tasnifte lisansüstü eğitim seviyesinde de ABD'nin çoğunluğu oluşturduğu gözlenmektedir.

Öte yandan Kanada, Avrupa (*İngiltere, İsviçre, İspanya, Portekiz, Hollanda, İrlanda, Almanya, Fransa, Kıbrıs ve Avusturya*) Avustralya, Yeni Zellanda, Asya (*Çin, Japonya, Güney Kore, Singapur Taiwan ve HongKong*), Afrika (*Nigeria*) ve Hindistan gibi dünyanın birçok ülkesinde üniversite düzeyinde spor yöneticiliği eğitimi lisans ve lisansüstü (*Yüksek Lisans ve Doktora*) seviyede yer almaktadır (*www.nassm.com (North American Society for Sport Management) (2017), erişim:January 2017*).

1989'da, NASPE (National Association of Sport and Physical Education) ile NASSM (North American Society for Sport Management-1985) Spor Yöneticiliği Mesleği ile ilgili Program Standartlarını oluşturdu.

ABD'de, NASPE (National Association of Sport and Physical Education) ile NASSM (North American Society for Sport Management) tarafından Geliştirilen Spor Yönetimi Lisans Programı

ABD'de Spor Yönetimi Lisans Programında öğrenim gören öğrencilerin almaları gereken temel içerik programı 10 ayrı alandan oluşmaktadır. Bunlar; Sporun Davranışsal Boyutları, Sporda Yönetim ve Örgütsel Beceriler, Spor Yönetiminde Etik, Spor Sektöründe Pazarlama, Spor Sektöründe İletişim, Spor ve Finans, Spor ve Ekonomi, Spor ve Hukuk, Sporu Yöneten Kurum ve Kuruluşlar, Spor Yönetiminde Staj şeklinde sıralanmıştır. Türkiye'de Spor Yöneticiliği Lisans Programı Uygulayan Üniversitelerin programlarında

gerçekleştirilen bir çalışma sonunda programlarda yer alan alanların benzer olduğu belirlenmiştir (Sunay, 2005).

Araştırmada 2017 yılında yapılan benzer bir karşılaştırmalı çalışmada Türkiye’de 46 Lisans programı uygulayan Üniversiteden 20’ sinin uyguladıkları “*Spor Yöneticiliği Bölüm*” programları “*İçerik Kategorileri*” Analiz edilmiş, veriler, NASPE (National Association of Sport and Physical Education) ve NASSM (North American Society for Sport Management) tarafından belirlenen “*Spor Yöneticiliği*” öğretim programlarında bulunması gereken yeterlilik alanları” dikkate alınarak “karşılaştırılmıştır”. Karşılaştırma sadece Türkiye Üniversiteleri arasında değil Türkiye ile Amerika Birleşik Devletleri ve Kanada’da uygulanan benzer programlar arasındaki farklılıklar ve benzerlikler saptanmıştır. İlkinden (1998) 19 yıl, ikincisinden ise (2004) yaklaşık 13 yıl sonra gerçekleştirilen çalışma sonucunda ilk iki çalışmaya oranla öğrenci sayısının arttığı saptanmış, uygulanan programlarda yer alan derslerin isim ve saatlerinde değişikliklerin olduğu belirlenmiştir. Sonuç olarak ise Amerika Birleşik Devletleri ve Kanada’daki bazı üniversitelerin programları ile karşılaştırıldığında programların içerik kategorilerinin Türkiye’deki spor yöneticiliği programlarıyla benzerlik gösterdiği saptanmıştır (Sunay, 2017).

Gerek üniversitelerin lisans ve lisansüstü (Yüksek Lisans, Doktora) eğitim çalışmaları gerekse Spor Genel Müdürlüğü (SGM)’nün hizmet içi eğitim faaliyetlerinde program, nitelik ve nicelik bakımından önemli ölçüde gelişmelerin olduğu da bir gerçektir. Ne var ki, tüm bu çabalar, ülkenin spor yöneticisi ihtiyacını karşılamaktan uzaktır. Öte yandan, bu alanda yetişen insan gücünün spor yöneticiliği kadrolarında istihdam edilmemesi ve bunun sonucunda spor yöneticiliğinin meslekleşmemesi de yaşanan ayrı bir sorundur.

4.2. Hizmet içi eğitimde spor yöneticiliği eğitimi;

Bu alanda Spor Genel Müdürlüğü (SGM)’nün mevcut spor yöneticilerini, hizmet içi eğitim çalışmaları adı altında zaman zaman

düzenledikleri; Seminer, Panel, Sempozyum, Kongre, Konferans v.b faaliyetlerle destekleyerek geliştirmeye çalıştığı gözlenmiştir. 1990 yılı itibariyle Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü (BTGM) ile Türkiye Orta Doğu Amme İdaresi Enstitüsü (TODAİE) ortak bir kurs programı yürütmüşlerdir. Kursa BTGM üst düzey 50 yönetici katılmıştır. Kurs da; **Çağdaş Yönetim, Türk Personel Sistemi ve Sorunları, Denetim, İnsan İlişkileri, Yönetimde Haberleşme, Halkla İlişkiler ile Spor Yönetimi ve Sorunları** adlı dersler üçer saat okutulmuştur (Katırcıoğlu, 2009).

1990 yılından 2000’li yıllara kadar geçen süreç içinde Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü (GSGM) tarafından her yıl düzenli olarak hizmet içi eğitim seminerleri düzenlenmektedir. Bu seminerler, tescilli spor kulüplerinin yönetimde görev alan yöneticilerin bu hizmetlerini iyi bir şekilde yürütmelerine katkıda bulunmak ve kulüplerle teşkilat arasında koordinasyon ve işbirliği sağlamak amacıyla düzenlenmiştir. Seminerlerde; **Spor Kulüpleri Yönetimi ve Yöneticiliği, Spor Kulüpleri Basın Yayın Organları İşbirliği, Spor Kulüplerinde Yöneticilik İlke ve Prensipleri, Spor Kulüpleri Federasyon İlişkileri, Spor Kulüpleri Merkez ve Taşra Teşkilatı İlişkileri’ne** yönelik konular işlenmiştir.

Öte yandan bir sivil toplum kuruluşu olan Spor Bilimleri Derneği 1992-2019 yılları arasında Uluslararası düzeyde 17 defa gerçekleştirdiği spor bilimleri kongrelerinde sunulan sözel ve poster bildirilerle Spor Yönetimi alanında gerçekleştirilen paneller, hizmet içi eğitim kapsamında değerlendirilebilir. Ayrıca 2000-2019 yılları arasında sadece Spor Yönetimi alanına özgü olarak çok sayıda Ulusal ve Uluslararası sempozyum ve kongre düzenlenmiştir.

5. SPORUN AMAÇLARINI GERÇEKLEŞTİREBİLECEK BİR YÖNETİM YAPISININ GELİŞTİRİLMESİ

Beden eğitimi ve spor programlarının hedef ve amaçları tespit edildikten sonra, bu amaçların gerçekleştirilmesine katkı yapacak bir yönetim ya da organizasyon yapısı geliştirilmesidir. Yapı, görevler,

pozisyonlar, unvanlar, işlevler ve ilişkilerin şematik olarak ifade edildiği organizasyonel bir sistemdir. Yapı, otorite hiyerarşisini, iletişim, koordinasyon, işbirliği ve karar verme kanallarını gösterir. Bir beden eğitimi ve spor programı için bir yapı planlamak, geliştirmek, organize etmek önemli bir yönetim sorumluluğudur. (Krottee and Bucher, 2007). Organizasyon ve yapının verimli olması, organizasyonun çeşitli birimleri arasında yeterli iletişimin kurulması, verilen görevlerin açıkça anlaşılması ve personelin yüksek moral seviyesine ulaşmasını sağlar. Bütün bu etmenler, organizasyonun amaçlarına ulaşıp ulaşamayacağını belirler. Donnelly, Gibson, Ivanevich (1998) ve Williams (2005) gibi yönetim uzmanları, etkinlikleri temel alan bir yönetim planı geliştirmeye yönelik şu ilkelerin uygulanmasını önermişlerdir:

1. Görev ve sorumluluklarda yeni düzenlemeler yapılması gerekebileceği bir programı ve hedeflerini yılda iki kez gözden geçirilmelidir.
2. Her kişiye, sınırları net olarak çizilmiş görevler, sorumluluklar ve yetkiler verilmelidir. Personel neden sorumlu olduklarını, kime rapor vereceklerini tam olarak bilirlerse, başkalarının yetki alanına girip girmediklerini etmektan kurtulur ve dikkatlerini görevlerini başarıyla yerine getirmeye verebilirler.
3. Organizasyonun işlevsel bölümlere ayrılması, merkezileşme ve merkezden uzaklaşmanın üstün yanlarının farkına varmasını sağlayacak personel pozisyonlarını belirleyen “Meslek Pozisyonu” terimi spor organizasyonunun birincil amacının yerine getirilmesiyle uğraşan kişilerin organizasyondaki yerini (yani spor yöneticisi, baş antrenör, yardımcı antrenörler ve sporcular) “personel pozisyonu” ise (pazarlama, kombine bilet satışları gibi) saha performansına doğrudan katkı yapmayan kişilerin organizasyondaki yerini anlatır. Yöneticiler personel üzerinde otorite sahibidir; ancak, pozisyonları işgal eden kişilere genellikle sadece danışmanlık yapar, öğüt verirler.

4. Yönetimdeki her pozisyonu, o pozisyonu işgal eden kişinin bilgi, yetenek ve becerilerini en iyi biçimde kullanabilmesini sağlayacak şekilde tasarlanmalıdır.

5. Çok sayıda yönetici personel pozisyonuna sorumluluk verilmelidir. Bu hem ekonomik hem de organizasyonel bakımdan etkili ve verimli olur.

SONUÇ

Spor yönetimi alanı, spor teşkilat ve organizasyonlarının kendine özgü farklı bir yapı ve işleyişe sahip olması gerekliliğinden doğmuştur. Bu açıdan, yönetim sürecinin çeşitli alanlar için geçerli olan planlama, teşkilatlandırma (örgütlenme), yürütme (yönetme), koordinasyon (işbirliği) ve Denetim (denetleme, kontrol) gibi çeşitli safhaları ile bunlara ilişkin ilke ve yöntemler, sportif faaliyetler ve spor organizasyonları için de geçerli olabilmektedir. Bu yaklaşım çerçevesinde spor yönetimi; genel yönetimin ilke, yöntem ve kurallarının spor alanına uygulanması olarak kabul edilebilir. Temel amacı da; spor faaliyetlerinin akılcı ve bilimsel bir biçimde yürütülmesinin yollarını araştırmak, bulmak ve bunları genel ilkelere dönüştürmektir. Bir başka deyişle spor yönetimi; spor alanına ilişkin politika, karar ve hedeflerin gerçekleştirilmesine yönelik faaliyetlerle ilgilenir. Günümüzde bilgi ve teknoloji, ekonomik, teknik, kültürel alanlar ve sportif hizmetlerde büyük değişim ve gelişmeler yaratması, spor yönetim bilimleri alanına olan ihtiyacı da arttırmıştır.

Günümüzde spor yöneticiliğinin meslekleşmesi gerekliliği sıkça belirtilmektedir. Ancak ne var ki ülkemizde birçok alanda aşırı meslek taassubu anlayışı hâkim oluyorsa da, spor yöneticiliği alanında bu durum büyük ölçüde farklılık göstermektedir. Nitekim gerek kamu, gerekse özel spor kurum ve kuruluşlarında yöneticilik yapan kişilerin çoğunlukla spor yöneticiliği alanında eğitim almadıkları, bu alanda çalışan yöneticilerin önemli bir kısmının da spor geçmişlerinin olmadığı görülmektedir. Oysa spor yöneticiliği, kendi alanında uzmanlaşmayı, kendine özgü çeşitli görev ve sorumlulukları ve

bunları gerçekleştirebilecek bilgi ve becerileri gerektirmektedir. Türkiye’de spor yöneticilerin yetiştirildiği kurumlar üniversitelerin Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulları ve Spor Bilimleri Fakültelerinin Spor Yöneticiliği Bölümleridir. Bu bölümlerden mezun olan donanımlı spor yöneticiliği eğitimi almış mezunların, Türk Spor Teşkilatını oluşturan kurum ve kuruluşlar tarafından istihdam edilmesi, Türk sporunun gelişimini sağlayacağı gibi, sporun yaygınlaşmasına da önemli ölçüde katkı sağlayacağı, spor kamuoyunca değerlendirilmektedir.

KAYNAKLAR

Basım, H.N., Argan, M.(2009). “*Spor Yönetimi*”, Detay Yayıncılık, s.9-10, Ankara.

Çaha, Ö., (1999), “Düşünen Siyaset”, Sayı:12, Ersan-er Yayıncılık, s.72. Ankara.

Chelladurai, P.(2005). *Managing organizations for sport and physical activity; A systems perspective* (2nd ed.), Scottsdale, AZ: Holcomb Hathaway

Donnelly, J.H., Gibson, J.L. and Ivancevich, J.M. (1998). *Fundamentals for management*. New York: Irwin-McGraw-Hill.

DPT. (2000). *VIII Beş Yıllık Kalkınma Planı*, Beden Eğitimi ve Spor ve İstanbul Olimpiyatları Özel İhtisas Komisyonu Raporu, s.82, Ankara.

Ekmekçi, R.(2009). *Spor Yönetimi: Kavram ve Özellikler*, Editör: Basım, H.N., Argan, M Detay Yayıncılık, s.9-10, Ankara.

Erkal, M., (1981), *Sosyolojik Açıdan Spor*, s.199, Filiz yayıncılık, İstanbul.

Fanatik Gazetesi. (2001). *Fanatik Sayfası*, (16.Haziran.2001), s.9, İzmir.

Güçlü, N., Yaman, M., Yenel, F. (1996). Spor Yöneticilerinin Kişisel Nitelikleri ve Eğitim Durumları, *Amme İdaresi Dergisi*, TODAİE Yayınları, Cilt:29, Sayı:4, Ankara.

Hoye, R., Nicholson, M., Houlihan, B. (2015) *Spor ve Politika Meseleleri ve Analizi*, (Çev:- Tınaz, C., Bakır, M). (2015) Beta Yayınları, S:1-2, İstanbul.

Kalkınma Bakanlığı, Özel İhtisas Komisyonu Raporu (Öik). (2014). *10. Beş Yıllık Kalkınma Planı Spor Özel İhtisas Komisyonu Raporu*, Ankara.

Kathleen, AD. (1994). *Sport Management*, Brown Benchmark Publishers A Times Mirror Company, Chapter 1p.5-7, New York.

Katircioğlu, H. (2009). Spor Tesis Yönetimi, Spor Yönetimi Kitabı Bölümü, Ed: Nejat Basım ve Metin Argan, Detay Yayıncılık, s.333, Ankara.

Krotee, M.L., Bucher, C.A. (2007). *Management of Physical Education and Sport*. Editör: Hasan Kasap, Ümit Kesim, 13. Baskıdan Çeviri: Sinan Kasapoğlu, *Spor Yönetimi*, Beyaz Yayınları, İstanbul.

Lumpkin, A., (1990), “Physical Education and Sport A Contemporary Introduction”, Missouri: Times Mirror/Mosby College Publishing, s.8. New York.

Küçük, T., Balcı, V., Sunay, H. (2002). *Türkiye’deki Dört Büyük Spor Kulübünün Yönetim ve Genel Kurul Üyelerinin Spor Yöneticisi Seçiminde Benimsedikleri Yaklaşımların İncelenmesi*, Ankara Üniversitesi BESYO Mezuniyet Çalışması, s.10-28, Ankara.

Parkhouse, B,L.(2005). *The Management of Sport, Its Foundation and Application, National Association for Sport and Physical Education*, McGraw-Hill, USA.

Parks, J.B.,Quarterman, J., Thibault, L.(2013). *Çağdaş Spor Yönetimi*, Çev: Doğu, G., Sevimli, D.,Durusoy, E.A., Üçüncü baskı, Akademisyen Kitabevi, s.5-6 Ankara.

Sunay, H. (1998). Spor Yöneticilerinin Nitelikleri ve Eğitimi, *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt:3, Sayı:1, s.61, Ankara.

Sunay, H., (2002), Türkiye’de Sporun yaygınlaştırılması Kapsamında Çağdaş Spor Yöneticilerinin Rolü ve Önemi, *7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*, Bildiri Kitabı, Antalya, Kemer.

Sunay, H., Boz, M., Gürbüz, P, (2002), Türkiye’de Spor Yöneticisi Yetiştiren Üniversitelerin Lisans Programlarının Karşılaştırılmalı Olarak İncelenmesi, *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt:7, Sayı:1, s.56-66, Ankara.

Sunay, H. (2005). Türkiye’de ve Dünyada Spor Yöneticilerinin Yetiştirilmesi, *46.Uluslararası ICHPER-SD Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Proceedings*, s.121-130, İstanbul.

Sunay, H. (2017). Türkiye’deki Üniversiteler İle Amerika Birleşik Devletleri Ve Kanada’daki Bazı Üniversitelerde Uygulanan Spor Yöneticiliği Lisans Eğitim Programlarının Karşılaştırmalı İncelenmesi, 21-23 Mayıs 2017 tarihleri arasında *Bursa Uludağ Üniversitesinde düzenlenen 4. Uluslararası Balkan Spor Bilimleri Kongresinde* Sözel Bildiri olarak sunulmuştur.

Sunay, H. (2019). Türkiye’de Spor Yönetim Bilimleri Alanının Gelişimi, *Sporda Psiko-Sosyal alanlar 10. Bölüm*, Editör: Zeynep Filiz Dinç, Akademisyen Kitabevi, Ankara.

Üçışık, F. (1999). *Sporda Sorunlar ve Çözüm Önerileri*, Ötüken yayınevi, s.9 Ankara.

Tortop, N. (1999). *Personel Yönetimi*, Yargı Yayınları, s.47-49, Ankara.

Yetim, A. (1991). Başarılı Bir Spor Yöneticisinin Özellikleri, *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt:7, Sayı:1, s.15-18, Ankara.

Yetim, A. A., Şenel, Ö. (2001). Türkiye’de Spor Yöneticisi Yetiştirme Faaliyetlerinin Görünümü, *Milli Eğitim Dergisi*, Sayı:150, s.40, Ankara.

Williams, C. (2005). *Management*. Cincinnati, OH: South-Western College Publishing.

İnternet kaynakları

www.uefa.com ve www.footballfinance.co.uk. (2001).

www.nassm.com (*North American Society for Sport Management*) (2016), erişim:December 2016

www.nassm.com (*North American Society for Sport Management*) (2017), erişim:January 2017.www.isfikirleri-girisimcilik.com/devlet-ve-vakif-universitelerindeki-spor-yonetimi-bolumlerine-ilgi-yogun. Erişim:15.05.2020

KORONAVİRÜSÜN (COVID-19) SPOR ENDÜSTRİSİNE ETKİSİ

Ahmet DİNÇ - Iğdır Üniversitesi

GİRİŞ

Spor, insanoğlunun yaratılışıyla birlikte günümüze kadar çok farklı şekillerde hayatımızdaki yerini almıştır. İlk insanlar hayatlarının devamı için zorunlu olarak hareket içerisinde bulunmuşlardı (Tekin & Tekin, 2014). İlk insanların, tüketme ve tükenmemek için vahşi hayvanlara karşı yaptığı hareketler (koşma, atlama, zıplama) günümüzde eğlence ve yarışma amaçlı insanların birbirlerine karşı yaptığı hareketler halini almıştır (Dinç, 2020).

1980'li yıllardan sonra başlayan küreselleşmeyle birlikte ise spor, o günden bugüne hızlı bir şekilde büyüyerek endüstri haline gelmiştir. Etramıza baktığımız zaman sporla ilişkisi ve ilişkisi olmayan çok nadir insan görürüz. Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO), sedanter yaşam tarzına sahip insanlar üzerine yaptığı bir araştırmada, yetersiz fiziksel aktivite nedeniyle ortaya çıkan sağlık sorunlarının, dünyadaki ölüm sebepleri arasında ilk 10'da yer aldığı sonucuna ulaşılmıştır (WHO, 2020). Bu derece hayatımızda önem arzeden spor, bugünlerde koronavirüs (COVID-19) adı verilen bir salgınla, ekonomik bir darbe yemiştir. Halen devam etmekte olan spor liglerine ve organizasyonlarına belirli bir süre ara verilmiş ve bu yıl yapılması planlanan birçok spor organizasyonunda ileri bir tarihe alınmıştır.

Bu bölümde, ilk olarak koronavirüs (COVID-19) ve spor endüstrisi kavramlarını inceledikten sonra koronavirüs salgınının spor endüstrisine etkisini çeşitli açılardan incelemeye çalışacağız.

KORONAVİRÜS (COVID-19) KAVRAMI

Koronavirüsler, insanlarda ve hayvanlarda hastalığa sebep olabilecek büyük bir virüs ailesidir. Koronavirüslerin, insanlarda, solunum yolu enfeksiyonlarına neden olduğu bilinmektedir (Orta Doğu Solunum Sendromu (MERS) ve Şiddetli Akut Solunum Sendromu (SARS)). Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından en son keşfedilen koronavirüs hastalığına ise 11 Şubat'ta **COVID-19** adı verilmiştir. COVID-19 viral solunum yolu hastalığı olarak tanımlanmaktadır. COVID-19 virüsü Aralık 2019'da Çin'in Wuhan kentinde salgın başlamadan önce bilinmiyordu. COVID-19 şuan küresel olarak birçok ülkeyi etkileyen bir salgın haline gelmiştir. Nitekim Dünya Sağlık Örgütü tarafından da 11 Mart 2020 tarihinde salgın hastalık olarak ilan edilmiştir. Bu hastalığın en yaygın belirtileri ateş, kuru öksürük ve yorgunluktur. Çok azda olsa bazı hastalarda burun tıkanıklığı, boğaz ağrısı ve ishal gibi belirtiler olabilir. Belirtiler genellikle hafiftir ve yavaş yavaş başlar. Hastalığa yakalanıpta belirtisi az olan çok insan vardır. Hastalığa yakalananların yaklaşık olarak % 80'i hastaneye gelmeden iyileşebilmektedir. COVID-19'a yakalanan her 5 kişiden yaklaşık 1'i nefes almakta güçlük çekmekte ve ağır hastalanmaktadır. Belirli bir yaşın üstündeki insanlar, kalp, yüksek tansiyon diyabet ve akciğer sorunları gibi ağır hastalığı olanlar, bu hastalığa yakalanma riski yüksek grupta olanlardır. Bununla birlikte, herkes COVID-19'a yakalanma riski altındadır. Hastalık öncelikle insandan insana geçmektedir. COVID-19'a yakalanan biri, öksürdüğünde, hapşırduğunda veya konuştuğunda atılan küçük damlacıklar yoluyla virüs yayılır. Bu damlacıklar nispeten ağırdır, çok fazla seyahat etmez ve hızlı bir şekilde yere düşer. İnsanlar bu damlacıklarda virüs bulaşmış bir kişiden nefes alırlarsa COVID-19'a yakalanabilirler. Bu bakımdan insanlardan sosyal mesafe kuralı olan en az 1 metre (3 feet) uzakta kalmak önemlidir. Bu damlacıklar, masa, kapı tokmağı ve korkuluk gibi kişinin etrafındaki nesnelere ve

yüzeyle inebilir. İnsanlar bu nesnelere veya yüzeyle dokunarak enfekte olabilirler. Bu yüzden ellerimizi düzenli olarak sabun ve su ile yıkamak ve kolonya ile temizlemek gereklidir. 4 Mayıs 2020 tarihi itibarıyla Dünya Sağlık Örgütü tarafından laboratuvarında onaylanmış COVID-19 vakaları ve ölümleri bildirilen ülkelerden bazıları şu şekildedir (Tablo 1) (WHO, 2020).

Tablo 1. Kıtalara Göre En Çok Vaka ve Ölüm Oranlarına Sahip Ülkeler

Kıta	Ülke	Vaka Sayısı	Ölüm Sayısı
Asya	Çin	84400	4643
	Singapur	18205	18
	Japonya	15057	510
	Kore Cumhuriyeti	10801	252
	Filipinler	9223	607
	Malezya	6298	105
Avrupa	İspanya	217466	25264
	İtalya	210717	28884
	İngiltere	186603	28446
	Almanya	163175	6692
	Rusya	145268	1356
	Fransa	129708	24859
	Türkiye	126045	3397

Amerika	Amerika Birleşik Devletleri	1125719	60710
	Brezilya	96559	6750
	Kanada	59365	3681
	Peru	42534	1200
	Ekvador	29538	1564
	Meksika	22088	2061
Afrika	Güney Afrika	6783	131
	Cezayir	4474	463
	Nijerya	2388	85
	Gana	2169	18
	Kamerun	2077	64
	Gine	1650	7
Avustralya	Avustralya	6801	95

Tablo 1'e göre beş kıtada en çok vakaya ve ölüme sahip olan ülkeler baz alındığında, toplam vaka 2.725.111 ölüm sayısı ise 201.862'dir. Vaka ve ölüm olaylarının halen devam etmekte olduğunu düşünürsek bu sayının ilerleyen zamanlarda biraz daha artması beklenmektedir. COVID-19'un neden olduğu vaka ve ölümlerden spor endüstrisine ekonomik, psikolojik ve sosyolojik olarak nasibini almıştır ve almaya devam edecektir.

SPOR ENDÜSTRİSİ

İlk insanlardan günümüze kadar birçok insan zorunlu olarak yada eğlence amacıyla sporla ilgi ve alaka kurmuştur. Özellikle 18.

yüzyılın ikinci yarısında başlayan sanayi devrimiyle birlikte makinenin insan hayatındaki işleri kolaylaştırması, insanların sportif faaliyetlere katılımını artırmıştır. Sporun günümüzde birçok tanımı yapılmakla birlikte Fişek (1998) sporu; insanların toplumsal yaşamına derinlemesine girmiş bir olgu olarak tanımlamaktadır. Bu olgu özellikle küreselleşme kavramının ortaya çıkmasıyla çok farklı bir boyuta bürünmüştür. İlk defa 1960'larda ortaya çıkan küreselleşme kavramı, 1980'lerden itibaren yaygınlaşmaya başlamış 1990'lı yıllarda ise bilim adamları tarafından önemli bir sözcük olarak kabul edilmiştir. Günümüzde küreselleşme kavramı hakkında ise çok geniş bir literatür oluşmuştur. Küreselleşme, insanların sosyokültürel, ekonomik ve siyasi açılardan bir bütün olmasıdır (Makaleler, 2020). Daha açık bir şekilde küreselleşme dünyanın küçülmesi ve insanların istediği her şeye anında ulaşabilmesi anlamına gelmektedir.

Küreselleşmeye yol açan başlıca faktörler aşağıdaki gibidir (Bakkalcı, 2008).

- Teknolojik gelişmeler
- İdeolojik faktörler
- Ekonomik liberalizm

Teknolojik aletlerin artmasıyla spor başka bir boyuta bürünmüştür. Gelişen ve artan iletişim teknolojileri sayesinde küresel dönüşüm hızlanmıştır. İletişim gücündeki ilerleme, küresel ekonomiye hareketlilik kazandırdığı gibi, sanal müsabakaların yapılmasına da önemli derecede katkı sunmuştur. Spor müsabakalarının kitle iletişim araçları sayesinde izlenebilir olması sporun yaygınlaşmasına, kulüplerin reklam gelirlerini artırmasına ve ekonomik olarak ilerlemesine vesile olmuştur (Kuter, 2012). Spor alanında elde edilen başarılar sayesinde ülkelerin reklamı yapılmaktadır. Bununla birlikte elde edilen başarılar halkın birlik ve beraberliğine katkı sunmaktadır. Bu sebeplerden dolayı ülke yöneticileri sporda elde edilen başarıları kendi menfaatleri doğrultusunda politika aracı olarak

kullanabilmektedirler. İnal'ında (2008), belirttiği gibi bir spor organizasyonu sadece spor dünyasını ilgilendiren bir sektör değildir.

Küreselleşmeye yol açan bir diğer faktörümüz ekonomik liberalizmde önemli olan bireylerin özgürce ekonomik faaliyetlerini yürütebilmeleridir. Nitekim Yayla (1992), liberalizmin unsurlarını, özgürlük, bireycilik, kendiliğinden düzen, piyasa ekonomisi ve sınırlı devlet diye belirtmiştir. Erdoğan (1990), ise liberalizmin temel ilkelerini, bireyselliğe verilen değer, serbest piyasa ekonomisi, sınırlı minimal devlet, liberal rasyonalizm ve hukuka bağlı devlet olarak sıralar. Ekonomik küreselleşme ise, üretilen hizmetin ve ürünün, engellere takılmadan ticari sınırları aşması ve serbestçe pazarlanabilmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Nikolov, 2002).

Spor alanında teknolojik ve ekonomik gelişmeler sporu büyük bir endüstri haline getirmiştir. Özellikle enformasyon araçları sayesinde reklam ve tanıtım aracı haline gelen spor, bir taraftan eğlence ve gösteri faaliyeti olarak tüketim sektörüne, diğer taraftan ise girişimciler için önemli yatırımların yapıldığı ekonomik bir faaliyet alanı haline gelmiştir (Devecioğlu, 2005).

Kavram olarak spor endüstrisi, spor organizasyonları ve tüketiciler için spor ürünleri üretmek veya herhangi bir spor organizasyonunun bir parçasını oluşturmaktır (J.B. Mullin, 2000).

Galkin (2006), spor endüstrisini spor alanındaki ekonomik ilişkilerdeki katılımcıların evrenselliği olarak tanımlamaktadır. Ona göre spor endüstrisi şunları ima ediyor:

Taraftar, spor malzemeleri, hizmetleri ve bilgi tüketicileri ve şirketler, Spor ürünleri ve bilgi üreticisi ve tüketicisi olan sporcular, antrenörler, spor kulüpleri, ligler ve federasyonlar.

Marijanović'e (2012) göre ise, spor endüstrisinde yer alan faktörler şunlardır:

1. Yönetim (büyük spor etkinlikleri, spor turizmi, spor uzmanları ve spor alanındaki profesyoneller, spor malzemeleri, konaklama ve yüksek kaliteli eğitim için ekipman ve giyim ve tesisler, bahisçiler),
2. Pazarlama (sponsorluk anlaşmaları, sporcular ve kulüpler tarafından imzalanan sözleşmeler, spor malzemeleri ve aksesuarlarının üretimi ve satışı),
3. Spor sonuçları
4. Medya reklamları

1. Sporda yönetim: Özellikle sporun başarılı bir şekilde gelişmesi ve önemli sosyal değişimlere uyum sağlayabilmesi, yani iş yapma kurallarını kabul edebilmesi için, spor piyasasında giderek daha önemli hale gelmektedir (Havelka & Lazarević, 2011).

Bugün spor kulüplerinde ve organizasyonlarında, spor işlerine katkıda bulunmaları gereken çok sayıda yöneticinin olması gerekmektedir (üretken, özgün yönetici, reklam ajansı ve biletleme yöneticisi...) (Galkin, 2006).

Spor etkinliklerini yönetmek, spor endüstrisinde ve spor yönetiminde özel bir alana sahiptir. Yönetim, belirlenen amaçlara ulaşılmasını sağlayan organizasyonel süreçlerin tamamını ifade eder. (Tomic, 2006). Spor yönetimi ise yönetim kurallarının spor alanlarına uygulanmasıdır.

2. Spor pazarlaması spor bilimine aittir ve spor endüstrisinin etkenlerini açıklar. Milojević'e göre spor, pazarlamanın önemli rol oynadığı bir insan etkinliği alanıdır (Milojević., 2003).

Her spor pazarlama girişiminin temeli, spor ürünlerinin alıcısının (pazarının) sadık rekabet yoluyla memnuniyetine yansır. Ekonomi pazarında spor pazarlaması, spor ürünlerinin üretimi, hizmetlerin sağlanması ve bunların arz ve talebi ile bağlantılıdır. Pazarlamanın spor endüstrisindeki önemi çok değerlidir. O zaman bir spor ürününü neyin oluşturduğu sorusunu sormak gereklidir. Kesinlikle spor

ürünleri; sonuçları, nihai ürünleri, hizmetleri ve tezahürleri veya spor etkinliklerini içerir (Tomić, 2001).

3. Spor sonuçları, bazı yazarlara göre, spor endüstrisinin en önemli kısmıdır ve Tomić'e göre bunlar spor markası, kulüp imajı, spor etkinliği, spor servisi, sporcular ve takımlar olmak üzere bölümlere ayrılır (Tomić, 2001).

4. Medya reklamcılığı spor endüstrisinin bir diğer bölümü ve sürecidir. Anlatılmamış olasılıklar sunar. Yerel kablo operatörleri aracılığıyla erişebileceğimiz spor kanallarının sayısını, spor etkinliklerinin televizyonda, radyoda ve basında ne sıklıkta yayınlandığını kendimize hatırlatalım. Büyük spor etkinlikleri nedeniyle, ulusal televizyonlar genellikle mevcut programlama yöntemlerini bunlara uygun şekilde uyarlar. Büyük spor yayınları sırasında, müsabaka aralarında verilen reklamlar sayesinde kanal sahipleri spor endüstrisinden payını fazlasıyla alır (Koković, 2008).

Spor endüstrisi dünyanın en büyük 20 endüstrisi arasındadır (Shank, 1999). Bu başarıdaki en büyük pay spor kulüpleri, medyası, ve spora malzeme temin eden üreticileridir (Terekli ve ark., 2000). Bu bakımdan spor organizasyonları üretim ve tüketim sektörleri için önem arz etmektedir (Temur, Bilir, & Sangün, 2015).

KORONAVİRÜSÜN (COVID-19) SPOR ENDÜSTRİSİNE ETKİSİ

2019 un aralık ayında başlayan COVID-19 salgını nedeniyle Uluslararası spor birlikleri, federasyonlar ve spor kulüpleri ard arda radikal kararlar almaya başladı.. Bu kararlardan ilki 2020'de halen devam etmekte olan spor liglerine ve organizasyonlarına belirli bir süre ertelenmesi ve bu yıl yapılması planlanan birçok spor organizasyonunununda ileri bir tarihe alınması olmuştur (Tablo 2).

Tablo 2. COVID-19 nedeniyle ertelenen organizasyonların başlıcaları

Futbol
<ul style="list-style-type: none">• Ulusal futbol ligleri (İtalya, Almanya, İngiltere, Türkiye, İspanya, Portekiz)• Avrupa Futbol Federasyonları Birliği (UEFA) Şampiyonlar Ligi• UEFA Avrupa Ligi• UEFA EURO 2020,• Asya Futbol Federasyonu, 2020 AFC Asya Kupasını• Güney Amerika Futbol Konfederasyonu (CONMEBOL) Sudamericana ve Libertadores ligi• Afrika Futbol Konfederasyonu (CAF) 2020 Şampiyonlar Ligi ve Konfederasyon Kupasını• CONMEBOL Copa America• Uluslararası Futbol Federasyonları Birliği(FIFA) 2021 Dünya Kulüpler Kupası
Basketbol
<ul style="list-style-type: none">• Ulusal basketbol ligleri (İtalya, Almanya, İngiltere, Türkiye, İspanya, Portekiz)• Amerikan Basketbol Ligi (NBA)• Türk Hava Yolları (THY) Avrupa Basketbol Ligi• Uluslararası Basketbol Federasyonu (FIBA) Erkekler Basketbol Şampiyonası'nı
Tenis
<ul style="list-style-type: none">• Kanada açık, Rogers Kupası• Wimbledon Tenis Turnuvası

<ul style="list-style-type: none">• Profesyonel Tenisçiler Birliği (ATP) ve Kadınlar Tenis Birliğinin (WTA) düzenlediği turnuvalar,
<p style="text-align: center;"><u>Otomobil ve Motor Sporları</u></p>
<ul style="list-style-type: none">• Formula 1• Le Mans 24 Saat Yarışları• MotoGP
<p style="text-align: center;">Diğer organizasyonlar</p>
<ul style="list-style-type: none">• 2020 Tokyo Olimpiyat Oyunları• Akdeniz Oyunları• Dünya Atletizm Şampiyonası• <u>Uluslar Arası Yüzme Federasyonu</u> (FINA), Dünya Yüzme Şampiyonası• Avrupa Voleybol Konfederasyonu'nun (CEV) tüm organizasyonları• Uluslararası Paralimpik Komitesinin (IPC) Para Atletizm Dünya Şampiyonası

İşin futbol kısmında, erteleme nin yanında bu yıl içinde ileri tarihe alınan Hollanda futbol ligi Eredivisie (KNVB, 2020) ve Fransa Ligue 1 olduğu gibi tescil edilmiştir (FFF, 2020). Spor organizasyonlarının kısa ve uzun vadede ertelenmesinin ekonomik, yapısal, psikolojik ve sosyolojik açıdan sonuçları çok ağır olacaktır.

COVID-19'un spor endüstrisine etkilerini şu şekilde sıralayabiliriz;

1-Spor Kulüplerinin faaliyet alanları daralacak: Ülkemizden örnek verirse k bu konuda ilk açıklama yapan kulüp Göztepespor'dur. Kulüp yönetimi voleybol ve hentbol branşlarında amatör ligde yollarına

devam edemeyeceklerini ve 16 amatör branşta faaliyetlerini durdurduklarını açıkladı (Göztepe, 2020).

2-Gelir çeşitliliği azalacak: Spor kulüplerinin başta yayıncı kuruluşlar olmak üzere sponsorlardan ve diğer alanlardan gelen gelirleri azalacaktır. Mevcut gelirleri şu şekildedir (Tablo 2). Maçların oynanmaması ve ileri bir tarihe ertelenmesiyle birlikte reklam şirketleri de kulüplere yeterli desteği sağlayamayacaktır. Yapılan bir araştırmada Avrupanın en büyük 5 liginin kaybı yaklaşık 4 milyar eurodur (Tablo 3). Yapılan başka bir araştırmaya göre COVID-19 salgını en çok italyan ekibi Juventus'u etkiledi. Juventus borsadaki hisselerinde yaklaşık %50, Alman ekibi Borussia Dortmund yüzde %45, İngiliz ekibi Manchester United'te %35 değer kaybetti (KPMG, 2020).

Tablo 3. Avrupa'nın en büyük liglerinin geliri

	Lig	2016/2017 Sezonu	2017/2018 Sezonu	Artış Oranı
1	Premier Lig	5,3 milyar Euro	5,4 milyar Euro	%6
2	Bundesliga	2,79 milyar Euro	3,1 milyar Euro	%13
3	La Liga	2,86 milyar Euro	3,07 milyar Euro	%7
4	Serie A	2,06 milyar Euro	2,2 milyar Euro	%8
5	Ligue 1	1,64 milyar Euro	1,69 milyar Euro	%3
6	Süper Lig	734 milyon Euro	731 milyon Euro	%-0,5

(Saatçioğlu & Çakmak, 2019).

Tablo 4. COVID-19 salgını sebebi ile Avrupa'nın en büyük 5 futbol liginin kaybı

LİG	Maç Günü Kaybı	Yayın Geliri Kaybı	Ticari Kayıp	Toplam Kayıp (€)
Premier Lig (İngiltere)	170-180 milyon	700-800 milyon	250-300 milyon	1,150-1,250 milyon
La Liga (İspanya)	150-170 milyon	500-600 milyon	150-200 milyon	800-950 milyon
Bundesliga (Almanya)	130-140 milyon	300-400 milyon	200-250 milyon	650-750 milyon
Serie A (İtalya)	90-100 milyon	350-450 milyon	100-150 milyon	550-650 milyon
Ligue 1 (Fransa)	50-60 milyon	150-200 milyon	100-140 milyon	300-400 milyon

(KPMG, 2020)

3-Transfer ücretleri düşecek: Sporcular ve oyuncular değerinden düşük bir ücretle satılmak zorunda kalacaktır. Kulüpler gelirlerindeki azalmadan dolayı çok yüksek bonservisli oyuncuları transfer edemeyeceklerdir. İsteddiği oyunları transfer edemeyen takımlar istenilen sportif başarıyı yakalamakta zorlanacaktır.

4-Sporcuların mevcut kontratlarında yapılan indirimlerin psikolojik ve fiziksel zararları olacaktır: Alınan radikal kararlar doğrultusunda indirime gidildi. Avrupanın en önemli takımları olmak üzere birçok kulüp sporcularından belli bir oranda kesinti yaptı ve

yapmaya devam edeceklerdir. İspanyanın ve dünyanın en büyük futbol kulüplerinden Barcelonanın lider oyuncusu Lionel Messi resmi instagram hesabından yapmış olduğu paylaşımında, oyuncular olarak kazançlarının %70'inden vazgeçtiklerini ve bu şekilde kulüpte çalışan işçilerin maaşlarını alabileceklerini açıklamıştır. (Instagram, 2020). Aynı şekilde Amerikan basketbol ligindeki (NBA) sporcuların alacaklarından %25 indirimle gidildi (NBA, 2020). İsviçre Süper Ligi ekiblerinden Sion'un başkanı Christian Constantin, kulübün ekonomik krizi önlemek amacıyla oyuncuların maaşlarında indirim istediğini, bu isteklerine olumsuz dönüt veren 9 futbolcuyla sözleşmelerini feshettiklerini açıkladı (TRT, 2020).

Bu indirimler kulüplere ekonomik olarak bir nefes aldırması olsa da sporcular tarafından bakıldığında aldıkları ücretlerden kesintiye gidilmesi sporcuların veriminin düşmesine sebep olabilir. Bunu görebilmek için müsabakaların ve organizasyonların başlamasını beklemek gerekecektir.

5- Yönetmel mekanizmalar daha yavaş çalışacaktır: Kurumsal spor kulüplerinin verimlilik ve sürdürülebilirlikleri azalacaktır. Ekonomilerini düzeltmek adına daha az personelle daha çok iş yapmaya çalışacaklardır.

Sonuç olarak koronavirüsteki (COVID-19) belirsizlik sürerken kulüplerin maç gelirleri, ticari gelirleri, ve yayın gelirlerinin hepsinde düşüş yaşandı ve yaşanmaya da devam edecektir. Bunun yanında koronavirüs sebebiyle sporcular her ne kadar evde antrenmanlarına devam etseler de takımla birlikte ve antrenör eşliğinde çalışmadıklarından dolayı eski performanslarına kısa vadede kavuşmaları çok zor olacaktır. Sporcuların bu süreçten psikolojik olarak etkilenmeleri de ayrı bir soru işareti olacaktır. Nitekim kaygı faktörü sporcuları fiziksel ve zihinsel olarak olumsuz etkileyebilir. Cerit ve Ark.'nın (2013) sporcular üzerine yapmış olduğu çalışmada, kaygı düzeyinin çok fazla olmasının performansı olumsuz yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Sporcularda tasa, kaygı ve korku

sportif performansı gerçek anlamda tehdit edebilir. Bu bakımdan kulüpler sporcularının bu olaydan en az zararlar etkilenmeleri için gerekli önlemleri geç olmadan almalıdırlar. Sporculara spor psikologları aracılığıyla destek olunmalı ve korku ve streslerini nasıl kontrol edecekleri öğretilmelidir.

Günümüzde spor endüstrisi, bir toplumun sosyal hayatı ve ekonomik faaliyetleri için önem arz etmektedir. Bugün, spor pazarındaki arz ve talep dengesini devam ettirmek için spor endüstrisinin paydaşlarına (Federasyonlar, kulüpler, sporcular, yatırımcılar, akademisyenler...) her zamankinden daha fazla görev düşmektedir.

KAYNAKLAR

KPMG. (2020, 4 26). <https://home.kpmg/tr/tr/home/medya/press-releases/2020/03/futbolun-koronavirus-kaybi.html> adresinden alındı

Bakkalcı, A. C. (2008). *Küreselleşme, Bölgesel Entegrasyonlar, Ülkeler üstü Kurumlar, Entegrasyon Teorisi ve Avrupa Birliği*. Ankara: Nobel Kitapevi.

Cerit, E., Gümüşdağ, H., Evli, F., Şahin, S., & Bastık, C. (2013). Elit kadın basketbol oyuncularının yarışma öncesi kaygı düzeyleri ile performansları arasındaki ilişki. *Sport Sciences*, 26-34.

Conmebol. (2020, 4 30). <http://www.conmebol.com/es/la-conmebol-libertadores-queda-suspendida-temporalmente-hasta-el-05-de-mayo> adresinden alındı

Devecioğlu, S. (2005). Türkiye’de Spor Sektörü Stratejilerinin Geliştirilmesi, *Verimlilik Dergisi*, 117-134.

Dinç, A. (2020). Yaratılış Ekseninde Spor. *III. Uluslararası Bilimler İşığında Yaratılış Kongresi* (s. 1072-1079). Iğdır: Iğdır Üniversitesi Yayınevi.

Erdoğan, M. (1990). Liberal Düşünce Geleneği. *Yeni Forum*, 11.

FFF. (2020, 4 28). <https://www.fff.fr/>. adresinden alındı

- Fişek, K. (1998). *100 Soruda Türkiye Spor Tarihi*. İstanbul: Gerçek Yayınevi.
- Galkin, V. V. (2006). *Economy of sports and sports business*. In Russian.
- Göztepe. (2020, 4 27). <https://www.goztepe.org.tr/> adresinden alındı
- Havelka, N., & Lazarević, L. (2011). Psychology of management in sport. *Belgrade: High Sports and Medical School*. In Serbian.
- İnal, R. (2008). *Küreselleşme ve Spor, Küreselleşmenin Spora Etkileri*. İstanbul,: Evrensel Basım Yayın.
- Instagram. (2020, 5 1). <https://www.instagram.com/p/B-WwreSiaL7> adresinden alındı
- J.B. Mullin, S. H. (2000). Sport Marketing. *Human Kinetics*.
- KNVB. (2020, 5 1). <https://www.knvb.com> adresinden alındı
- Koković, D. (2008). *Naličje takmičenja – sport između iluzijada i Olimpijada (Back of the competition - a sport between illusions and Olympics)*. In Serbian: Prometej: Novi Sad.
- Kuter, F. Ö. (2012). Küreselleşme Spor İlişkisi,. *Din ve Hayat Dergisi*, s. 22-25.
- Makaleler. (2020, 4 25). www.makaleler.com/kureselleşme adresinden alındı
- Makaleler. (2020, 4 29). www.makaleler.com/kureselleşme adresinden alındı
- Marijanović, R. (2012). *Menadžment školskog sporta (Management of school sport)*. *Belgrade: .* In Serbian: Alfa University, Faculty for Management in Sport. .
- Milojević., A. (2003). *Marketing u sportu (The marketing in sport)*. In Serbian.
- NBA. (2020, 5 4). <https://www.nba.com> adresinden alındı

- Nikolov, i. (2002). *Bılgarska Olimpiyska Akademia "Godişnik 2001*. GrafimaksSofia.
- Saatçioğlu, C., & Çakmak, U. (2019). Avrupa Ve Türkiye’de Futbol Ekonomisi: Karşılaştırmalı Bir İnceleme. *Sakarya İktisat Dergisi*, 331-350.
- Shank, M. D. (1999). *Sports Marketing, a Strategic Perspective*. Prentice Hall, New Jersey, .
- Tekin, A., & Tekin, G. (2014). Antik Yunan Dönemi: Spor Ve Antik Olimpiyat Oyunları. *Tarih Okulu Dergisi (TOD)*, 121-140.
- Temur, C. S., Bilir, F., & Sangün, L. (2015). Spor Kulübü Çalışanlarının Şike ile İlgili Görüşleri., (s. 112-113). Warsaw, Poland.
- Terekli, 2. M., Terekli, H., Erkan, M., & Heper, E. (26-27 Mayıs 2000). *Sporda Çağdaş Pazarlama Anlayışı, Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Kongresi Bildiriler Kitabı*. Ankara: 411.
- Tomic, M. (2006). *Osnovi sportske organizacije (The basics of sport organization) Zavod za udžbenike i nastavna sredstva*. . Belgrade: Zavod za udzbenike - Beograd; Biblioteka "Duga" edition.
- Tomić, M. (2001). *Marketing u sportu (The marketing in sport)*. In Serbian: Belgrade: ASTIMBO.
- TRT. (2020, 5 6). <https://www.trtspor.com.tr/haber/futbol/dunyadan-futbol/virus-salgini-futbol-ekonomisini-nasil-etkileyecek-205760.html> adresinden alındı
- WHO. (2020, 4 26). <https://www.who.int/> adresinden alındı
- WHO. (2020, 5 5). https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200504-covid-19-sitrep-105.pdf?sfvrsn=4cdda8af_2 adresinden alındı
- Yayla, A. (1992). *Liberalizm* . Ankara : Turhan Yayınevi.

SPOR ERGONOMİSİ

Kumru ESMER - Mardin Artuklu Üniversitesi

Ozan ESMER - Mardin Artuklu Üniversitesi

GİRİŞ

Ergonomi sözcüğü dilimize Yunancadan geçmiştir. Yunanca ergon (çalışma, iş) ve nomos (bilim, yasa) kelimelerinin birleşiminden oluşmaktadır. Amerika Birleşik Devletleri'nde "İnsan Faktörleri Mühendisliği" ya da "İnsan Mühendisliği" olarak ifade edilmektedir. Türk Dil Kurumu ise ergonomiyi "İşbilim" olarak tanımlamıştır (Mert, 2014).

Ergonomi alanında yapılan ilk çalışmalar 17. Yüzyıla dayanmaktadır. Bernardo Ramazzini (1633-1714) mesleki hastalıkları ve olabilecek zararları üzerine çalışma yaparken günümüzde ergonomi çalışmalarına benzer metot ve yaklaşımlar kullanmıştır. Ramazzini, De Morbis Artificum Diatriba (İşçilerin Hastalıkları) adlı kitabında meslek ile sağlık ilişkisini detaylı bir şekilde ortaya koymuştur. Ramazzini, iş sağlığının kurucusu olarak kabul edilmektedir. İşçilerin yanında işyerleri ve çevresel özelliklerinin de değerlendirilmesi gerektiğini ortaya atan ilk bilim insanıdır (Çavdar ve Sönmezyuva, 2009).

Ergonomi, insan bilimlerinin çalışma ortamındaki bireylere veya gruplara uygulanmasını ifade eder (Reilly ve Lees, 2009). Bu ortam profesyonel mesleki alanlardan ev, spor ve boş zaman alanlarına kadar uzanabilir. İnsan bilimleri uygulamalı anatomi, biyomekanik, fizyoloji, psikoloji ve sosyal bilimleri içeren bir dizi disiplini kapsar. Ergonominin kapsadığı geniş alan, mühendislik ve endüstriyel tasarımdan bilgi bilimi ve sinir bilime kadar uzanan diğer teknolojiler

ve alt disiplinler tarafından da bilgilendirilir. Uygulanan disipline bakılmaksızın, merkezi bir ergonomi teması, bireye ve ilgili aktiviteye odaklanmaktadır (Reilly, 1991a).

Ergonominin günümüze kadar birçok tanımı yapılmıştır. Bu tanımlardan bazıları;

İnsanların antropometrik yapısını, fizyolojik yeterlilik ve toleransı ve anatomik özelliklerini göz önünde bulunduran, çalışma alanı düzeni ve insan – makine – ortam uyuşmasının temelini inceleyen bir bilim dalıdır (Kaya, 2008).

Çalışanların yetenek ve özelliklerini araştırarak çalışanın işe, işin de çalışana uyumu için lüzumlu olan şartları yerine getiren, bireysel çalışma bilimidir (Durucu, 2007). En yalın hali ile ergonomi; kişinin psikolojik, davranışsal ve biyolojik yapısını inceleyerek bunlara uygun çalışma ve yaşama ortamı meydana getirmeyi amaç edinen bir bilim disiplini (İçöz, 2018).

Ergonominin temel amacı çalışanın güvenliği sağlamak, sağlığını korumak, sakatlık, yaralanma, hastalık risklerinin önüne geçerek iş verimini yükseltmektir. İş ile ilgili sağlık sorunlarının ortadan kaldırılması ve performans ile birlikte verimin artırılması amaçlanır. Ergonomi; insan, işyeri ve iş dizaynı döngüsü olarak da adlandırılabilir (Dalbay, 2014).

Ergonomi Biliminin Amacı

İnsanoğlu, tarihin ilk çağlarından beri daha kaliteli ve rahat bir hayat sürdürebilmek için devamlı mücadele etmişlerdir. Oturarak yemek yemenin ayakta yemekten daha sağlıklı olduğunun anlaşılması sonucu düz taşların üzerinde yemek yenmesi; daha önce açık havada yakılan ateş için sonradan bir ocak, ardından da tavandan bir delik açılarak baca yapılması ve dumanın kendilerini rahatsız etmediğinin anlaşılması gibi deneme yanılma yolu ile, insanlar gereksinimlerinin farkına vararak bilmeden de olsa ergonomi kurallarını uygulamışlar ve ergonomi biliminin gelişmesini sağlamışlardır (Güler, 1997).

Ergonominin temel amacı çalışanın güvenliği sağlamak, sağlığını korumak, sakatlık, yaralanma, hastalık risklerinin önüne geçerek iş verimini yükseltmektir. İş ile ilgili sağlık sorunlarının ortadan kaldırılması ve performans ile birlikte verimin artırılması amaçlanır. Ergonomi; insan, işyeri ve iş dizaynı döngüsü olarak da adlandırılabilir (Dalbay, 2014).

Ergonomi bilimi bir taraftan yaşam kalitesini artırırken diğer taraftan insanların yaşamlarını kendilerine daha uygun hale getirmelerini amaçlar. Kullanılan araç- gereçlerin işe ve çalışana uyumunun sağlanması, mesai saatlerinin düzenlenmesi, personelin fizyolojik özelliklerine göre iş düzeni oluşturulması da ergonominin amaçlarındandır.

Ergonomik düzenlemeler işyerlerinde ciddi getiriler sağlamaktadır. Çalışanlar için güvenliğini ve sağlığını tehdit etmeden, güvenle ve huzurla çalışabileceği bir ortamda bulunmak, işverenler için daha fazla verim ve üretim anlamına gelirken, kazancını da arttırmaktadır (İçöz, 2018).

Ergonomi, çalışan personelin sağlığını negatif anlamda etkileyen çalışma koşullarının organize edilmesi ile ilgilenir. Gürültü ve aydınlatma seviyesi, ortamın sıcaklığı, kimyasal maddeler, çalışma koşulları, vardiya süreleri, molalar, yemek gibi konular ergonominin uğraş alanına girmektedir (Demircioğlu, 2011).

Ek olarak, aşağıdakiler de ergonominin amaçları arasında yer alır;

- İş ve çalışan memnuniyetini artırmak
- Hayat kalitesini yükseltmek
- Örgütte rekabet olanağı yaratmak
 - Yapılan işte istenir ve mahir insanın değerini yükseltmek
- Yapılan işin etkinliğini ve etkisini artırmak
- İş kazaları sonrasında işe dönüşü kolaylaştırmak

-Hastalık durumlarının ve iş günü kaybının ekonomik boyutunu azaltmak (Ayanoğlu, 2007).

Bu hedeflere ulaşabilmek adına ilgili kurum ve kuruluşlar, bilim dalları, devlet organizasyonları, sivil toplum ve endüstri kuruluşları tam bir iş birliği içerisinde çalışmalıdır.

Ergonominin tanımı yapılırken yer verilen “işin insana uygun hale getirilmesi” kavramı aşağıdaki maddelerden oluşmaktadır;

- İş süreçlerinin personelin bedensel ve zihinsel becerilerine uygun hale getirilmesi,
- Araç- gereç temininde kullanımının kolay olmasına dikkat edilmesi,
- Çalışma sürelerine, işin temposuna veya monotonluğa bağlı zorlanmaların önüne geçilmesi ya da minimize edilmesi,
- Çalışma ortamlarındaki olumsuz şartların ortadan kaldırılabilmesi adına gereken tüm tedbirlerin alınması,
- Yürütülen faaliyetler sırasında çalışanların güvenliği ve sağlığı açısından tehdit oluşturacak tehlikelerin ortadan kaldırılması adına önlemler alınması (İçöz, 2018).

Ergonominin Kapsamı

Ergonominin kapsamı, ilk olarak 1976'da İnsan Faktörleri dergisinde ve daha sonra Applied Ergonomics dergisinde spor ergonomisine ayrılmış özel konuların yayınlanmasından anlaşılmaktadır (Reilly, 1984; Reilly, 1991b). Konular arasında örneğin, hareketin ölçülmesine yönelik yeni teknikler (Atha, 1984), sporda bilgisayar kullanımları (Lees, 1985), hidrodinamik ve elektromiyografinin su bazlı sporlara uygulamaları (Clarys, 1985) ve sportif sistemleri kontrol etmek gibi yaklaşımlar bulunmaktadır (Davids ve diğerleri,1991). İlk beş Uluslararası Spor, Boş Zaman ve Ergonomi Konferansı'nın bildirilerinde yayınlanan materyallerin dökümü, ergonominin spordaki ana uygulama alanlarını göstermektedir. İncelenen konular çeşitli makaleler (Atkinson ve Reilly, 1995; Reilly ve Greeves, 2002) veya

Ergonomi dergisinin özel sayılarında yayınlanmıştır. Uygulama alanları, sağlıkla ilgili egzersizden, seçkin sanatçılar için zorluklar yaratan çevresel koşulların kombinasyonlarına kadar uzanmaktadır.

Ergonominin kapsamının belirlenmesi ve spor bilimleriyle örtüştüğü düşüncesi son yarım yüzyılda şekillenmiştir (Reilly, 1984). Yöntemlerdeki benzerlik, iş stresi, hareket analizi, bilgisayar modelleme ve simülasyonları izlemek için fizyolojik ve psikolojik teknikleri içerirken, karşılıklı endişe duyulan alanlar ekipman tasarımını, ayakkabı ve kıyafetleri ve sistem performansını kapsamaktadır. Her iki alanda da belirli güçlü yönler, problem çözme konusunda disiplinler arası bir yaklaşımla sunulan görüşler ve esneklik bulunmaktadır.

ERGONOMİNİN SINIFLANDIRILMASI

Fiziksel Ergonomi

İşlerin yürütülmesi sırasında çalışan personelin duruş şekli, sıklıkla tekrar eden faaliyetler, sabit duruş, güvenlik ve sağlık fiziksel ergonominin öncelikli konularıdır. İnsanların beden yapısı, ölçüsü ve biyomekanik özellikleriyle ilgilenir.

Fiziksel ergonomi;

Gürültü, aydınlatma, titreşim, havalandırma ve ısıtma, kimyasal zararlılar gibi fiziksel çevrenin tasarımı;

Yaralanma riski ve kontrol, koruyucu ekipman ve el ile taşıma gibi sağlık ve güvenlik tasarımı;

Mühendislik antropometrisi, kollar ve eller ile uzanma mesafesi, ekran önü çalışmalar gibi performans modelleme ve vücut konumunun incelenmesi;

Robotlar ve insanlar gibi konularla ilgilenmektedir (Demircioğlu, 2011).

Bilişsel – Algısal Ergonomi

Öncelikli amacı hata yapma olasılığını minimuma indirmek olan bilişsel – algısal ergonominin asıl çalışma sahası, kumanda, kontrol düğmeleri, uyarı zilleri, direksiyon, araç göstergeleri, joystick, sinyaller gibi göstergeleri dizayn edip, kontrollerini sağlamaktır.

Endüstriyel uygulamaların kontrol edilmesi amacı ile ortaya çıkan bilişsel ergonomi, teknolojik gelişmelerle beraber bilgisayar yazılımı tabanlı teknolojik uygulamaları da kapsamaktadır. Bilgisayar yazılımı ara yüzlerinin dizaynında bilişsel – algısal ergonomiden istifade edilmektedir (Kılıçer vd., 2007).

Örgütsel Ergonomi

Örgütsel ergonominin amacı; yapılan işi ve çalışanları en doğru etkiyi sağlayacak ve en yüksek verimi elde edecek biçimde örgütlemektir. Örgütsel ergonominin konuları arasında; çalışanların katılımı, toplam kalite yönetimi, iş programlama, bilgisayar destekli yönetim, performans modelleme, yönerge ve standartlar, makro ergonomi, katılımcı ergonomi, sosyoteknik organizasyon tasarımı, değişim yönetimi, bakımda insan ögesi ile teknoloji yönetimi ve organizasyonel değişim gibi konular bulunmaktadır (Demircioğlu, 2011).

Spor Ergonomisi

Ergonomi, insan bilimlerinin, çalışma ortamındaki bireylere veya gruplara uygulanmasını ifade etmektedir (Reilly ve Lees, 2009). Bu ortam profesyonel mesleki alanlardan ev, spor ve boş zaman alanlarına kadar uzanabilir (Reilly, 1991a). Bu kapsamda, boş zaman etkinliği olarak adlandırılan rekreasyon sportif faaliyetler ile iç içedir ve bu iki alan birbirlerini etkilemektedir (Kul ve arkadaşları, 2015). Spor yapan bireyler; kendisine güvenen, kendisini ifade edebilen, aktif, eğlenmeyi ve eğlendirmeyi seven, insan ilişkilerinde olumlu davranışlar sergileyebilen kişiler olarak görülmektedirler (Mülhim v.d., 2017). İnsan bilimleri uygulamalı anatomi, biyomekanik, fizyoloji, psikoloji ve sosyal bilimleri içeren bir dizi disiplini kapsar.

Ergonominin kapsadığı geniş alan, mühendislik ve endüstriyel tasarımdan bilgi bilimi ve nörobilime kadar uzanan diğer teknolojiler ve alt disiplinlere kadar uzanmaktadır. Uygulanan disipline bakılmaksızın, merkezi bir ergonomi teması, bireye ve ilgili aktiviteye odaklanmaktadır (Reilly, 1991a). Spor ve eğlence geleneksel olarak insanların yaşam alanındaki mesleki çalışmalardan tamamen ayrı olarak görülüyordu. Spor, egzersiz ve eğlence faaliyetlerine kitlesel katılımın son yıllarda fazlalaşması, bu alanlarda insan faktörlerinin yeniden değerlendirilmesini gerekli hale getirdi. Bu dönemde profesyonel sporda da artık kitlesel bir eğlence biçimi olarak kolayca kabul gören bir büyüme yaşandı. Bu gelişmelere paralel olarak sistematik bir yaklaşım giderek artış göstermeye başladı. Ayrıca, yenilikçi mühendislik teknolojileri performansı artırmak amacıyla spor ekipmanlarının tasarımında değişikliklere yol açmıştır. Endüstrinin gelişmesi ile birlikte spor ekonomik bir boyut kazanmıştır. Sporun doğasında var olan verimlilik ve performans endüstriyelleşme süreci ile birlikte bu ekonomik boyuta dahil olmuştur. Verimlilik ve performanstaki artış da sporda ergonomi kavramının ortaya çıkmasında öncü olmuştur. Ergonomi ilkeleri, ergonomik materyaller, akademik çalışmalar, araştırmalar spor bilimlerinde uygulamalı projelerde kullanılmaya başlanmıştır (Reilly, 2010). Spor bilimleri alanında eğitim gören öğrenciler açısından değerlendirdiğimizde de bu öğrenciler mezun olduklarında çeşitli unvanlar ile bu alanda görevler alırlar. Bu bağlamda öğrencilerin ve eğitimcilerin yenilikçilik düzeyleri belirlenerek, onların yenilikçi bir yaklaşım tarzını benimseyebilmeleri için gerekli programlar düzenlenebilir. Mülhim ve Kul'un (2018) yaptıkları çalışmada Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin bireysel yenilikçilik düzeyleri ve yaşam boyu öğrenme eğilimleri arasında anlamlı bir ilişki gözlenmiştir.

Uluslararası ergonomi birliğinin Ağustos 2000'de gerçekleştirdiği toplantıda ergonominin tanımı şu şekilde yapılmıştır; “ergonomi, insanlar ve diğer elemanlar arasındaki etkileşimin kavranması, teorik

ilkeleri uygulayan bir alan ve tüm sistem performansını ve insan sağlığını en iyi şekilde kullanmayı tasarlayacak veri ve metotlarla ilgili özel bir disiplindir”. Yapılan bu tanım endüstrinin dışında sporu da kapsamaktadır. Mesleki çalışmalarla sınırlı bu yorum sadece profesyonellere uygulanmakta iken yetenekli bireylerin uzmanlıklarından dolayı geçimlerini kazandıkları spor ve rekabetçi yeterlilikler de incelenmektedir. Bununla birlikte, spor genel olarak bünyesinde birçok konuyu barındırmaktadır. Ergonominin ilk yıllarında, yüksek düzeyde enerji harcaması, termoregülatör gerginlik, rekabet öncesi duygusal stres, eşsiz postürel yüklemeler, ciddi bilgi işleme talepleri, sürekli faaliyetlerde yorgunluk ve sayısız ergonomiye aşına olan diğer problemler spor özelinde ele alınmıştır. Askeri konuların olası istisnası dışında, insan sınırlarının nadiren sistematik olarak araştırıldığı ve üst düzey sporlardaki kadar acımasızca açıklandığı öne sürülmüştür (Reilly, 1984). Spordaki başarı ve başarısızlık arasındaki oranlar, savaş istatistiklerinden daha az sayıda görünmektedir.

İnsan operatörü (atlet), bir spor ergonomisi modelinin merkezini oluşturur; görev veya ara yüz, makine veya ekipmanla hızlı bağlantı halindedir. Daha sonra çalışma alanı, sıcaklık, kirlilik ve ortam basıncı dahil olmak üzere çevresel koşullar düşünülebilir. Daha küresel parametreler seyahat, sosyal yönler ve organizasyonel faktörleri içerir. Antrenörler, mentorlar ve eğitmenler ile ilişkiler bu dış seviyede başvurarak takım dinamiklerinin bir yönünü oluşturabilir; alternatif olarak, bu ilişkiler bireyin refahı ve performans motivasyonunda daha kritik bir merkezi role sahip olabilir.

Bu nedenle, ergonomistlerin birçok alanda istihdam ve zorlayıcı problemler bulması şaşırtıcı değildir. Bu zenginlik ergonomi eğitimi için akademik programlara da yansımaktadır. Orijinal programlar ergonomi veya insan faktörleri olarak adlandırılırken, ulaşım ergonomisi, sağlık ergonomisi ve diğerleri arasında ergonomi, sağlık ve güvenlik konusunda uzmanlaşma imkanları bulunmaktadır. Birçok

durumda ergonomi modülleri, güvenlik mühendisliği, iş sağlığı ve ilgili alanlardaki akademik programların önemli bir bileşenini oluşturur. Ergonomi prensipleri ve materyalleri akademik kurslara, araştırma eğitime ve uygulamalı projelere spor ve egzersiz bilimleri ekseninde dahil edilir. Konu alanını gelişimine ve profesyonel organlarının rollerine göre izlemek, ergonominin doğası ve kapsamı hakkında fikir verir.

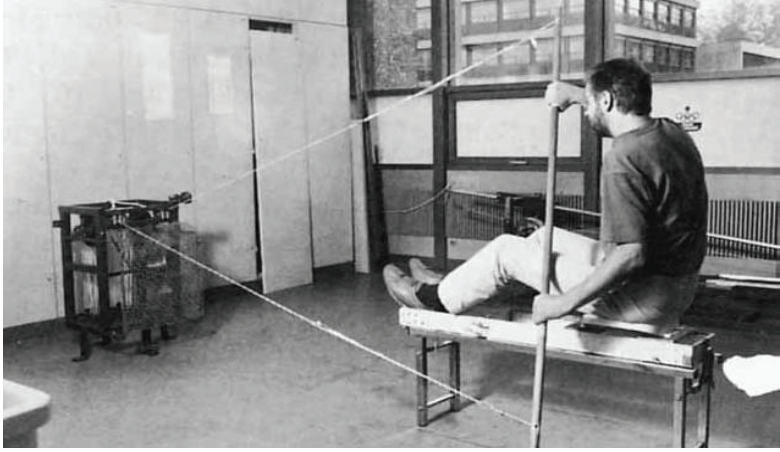
Ergonomi prensipleri mesleki ve askeri ortamlarda olduğu gibi spor, boş zaman ve rekreasyon bağlamında da aynı derecede geçerlidir. Elit spor, katılımcılar çoğunlukla üçüncü veya dördüncü on yıllık yaşamlarında en üst düzeyde gerçekleştirilir, ancak rekabetçi spor genç ve yaşlı katılımcıları içerebilir. Cinsiyetler arasındaki farklılıklar yarışmalara yansır ve spor için vücut kütlelerinin büyük bir avantaj sağlayacağı boks gibi farklı ağırlık sınıfları da bulunmaktadır. Engelliler sporlarında, tekerlekli sandalye atletizminde ve Paralimpiklerde özel popülasyonlar kabul edilmektedir. Yaş, cinsiyet, fiziksel olarak boş zaman ve eğlence faaliyetlerine katılanların özellikleri ve yeteneklerinde de çeşitlilik vardır. Her sporun ve her rekreasyon faaliyetinin kendine özgü özellikleri ve cazibe merkezleri vardır. Sonuç olarak, tüm spor dallarına tek bir ergonomi modeli uygulanamaz. Örneğin, endüstriyel operasyonlar için tasarlanan görev analizi yöntemleri, spor ve boş zaman etkinlikleriyle sınırlı kalmıştır. Bununla birlikte, ilgili sporun koşullarına uyması için spora ergonomi ilkelerinde değiştirilmiş yaklaşımlar uygulanabilir. Ergonominin herhangi bir uygulaması önce donanım, yazılım ve insan katılımcı olmak üzere üç tür kaynağı dikkate almalıdır. Hem donanım hem de yazılım, spor ve katılım düzeyi arasında doğası ve karmaşıklığı bakımından farklılık gösterir. Bu kaynaklar, birçok farklı risk ve stres kaynağı sunabilen çevre ile etkileşime girer. Dolayısıyla, analitik araçların seçimi önce araştırılacak temel sorunları tanımlayan ve daha sonra onlar için çözümler üreten bir şemaya göre belirlenir (Reilly, 2010).

GÖREVİ KİŞİYE UYDURMA

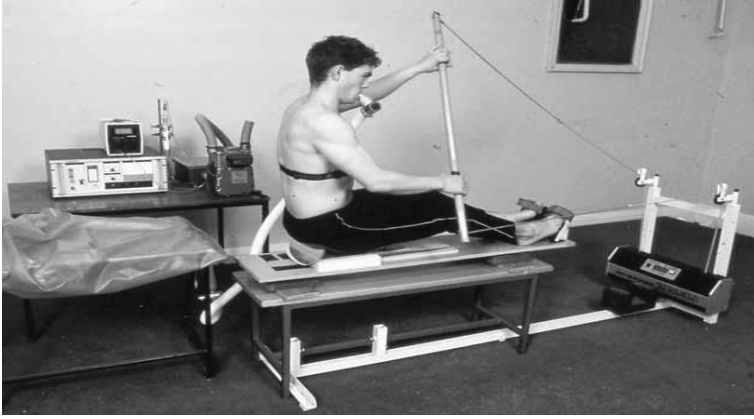
Ergonomi, temel olarak, öncelikleri, yetenekleri ve sınırlamaları dahilinde insana odaklanmaktadır. Faaliyetin talepleri ve bireysel katılımcının bu talepleri yerine getirme kabiliyetleri ilgili bilgiye ihtiyaç vardır. Yeteneklerin ve taleplerin yüzme, bisiklete binme ve koşu gibi bireysel sporlarda doğrudan eşleşmesi nispeten basittir. Olaylar birleştirildiğinde, triatlon yarışmalarında olduğu gibi ve modern pentatlon, heptatlon ve dekatlonun Olimpik sporlarında olduğu gibi beceriler değiştiğinde daha karmaşık hale gelir. Keza 8’li kürek müsabakaları ya da futbol ve hokey gibi birden fazla katılımcının yer aldığı ve takım halinde hareket edilmesi gereken takım etkinliklerinde yeteneklerin belirlenmesi daha karmaşık bir hal almaktadır.

Rekabetçi spor, her iki tarafa da eşit davranan bir hakem veya bir grup memur tarafından yönetilen oyun düzenlemelerine göre tek bir rakip veya bir takımla yüzleşmeyi gerektirir. Zafer, rakiplerinden daha hızlı koşabilen, yüzebilen, bisiklete binebilen veya kürek çekebilen sporcuya veya takıma verilir. Performanstaki kusurlara rağmen ve rakip tarafından maruz kalınan belirli kondisyon bileşenlerindeki eksiklikler olmaksızın genellikle başarı elde edilir. Rekabet seviyesi ne kadar yüksek olursa, bu zayıflıkların diğer yarışmacılar tarafından kullanılması veya yaralanma ile sonuçlanma olasılığı o kadar yüksektir. Örneğin, hamstring yaralanmaları genellikle iki alt ekstremite zayıflığında sprinterler (Reilly, 1981) ve sıklıkla sprinter başka bir rakibin baskısı altındayken meydana gelir. Sporcuların yetenekleri uygunluk testi ile değerlendirilir. Artık aerobik güç, anaerobik güç ve kapasite, laktat eşiği, hızlı ve yavaş açılma hızlarında pik kas torku, esneklik ve çevikliğin ölçümü için standart testler vardır (Reilly, 1991). Bir sporcunun anaerobik gücü ölçülecekse daha çok o spora özel testler seçilmelidir (Çelebi, 2019). Bu tür uygunluk testleri en çok söz konusu spora özel olduğunda önemlidir. Bu testlere örnek olarak Özel Judo Uygunluk Testi (SJFT) gösterilebilir (Eyuboğlu,

Aslan ve Koz, 2015). Onların yorumlanması, spor hakkında bazı bilgiler, sezonun aşaması ve her değerlendirme sırasında antrenmana vurgu yapılmasını gerektirir. İnsanların yeteneklerinin bilinmesi, katılımcıları etkinliklerle ve rollerle eşleştirmek için bir değerlendirme listesi sağlar. Bunu yapmanın pratik zorlukları mesleki ve spor ortamları arasında farklılık gösterir. Önceki durumda yorumlar çoğunlukla nüfus normlarına ve veritabanlarına dayanmaktadır. Sporun rekabetçi temeli ister bireyler ister takımlar olsun, katılımcıların kazanarak bir avantaj elde etmeye çalıştıklarını ima eder. Bu nedenle, görev taleplerini analiz etme yöntemlerinin bu iki alan arasında değişiklik göstermesi şaşırtıcı değildir.



Şekil 1. Rüzgâr direnci prensipleri üzerine tasarlanmış kayak ergometresi (Reilly, 2010)



Şekil 2. Yüzme tezgâhı uyarlaması (Reilly, 2010)

GÖREV ANALİZİ

Herhangi bir görev analizinin şekli ve karmaşıklığı, karşılaşılabilecek sorunlara göre değişmektedir. Görev analizi teknikleri, incelenen belirli bir senaryoda insan performansını temsil etmeye çalışır. Yaklaşım, eğitim ihtiyaçları için analitik olabilir veya iş yükü, yorgunluk, rahatlık veya kullanılabilirlik açısından değerlendirici olabilir. Makinelerle veya diğer insanlarla etkileşimin söz konusu olduğu durumlarda, incelenen görevler daha fazla dikkate almak için ayrı görev adımlarına ayrılır.

Stanton ve arkadaşları (2005), sistem tasarımı ve değerlendirmesinde insan faktörleri uzmanları tarafından kullanılmak üzere görev analizi yöntemlerini gözden geçirmişlerdir. Tablo 1'de listelendiği gibi çeşitli yöntemler arasında bazı çakışmalar olabilir ve belirli senaryolar ele alınan probleme tek bir yaklaşımdan fazlasını gerektirebilir.

Ergonomist, veri toplamaya başlamadan önce uygulama yöntemini seçerken dikkatli olmalıdır. İnceleme altındaki görevlerin açık bir şekilde tanımlanması ve ilgili verilerin toplanması görev analizi için ön şartlardır. Gerekli veriler bireysel görüşmeler veya odak grup toplantıları yapılarak, anketler düzenleyerek ve katılımcıları

gölgeleyerek elde edilebilir. Resmi gözlemler kantitatif kanıtlar ve objektif bilgiler oluşturabilir, ancak veri işlemede harcanan zaman dikkate alınmalıdır. Toplanan veriler seçilen görev analizi yöntemiyle uyumlu olmalıdır (Reilly, 2010).

Hiyerarşik görev analizi, görev etkinliğinin ayrıntılı bir açıklamasına yol açar. Bu tür görev analizi başlangıçta bilişsel görevleri incelemek için geliştirilmiş ve askeri, sivil havacılık, sürüş, acil servisler ve diğer birçok bağlamda yaygın uygulama alanları bulmuştur. Hiyerarşik görev analizi için ticari yazılım paketleri mevcuttur. Yaklaşım, ilgili faaliyetin hedefler, alt hedefler, faaliyetler ve planlar açısından bir açıklamasını içerir. Yöntem aslında tanımlayıcı ancak esnek ve ana hedefin bir hiyerarşinin en üstüne yerleştirilebileceği çeşitli spor uygulamalarında benimsenebilir.

Tablo 1. Tanınan Görev Analizi Tekniklerinin Seçimi

YöntemAnahtar özellik

Hiyerarşik görev analizi	Alt hedeflere yönelik genel hedef ve ara adımlar belirlenir.
--------------------------	--

Kritik yol analizi	Paralel işlemlerin yapılmasına yönelik kritik yol belirlenir.
--------------------	---

Sözlü protokol analizi	Operatör ilgili süreçleri düşünür.
------------------------	------------------------------------

Grafik teknikleri	Analiz altındaki görevler grafiksel olarak açıklanmaktadır.
-------------------	---

(Reilly, 2010)

Kritik yol analizi,

Örneğin bazı faaliyetlerin paralel olarak yürütülebileceği bir projenin süresini tahmin etmek için proje yönetiminde yaygın olarak kullanılır. Belirli bir görev, ona katkıda bulunan önceki tüm görevler tamamlanmadıkça başlatılamaz. Kritik yolu belirlemek için görevlerin yürütülme sırası ile süreleri ve bağımlılıkları bilinmelidir. Yaklaşım,

insan performans modellerine ve sporla ilgili araştırma projelerine uygulanabilir (Reilly, 2010).

Sözlü protokol analizi,

Bir kişinin bir görevi tamamlamak için kullandığı bilişsel ve fiziksel süreçlerin açıklayıcı bir hesabını yapmak için kullanılır. Bu performans sırasında yazılı bir davranış dökümü, operatörün kendi raporuna dayanılarak oluşturulur. Sözlü protokol analizi, karmaşık davranışların bilişsel yönlerini kavramak için kullanılmaktadır. Yöntemin birçok spor görevi ile ilgisi vardır, ancak verilerin transkripsiyonu ve kodlaması zaman alıcıdır (Reilly, 2010).

Grafik teknikleri,

Analiz edilen aktiviteyi grafiksel olarak tanımlamak ve temsil etmek için bir dizi yaklaşımı kapsar. Bunlar, esasen ilgili süreçleri dikkate almak için tanımlayıcı yaklaşımlardır. Teknikler, olay ağacı analizini ve hata ağacı analizini içerir. Sonrasında ise söz konusu sistemle etkileşime girmekten kaynaklanan potansiyel hata kaynaklarını tanımlamak için uygun yol belirlenir. Treelike diyagramları, olay ağacı analizinde farklı görev adımlarıyla ilişkili olası sonuçları temsil etmek için kullanılır. Bu yöntem, görev dizilerini ve olası sonuçlarını tasvir etmek için uygun olabilir ve ekip tabanlı görevleri modellemek için kullanılabilir. Benzer şekilde, hata ağacı diyagramları sistem arızalarındaki olayları tanımlar ve donanım açısından olası nedenleri gösterir, arıza veya insan hatası (Reilly, 2010).

Notasyon analizi

Notasyon analizi, eylemleri ve olayları kaydetmek için bir kodlama sistemi kullanarak spor performansının ayrıntılı olarak incelenmesini ifade eder. Başlangıçta dans ve daha sonra basketbol gibi sporlarda hareket dizilerini detaylandırmak için manuel bir yöntem olarak geliştirilen notasyon analizi, takım sporlarını analiz etmek için güçlü bir bilgisayar tabanlı araç haline getirilmiştir (Carling ve ark., 2005). Artık sporculara ve antrenörlerine takım

oyunlarında performans ve oyun modelleri hakkında geri bildirim sağlamak için etkili bir araç olarak kullanılmaktadır. Gösterim analizi ile sağlanan bilgiler iletişim döngüsünde kritik bir unsurdur.

Takım oyunlarına notasyon analizi uygulandığında, her bir aksiyon, meydana geldiği sahadaki pozisyon ve ilgili oyuncular hakkında bilgi verilir. Her eylemin sonucu kayıt altına alınır ve başarısını veya başarısızlığını belirlemek için eylem sırası izlenir. Bu şekilde bir oyun modeli oluşturulabilir ve farklı taktik oyunların etkinliği değerlendirilir. Analiz, maçların video kayıtlarını inceleyerek gerçekleştirilebilir ve iki rakip tarafın performansını incelemek için kullanılabilir (Reilly, 2010).

Hughes (2003) gösterimin dört ana amacını hareket analizi, taktik değerlendirme, teknik değerlendirme ve istatistiksel değerlendirme olarak tanımlamıştır. Bilgisayarlı sistemler, katılımcılara anında geri bildirim sağlamak, koçlar için bir veritabanı geliştirmek, iyileştirilmesi gereken alanları ortaya çıkarmak, performansı değerlendirmek ve video kayıtlarını aramak için kullanılabilir. Profesyonel sporda bilgisayar destekli analizin kapsamlı kullanımı nedeniyle, birçok elit takım destek ekiplerinde bir maç analisti çalışmaktadır. Maç yetkilileri, devam eden mesleki gelişim programları sırasında performanslarının geri bildirimlerinden de yararlanır.

Notasyon analizini sadece açıklayıcı bir araç olmanın ötesine taşımak, savunucuları için zor bir iş olmuştur. Öngörücü modeller geliştirmek için, araştırma grupları daha karmaşık istatistiksel ve matematiksel yaklaşımlar kullanmak zorunda kalmıştır. McGarry ve Franks (1994), rekabetçi squash'taki sonuçları tahmin etmek için stokastik işleme kullanmışlardır.

Hareket Analizi

İnsan hareketinin analizi, alandaki öncülerin kullandığı orijinal sinerjistik teknolojiye dayanan zengin bir tarihe sahiptir. Becerikli

hareketlerdeki dizilerin strobe fotoğrafçılığı, duraklama olanaklarıyla video analizi, dijital video kaydına, hızlı film analizine ve üç boyutlu hareket analizi için senkronize kameralarla yöntemler ilerlemiştir. Mevcut teknolojiler sürekli olarak güncellenmektedir ve ilgili yazılım, daha önceki yöntemleri kullanarak veri çıkarma hilelerini ortadan kaldırmıştır (Atha, 1984; Reilly ve Lees, 2008).

Çağdaş yöntemler, yerleşik kalibrasyon sistemlerine sahip özel dönüştürücüler ve otomatik analizörleri içerir. Sistemler, spor bilim insanlarının kendi hizmetlerindeki hareketleri ve becerileri analiz etmelerini sağlayan hızlı çerçeve ve duraklama olanaklarına sahiptir. Örnekler arasında golf vuruşu, tenis servisi, uzun atlama kalkışı ve sırkla atlama çalışmaları sayılabilir. Hareket analizinden gözlemlenen bilgileri desteklemek için aksesuar izlemesi (örneğin, elektromiyografi veya kuvvet analizi kullanarak) yapmak da mümkündür. Maliyetin potansiyel kullanıcılar için bir sorun olduğu durumlarda, kalitatif hareket analizine izin veren video tabanlı sistemler, üç boyutlu biyomekanik analize pratik bir alternatif sunar.

Sinyal Algılama ve Göz Hareketi Takibi

Görsel aparatların davranışsal tepkileri öznelerin periyodik sinyalleri kaçırdığı uyanıklık görevlerindeki klasik gözlemlerden dolayı ergonomiye ilgi duymuştur. Çünkü özneler sinyallerin görüntülediği ekranlara odaklanmış görünse bile arada kayıplar görülmektedir. Bu gözlemler sinyal algılama teorisine, iki parametreye atfedilen performans değişikliklerine, bir yorgunluk etkisine ve bir uyarıyı tanımak için duyarlılıkta bir değişikliğe uygundur. Teori, radar ekranlarını izleme, bir montaj hattındaki hataları belirleme, yelken veya uyku yoksunluğu koşulları altında çalışma gibi uzun süreli görevlerde özel bir uygulamaya sahiptir (Reilly, 2010).

Duyu organlarının davranışsal tepkileri, özellikle hız üzerinde bir vurgu olduğunda, görsel tanıma görevlerindeki performans hakkında bilgiler verebilir. Göz hareketlerini izlemek, acemiler veya daha az

yetenekli rakipleri ile karşılaştırıldığında uzmanların görsel cihazlarının davranışlarını tanımlamaya yardımcı olabilir. Böyle bir izleme, yorgunluğun varlığını ve hataların oluşumunu belirlemek için de kullanılır. Katılımcıyı ortamına yerleştirmek için bir sahne kamerası ve tüm vücut yanıtlarını birlikte kaydetmek için üzerinde durduğu bir güç platformunun yakın çekim görüntüsünü üretmek için bir göz kamerası olmak üzere iki kamera devreye girer.

Uygulanan ortamlarda, göz hareketlerini kaydetmek için kullanılan tekniklerin çoğu video tabanlıdır. Bu sistemler kameranın gözü görüntüleyen eksenine paralel olan kızılötesi ışıkla aydınlatır. Gelen ışık, hem göz bebeğinin parlak görünmesini sağlayan retinayı hem de göz yüzeyinin önündeki korneadan yansır. Bu yansımaların işlenmesi bakış açısının hesaplanmasını sağlar (Reilly, 2010).

Göz izleme teknikleri iş ve spor ortamlarına uygulanmıştır. Wooding ve arkadaşları (2002), büyük bir nüfusun göz hareketleri için veri elde etmek amacıyla yeni bir göz izleme sistemini halka açık bir alanda kullanmışlardır. Ball ve arkadaşları (2003), inceleme ve seçim görevleri sırasında göz hareketlerini takip ederek çevrimiçi dikkatle işlemeyi ölçtüler. Bu teknik, spesifik olarak video ekranlarında olaylar sunulduğunda çok çeşitli sporlarda kullanılabilir. Futbolda bir penaltı vuruşu veya çim tenisinde bir servis, kalecinin veya karşılayıcının topa uçuşunu öngörürken kullandığı görsel ipuçlarını belirlemek için incelenebilir.

Genel Modeller

Birçok durumda ergonomistin analiz edilen sistem hakkında genel bir perspektife sahip olması gerekir. Gözlemlenen özellikler spesifik olmaktan ziyade geniş olabilir ve modelden çıkarımlar yapılacaksa basitleştirmeyi gerektirebilir. Jenerik modeller, ilgili varlığın nasıl tutarlı bir bütün halinde birleştirildiğini ifade eder. Bu modeller, bir ergonomi projesinin ilk aşamalarında bazı kullanımlara sahiptir.

Sistem Yaklaşımı

Birçok ergonomi problemi, özellikle teknolojiyle bağlantılı olanlar, sistem analizi kullanılarak ele alınmaktadır. Bir sistem, ortak bir genel amacı olan ve bağlantılı bir bütün oluşturan fonksiyonel birimlerin bir araya getirilmesi olarak tanımlanabilir. Konsept, bir spor organizasyonuna, takım oyuncularına, su kayağına veya biyolojik sistemlere uygulanabilir. Genel hedeflerin bilgisi, hata analizi ile ilgili tutarsızlıklar gibi girdiler ve çıktılar sistem yaklaşımının benimsenmesinde rol oynar. Genel performansı değerlendirirken ergonomistler sistem davranışının çeşitli yönlerini inceler.

İnsan-makine sporlarında hem makine hem de operatörü, sistemin bir bütün olarak yararı için uyum içinde hareket etmelidir. Görevler insanlara veya mekanik cihazlara tahsis edildiğinde makine özellikleri insan kalıplarıyla karşılaştırılabilir. Bu uyum, makine özelliklerini en iyi etkiyi verecek şekilde kullanarak yaralanmaları önlemek ve performansı optimize etmek için gereklidir. Sistem ne olursa olsun, en önemli insan işlevleri bilgi girişi, bilgi işleme, karar verme ve eylem ya da yanıtla ilgilidir. Sürekli kontrol gerektiren seri işlemlerde, hataların düzeltilmesine izin vermek için operatöre bir tür geri bildirim sağlanmalıdır. Herhangi bir sistemin bu önemli kısmı performansı artırır ve kazaları azaltır (Reilly, 2010).

Tasarımcılar, fonksiyon tahsis yöntemlerini tüm tasarım süreci bağlamında potansiyel kullanıcılarla tartışmalıdır. Bu, kaygı kümesini genişletecek, kullanılacak yöntemlerin kapsamını genişletecek ve tasarımcıların destekleyici araçlar ve teknikler oluşturmalarına yardımcı olacaktır. Bu yöntem sistem tasarımına hem sosyoteknik hem de daha yeni makroergonomik yaklaşımlarda dahil edilebilir. Bu yaklaşımlar, dış çevrenin makroergonomik vurgusuna paralel olarak personel, teknoloji ve organizasyonel yapı ile ilgilenen alt sistemleri kapsamaktadır (Waterson vd., 2002). Bu yaklaşımlar, tesis güvenliği ve spor stadyumu veya eğitim tesisi tasarımlarının çeşitli yönleri için de geçerlidir. Sistem yaklaşımı, insan hareketleri ve spor becerilerinin

incelenmesini ayrıntılı bir şekilde teşvik etmiştir. Beceri edinimi, motor öğrenme ve proprioepsiyon süreçlerine ilişkin iç görüleri, kontrol teorisi uygulamalarından bu bağlamlara kadar izlenmiştir.

Doğrusal olmayan dinamik sistemler, organizasyon durumlarını sürekli olarak değiştirebilen birçok etkileşen parçanın birbirine bağlı bileşimleridir. Bu alt sistemlere örnek olarak hava durumu, topluluklar ve spor yarışmaları verilebilir. Dinamik sistemler teorisi, fiziksel, biyolojik ve sosyal sistemlerde koordinasyon süreçlerini incelemek için kullanılan disiplinler arası bir çerçevedir. Birçok spor bilimcisi, spordaki fenomenleri açıklamak amacıyla bu teoriye başvurmaktadır. Doğrusal olmayan dinamik sistemler, yerleştirilmiş alt sistemler ile küresel sistem arasında benzerlikler kurmak için becerilerin incelenmesinde kullanılmıştır. Davids ve meslektaşları (2005) tarafından yapılan bir araştırmada bu sistemin koçluk davranışlarını yansıtacak şekilde takım oyunlarında koordinasyon süreçlerini modelleme potansiyeline sahip olduğu iddia edilmiştir. Dinamik sistem teorisinin karmaşıklığı ve dinamik hareket sistemlerindeki çok sayıda mikro bileşen nedeniyle, bu yaklaşım, hemen uygulanabilecek bir ergonomi tekniğinden daha kavramsal bir araçtır (Reilly, 2010).

Antropometrik Yaklaşım

İnsan nüfusu, bir dizi antropometrik ölçümdeki çeşitlilik ile karakterizedir. Bu farklılıklar boyut, şekil, orantılar, genişlikler, kesit alanları ve çevreler için geçerlidir. Bu nedenle, antropometrik veri tabanlarının yalnızca gözlemlerin türetildiği nüfus, cinsiyet veya etnik grup için geçerli olması şaşırtıcı değildir.

Bu kısıtlamalara rağmen, ergonomistler genellikle yeni ürünlerin tasarımına yardımcı olarak veya mevcut kuruluşları değerlendirirken kendileriyle karşılaşan sorunların çözümünde antropometrik bir yaklaşım benimser. Örnek olarak spor giyim ve ekipmanlarının bireysel kullanıcılarla eşleştirilmesi, spor stadyumlarında çoklu kullanım için oturma tasarımı ve kapalı alanlarda giriş ve çıkış boyutlarının seçimi gösterilebilir. Antropometrik kriterler, koltukların

düzenlenmesi, kontrol ekranlarının düzeni ve spor otomobillerin veya yelkenli teknelerin iç ortamı gibi çalışma alanları tasarlanırken de geçerlidir (Reilly, 2010).

Tasarımcılar, ürün veya eserler tarafından barındırılacak insan sayısını artırmak için ayarlanabilir aralıkları düşünebilirler. Kapılar, emniyet çıkışları ve kaçış kapaklarının bitirilmesinde yüzdelik değerler seçilebilir. Düşük persentiller, alarmları harekete geçirirken uygulanacak asgari kuvvetler açısından genç ve yaşlıları barındırmakla ilgilidir. Ortalama bir insan için tasarım istenmeyen bir uzlaşmadır çünkü antropometrik önlemlerin kombinasyonları düşünüldüğünde az sayıda insan ortalama değerlere uymaktadır. Spor katılımcıları, veritabanlarının çizdiği genel popülasyondan ayıran benzersiz antropometrik özelliklere sahip olabilirler.

Giysi ve ayakkabılara uygulanan boyut kavramı, katılımcıların vücutlarının segmentlerinin veya uzuvlarının hatlarına en uygun olan öğeyi seçme fırsatı verir. Spor ayakkabı üreticileri artık çocukların, kadınların ve farklı etnik grupların özel tasarım gereksinimlerini bilmekte ve bu doğrultuda üretim yapmaktadır.

Spor ayakkabıları farklı spor branşları ve zeminler dikkate alınarak dizayn edilmekte ve bu nedenle spor ayakkabısı seçimi yapılırken spor branşına ve spor yapılan zemine uygun ayakkabı seçimi önem arz etmektedir. Bu amaçla spor ayakkabı üreticileri her türlü teknolojik ilerlemeyi anında uygulayıp sporculara bir nevi bir yasal doping imkanı sağlamaktadırlar (Karakulak ve Müniroğlu, 2019). Koşu ayakkabıları, yere inişte ayakları aşırı derecede bükülen sporcuları yaralanmalara karşı koruyan yerleşik anti pronasyon özelliklerine sahiptir. Antrenman ve yarış için ayakkabılardaki yastıklama ve esneklik özelliklerinin zeki konumu spor ayakkabıların ergonomik özelliklerini artırır. Futbol ayakkabılarındaki saplama konfigürasyonları, metatarsal kafalar gibi ayağın hassas bölgelerinin aşırı yüklenmesini önlemek amacıyla yeniden değerlendirilmiştir. Ayakkabı tabanlıklarının bireysel profili de saplama yerleşimi ile

ilişkili basınç dağılımının kötü olmasından kaynaklanan rahatsızlığı en aza indirmek için kullanılmıştır. Kayak botlarında, serbest bırakma özellikleri uygunluğu tamamlayan önemli hususlardır. Kayak bağlamalarının belirlenmesinde uluslararası standartlar, düşme durumunda kayağı serbest bırakmak için gereken kuvvetlerin belirlenmesini amaçlamaktadır. Ayarlar, vücut büyüklüğü ile ilgili antropometrik değişkenleri hedef alır (Reilly, 2010). Spor malzemeleri atletizm, atletizm, golf, tenis, bisiklet ve futbolda elit sporculara göre boyutlandırılabilir. Aynı prensip, yüksek performanslı sporda kullanılan makineler için de geçerlidir. Yarış araçlarının bireysel özelliklerine göre motorlu taşıtlardaki çalışma alanının tasarlanması ve kış sporunda rakibe uyacak şekilde kızak ve iskelet tasarlanması iyi bir uygulama olarak kabul edilir. Ayrıca ısıya karşı koruyucu giysi ve kask ihtiyacı, ek tasarım gereksinimleri ortaya koymaktadır.

İnsanların üzerine giydiği giysilerin, özellikle amaç koruma olduğunda işlevlerinin nasıl olduğunu değerlendirmek gerekebilir. Yastıklı ve yumuşak spor kıyafetler koruyucu amaçlar için kullanıldığında hareketlilik gereksiz yere kısıtlanmamalıdır. Aynı şey eldivenler giyildiğinde, dokunma hissindeki herhangi bir azalma nedeniyle kontrollerin güvenli çalışmasının bozulmaması gerektiğinde de geçerlidir. Yastıklı eldivenler, topa çarpmada yaralanmaları önlemek için beyzbol yakalayıcıları ve hokey kalecileri tarafından kullanılır. Buna karşılık, sıkı oturan eldivenler, egzersiz sırasında kabarcıkların oluşmasını önlemek için bisikletçiler ve kürekçiler tarafından tercih edilmektedir (Reilly, 2010).

İş İstasyonu Analizi

İş istasyonunu analiz ederken ergonomist, çevrenin önemli yönlerine dikkat edilmesini sağlamak için bir güvenlik kontrol listesi kullanır. Bu yaklaşım, başkalarının güvenliğinin öncelikli olduğu açık hava etkinlikleri ve macera sporlarında önemlidir. Bir fitness merkezi veya kapalı alandaki genel düzen dikkate alındığında da geçerlidir. Bu tesisler de novo olarak tasarlandığında ergonomi, mimarlık,

mühendislik ve iç mekân tasarımına yardımcı bir teknolojidir. Bu durumda, ergonomi prensiplerinin uygulanması, inşaat sonrası hataları minimize eder ve mali kayıpları önler. Bu nedenle profesyonel spor kulüpleri, eğitim tesislerini planlarken hem uzmanlara hem de potansiyel kullanıcılara danışır (Reilly, 2010).

Kullanıcıların bu tür projelere katılımı “katılımcı ergonomi” olarak tanımlanmaktadır. Bu yaklaşım, çalışanları iş ile ilgili kararlara dahil etmek, bir güvenlik kültürünü teşvik etmek ve işgücünü güçlendirmek için benimsenmiştir. Felsefe, performansı artırmak ve yaralanmaları azaltmak için bir kuruluş içindeki her düzeyden insandan desteğe ihtiyaç duyulduğunu kabul eder. Bu yaklaşım endüstriyel bağlamda kas-iskelet sistemi yaralanmalarını azaltma girişimlerinde kullanılmıştır (Brown vd., 2001).

Spor ekipmanları ve Saha Zeminleri

Spor malzemeleri, eğitim ve rekabetçi bağlamlarda kullanılan ve basit uygulamalardan bilgisayar kontrollü yardımcı eserlere kadar sofistike bir dizi ürün yelpazesini kapsar. Ekipman insan yeteneklerini geliştirmek için kullanılır ve ekipman kullanma becerisi sporun temel bir özelliğidir. Sırıkla yüksek atlamada alet kullanımı, bazı atletizm faaliyetleri, badminton, squash ve tenis gibi raket sporları; golf ve çim hokeyi gibi aktiviteler konusunda etkileyici beceriler görülmektedir. Ekipmanın vücuttaki yerleşimi ve görevi ne olursa olsun, performansın güvenli ve etkili olabilmesi için tasarımı kullanıcıya uygun olmalıdır. Kullanıcı ayrıca atılan cisimler top olduğunda, futbol, tenis veya golf gibi farklı tasarımlara uyum sağlamak zorundadır.

Spor aynı zamanda belirli mesafelerde, yaya olarak ya da belirli mekanizmalar aracılığıyla belirlenmiş sahalarda farklı hareket biçimlerini de kapsar. Belirli spor ayakkabıların, kayakların, patenlerin, bisikletlerin veya motorlu araçların tasarımıyla rekabet avantajı sağlamaya dikkat edilmektedir. Konfor ve kullanım kolaylığı, bu ürünlerin tasarımında ilgili kriterler haline gelir. Yaratıcılık ayrıca,

yatçılık salmalarının optimizasyonu, kürek kabuklarının aerodinamiği ve insan gücüyle çalışan uçuşta ergonomik faktörler dahil olmak üzere su ve hava sporları ve rekreasyon için ekipman seçiminde de oldukça önemlidir (Reilly, 2010).

Matematiksel modelleme kürek sporlarında kürek palasını geliştirmeye yardımcı olabilir. Caplan ve Gardner (2007) yaptıkları bir çalışmada küreklerin suya inmesinin çizimi aşamasında kürek palaları ve su arasındaki bağıl hareketleri modellemiş ve bu karmaşık etkileşimin ürettiği kaldırma ve sürüklenme kuvvetlerini belirlemiştir. Palanın eğriliği performansı etkilemiş ve kavisli pala tekne hızını %1,1 oranında arttırmıştır. Araştırmacılar, palalar arasındaki farkın kürek performansını arttırmak için önemli bir faktör olduğu sonucuna vardı, çünkü yarışlar genellikle daha düşük zafer paylarıyla kazanılmıştır.

Spor ekipmanlarının boş zaman, eğitim, rekabet ve laboratuvar bağlamlarında kullanılan çok çeşitli eserleri kapsadığı açıktır. Rekabet alanındaki gereksinimler, diğer alanlardaki eğilimleri ve gelişmeleri büyük ölçüde dikte eder. Spor ürünleri, spor rekabetinin mümkün olması ve performansların dünya çapında karşılaştırılabilmesi için endüstrideki benzerlerinden farklıdır, bir dereceye kadar standardizasyon zorunludur. Standartlar, her zaman uluslararası yönetici organların belirlediği standartlara uyması gereken ulusal spor yönetim organları tarafından belirlenir.

Franz Schneider'in ifadesiyle, sağlıklı insan daha iyi iş görür ve sağlıklı insan ise daha kötü iş görür. Sakatlanmış sporculara sahip bir takımın kazanmasının nasıl zor olduğunu en iyi spor hekimleri bilmektedir. Bundan dolayı fiziki çalışma ortamının niteliği bir sporcunun koşu ayakkabısına benzemektedir. Eğer ayakkabılar sporcuya ve ilgili spor branşına uygunsuzsa sporcunun performansını üst seviyelere çıkarabilir, fakat uygun değilse performansı azaltabilir. Bu açıdan yanlış ayakkabı tercihleri ağrı verici ve rahatsız edici olabilir. Bunun yanı sıra uzun dönemde ayak deformasyonları ile

sonuçlanabilir. Bu sebeplerden dolayı doğru ergonomi uygulamaları spor alanında tamamlayıcı bir unsur ve destek olarak karşımıza çıkmaktadır (Chandel, 2012).

Ergonominin temel işlevleri arasında en önemlisi yüksek performansın sağlıklı bir ortamda gerçekleştirilmesi olanaklarının yaratılmasıdır. Spor alanlarındaki güvenliğin ergonomi özelinde sağlanması ve gereken önlemlerin alınması sportif performansın artışı sağlanmaktadır. Sağlıkla ilgili önlemlerin maksimuma çıkarılması ve yüksek performans sergilenmesinde tesislerin rolü oldukça önemlidir. Spor tesisi politikalarının revize edilmesi ile spor daha geniş kitlelere yayılabilir ve katılımcı sayıları artış gösterir (Yaman vd., 2004). Sağlıklı kalabilmek için spor alışkanlıklarının edinilmesi ve yeteneklerin geliştirilmesi gerektiği artık tüm toplum tarafından bilinmektedir. Spor ortamının en önemli ögesini ise spor tesisleri oluşturmaktadır. Ancak tesislerin varlığı ve işlevi ile spor gelişir ve toplumda yaygınlaşır. Spor yolu ile insanların yaptıkları her işte tam performans göstermeleri daha kolay hale gelecektir (Ramazanoğlu ve Ramazanoğlu, 2000).

Çeşitli ergonomi modelleri, endüstriyel ortamlardan spor ve boş zaman içeriklerine uyacak şekilde uyarlanmıştır. Bunlar büyük ölçüde görevi kişiye uydurma çerçevesine düşer. Birçok üst düzey atletik antrenör, iş modellerinden ilham alır ve tersine, iş yöneticileri spor sanatçıların görevlerine yönelik tavizsiz tutumlarını tanır. Bu görevlerin analizi için çeşitli yöntemler mevcuttur, ilgili spora (veya mesleğe) bağlı olarak seçilen yöntem. Çevresel faktörler söz konusu olduğunda, bunlar insan güvenliğini ve konforunu artırmak için mümkün olduğunca izlenir ve değiştirilir. Tasarım ilkeleri, yaratıcı bir şekilde yönetilebildiği sürece antropometrik kriterleri barındırır. Rekabetçi sporda ortaya çıkan zorluklar uzlaşmaz olabilir ve katılımcılar, faaliyetlerin taleplerini karşılayabilmeleri için eğitim programları üstlenirler. Dahice ekipman tasarımları gelişmiş performans yeteneklerine ve mükemmellik

başarısına sahiptir. Eğitim cihazlarının kullanımı, kişiyi daha yüksek bir performans seviyesine kaldırma prensibine dayanır.

Tesislerle ilgili politikaların güncellenmesi demek, gelişmelerin yakinen takip edilmesi ve uygulanması anlamına gelebilir. Bu güncellemeler herkes için spor ve profesyonel spor mantığının topluma yerleşmesinde oldukça etkilidir. Çevrenin spor yapısı ve özellikleri ile etüt ve araştırmaya dikkat etmeden nitelik ve nicelik yönünden verimsiz ve maliyet açısından ekonomik olmayan tesislerin yapımının bazı sorunlar oluşturacağı düşünülmektedir (Kamiloğlu, 1989). Ticari yaklaşımların spor üzerinde etkili olması ile birlikte tüm spor alanlarının araç- gereç ve malzemelerinin ergonomik tasarımı ön plana çıkmıştır. Son yıllarda özellikle spor tesislerinin teknolojik donanımlarla inşa edilmesi ve kullanıcıların ihtiyaçlarına cevap verecek nitelikte olması ergonomi kavramının yavaş yavaş sporun içine girdiğinin bir göstergesi olarak algılanabilir.

Tesislerdeki çalışma aletlerinin ergonomik olması, tesis yapımında ergonomik kurallara uyulması ile en uygun çalışma ortamı sağlanacaktır. Sıcaklık, havalandırma gibi termal konfor şartlarının sağlanması, ışıklandırma, zemin, duşların yüksekliği, basın tribünü, otopark yönünden ergonomik kurallara uygun olmalıdır (Ramazanoğlu & Ramazanoğlu, 2000).

Spor tesisleri ergonomik olarak dizayn edilecekse aşağıdaki özelliklerin dikkate alınması fayda sağlayabilir;

Özel olarak bir spor branşına hitap eden tesis, o branşın sergilendiği veya yine o spor branşı için potansiyelin ve katılımın fazla olduğu bölgelerde kurulmalıdır.

Tesisler dizayn edilirken, tesis kapasitesi belirlenirken ve programlanması yapılırken yerel gereksinimler, kullanma durumu ve seyirci kapasitesi gibi faktörler göz önünde bulundurulmalıdır.

Antrenman tesisleri gibi seyirci potansiyeli olmayan yerlerde yapılacak olan tesise seyirci tribünü yapmaya gerek olmadığı düşünülmektedir.

Uluslararası ve milli yarışmaların yapılması ön görülen ana spor salonu ve sair tesislerde kesinlikle uluslararası normlar aranır. Bu gibi tesisler mümkün olduğu kadar çok amaçlı olacak şekilde dizayn edilir.

Yapılacak tesislerde dayanıklılık, en az personel kullanma yollarına gidilir. Kitleye açık, yetiştirici anlamda hizmet veren ve antrenman maksadıyla kullanılan tesislerde yaygınlık ve maliyet unsuru ile norm ve standart arasında denge kurulur (Spor Şurası, 1990).

Performansı biçimlendiren ve etkileyen pek çok dış faktör olduğu ifade edilirken bunlardan birkaçının, sosyal çevre, beslenme, iklim, antrenör etkisi, ergojenik yardım ve benzerleri olduğuna vurgu yapılmaktadır. İfade edildiği gibi ergonominin sporda kullanımı verimlilik ve performans artışı noktasında yoğunlaşmaktadır. Ancak her branşın kendine özgü malzeme ve araç- gereçleri bulunması ve branşa özgü özellik ve niteliklerin dikkate alınması da ergonominin optimum faydayı sağlamada araç olarak kullandığı detaylardan birisidir (Bayraktar ve Kurtoğlu, 2004).

KAYNAKLAR

Atha J, (1984). Current techniques for measuring motion. *Applied Ergonomics*, 15, 245- 257.

Atkinson G and Reilly T, (1995). *Sport, Leisure and Ergonomics*. London: Spon.

Ayanoğlu C, (2007). İşyerinde Ergonomi ve Stres, Ankara: İSG Dergisi, sayı 34.

Ball LT, Lucas ET, Miles JN and Gale AG, (2003). Inspection times and the selection task: what do eye movements reveal about relevance effects? *Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 56, 1053-1077.

Bayraktar B, Kurtoğlu M. (2004) Sporda performans ve performans artırma yöntemleri. T. Atasü & İ. Yücesir, (Ed.), Doping ve futbolda performans artırma yöntemleri (s. 269-296) İstanbul: Form Reklam Hizmetleri.

Brown S, Haslam RA and Budworth N. (2001). Participative quality techniques for back pain management. In: *Contemporary Ergonomics* (edited by M. Hanson), pp. 133-138. London: Taylor & Francis.

Caplan N and Gardner T (2007). A mathematical model of the oar blade-water interaction in rowing. *Journal of Sports Sciences*, 25, 1025-1034.

Carling C, Williams AM and Reilly T, (2005). *Handbook of Soccer Match Analysis: A Systematic Approach to Improving Performance*. London: Routledge.

Chandel AM, (2012). Use Of Ergonomics In Sports. *Review of Research*, 1 (12), 1- 4.

Clarys J, (1985). Hydrodynamics and electromyography: ergonomics aspects in aquatics. *Applied Ergonomics*, 16, 11-24.

Çavdar K, Sönmezyuva N, (2009). “İşyerinin Ergonomik İncelenmesi”. Yüksek Lisans Tezi, Bursa.

Çelebi, M, (2019). Wrestling and Anaerobic Power. F. Yamaner, E. Eyuboglu (Ed.), From talent selection to Field Management in Sport Sciences in (30-31. p.). New York; Mauritius: LAP LAMBERT. ISBN: 978-6200-48745-2

Davids K, Araujo D and Shuttleworth R, (2005). Application of dynamic systems theory to football. In: *Science and Football V* (edited by T. Reilly, J. Cabri, and D. Araujo), pp. 537-550. London: Routledge.

Davids K, Smith L and Martin R, (1991). Controlling systems uncertainty in sport and work. *Applied Ergonomics*, 22, 312-315.

Demircioğlu G, (2011). Ergonominin Amacı, Fiziksel Ergonomi, Öğütsel Ergonomi ve Duruş Bozuklukları.

Durucu M, (2007). Ergonomi Nedir? İstanbul Teknik Üniversitesi Ergonomi Grubu.

Eyuboğlu, E, Aslan, CS, Koz, M (2015) Özel Judo Uygunluk Testi SJFT nin Judo Antrenmanları İçin Egzersiz Modeli Olarak Kullanılması, Hacettepe Üniversitesi 6. Antrenman Bilimi Kongresi. Poster Bildiri

Güler Ç, (1997). Ergonomiye Giriş. Ankara: Çevre Sağlığı Temel Kaynak Dizisi, no:45.

Hughes M, (2003). Notation analysis. In: Science and Soccer (edited by T. Reilly and A.M. Williams), pp. 245-264. London: Routledge.

İçöz K, (2018). Büro Çalışanlarının İş Sağlığı ve Güvenliği Açısından Ergonomi Konusundaki Bilgi Düzeyi ve Farkındalığının Değerlendirilmesi. İzmir Ekonomi Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü İş Sağlığı ve Güvenliği Yüksek Lisans Programı, Yüksek Lisans Tezi, İzmir.

Kamiloğlu K, (1989). “Türkiye’de Spor Tesislerinde Güncel Planlama Sorunları”, Yıldız Üniversitesi Mimarlık Fakóltesi Sempozyumu, Yıldız Üniversitesi, s. 3.

Karakulak İ., Müniroğlu S. (2019) M. Comparison of Football-Specific Test Performances on Different Grounds. F. Yamaner, E. Eyuboglu (Ed.), From talent selection to Field Management in Sport Sciences. Mauritius: Lap Lambert. 2019; (40-49. p.). Isbn: 978-620-0-48745-2

Kaya S, (2008). Ergonomi ve Çalışanların Verimliliği Üzerine Etkileri. AR-GE Ağustos Bülteni.

Kılıçer K, Çoklar A, Odabaşı F, (2007). Teknoloji Tabanlı Çoklu Ortam Uygulamalarının Tasarımı: Bilişsel Ergonomi. Anadolu Üniversitesi, Türkiye.

- Kul, M., Çatıkkaş, F., Türkmen, M. ve Akyüz, H. (2015). The role of sports in recreational activities. *The Online Journal of Recreation and Sport*, 4(1), 40-47.
- Lees A, (1985). Computers in sport. *Applied Ergonomics*, 16, 3-10.
- McGarry T and Franks IM, (1994). A stochastic approach to predicting competitive squash match-play. *Journal of Sports Sciences*, 12, 573-584.
- Mert E, (2014). Ergonomik Risk Değerlendirme Yöntemlerinin Karşılaştırılması ve Çanta İmalat Atölyesinde Uygulanması. Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı İSG Genel Müdürlüğü.
- Mülhim, M.A., Kul, M. (2018). *Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin bireysel yenilikçilik düzeyleri ve yaşam boyu öğrenme eğilimlerinin incelenmesi: Bartın Üniversitesi Örneği*. Abstract Book of the 3rd International Eurasian Conference on Sport Education and Society, 15-18 November 2018, Mardin-Turkey.
- Mülhim, M.A., Mülhim, Z., Ünlü, Y. ve Solakumur, A. (2017). Dart sporcularının erişkin bağlanma biçimleri ile atılganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, 3 (Special Issue 2), 61-72.
- Ramazanoğlu F, Ramazanoğlu N, (2000). Spor Tesislerinin Planlandırılması ve İşletilmesi. *Spor Araştırmaları Dergisi*, 4(3): 1-7.
- Reilly T, (2010). Ergonomics in sport and physical activity: Enhancing performance and improving safety. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Reilly T, (1981). *Sports Fitness and Sports Injuries*. London: Faber & Faber.
- Reilly T, (1984). Ergonomics in sport: An overview. *Applied Ergonomics*, 15, 243-244.

Reilly T, (1991). Physical fitness-for whom and for what? In: *Sport for All* (edited by P. Oja and R. Telama), pp. 81-88. Amsterdam: Elsevier.

Reilly T, (1991a). Physical fitness: For whom and for what? In: *Sport for All* (edited by P. Oja and R. Telama), pp. 81-88. Amsterdam: Elsevier.

Reilly T, (1991b). Ergonomics and sport. *Applied Ergonomics*, 22, 290.

Reilly T and Greeves J, (2002). *Advances in Sport, Leisure and Ergonomics*. London: Taylor & Francis.

Reilly T and Lees A, (2009). Sports ergonomics. In: *Encyclopaedia of Sports Medicine: The Olympic Textbook of Science in Sport* (edited by R.J. Maughan), pp. 230-247. Oxford, UK: Blackwell.

Reilly T, (2010). Ergonomics in Sport and Physical Activity. Enhancing Performance and Improving Safety. Human Kinetics.

Spor Şurası, (1990). <https://dergipark.org.tr/tr/download/issue-file/29219>

Stanton NA, Salmon PM, Walker GH, Baber C and Jenkins DP, (2005). *Human Factors Methods: A Practical Guide for Engineering and Design*. Aldershot, UK: Ashgate.

Waterson PE, Older Gray MT and Clegg CW, (2002). A sociotechnical method for designing work systems. *Human Factors*, 44, 376-391.

Wooding DS, Mugglestone MD, Purdy KJ and Gale AG, (2002). Eye movements of large populations: Implementation and performance of an autonomous public eye tracker. *Behavioural Revised Methods, Instruments and Computers*, 34, 509-517.

Yaman M, Ayan S, Arslan S, (2004). Sporun yaygınlaştırılması için spor tesisleri ve uygulanan politikaların incelenmesi. Sosyal Araştırmalar Dergisi, 8(1), 239-252.

TÜRKİYE'DE BEDEN EĞİTİMİ VE SPORDA ENGELLİLİK VE DÂHİL ETME ANLAYIŞLARI

Azize BİNGÖL - Şırnak Üniversitesi

GİRİŞ

Türkiye Cumhuriyetinin kuruluşundan itibaren engeli olan bireylerin beden eğitimi ve spora dâhil edilmeleri yolunda atılan adımlar ve yürütülen politikaların incelendiğinde, yapılan birçok çalışma ve derlemede kaynaştırma, bütünleştirme ve dâhil etme terimleri birbirinden farksız bir şekilde kullanıldığı için, mevcut çalışma yazılırken tüm kavramlar "**Dâhil edilme**" olarak değerlendirilmiştir. Günümüzde bireylerin fizyolojik, psikolojik ve anatomik eksiklikleri veya yetersizliklerini ifade etmek amacıyla engelli, sakat, özürlü, özel ihtiyaçlı, sınırlı durumlu gibi ifadeler kullanılmaktadır (TC Başbakanlık Özürlüler İdaresi Başkanlığı, 1999).

Özel eğitime ihtiyacı olan bireylerde meydana gelen yetersizliklerin nedenleri üç ana başlıkta toplanmaktadır. Bunlar; doğum öncesi nedenler (hamilelikte geçirilen ateşli hastalıklar, uyuşturucu, yetersiz beslenme, radyasyon, hamilelikte kullanılan bazı ilaçlar), doğum sırası nedenler (doğumu yaptıranların yetersizliği sonucu bebeğin oksijen alamaması ve bazı travmatik etkiler) ve doğum sonrası nedenler (küçük yaşta geçirilen ateşli hastalıklar, bilinçsiz bakım, kazalar, beslenme bozukluğu, savaşlar, uyuşturucu maddeler) olarak karşımıza çıkmaktadır (Özer, Süngü, & Şılak, 2001).

1970'li yıllarda Amerika Birleşik Devletleri'nde dâhil edilme yasasının çıkması ile birlikte, dâhil edilme uygulamaları diğer ülkelerde de başlatılmıştır. Bu yasa ile birlikte engeli olan çocukların, engeli

olmayan yaşıtları ile birlikte eğitim görmesinin önemi üzerinde durulmuştur. Herhangi bir yetersizlik nedeniyle, özel gereksinimleri olan öğrencilerin, engeli ve özel gereksinimi olmayan yaşıtları ile aynı okulda eğitim görmesini temel hedef haline getiren bu uygulama modeli, birçok ülkede tartışılmış ve gittikçe daha da yaygınlaşmaya başlamıştır. Bu uygulamalarının etkililiğini, sonuçlarını, engelli olan ve olmayan çocuklar için yararlarını belirlemeyi amaçlayan birçok araştırma yapılmış; günümüzde engelli bireylerin topluma aktif katılımları ile yaşam kalitelerini artırabilmek için engelli olmayan akranları ile birlikte erken yaştan başlayarak eğitim görmeleri neredeyse ön koşul olarak kabul edilmeye başlanmıştır. Türkiye'de ise özel gereksinimli çocuklar için ilk yasa 1983 yılında çıkarılmış, bu yasaya göre özel eğitime muhtaç çocukların akranlarıyla birlikte eğitim görmelerinin önemi vurgulanmıştır. Bu tarihten sonra engelli ve özel eğitime muhtaç çocuklar için birçok yasal düzenleme yapılmıştır.

Cumhuriyetin ilanından itibaren Türk ulusunda değişim ve gelişim dönemi hızlı bir şekilde başlamış ve bunun yalnızca eğitim ile mümkün olabileceği kabul edilmiştir. Böylece özel eğitime gereksinimi olan bireylerin, normal gelişim özelliği gösteren bireylerle eşit eğitim ve yaşam fırsatlarından yararlanmaları için yasal, idari ve eğitsel düzenlemeler oluşturulmaya çalışılmıştır (Kargın, 2003). İnsan hakları evrensel bildirisinin 26. maddesindeki, " Herkes eğitim hakkına sahiptir. Eğitim, en azından ilk ve temel eğitim aşamasında parasızdır. İlköğretim zorunludur. Teknik ve mesleki eğitim herkese açıktır. Yüksek Öğretim, yeteneklerine göre herkese tam bir eşitlikle açık olmalıdır (Birleşmiş Milletler Genel Kurulu, 1948) ifadesi, herkesin kendi gereksinimleri yönünde eğitim alması gerekliliğini savunmuştur. İnsan hakları evrensel bildirgesindeki 26. madde, herkesin bireysel özelliklerine göre eğitim alma hakkı olduğunun kabul edilmesini sağlamıştır. Böylece özel eğitim kurumlarının kurulması ihtiyacı doğmuştur. Özel eğitime ihtiyaç duyan bireyler şu şekilde sınıflandırılmıştır

1. Bedensel özellikleri bakımından

- A. Görme engelliler
- B. İşitme engelliler
- C. Bedensel engelliler
- D. Süreğen hastalığı olanlar

2. Zihinsel özellikleri bakımından

- A. Zekâ engelliler
- B. Özel öğrenme güçlüğü çekenler
- C. Üstün zekâlılar ve özel yetenekliler

3. Sosyal ve davranışsal özellikleri bakımından

- A. Korunmaya muhtaç çocuklar
- B. Suçlu çocuklar (Kargın, 2003; Özyürek, 1983)

Özel gereksinimi olan bireyler için Türkiye'de sağlanan eğitim olanakları nelerdir?

Ataman (2007) Türkiye'de eğitim gören engelli bireylere sağlanan olanakları 4 sınıfa ayırmıştır. Bunlar:

- Ayrı eğitim
- Özel eğitim okulları
- Özel eğitim sınıfları
- Birlikte eğitim'dir.

Ayrı Eğitim: 1950'li yıllarda, engelli öğrencilerin özelliklerine göre ve bu konuda eğitim almış öğretmenlerin görev aldığı kurumlarda, engeli olan öğrencilere eğitim verilmeye başlanmıştır.

Özel eğitim okulları: En fazla görülen ayrı eğitim kurumudur. Özel gereksinimli çocuklar için genellikle şehir merkezinden uzak alanlarda kurulan okullardır. Ayrıca özel gereksinimli çocukları etiketlemesi nedeniyle en uygun olmayanıdır diyebiliriz.

Özel eğitim sınıfları: Bu uygulama çocuklara özgü donanım ve konuyla ilgili eğitim almış öğretmenlerin bulunduğu kurumlarda uygulanmakta ve genellikle okulun en ücra koridorundaki sınıflarda gerçekleşmektedir.

Birlikte eğitim: Özellikle 1970 li yıllardan itibaren Amerika Birleşik Devletlerinde başlayan bu yaklaşımın temel amacı yetersizlikten etkilenmiş olan özel gereksinimli çocukları akranlarından ayırmadan birlikte eğitimlerini hedeflenmektedir (Ataman, 2007).

Dış Ülkelerde Dahil Etme Anlayışları

Amerika: Amerika'da Devlet okullarının bütün engelli öğrencilere hizmet edebilecek şekle getirilmesi, ayırıcı olmayan bir değerlendirme süreci, bireyselleştirilmiş eğitim, aile katılımı ve uygun yöntemleri içeren temel ilkeleri kapsayan bir yasa bulunmaktadır (Turnbull, 1995)

Almanya: Organize edilmiş özel okullar sistemine sahip olan Almanya'da, bedensel, zihinsel, ruhsal ya da sosyal yönden engelli olan veya dil yetersizliği ya da başka nedenlere dayalı öğrenme güçlüğü olan ve normal eğitim kurumlarında başarılı olamayan öğrencilerin özel okullara devam etmeleri gerekmektedir.

İngiltere: İngiltere, 1981 yılında Eğitim Yasası ile özel eğitim gereksinimi olan bireylerin normal eğitim okullarında eğitim almalarını sağlayarak, dâhil etme anlayışının yasal şeklini almasını sağlamıştır. Özel eğitime yönelik yapılan ekonomik düzenlemeler ayrıştırılmış ve özel eğitim sistemi cazip hale gelmiştir.

Fransa: Özel eğitim alanında iki yüz yıllık geçmişe sahip olan Fransa, 1975 yılında çıkardığı özel bir yasayla engelli çocukların da zorunlu eğitim kapsamına alınmasını ve eğitimin normal sınıflarda verilerek, mümkün olmadığı durumlarda bu öğrencilerin özel alt sınıflara alınmasını ya da engellerine göre diğer özel eğitim kurumlarına gönderilmelerine karar verilmiştir. Dâhil etme uygulaması yapılan normal okullarda engelli öğrencilerle psikolog, özel eğitimci ve çocuğun gelişiminden sorumlu uzmanlar ilgilenmektedir. Bu ekip, okul doktor ve öğretmenlerle birlikte işbirliği içine girmektedir.

Hollanda: Hollanda’da Özel eğitim maliyetinin zamanla artmasına karşın dâhil etme uygulaması yaygın değildir. Ayrıca sistem özel eğitime yönlendirilen öğrencinin tekrar normal eğitime geri dönmesini kolaylaştıracak şekilde düzenlenmemiştir.

İsviçre: İsviçre Özel yardım veya ek hizmete ihtiyacı olan çocuklar, ya normal okuldaki özel bir sınıfa alınmakta ya da özel bir okula gönderilmektedir. İsviçre’de ayrıştırma eğitimine karşı dâhil etme eğitimi şeklinde bir kutuplaşmaya girmekten kaçınılmıştır. Bu farklılaşmış sistem, dâhil etmeye açık ve esnek bir görünüm arz etmektedir.

İtalya: İtalya, 1975 yılından bu yana, sosyal ve aile yaşantısından kaynaklanan eksikliklerden dolayı, kanunlarla engelli ve engelli olmayan bütün çocuklarla aynı okullarda okuma zorunluluğu getirmiştir. Aileler ve toplum dâhil etmeyi önemli bir eğitimsel hedef olarak kabul etmiş gözükmektedir.

Belçika: Belçika’daki (Flaman Topluluğu) Okul Sporları Vakfı, özel eğitim ihtiyacı çocuklara da yer verilen ders dışı etkinlikler (Çarşamba öğleden sonraları ekstra antrenmanlar, yarışmalar ve spor müsabakaları gibi) sunmaktadır.

Yunanistan: Yunanistan, engeli olan çocukların spor müsabakalarına aktif katılımını destekleyecek programlar uygulamaktadır.

Programların amacı sosyal engellilik anlayışını değiştirmek ve çeşitliliği desteklemektir.

İspanya: İspanya, çeşitliliğe ve çocukların katılımına önem veren bir program uygulamaya koymuştur ve bu program engelli çocukları, göçmenleri ve kız çocuklarını dâhil etmeyi amaçlamaktadır (Kuz, 2001).

Ülkemizde engeli olan bireylerin eğitimine ilk olarak Osmanlı Devleti döneminde 16. yüzyılda uygulanan "Enderun Mektebi" ile başlandığı söylenmektedir. Enderun Mektepleri o dönemde üstün yetenekli çocukların eğitimi için açılmış okullardı (Ataman, 1984). Cumhuriyet Dönemi'nde 1948 yılında İdil Biret-Suna Kan Yasası kabul edilmiş ve böylece üstünlerin eğitimi yasal olarak güvence altına alınmıştır (Ataman, 1997).

Türkiye'de özel gereksinimli çocukların "dâhil etme" yoluyla eğitim görmeleri için çıkarılan ilk yasa 1983'te çıkarılan "Özel Eğitime Muhtaç Çocuklar Yasası'dır. Dâhil etme eğitiminin hedefi ise yetersizliği olan çocukları, çocukluk döneminden itibaren topluma kazandırmayı amaçlamaktadır. Bu yasaya göre "engeli olan öğrencilerin, engeli olmayan yaşıtları ile birlikte eğitim görmeleri ve okul idaresinin koyla ilgili gerekli önlemleri alması" gerektiğinden de bahsedilmektedir. 1988'de yayınlanan "Özel gereksinimli çocukların normal sınıflara kaynaştırılması yoluyla eğitimi" konulu genelgede ise dâhil etme, uluslararası tanımına uygun şekilde ele alınmıştır. 1990'da düzenlenen XIII. Milli Eğitim Şura kararları doğrultusunda da 1991'de 1. Özel Eğitim Konseyi toplanarak dâhil etme programlarının yaygınlaştırılması, bu programlarına alınan engelli öğrencilerin eğitiminin bireysel olarak planlanması, bu eğitimin alanında uzman kişiler tarafından verilmesi ve izlenmesine ilişkin bir karar alınmıştır (Uysal, 2004).

1992 yılında da Zihin Özürlü Çocukların Eğitim Uygulamaları Yönetmeliği'nde, ilkokullarda yapılacak özel eğitim uygulamaları ayrıntılı olarak açıklanmaya çalışılmıştır (Uysal, 2004). 1992-1993

yıllarında dâhil etme eğitimini yaygınlaştırmak için 12 pilot ilde okulöncesi, ilk ve orta öğretim eğitimi veren 88 pilot okul belirlenip, okuldaki tüm öğrenci öğretmen ve velilerin bu eğitime katılmasına karar verilmiştir (Sucuoglu & Kargin, 2006). 1997 yılında kabul edilen 573 Sayılı Kanun Hükmünde Kararname ile ilk kez Dâhil etme Uygulamaları Sistemi oluşturulmuş, bu kararnamede erken eğitim, bireyselleştirilmiş eğitim ve dâhil etme kavramlarına ayrıntılı olarak yer verilmiştir. Kararname’de ayrıca “Eğitim Ortamları” başlığı altında dâhil etme, “özel eğitim gerektiren bireylerin eğitimleri, hazırlanan bireysel eğitim planları doğrultusunda akranlarıyla birlikte her tür ve kademedeki okul ve kurumlarda uygun yöntem ve teknikler kullanılarak sürdürülür” şeklinde yer almıştır (Milli Eğitim Bakanlığı, 2000). MEB’in 1999 verilerine göre, Türkiye’de eğitim çağında 3 milyon 650 bin engelli çocuk bulunmaktadır. 1999-2000 yılında bu çocukların sadece 38.19’u, yaklaşık olarak %1’i eğitimden yararlanmıştır (Gürson-Ilıcak, 2002). Bu sonuca bakıldığında Türkiye’de eğitimde fırsat eşitliği konusunda ciddi sorunlar olduğu söylenebilir. Ülkemizdeki özel eğitim hizmetleri okullarda dâhil etme uygulamaları ile veya engel grupları için açılmış özel eğitim okullarında yürütülmektedir. Engelliler için resmi statüde açılan okullar ve onlara sağlanan imkanlar aşağıdaki tabloda gösterilmiştir (Kargin, 2003).

Okul / Kurum Adı	1995-96	1996-97	1997-98	1998-99	1999-2000	2000-01
İşitme Engelliler İlköğretim Okulları	41	45	48	47	48	47
İşitme Engelliler Çok Programlı Liseleri	3	6	8	8	8	8
Görme Engelliler İlköğretim Okulları	9	9	10	11	11	14
Ortopedik Engelliler İlköğretim Okulları	2	2	2	2	2	2
Ortopedik Engelliler Meslek Liseleri	2	2	2	2	2	2
İlköğretim Okulları ve Mesleki Eğitim Merkezleri	32	34	40	40	42	48
Eğitim Uygulama Okulları ve İş Eğitim Merkezleri	39	44	54	55	62	60
Yetişkin zihinsel Engelliler İş Eğitim Merkezleri	3	3	3	3	2	2
Hastane İlköğretim Okulları	24	24	26	26	27	30
Bilim ve Sanat Merkezleri	2	2	4	4	5	9
Özel Eğitim Sınıfları	748		713	697	639	614
Kaynaştırma Eğitimi					5638	6849
Okul Rehberlik Servisleri	1038	1692	2033	2861	4697	5009
Rehberlik ve Araştırma Merkezleri	96	96	100	100	105	111
Toplam	2039	1959	3043	3856	11288	12814

1997 yılında kabul edilen 573 sayılı kanun hükmünde kararname ve 2000 yılında yürürlüğe giren Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliği ile özel gereksinimli bireylerin akranları ile birlikte dâhil etme ortamlarında eğitim görmesi benimsenmiştir (Milli Eğitim Bakanlığı, 2000). 2004 yılında yaklaşık 49.000 özel gereksinimli öğrenci dâhil etmeye alınmıştır.

Engellilik ve Beden Eğitimi

Engelliler için fiziksel aktivitenin çeşitli yazarlar tarafından yapılmış birçok tanımı bulunmakla birlikte genel olarak fiziksel aktiviteye katılım için uyarılma gerektiren bireylere yönelik beden eğitimi, spor ve hareket bilimlerinin bir alanı olarak tanımlanmaktadır (Doll-Tepner, 2007). Engelliler için fiziksel aktivite, çoğunlukla engelli bireyleri kapsamakla birlikte, yaşlı bireyler, obez bireyler, ya da birçok nedenden dolayı aktiviteye katılımında çeşitli sınırlılıklara sahip bireyler için de geçerlidir (Claudine, 2004).

Beden eğitimi ve sporda "Dâhil etme anlayışları" ise ülkeden ülkeye değişiklik göstermektedir. Bütün ülkeler gençler için beden eğitimini geliştirmeye ilgilirken, bunlardan bazıları özel grupları hedef almakta ve onlara göre fiziksel etkinlik ya da program düzenlemektedir. İlk grupta engelli ve özel eğitim ihtiyacı olan çocuklar bulunmaktadır. Bazı ülkeler ise özel ihtiyacı olan çocukların toplumda kabul görmelerini sağlamak amacıyla ihtiyaçlarına daha iyi cevap verebilecek spor programları uygulamaktadır. Yapılan araştırmalara göre dâhil etme eğitiminden yararlanan yetersizliği olan çocukların dil, bilişsel, motor ve sosyal gelişim alanlarında ilerlemeyi gösterdikleri saptanmıştır (Blazovic, 1973; Bricker & Bricker, 1977; Thomas & Bricker, 1982).

Okullarda, hareket etme ve oyun oynamanın doğal olduğu, kendini gerçekleştirme ile kişilik gelişiminin çok yoğun olduğu dönem ilköğretim dönemidir. Dolayısıyla beden eğitimine çocuğun hareket ve oyuna en çok ihtiyaç duyduğu bir zamanda, özellikle ilköğretim döneminde başlanması gerektiğini söylemektedir. Çocuklar çevrelerindeki nesnelere keşfederken, hareket, onlar için bir araçtır. İnsan davranışlarında zihinsel ve duygusal alanlar birbirinden bağımsız değildir. Çocuğun psikomotor gelişimi ve davranışları ile bu alanlar arasında sıkı bir ilişki vardır (Tamer, 1987). Zihinsel yetersizliği olan çocukların oyun ihtiyaçları ve ilgileri yetersizliği olmayan çocuklardan farklıdır. Genellikle ayrı bir yerde oynasalar ve grup içinde problemlerle karşılaşsalar da sosyal bir grubun parçası olma ihtiyacı hissederler. Bu çocuklar sosyal olarak kabul edilmeyi isterler ve sosyal başarı onları sosyal paylaşmaya devam etmeleri yönünde teşvik etmektedir (Spodek & Saracho, 1994). Türkiye’de dâhil etme uygulaması 1983 yılında çıkarılan 2916 sayılı “Özel Eğitime Muhtaç Çocuklar Kanunu” ile başlatılmış, 1997’de çıkarılan 573 sayılı “Özel Eğitim Hakkında Kanun Hükmünde Kararname” ve buna dayalı olarak 2000 yılında yürürlüğe giren “Özel Eğitim

Hizmetleri Yönetmeliği” ile yaygın olarak uygulanmaya başlanmıştır. Milli Eğitim Bakanlığı elde edilen verilere göre, 2006 yılında ilköğretim ve ortaöğretim okullarında dâhil etme uygulamalarından yararlanan öğrenci sayısı54.309 iken, 2009 yılında bu sayı72.425’e yükselmiştir. Bu öğrencilerin 70.563’ü ilköğretim ve 1.862’si ortaöğretim okullarındadır. Bu rakamlara göre ülkemizde dâhil etme uygulamalarındaki öğrenci sayısı artmaktadır (MEB, 2010).

Engelli çocukların spor eğitimi, çocuğun ihtiyaçlarına göre programlanmalıdır. Öğretim yöntemlerinden yararlanılmalı, eğitim oyun ile kaynaştırılmalıdır. Çocuklar ödül ile motive edilmeli, övgü içerikli sözlü ve işaretli uyarılar kullanılmalı, özellikle zihinsel engelliler için yiyecek hiç bir zaman motivasyon aracı olmamalıdır. Her zaman cezadan kaçınılmalıdır. Aynı zamanda, oyun kurallarına göre zaman sınırlaması kaldırılabilir, kullanılan malzemelerde değişiklik yapılabilir. Örneğin, daha büyük ve hafif raket, farklı boy, ağırlık, renkte toplar, top yerine balon, kâğıt veya plastik top, daha büyük veya küçük, daha alçak kaleler kullanılabilir. Saha kenarları, çizgileri, sporcuların bulunma yerleri işaretlenebilir (Dunn, 1997).

Günümüzde engelli kişilerin yönelik spor aktiviteleri iki temel grupta incelenmektedir. Bunlardan biri, okullarda verilen beden eğitimi ve spor derslerinin engelli öğrencilere yönelik uyarlamaları (adaptasyon) konu eden Engellilerde Beden Eğitimi ve Spordur - EBES (Adapted Physical Education- APE). Diğeri ise her yaşta yapılabilecek spor ve fiziksel aktiviteleri içeren Engellilerde Fiziksel Aktivite - EFA (Adapted Physical Activity – APA) veya Engelliler Spor (Disability Sports) olarak adlandırılmaktadır.

Ülkemizde EFA bir bilim olarak, 2000 yılından bu yana ilgili dersin Beden Eğitimi Öğretmenliği programlarında zorunlu ders kapsamında yer alması ile ortaya çıkmıştır. Yaşam boyu gelişim bakış açısı ile sadece okul çağında değil, okul sonrası da engelli bireylerin sağlıklı bir yaşam sürdürebilmeleri ve toplumsal yaşamın tüm boyutlarına tam ve etkin katılımları açısından önemli olması nedeni ile giderek

antrenörlük eğitimi, spor yöneticiliği ve rekreasyon gibi spor bilimlerinin diğer alanlarına doğru yayılmıştır. Bu süreç içinde en önemli sorun alanda yetişmiş öğretim elemanı eksikliği olmuştur. Bir bilim olma sürecindeki bu eksiklik doğal olarak beden eğitimi öğretmeni ya da antrenör gibi meslek elemanı adaylarını yetiştirme boyutunda yetersizliklere yol açmıştır (Özer & Şahin, 2010).

Engelli bireyler için dâhil etme anlayışı Türkiye’de 2000 yılından sonra yasalaştırılmıştır. Türkiye’de Engelliler için Beden Eğitimi ve Spor (EBES) öğretmeni yetiştirilmediğinden, Beden Eğitimi (BE) öğretmeni tüm engelli bireylerin Beden Eğitimi derslerine de girmektedirler. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü farklı bölümlerden oluşur. Bunlar; Antrenörlük Eğitimi, Spor Bilimleri Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Spor Yöneticiliği ve Rekreasyon Bölümleridir. Beden Eğitimi Spor Öğretmenliği Bölümü öğrencileri için EBES dersi Yüksek Öğretim Kurumu tarafından tüm Beden Eğitimi Bölümleri için zorunlu bir derstir. Buna karşın EBES dersi Antrenörlük, Spor Yöneticiliği ve Rekreasyon bölümlerinde Üniversitelere göre zorunlu ya da seçmeli olarak verilmektedir (Gürsel, 2006).

Engelli bireyin eğitimi ve rehabilitasyonunda engeli olmayanların beklenti ve tutumlar› önemlidir. Eğitim ve rehberlik hizmetlerinin verildiği kurumlarda bedensel engelli bireylere (BEB) yönelik tutumlar olumsuz olduğunda, buralarda onlara yönelik yardım çabalar› yetersiz kalabilmekte, motivasyonlarını düşürebilmektedir. Aynı zamanda engelli bireye yönelik olumsuz tutumlar, engelli bireyin eğitiminde ve rehabilitasyonunda engeli ile başa çıkmasını zorlaştırabilmektedir (Bender, Vail, & Scott, 1995; Buell, Hallam, Gamel-McCormick, & Scheer, 1999).

Beden Eğitimi Dâhil Etme Anlayışının Yararları

Dâhil etme beden eğitimi derslerinde, sadece faydanın genişlemesine katkı sağlamakla kalmayıp (fiziksel, sağlık, bilişsel ve psikolojik

olanları da beraberinde getirmesi gibi) aynı zamanda aşağıdakileri içeren bir dizi ek faydayı da sunabildiği iddia edilmektedir

1. Diğerleriyle etkileşim için gerekli olan sosyal becerilerin gelişmesi fırsatı
2. Yetersizliği olanlarla olmayanların arkadaşlık grupları oluşturmaları fırsatı
3. Sağlıklı arkadaş grupları arasında uygun yaştaki rol modelleri ile etkileşime girme fırsatı
4. Daha az tecrit edilme
5. Artan beklentiler ve zorluk
6. Arkadaşlık grupları arasında tutum değişiklikleri ve artan kabul
7. Artan farklılıkları kabullenme
8. Yetersizlik haklarının ve eşitliğinin daha fazla anlaşılması (DePauw, 2000)

Dünyada Engelliler sporunun tarihçesi, özellikle Batılı toplumların bu konuya verdikleri önem dolayısıyla, oldukça eskiye dayanmaktadır. Ülkemizde yeni olmasına karşın büyük bir ivme ile gelişmekte olan engelliler sporu, 1990 yılında Türkiye Özürlüler Spor Federasyonu'nun (TÖSF) kurulmasıyla resmileşmiştir. 1997'de TÖSF, Türkiye Engelliler Spor Federasyonu (TESF) adını almış ve 2000 yılında dağılarak Bedensel, Zihinsel, İşitme, Görme Engelliler federasyonları kurulmuştur. İlk kez 1992 yılında Barselona IX Paralimpik Oyunlara bir sporcu ile katılmış ancak daha sonra bu konuda yine bir oyuncu ile katıldığımız 2000 Sidney Paralimpik oyunlarına kadar bir sessizlik olmuştur. Konu ile ilgili Federasyonların, spor kulüpleri ve Sivil Toplum Kuruluşlarının desteği ile çalışmalar hızlanmakta, engelliler arasında sporun yerleşmesi için olanaklar arttırılmakta, performans sporcularının yetişmesine uygun ortam hazırlanmaktadır (İnal, 2007).

SONUÇ

Bu çalışmada Türkiye'de Cumhuriyet döneminden günümüze kadar olan özel eğitime muhtaç çocukların eğitimi ve eğitime dâhil edilme anlayışlarına göre alınan kararlarla ilgili bilgi verilmiştir.

Engeli olan ya da özel eğitime ihtiyaç duyan bireylerin topluma dâhil edilmelerine yönelik hükümetin aldığı tedbirlerin yetersiz olduğu, topluma dâhil edilmelerine çok da olanak sağlamadığı yapılan çalışmalardan anlaşılmaktadır. Engeli olan bireylerin eğitim gören oranlarına bakıldığında eğitimde sıkıntılar olduğunu ve bunu hala tam anlamıyla çözemediğimizi görmekteyiz. Bu konuda sivil toplum örgütlerine ve hükümete daha çok görev düşmektedir, engeli olan ya da eğitime muhtaç bireylerin toplumdaki dışlanmalarını önleyecek kararlı adımlar atmalıdır.

2009-2010 yıllarında düzenlenen iki çalıştay raporuna göre ülkemizde engellilerde fiziksel aktivite alanının bir bilim dalı olarak, bir meslek olarak, bir hizmet olarak ve bir hak olarak gelişimi için ortaya koyulan öneriler, bu konuda çeşitli girişimlerin başlatılması gereğini ortaya çıkmıştır. Alana özgü lisans ve lisansüstü derslere ilişkin düzenlemeler, araştırma merkezleri ve anabilim dallarının açılması gibi girişimlerin bir kısmı akademisyenlerin örgütlenmeleri ve Yüksek Öğretim Kurulu ile işbirliği ile başlatılacak etkinliklere dayalıdır. Engellilerde fiziksel aktivitenin bir meslek, bir hizmet ve bir hak olarak gelişimi için akademik alandaki çalışmaların yanı sıra yasal düzenlemelere gereksinim duyulmaktadır (Özer & Şahin, 2010).

KAYNAKLAR

- Ataman, A. (1984). Ankara ili resmi şehir okullarındaki üstün yetenekli çocukların fiziksel gelişim özelliklerinin değerlendirilmesi. *Yayınlanmamış Doçentlik Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.*
- Ataman, A. (1997). Türkiye'de özel eğitime yeni yaklaşımlar. *Milli Eğitim Dergisi, 136, 22-23.*

- Ataman, A. (2007). Yüksek öğrenimdeki engelli öğrencilerin karşılaştığı sorunlar engellilere sağlanan eğitim önlemleri. In: Özürlüler.
- Bender, W. N., Vail, C. O., & Scott, K. (1995). Teachers attitudes toward increased mainstreaming: Implementing effective instruction for students with learning disabilities. *Journal of learning disabilities*, 28(2), 87-94.
- Birleşmiş Milletler Genel Kurulu. (1948). İnsan hakları evrensel beyanamesi. *İnsan&İnsan*, 61, 795-808.
- Blazovic, R. R. (1973). *The attitudes of teachers, parents, and students toward integrated programs for borderline educable mentally retarded students*. ProQuest Information & Learning,
- Bricker, D. D., & Bricker, W. A. (1977). A developmentally integrated approach to early intervention. *Education and Training of the Mentally Retarded*, 100-108.
- Buell, M. J., Hallam, R., Gamel-McCormick, M., & Scheer, S. (1999). A survey of general and special education teachers' perceptions and inservice needs concerning inclusion. *International journal of disability, development and education*, 46(2), 143-156.
- Claudine, S. (2004). Adapted physical activity, recreation, and sport. Crossdisciplinary and lifespan sixth edition. In: McGraw-Hill Publishing Co.
- DePauw, K. P. (2000). Social-cultural context of disability: Implications for scientific inquiry and professional preparation. *Quest*, 52(4), 358-368.
- Doll-Tepper, G. (2007). International developments in sports for persons with a disability. *Sobama Journal*, 12(1), 7-12.
- Dunn, J. M. (1997). *Special physical education: Adapted, individualized, developmental*: ERIC.

- Gürsel, F. (2006). Engelliler için beden eğitimi ve spor dersinin öğrencilerin engellilere yönelik tutumlarına etkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31(31), 67-73.
- Gürson-Ilıcak, G. (2002). Türkiye’de özel eğitim hizmetleri. *Çoluk Çocuk Dergisi*, 14, 33-35.
- İnal, H. S. (2007). Özür, Engellilik ve Spor. *Özürlüler*, 7, 06-09.
- Kargın, T. (2003). Cumhuriyetin 80. yılında özel eğitim. *Milli Eğitim Dergisi*, 160(11).
- Kuz, T. (2001). *Dahil etme eğitimiye yönelik tutumların incelenmesi*: Başbakanlık Özürlüler Dairesi Başkanlığı.
- MEB, G. D. B. (2010). İlköğretim Okullarındaki Dahil Etme Uygulamalarının Değerlendirilmesi.
- Milli Eğitim Bakanlığı. (2000). Özel eğitim hakkında kanun hükmünde kararname ve özel eğitim hizmetleri yönetmeliği. *Ankara: Milli Eğitim Basımevi*.
- Özer, D., Süngü, B., & Şılak, B. (2001). Engelliler için beden eğitimi ve spor. *ARAŞTIRAN ÖĞRETMEN*, 35.
- Özer, D., & Şahin, G. (2010). Engelli Bireyler İçin Fiziksel Aktivite: 2009-2010 Çalışmaları Sonuç Raporu. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(2), 21-28.
- Özyürek, M. (1983). Özel eğitime muhtaç çocuklar ve eğitimleri. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 16(1), 17-26.
- Spodek, B., & Saracho, O. N. (1994). *Dealing with individual differences in the early childhood classroom*: Longman Publishing Group.
- Sucuoglu, B., & Kargın, T. (2006). İlköğretimde kaynastırma uygulamaları: Yaklaşımlar, yöntemler, teknikler. *Istanbul: Morpa Yayıncılık*.

Tamer, K. (1987). Beden eğitimi ve oyun öğretimi. *Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayınları*, 2.

TC Başbakanlık Özürlüler İdaresi Başkanlığı. (1999). I. özürllüler şurası ön komisyon raporları. In: Ankara.

Thomas, M. A., & Bricker, D. (1982). Current Concerns of Early Childhood Educators: A Conversation with Diane Bricker. *Education and Training of the Mentally Retarded*, 17(2), 114-119.

Turnbull, A. P. (1995). *Exceptional lives: Special education in today's schools*: ERIC.

Uysal, A. (2004). Dahil etme uygulaması yapan öğretmenlerin dahil etmeye ilişkin görüşleri. *A. Konrot (Ed.)*, 13, 121-136.

SPORDA YABANCILAŞMA

Gamze DERYAHANOĞLU - Hitit Üniversitesi

GİRİŞ

Yabancılaşma kavramı

Yabancılaşma kavramı, insanlık tarihinin başlangıcına dayanan ve ilk zamanlarda günlük hayatta kullanılan bir kavramken; zaman ilerledikçe sosyoloji, psikoloji ve felsefe gibi dallarda araştırılan ve kullanılan bir terim olmuştur (Gürsoy, 2014: 6). Sanayi toplumunda şu anki yaşamı düşünecek olursak kavram değişik ideolojik yaklaşımlar içinde yer edinmiş ve şu an ki yaşamda üstünde çok fazla düşünülen bir sıkıntı haline gelmiştir (Çetinkaya, 2019). Geçmiş insanlık tarihi kadar olmasına karşı modern dünyaya ait bir olgu olduğu düşüncesinin sebebi, yabancılaşmanın günümüzde yoğun, yaygın ve değişik şekillerde ortaya çıkmasındandır (Farahbod vd., 2012). Yabancılaşma üzerine yazılan makalelere bakıldığı zaman çok fazla olmasına rağmen net olan bir açıklama bulunmadığını iddia etmektedir (Renaud, 1972). Bir türlü net tanımlanamamasının sebebi farklı disiplinlerin ortak paydada buluşamamasıdır (Çetinkaya, 2019).

Sidorkin (2004) ve Pappenheim (2000) yabancılaşmayı insanın kendi kendine, topluma, çevresine, dünyaya karşı içten olamaması, ortamlara uyum sağlayamaması, ilgi duymama, kendini uzak tutma ve soyutlama, hiçbir şeye ilgi duymama olarak tanımlamaktadırlar. Yabancılaşma kelime olarak ‘diğerine ait ‘ anlamında olan ‘alienus’ olarak Latince’den gelmiştir. ‘Alienare ‘ olarak türetilen kelime ‘yabancılaşma ‘ fiilinin karşılığıdır (Schacht, 2013: 3). Tükçe ‘de yabancılaşma kelimesi ‘ tanınmayan bilinmeyen halde olmak, bir kişiye veya olaya uzak kalmak ve hissetmek manasındadır (Çetinkaya, 2019). Yabancılaşmayı, Yadav ve Nagle ‘ye (2012)

‘insanın kendi özünden, çevresinden, değerlerden kaçma eğilimidir diye ifade ederler. Rodney (1994) yabancılaşmayı herhangi bir şeye bağlı olamama, bireyin içinde bulunduğu ortamdan soyutlanması, ilgisiz olması, nesnelere karşı anlam yüklememesi olarak tanımlanmıştır.

Hegel, yabancılaşma kavramını ilk olarak kullanan, Karl Marx ise yabancılaşma kavramını boyu boyunca tartışan düşünürlerdir. Hegel’in yabancılaşma tanımı, ruhun kendi oluşturduğu maddi hayattan duygusal olarak farklılaşması ve uzaklaşmasıdır. Karl Marx’ın tanımı ise, bireyi kendi içinde yaşadığı hayata, kendi doğasına ve diğer bireylere yabancılaştıran olaydır şeklindedir (Korkmezer ve Ekingen, 2017).

Birey topluma veya kendine karşı anlamı olmayan bir his içerisinde bulunarak, duyguları soyutlanmış, kendi benliğinden uzaklaşmış, ümitsizliğe ve hayal kırıklığına uğramış, izole edilmiştir. Kişinin içerisine düştüğü bu hiçleşme duygusunu ve anlamsızlık düşüncesini yabancılaşma olarak tanımlayabiliriz (Gürsoy, 2014: 5). Yabancılaşma kişinin çevresiyle sosyo-kültürel ve fiziki olarak uyumsuzlaşması, iletişim kuramaması veya iletişimin zayıflamasıyla beraber yalnızlaşmasıdır (Kongar, 2001; Tekin, 2012). Genel anlamda ise yabancılaşma, kişinin gruba veya sürece uzaklaşması olarak tanımlanabilmektedir (Salihoğlu, 2014: 1). Tanımların ortak paydası olarak; insanların kendi hayatlarının kontrolünü yitirmesi, herşeye ve herkese karşı kendini geri planda tutması olarak düşünülebilir (Deryahanoğlu, 2019).

Yabancılaşma özellikleri Şimşek vd. (2006:573)’e göre;

- 1) Kişi yapısı gereği yabancılaşmaya müsaittir
- 2)Bu kavram ilk insanlardan beridir vardır
- 3)Kişinin kendinde, başkasından, bir objeden kaçmaya başlamasıdır
- 4)Kişilerin birbirleriyle kurduğu bağlantıların etkisi büyüktür

5) Kıskançlık duygusu, itaatsizlik, yarış duygusu ve saldırma içgüdüü en büyük etkenlerdir

6) Kişilerin çevresiyle olan farklılıkların etkisi altındadır

Seeman (1959) tarafından yabancılaşmanın alt boyutları aşağıda açıklanmaktadır:

Kendine yabancılaşma; Bireyin sahip olduğu kurallar, değerler, istekler ihtiyaçlar gibi konuların davranışları örtüşmemesi olarak tanımlanır ve en büyük sebebi diğer insanlarla etkileşimi olarak düşünülmektedir (Lucaks, 2000). Kendine yabancılaşma duygusu hisseden insan; kendini yenilgiye uğratma fikrine kapılarak çevresinde ve içerisinde kendini doyum noktasına ulaştırmayan etkinliklerde bulunmaktadır. Bundan dolayı yaratıcı davranmamakta, üzerine düşen görevlerin sadece fiziksel olarak yerine getirmekte ve kişiselliğini kaybettiğinden işinin esaretine girmektedir (Mauldin, 2001: 42). Bireyin normal şartlarda doyum elde ettiği etkenlere tepkisiz kalması olarak tanımlanır ve birey bu etkenlerden topluma ve kendisine katkı sağlayamadığı düşüncesi girmektedir (Tutar, 2010:180; Boz,2014:19). Kendine yabancılaşma duygusunu yaşayan birey, tatmin sağlayıcı faktörlere karşı tatmin sağlayamadığını hissetmektedir (Huang, 2006: 39-40). Spora katılım sağlayan bireyler kendini ifade etme yeteneklerini ve yaratıcılık özelliklerini geliştirirler (İnal, 2000). Kendini ifade etme ve yaratıcılık yeteneğini geliştiren bireylerin kendine yabancılaşma seviyelerinin yüksek olmaması düşünülebilir.

Topluma yabancılaşma (Sosyal izolasyon); De Jon Gierveld ve arkadaşları (2006: 486) sosyal izolasyonu toplumda bulunan bireylerin diğer bireyler ile ilişkilerinin az veya hiç olmamasını ifade etmektedir. Normal bireylerin toplumla ilişkisine nazaran topluma yabancılaşma duygusu yaşayan bireylerin sosyal anlamda yalıtılmış yaşadıkları anlamına geldiği ifade edilmektedir. Hortulanus ve arkadaşları (2006: 37) da kişilerin anlam ifade eden sosyal yakınlaşmaları algıladığında, kendilerini yalnızlığa ve tecrit durumunda bulmaya daha meyilli

bulduklarını ilave etmektedirler. Bunun neticesinde depresyon ve özgüvenin azalması gibi büyük sıkıntılara sebep olmaktadır .Şimşek vd, (2006) ise kişinin toplumdan soyutlanma hissiyle yaşamını sürmesi , toplumsal etkileşimin kurulmasını engelleyen durum olarak ifade ediyor (Şimşek vd., 2006: 574). Coşturoğlu (2005: 60) toplumda yabancılaşma oranı arttıkça toplumda iç çatışmanın artacağını belirtmiştir.

Güçsüzlük; Diğer insanlardan istediği desteği bulamayan ve kendi davranışlarıyla istediği gibi bir neticeye varamayan insanlar kendilerini güçsüz görmekte ve kendilerini kontrol eden insanlara güçlerini gösteremediklerinden, özgür iradeleriyle davranamadıklarından kendi yaşamlarıyla ilgili kontrolü kaybettiklerini hissederler. Bundan dolayı güçsüz hisseden insanlar öz saygılarını kaybetmekte ve zayıf hissetmektedirler (Turgut ve Kalafoglu, 2016). Soza (2015) insanoğlu yapısı gereği yaratıcı bir varlıktır. Bundan dolayı ortaya çıkardıkları ürünlerde kontrol elde edememeleri sosyo-psikolojik sıkıntılara sebep olduğunu savunmuştur.

Normsuzluk; Organizasyonların veya grupların hedeflediklerini yapabilmesi için önceden hazırlanmış olan normlar, belirlenen amaçlara katkıda bulunmak için vardır. İnsanlar için başarının anlamı toplumsal normlara uyum sağlamak ve sosyal düzeni sağlamaya katkıda bulunmaktır.Ama insanlar başardıkları olaylar için belirlenen kurallara uymak zorunda bırakılmakta ve eğer insanlar bu kurallara uymazsa grup içinde ayrılıklar başlamaktadır. Bu gruplardan kopan insanlar için istenilmeyen davranışların ihtiyacını gösterir ve bu durum olduğu zaman normsuzluk yaşanmaktadır (Soza, 2015: 34). Kısaca normsuzluk; kişinin kendine ait normları olması, toplum tarafından konulan normları anlamsız bulması dolayısıyla belirleyememesi ya da normların bireyi hedefe ulaştıracağı düşüncesine uzak olma duygusudur (Deryahanoğlu, 2019).

Anlamsızlık; Seeman (1959:786)' e göre anlamsızlık kişinin katıldığı olayı anlayabilme kapasitesinin temelindedir. Yani anlamsızlık, işyerindeki tüm gelişmeleri tanımlamak ve anlamak için kişide bulunan kabiliyet düzeyiyle ilişkilidir. Bireyin inanmak istediği durumla ilgili gerekli bilgiyi bilmesi ve karar verirken kendi doğrularıyla toplumsal hayatın doğrularının bütünleşmemesi olarakta belirtilen anlamsızlıkta birey, çevresinde gerçekleşen olayları anlamlandıramamaktadır (Tekin, 2012). Holcomb-McCoy (2004) anlamsızlığı, bireyin toplum içerisinde tarafsız ve kararsız kalması, belirsizlik durumlarında nasıl hareket edeceğine karar verememesi ve kendisini geri çekmesi olarak ifade etmektedir. Zoghbi-Manrique-de-Lara, ve Suárez-Acosta (2014) çalışmanın önemli olmadığı veya değersiz bulunduğu durumlarda anlamsızlığın meydana geldiğini açıklamaktadır.

Yabancılaşma kavramına ilişkin anlamlandırma ve ölçme konusunda bazı belirsizlikler olduğunu ve literatürde bundan dolayı pek çok farklı yorumlamanın olduğunu söyleyen Wilson (2004) yabancılaşmanın özünde üç öğeden (güçsüzleşme, anlamsızlaşma ve kendine yabancılaşma) oluştuğunu belirtmiştir.

Yabancılaşma kavramına yakın bazı kavramlara da literatürde rastlanmaktadır;

Ötekileştirme; Dışlanma ve ayrımcılık ile yakın ilişkisi olan bir kavramdır ve her bireyin eşit şekilde hizmetlerden yararlanamaması, haklara ulaşmasında ihlal olması olarak ötekileştirme kavramı kullanılır. Ötekileştirme ile birlikte ben ve o ayrımı ortaya çıkmakta ve belli grup veya bireylerin görmezden gelinmesine sebep olunmaktadır (Staszak, 2008).

Anomi: Durkheim tarafından ilk kez kullanılan anomi kavramı (Tolan,1981), kuralsızlık demektir. Anomi halindeki bireylerde kurallar genelde istenildiği kadar işlemez. Dolayısıyla insan davranışlarını kestirmek zordur, bireyler ve gruplar sadece kendileri için geçerli olan kuralları uygularlar (Der Loo-Van Reijen; 2003).

Şeyleşme: Perry (2010) bireyin kendi özelliklerini toplumsal yapıya ayak uydurarak saygı göstermediği şey veya şeyler haline dönüşmesi olarak kısaca tanımlamıştır. Bewes (2008) ise bir sürecin, ilişkinin genelleme yoluyla bir soyutlamaya dönüştürüldüğü ve nesne haline getirilmesi olarak betimlemiştir (Bewes, 2008).

Çatışma: Birey veya bireylerin bir araya gelerek oluşturdukları grupların birbirleri ile yaşadıkları uyumsuzlığa, anlaşmazlığa veya kargaşaya sürükleyen bir süreç olarak tanımlamaktadır (Rahim, 2002).

Yabancılaşma kavramı birçok farklı alanda karşımıza çıkmaktadır. Bu alanlardan birisi de eğitimidir. Eğitim, toplumsal yaşamda formal ve informal pek çok faktörün etki ettiği bir kurumdur (Avcı, 2012). Eğitim alanında Trent (2001) yılında yaptığı çalışmasında 520 lise öğrencisi ile çalışmış ve yabancılaşma düzeyi yüksek olarak tespit edilen öğrencilerin sınıf, okul, aile gibi ortamlarında kendilerinin yetişkin birey gibi davranması gerektiğini beklediklerini fakat bu ortamların kendi tercihleri olmadıklarını belirlemişlerdir. Ayrıca Trent (2001) cinsiyet değişkeni ve yabancılaşma arasında anlamlı fark olmadığını belirtmiştir. Benzer şekilde 525 öğrenci ile çalışan Sanberk te öğrencilerin cinsiyet değişkeni ile yabancılaşma düzeyleri arasında anlamlı fark olmadığını belirtmiştir (Sanberk, 2003). Altay ve Ceylan (2019) öğrencilerin şiddet ve okula yabancılaşma arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında ortaöğretim öğrencilerinin şiddete yönelik puanları ile okula yabancılaşma düzeyleri arasında anlamlı pozitif yönde orta derecede bir ilişki olduğunu tespit ettiklerini belirtmişlerdir (Altay ve Ceylan, 2019). Gibbs (2004)' te çalışmasında şiddet eğilimi olan öğrencilerin okula yabancılaşma seviyelerinin de yüksek olduğunu belirtmiştir. Türk (2013) ise tez çalışmasında 500 ortaokul öğrencisi ile çalışmış ve öğrencilerin duygusal istismar, disiplin cezaları ve okula yabancılaşma düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda ise öğrencinin okula yabancılaşması ile hem ebeveyn duygusal istismarı hem de öğretmen

duygusal istismarı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğunu belirtmişlerdir.

Modern Yönetim Anlayışı çalışanların duygu ve beklentilerinin olduğunu makine olmadıklarını vurgulamaktadır (Berber, 2013). Hegel (1910) ilk kez kullanılan işe yabancılaşma daha sonra Marx (1844/1975) tarafından çalışmalarında geniş yer verilen bir kavram olmuştur (Akt. Turgut, Kalafatoğlu, 2016). Marx işe yabancılaşmayı işçinin üretiminde emek verdiği üründen veya tüketim ve üründen ayrılması, uzaklaşması olarak betimlemektedir (Nair ve Vohra, 2010:601). İşe yabancılaşma ile ilgili literatür taraması yapıldığında sebep olan etmenler arasında iş tatminsizliği, tükenmişlik, stres ve çalışanın kararlara katılamaması (Sulu vd., 2010; Cheung, 2008) gibi birden fazla faktörün olduğu belirlenmiştir. Elmas Atay ve Gerçek (2017) yapmış oldukları araştırmalarında işe yabancılaşma ve rol belirsizliği arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Babür (2009) ise çalışanların tükenmişlik sendromunun yabancılaşmalarından kaynaklandığını belirtmiştir.

Spor ve yabancılaşma

Yabancılaşmanın hem sosyolojik hem de psikolojik etkileri olan bir kavramdır (Çelikkaleli ve Tümtaş, 2019) dolayısıyla spor ve yabancılaşma konusu araştırmacılar tarafından ele alınan bir konu haline gelmiştir.

Sistem-Program-Organizasyon- Rekor sözcüklerinin baş harflerinin birleşmesiyle meydana gelen spor bedensel-zihinsel kabiliyetlerinin koordine şekilde sağlıklı, dengeli şekilde geliştirmek için kişisel ya da takım içinde icra edilen fiziksel aktivitelerdir (Şeker, 2018) ve kesin kuralları olan ve rekabet amaçlı kazanmak ve yarışmak amacı güden bir faaliyettir (Arıcı, 1998). Spor, bireylerin sadece fiziki ve ruhi gelişimine yardımcı olmakla kalmaz, bireylerin kişilik ve karakter yapısını geliştiren, yücelten, toplum ile birey arasında etkileşimi geliştiren rekabet içeren bedensel etkinliklerdir (Demirci, 2008).

Tarihsel süreci uzun olan spor günümüz toplumlarında yaygın ve etkin var olan bir kurum haline gelmiştir. Birçok amacı olan sporun en temel amacı bireylerin fiziksel, ruhsal ve sosyal gelişimine yardımcı olmaktır. Bu sayede spor aracılığıyla çağdaş toplum ortaya çıkarılmak hedeflenmektedir (Yetim, 2000). Spor aynı zamanda sosyolojik bir olaydır ve toplumda spora katılım toplumsal yapının, kültürün, değerlerin bile önemi vardır (Mészáros, 2006). Erdemli (2008)' e göre "Spor, insan tarafından oluşturulmuş, yaratılmış, geliştirilmiş, düzenlenmiş, gerekli görüldüğünde yeniden düzenlenecek ve geliştirilecek bir eylem alanıdır ve bir yaşama bağlamıdır. Spor, İnsana özgü hareketlerin oyunlaştırılarak İnsanlaştırılmasıdır ve bu nedenle yapay bir olgu'dur. Spor bir kültür olayıdır. Spor insanla vardır ve insanın bio-psiko-sosyal gelişimine göre gelişir (Erdemli 2008: 28)."

Toplumu oluşturan farklı gruplar arasında popülerlik elde etmek için spora katılmak her geçen gün önem kazanmaktadır. Kültürel kimliklerin oluşmasında, gelenek, norm ve değerlerin yok olmasını engellemek, kültürel ritüellerle toplumsal bağlılığı arttırmak için spor çok önemli bir hale gelmiştir (Jarvie, 2013).

Toplumsal bütünleşmenin sağlanmasında önemli etkisi olan spor, kültürel çatışmaları azaltarak, topluma yabancılaşan, anomi duygusuna kapılan, ötekileşen bireylerin topluma kazandırılmasında büyük rol oynamaktadır (Yılmaz, 1997). Emek, cinsiyet, beden, hak ve özgürlükler bakımından erkekler ve sistem tarafından sömürülen kadın hem bireysel yabancılaşma hem de toplumsal yabancılaşmayı yaşamaktadır (Alp, 2014). Kültürel çatışmalar ve uyumsuzluklar, toplumsal roller ve çatışmaları, toplumsal değerlerde meydana gelen karışıklıklar ve zıtlıklar ile ekonomi, siyaset gibi birçok alanda yabancılaşma duygusunun var olduğu bilinmektedir (Ertoyl, 2013). Spor alanında da ister sporcu ister toplumsal boyutta olsun yabancılaşma kavramının var olduğu göz ardı edilmemelidir. Khalil (2018) yüksek lisans tezinde Müslüman kadınlarla yaptığı

araştırmasında; özellikle genç yaştaki kadınların spora katılmalarında dini inançları gereği yerine getirdiklerinde ötekileştirmeye maruz kaldıklarını bu da onların yabancılaşmasına sebep olduğunu belirtmiştir. Bu yabancılaşmanın sadece içinde buldukları toplumda değil spor ortamında da olduğunu, Müslüman kadınların zorluklarla karşılaştıklarına değinmiştir. Tamminen, Holt ve Neely (2013) spor alanında yaptıkları araştırmalarında antrenör çatışmaları, istismar, zorbalık gibi sıkıntılara maruz kalan sporcuların kendini yalnız hissetme duygularının daha fazla olduğunu belirtmişlerdir (Tamminen, Holt ve Neely, 2013). Irish ve ark. (2018) ise sağır bir sporcunun beş farklı hikayesini ele alarak sosyal dışlanmanın sebep olduğu yalnızlık duygusunu, sporcunun yabancılaşması ile spora katılım deneyimleri arasındaki ilişkilerini incelemişlerdir. Toplumun dezavantajlı olan bireylere karşı tutumu sadece bireyin yabancılaşma duygusunu etkilememekte aynı zamanda spora katılımı üzerinde de önemli rol oynamaktadır.

Sporun bireylerin psikolojik durumlarında olumlu etkilerinin olduğu bilinmekle beraber saldırganlık gibi toplumsal bir soruna da sebep olduğu unutulmamalıdır (Bhardwaj ve Rathee, 2013).Saldırganlık kavramı sadece fiziksel olmadığı gibi sözlü veya dolaylı olarak başkasına zarar verme amacıyla yapılan harekettir ve spor müsabakalarında mücadele hırsı, fazla efor sarf edilmesi, sporcunun yoğun stres duygusu yaşaması saldırgan davranışlar sergilemesine sebep olabilmektedir (Kesen ve ark., 2007; Erdoğan ve ark., 2018; Boxer ve Tisak, 2005). Çelikkaleli, ve Tümtaş (2019) 546 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmalarında saldırganlık ile sosyal yabancılaşma arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Spor müsabakası sırası hatta öncesine sadece kazanmaya yoğunlaşan sporcunun rakibine yabancılaşarak saldırganlık seviyesinde artış göstermesi de kaçınılmazdır.

Kalman-Lamb (2020)'e göre kapitalizm hakim olduğu toplumlarda toplum arzusu profesyonel spor topluluklarına yönelmeleri

sağlamıştır. Howe ise “Spor tüketicileri olarak biz ürüne (sonuç) odaklanıyoruz, spor katılımcıları olarak üretime; yani mükemmelliğe odaklanmalıyız” düşüncesini savunmaktadır (Howe, 2004; 212-215). Profesyonel sporculukta üstün performans göstermek ve kazanmak başarı isteği ve maddi kazançla birleşince sporcunun spor ahlakı kurallarından uzaklaşmasına (Devine ve Lopez Frias, 2020) ve sporun temel amaçlarından sapmasına sebep olmaktadır (Chelladurai, 2016). Profesyonelliğe yönelen sporcu sporda var olma amacından uzaklaşarak kendine yabancılaşma duygusuna kapılmaktadır.

Sporun bireylerin sadece fiziksel değil ruhsal gelişimine ve iyi olma durumuna olumlu etkilerinin olduğu bilinmektedir fakat bunun yanı sıra sporun birey üzerindeki olumsuz etkileri de göz ardı edilmemelidir (Deryahanoğlu, 2019). Yaprak ve Amman (2009)’a göre spor artık günümüzde elit düzlemde daha fazla olmakla beraber olumlu işlevlerinin yanı sıra doping kullanımı, olması gerekenden fazla yüklenme, spor seyircilerinin ise gerçek hayatın sorunlarına karşı yabancılaşma olumsuz işlevleri de içerdiğini belirtmişlerdir (Yaprak ve Amman, 2009). Sonuç olarak; spor olgusu kuralları olan bir yapıdır ve gerekliliklerini yerine getirmeyen bireyin yabancılaşma duygusu kaçınılmazdır.

KAYNAKLAR

- Alp, K. Ö. (2014). Feminist Sanatta Beden Ve Yabancılaşma. *Art-E*, 7(14), 338–365.
- Altay, C. A., & Ceyhan, E. (2019). Lise Öğrencilerin Yabancılaşma Düzeyleri İle Şiddete Yönelik Tutumları Arasındaki İlişki. *Elementary Education Online*, 18(4).
- Arıcı H. (1998). Okullarda Beden Eğitimi, Nobel Yayın: Ankara.
- Avcı, M. (2012). Eğitimde Temel Bir Sorun: Yabancılaşma/A Basic Problem in Education: Alienation. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16(3), 23-40.

- Babür, S. (2009). Turizm Sektöründe Örgütsel Yabancılaşma: Antalya Beş Yıldızlı Konaklama İşletmelerine Yönelik Bir Araştırma, *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Antalya: Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Berber, A. (2013). Klasik Yönetim Düşüncesi, Alfa Yayıncılık, İstanbul.
- Bewes, T. (2008). Şeyleşme. D. Soysal (Çev.).İstanbul: Metis Yayınları.
- Bhardwaj, S., & Rathee, N. K. (2013). Optimizing aggression in combative sports-An analytical approach. *Journal of Physical Education and Sport*, 13(2), 153.
- Boxer, P., ve Tisak, M. S. (2005). Children's beliefs about the continuity of aggression. *Aggressive Behavior*, 31(2), 172-188.
- Boz, M. (2014). Eğitim Örgütlerinde İşe Yabancılaşma ve Öfke İlişkisi (Şişli Teknik ve Endüstri Meslek Lisesi) , Bahçeşehir Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, *Basılmamış Yüksek Lisans Tezi*.
- Chelladurai, P. (2016). Leadership in Sport Management. *The SAGE Handbook of Sport Management*, 85.
- Çelikkaleli, Ö., & Tümtaş, M. S. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Dışlanma İle Saldırganlık Arasındaki İlişkide Sosyal Yabancılaşmanın Aracı Rolü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (43), 156-175.
- Çetinkaya, M. C. (2019). Psikolojik Dayanıklılık Ve Örgütsel Yabancılaşma Arasındaki İlişki: Birey-Örgüt Uyumu, Birey-İş Uyumu, İşten Ayrılma Niyeti Ve Algılanan Örgütsel Desteğin Düzenleyicilik Rolü (Perakende Sektörü Örneği), Doktora Tezi, Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Cheung, C. K. (2008). Lagged Harm of Work Restructuring and Work Alienation to Work Commitment. *International Journal of Employment Studies*, 16(2), 170-207.
- De Jong Gierveld, J., van Tilburg, T.G. & Dykstra, P.A., (2006). “Loneliness and social isolation”, In D. Perlman & A. Vangelisti (Eds.), *The Cambridge Handbok Of Personal Relationships*, Cambridge- UK, Cambridge University Press.
- Demirci, A. (2008). *İlköğretimde Beden Eğitimi Dersi Etkinlikleri*, 1. Baskı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Der Loo, V., & Hans-Van Reijen, W. (2003). Modernleşmenin Paradoksları, Çev. *Kadir Canatan, İstanbul, İnsan Yayınları*.
- Deryahanoğlu, G. (2019). Sporda yabancılaşma ve kişilik özelliklerin ilişkisi üzerine bir alan araştırması, *Doktora Tezi*. Çorum: Hitit Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Devine, J. W., & Lopez Frias, F. J. (2020). *Philosophy of Sport*.
- Elmas Atay, S., & Gerçek, M. (2017). Algılanan Rol Belirsizliğinin İşe Yabancılaşma Üzerindeki Etkisinin Ve Demografik Değişkenlere Göre Farklılıklarının İncelenmesi. *Sosyal Bilimler Arastirmalari Dergisi*, 7(2).
- Erdemli, A. (2008). *Spor Yapan İnsan*. İstanbul: E Yayınları.
- Turgut, T., & Kalafatoğlu, Y. (2016). İşe Yabancılaşma Ve Örgütsel Adalet. *Is, Guc: The Journal of Industrial Relations & Human Resources*, 18(1), 27-46.
- Ertoý, M. (2013) Türkiye'nin modernleşme sürecinde din eğitimi ve yabancılaşma sorunu. Yayınlanmamış doktora tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Farahbod, F., Azadehdel, M. R., Chegini, M. G., Ashraf, A. N. (2012). “Work alienation historical backgrounds, concepts, reasons and

effects”. *Journal of basic and applied scientific research*, 2(8): 8408-8415.

Gibbs, J. 2004. “Preventing the underlying causes of school violence.” *Psychological Reports*. 84(38), ss.137-174.

Gürsoy, F. (2014). Sağlık İşletmeleri Personelinin İşe Yabancılaşma Düzeyi: Van İli Örneği. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Atılım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Holcomb-Mccoy. C. (2004). Alienation: A concept for understanding lowincome, urban clients, *Journal of Humanistic Counseling, Education and Development*, 43 (2), 188–196.

Hortulanus, R., Machielse, A. & Meeuwesen, L. (2006). *Social Isolation in Modern Society*, Oxon-UK, Routledge.

Huang, Y. C. (2006). The Relationships Among Job Satisfaction, Professional Commitment, Organizational Alienation, And Coaching Efficacy Of School Volleyball Coaches İn Taiwan (Yayınlanmamış Doktora Tezi), United States Sports Academy, Alabama, United States of America.

Irish, T., Cavallerio, F., & McDonald, K. (2018). “Sport saved my life” but “I am tired of being an alien!”: Stories from the life of a deaf athlete. *Psychology of Sport and Exercise*, 37, 179-187.

Jarvie, G. (2013). *Sport, culture and society: an introduction*. Routledge.

Kalman-Lamb, N. (2020). Imagined communities of fandom: sport, spectatorship, meaning and alienation in late capitalism. *Sport in Society*, 1-15.

Khalil, A. A. A. (2018). In and out: Exploring inclusion and alienation within the sport experiences of hijabi athletes in Ontario. *Unpublished master’s thesis*). University of Toronto, Canada.

- Kongar, E. (2001). Toplumsal Değişme Kuramları ve Türkiye Gerçeği. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Korkmaz, F., Ekingen, E. (2017). Örgütsel Yabancılaşma'nın İş Tatmini İle İlişkisi: Sağlık Sektöründe Bir Uygulama. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 63(2): 459-470.
- Lucas G. (2000). *Çağdas Gerçekçiliğin Anlamı*. Çeviri: Cevat Ç. 5. Baskı. İstanbul: Payel Yayınevi.
- Mauldin, R. K. (2001). *Alienation: A Laughing Matter*. (Unpublished Doctoral Dissertation), Utah State University, Utah.
- Mészáros, I. (2006). *Marx's theory of alienation*. Aakar Books.
- Nair, N., Vohra, N. (2009). Developing a New Measure of Work Alienation. *Journal of Workplace Rights*, 14(3), 293–309.
- Pappenhaim, F. (2000). Alienation in American society. *Monthly Review*, 52 (2), 36-53.
- Perry, M. (2010). Marksizm ve Tarih. G. Tunçer (çev.). İstanbul: İletişim.
- Rahim, M. A. (2002). Toward a theory of managing organizational conflict. *The International Journal of Conflict Management*, 13(3), 206.
- Renaud, R. (1972). "The Dimension of Alienation A Survey of Organized Industrial Workers", University of Windsor, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Rodney C. A. (1994). Manzduk D. The alienation of undergraduate education students: a case study of a canadian university, *Journal of Education for Teaching*, 20(2), 179-192.
- Salihoğlu, G. H. (2014). Örgütsel Yabancılaşma. *Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi*. 6(2): 1-11.
- Sanberk, İ. (2003). "Öğrenci Yabancılaşma Ölçeği". Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Schacht, R. (2013). Alienation. *International Encyclopedia of Ethics*.
- Seeman, M. (1959). On the Meaning of Alienation, *American Sociological Review*, 24(6), 783-791.
- Sidorkin, A. M. (2004). In the event of learning: Alienation and participative thinking in education. *Educational Theory*, 54(3), 251-262.
- Soza, J. (2015). *Teacher Alienation: Reconceptualizing The Educational Work Environment*. (Unpublished Doctoral Dissertation), Los Angeles: Loyola Marymount University.
- Staszak, J. F. (2008). Other/otherness. *International encyclopaedia of human geography*, 1-12.
- Sulu, S., Ceylan, A., Kaynak, R. (2010). Work Alienation as a Mediator of the Relationship Between Organizational Injustice and Organizational Commitment: Implications for Healthcare Professionals. *International Journal of Business and Management*, 5(8), 27-38.
- Şeker, Ş. (2018). Sporcu Beslenmesi, Ankara: Hatipoğlu Yayınları.
- Şimşek, M. Ş., Çelik, A., Akgemci, T. ve Fettahloğlu, T. (2006). "Örgütlerde Yabancılaşmanın Yönetimi Araştırması", *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 15, 569- 587.
- Tamminen, K. A., Holt, N. L., & Neely, K. C. (2013). Exploring adversity and the potential for growth among elite female athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 14, 28-36.
- Tekin, A., Ö. (2012). Yabancılaşma Ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkiler: Antalya Kemer'deki Beş Yıldızlı Otel İşletmeleri Çalışanları Üzerinde Bir Uygulama. (*Yayımlanmamış Doktora Tezi*), Antalya: Akdeniz Üniversitesi.
- Trent, F. (2001). Aliens in the Classroom?, Biennial Meeting of the Society for Research in Child Development, 10-15, Washington.

Tolan, B. (1981). Çağdaş Toplumun Bunalımı Anomi ve Yabancılaşma. Ankara: Ankara İktisadi ve Ticari İlimler Akademisi Yayınları.

Turgut, T., ve Kalafatoğlu, Y.(2016). “İşe Yabancılaşma ve Örgütsel Adalet”. *İş, Güç: Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi*,18(1), 23-46.

Tutar, H. (2010). “İş gören Yabancılaşması Ve Örgütsel Sağlık İlişkisi: Bankacılık Sektöründe Bir Uygulama”. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 65(01), 175-204.

Wilson, F. M. (2004). *Organizational Behaviour and Work*, Oxford University Press, New York.

Yadav, K. G. ve Nagle, K. Y. (2012). Work Alienation And Occupational Stress, *Social Science International*, 28 (2), 333-344.

Yaprak, P., & Amman, M. T. (2009). Sporda kadınlar ve sorunları. *Türkiye Kick Boks Federasyonu Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 39-49.

Yetim, A. (2000). Sporun sosyal görünümü. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1): 63-72.

Yılmaz, N. (1997). Toplumsal yabancılaşma ve suçluluk açısından sporun önemi.

Zoghbi-Manrique-de-Lara, P., & Suárez-Acosta, M. A. (2014). Employees' reactions to peers' unfair treatment by supervisors: The role of ethical leadership. *Journal of Business Ethics*, 122(4), 537-549.

BEDEN EĞİTİMİ VE SPORDA YENİLİKÇİLİK*

Mustafa Alper MÜLHİM - Bartın Üniversitesi

Murat KUL - Bayburt Üniversitesi

GİRİŞ

Yaşamımızda süregelen değişim ve gelişmeler ile birlikte geçerliliğini kaybeden mevcut bilgiler karşısında toplumsal olarak gelişmek ve refaha erişebilmek için bireyler yeni bilgiler ve becerilerle kendilerini sürekli eğitmesi, değiştirmesi ve yenilemesi gerekmektedir (Akkoyunlu, 2008).

Çağımızda yaşanan pek çok değişim toplumsal yaşantımızın her alanını etkilemektedir. Bu durum toplumun her alanında ihtiyaç duyulan insan profilini değiştirmektedir. Artık günümüzde yaşanan yenilik ve değişimlere uyum sağlayacak; hatta bunlara katkı sağlayacak bireylere gereksinim duyulabilmektedir.

Yenilikçilik kavramı çağımızda yaşanan değişim ve gelişmeler etkisiyle alan yazında pek çok disipline konu olmuştur. Yenilikçilik, gerek bireylerin yeniliği benimsenme süreçlerine göre, gerekse yeniliklere karşı gösterilen tepkiler veya bu tepkilerin bir kişisel özellik boyutuna göre ele alınırsa alınsın bireylerin yenilikçilik anlayışları, toplumsal, kültürel değerler ve evrensel özellik taşıyan yaşam alanlarında, yaşanan farklılıklar ile sağlıklı bir dengenin sağlanması açısından önemlidir (Kılıçer, 2011; Adıgüzel, 2012).

İçinde bulunduğumuz 21. yüzyıl dijital çağ, teknolojik çağ, post modern çağ ve bilgi çağı gibi farklı adlandırmalarla tanımlanmaktadır.

* Bu çalışma, Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü'nde Doç. Dr. Murat KUL danışmanlığında hazırlanan Mustafa Alper MÜLHİM'un 530583 numaralı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

Bu tanımlanmada bilginin değişim ve dönüşüm sürecinde hızlı işlenmesi ve beraberinde ortaya getirdiği yenilikler yer almaktadır. Her geçen gün yeni bir akımın yeni bir buluşun ve beraberinde yeni birçok teknolojik gelişmenin yaşandığını görmekteyiz. Bu süreç eğitimden sanata, spordan kitle iletişim araçlarına kadar insanlığın tüm yaşamsal alanlarını değiştirip dönüştürmektedir. Bu dönüşüme insanlar bireysel yenilikçilik düzeyleri ölçüsünde uyum sağlayabilmektedirler.

Bireysel yenilikçilik, bireyin yeniliğe karşı istekli olması, yeniliği benimsemesi ve yeniliğe karşı olumlu bir bakış açısına sahip olup, onu kullanması ya da onlardan yararlanması olarak tanımlamıştır (Kılıçer, 2011).

Beden eğitimi ve spor birlikte düşünülerek, bireylerin bedensel, zihinsel ve ruhsal gelişimlerini sağlayan; bilgi beceri ve liderlik gibi yeterliklerini geliştiren ve toplumsallaştıran, mücadeleci, azimli ve kararlı olma gibi kişilik özelliklerini geliştiren ve bireyleri sıkıntılardan uzaklaştırarak stres atmalarını sağlayan bir bilim olarak ifade edilmektedir (Harmandar, 2004). Yapılan uğraşta çaba gösterebilmek ve başarılı olabilmek için gereken “öz güven ve mücadele” duygusu, sporun bireye kazandırdığı en önemli özelliklerdendir (Dalkıran v.d., 2015).

Peki, sporu yeniliğe hangi şartlar zorlar? Günümüzde spor işletmeleri, organizasyonlara ev sahipliği yapan ülkeler, federasyonlar, spor hizmeti sunan şirketler veya devlet eliyle sporu yöneten kurumlar, geleneksel yönetim anlayışının yerine üretilen bilgiyi hızlı ve farklı sunabilecekleri bir yönetim anlayışına öncelik vermişlerdir. Bu bağlamda sporu yöneten tüm kurumlar, müşterilere ve organizasyon yapısına uygun bir teknoloji veya denenmemiş bir fikrin spor alanına uyarlanabileceği yenilikler geliştirmişler, ayrıca, geliştirilen yeniliklere farklı özellikler ekleyerek kullanmışlardır. Tüm bu değişimin temelinde Endüstri 4.0 ve inovasyon yatmaktadır (Heineman, 2001).

Toplumsal bir kurum olarak spor; ekonomik, politik, teknolojik, ekolojik, yasal ve sosyokültürel genel çevresi ile tedarikçiler, tüketiciler, rakipler, yasama kurumları ve sporcu grupları gibi iç çevresi ile bu değişim ve dönüşümden spor endüstrisi, örgütsel yapısı, eğitim ve organizasyon yapısı olarak yenilenerek dönüşmektedir. Dünyanın en büyük ekonomik sektörleri arasında yer alan spor endüstrisi içerisinde sporun eğitimsel fonksiyonunu icra eden kurum ve kuruluşlar bu sürece kendilerini hem anlayış hem de yapısal olarak yenileyerek adapte olamaya çalışmaktadırlar.

İnovasyon günümüz spor örgütlerinin etkili bir şekilde yönetilebilmesi için değer verilmesi gereken bir olgudur. Sporun içerisinde yer alan her paydaş kişi veya grup, seyirciler, hakemler, yöneticiler tarafından organizasyonlarda inovasyon olarak nitelendirilebilecek yenilikler kullanılmaktadır (Tosun Tunç ve Sevilmiş, 2019).

Bu doğrultuda beden eğitimi ve spor alanında yenilikçilik çağımızın ihtiyaçları bakımından birçok konuda son derece önemlidir. Literatürde yenilikleri kullanabilme ve onlardan faydalanabilme noktasında, insanların bireysel yenilikçilik düzeylerinin etkili olduğu ve yenilikçiliğin düzey ve kategorilere ayrıldığını görmekteyiz. Bu açıdan beden eğitimi ve sporun içerisinde yer alan her paydaş kişi veya grupların; sporcular, antrenörler, seyirciler, hakemler, yöneticiler, spor eğitimi veren eğitim kurumları yöneticileri, eğitimcileri ve bu alanda eğitim gören öğrencilerin bireysel yenilikçilik düzeyleri ve kategorileri incelenip, beden eğitimi ve sporda yenilikçi bakış tarzı kazandırılmalı, bu alandaki yeniliklerden en üst düzeyde faydalanabilinmelidir. Spor bilimleri alanında eğitim gören öğrenciler açısından değerlendirdiğimizde de bu öğrenciler mezun olduklarında çeşitli unvanlar ile bu alanda görevler alırlar. Nitekim Sarıkabak ve Çelebi'ye göre (2019), bu öğrenciler aynı zamanda toplumda bireylere doğru öğretim yöntemleriyle beceri kazandırmakta ve gelişimlerini sağlamaktadır. Günümüz öğrencilerinin ihtiyaçları göz önünde bulundurulduğunda, öğrencilerin

yeniliklere uyum sağlayabilmeleri ve yeniliklerden faydalanabilmeleri hususunda eğitim gördükleri her alanda yenilikçi eğitimi gereksinimleri vardır. Aksi halde eğitimciler, öğrencilerin güncel gelişmeler doğrultusunda gereken sportif yeniliklerden mahrumiyetine sebep olabilirler. Çakır, Dalkıran ve Aslan'ın (2019) bildirdiğine göre; dünyada bilimsel ve teknolojik gelişmeler ile birlikte eğitim sistemlerinde de ciddi gelişmeler meydana gelmektedir ve ülkemizde de dünyadaki gelişmelere paralel olarak eğitim sisteminde yeni düzenlemelere gidilmektedir. Bu bağlamda öğrencilerin ve eğitimcilerin yenilikçilik düzeyleri belirlenerek, onların yenilikçi bir yaklaşım tarzını benimseyebilmeleri için gerekli programlar düzenlenebilir.

Yenilikçilik

Yenilikçilik kavramı çağımızda yaşanan değişim ve gelişmeler etkisiyle alan yazında pek çok disipline konu olmuştur. Araştırmacılardan bazıları yenilikçiliği bireyin bulunduğu toplumda gelişen yeniliklere çabuk uyum sağlaması olarak tanımlarken, bazıları da bireyin yeniliklere olan yoğun istek ve merakı olarak tanımlar.

Yenilikçilik, genel anlamıyla “yenilikçi olma durumu” olarak tanımlanırken (TDK, 2018), Rogers (1995) yenilikçiliği bireyin veya grubun yeni olan fikirlere kendi bulunduğu sistemin diğer üyelerinden daha önce uyum sağlaması olarak tanımlamıştır. Hurt, Joseph ve Cook (1977) yenilikçilik kavramını yenilik ve değişimlere olan isteklilik olarak tanımlarken; Braak (2001) ise yeni olan bir şeye karşı (bir kişilik yapısı olarak) eğilim göstermek ya da belirli bir alanda gerçekleşen yeniliklere karşı tepki göstermek olarak ifade etmiştir. Goldsmith ve Foxall'a (2003) göre ise yenilikçilik, insanların yeni olan şeylere ve onların kendi başarı ve başarısızlıkları üzerindeki etkilere verdikleri tepkilere ilişkin bireyler arası farklılıklardır. Demirel ve Seçkin (2008) ise yenilikçiliği bilgiye dayalı olduğunu belirtip; “değişmek, risk almak, daha da önemlisi bilinenlerin dışında çıkmayı göze almak” şeklinde ifade etmiştir.

Yenilikçilik, gerek bireylerin yeniliği benimsenme süreçlerine göre, gerekse yeniliklere karşı gösterilen tepkiler veya bu tepkilerin bir kişisel özellik boyutuna göre ele alınırsa alınsın bireylerin yenilikçilik anlayışları, toplumsal, kültürel değerler ve evrensel özellik taşıyan yaşam alanlarında, yaşanan değişiklikler ile sağlıklı bir denge kurulması açısından önemlidir (Kılıçer, 2011; Adıgüzel, 2012).

Yeniliklerin ve değişimlerin kabul veya reddedilmesi süreçlerine bağlı olarak, gösterilen tepkilerin ve benimsemelerin oluşturduğu yenilikçilik kavramı alan yazında derecelerine, alanlarına, özelliklerine, tekniklerine, düzeylerine, süreçlerine göre birçok farklı sınıflandırmaya tabi tutulmuştur (Kılıçer, 2011; Alan ve Yeloğlu, 2013). Bu sınıflamalardan biri de bireylerin yenilikçilik düzeylerini ve kategorilerini ortaya koymaya yönelik olan bireysel yenilikçilik kavramıdır.

Bireysel Yenilikçilik

Bireysel yenilikçilik, bir yeniliği geliştirmek, benimsemek ya da uygulamak olarak tanımlanabilmektedir (Yuan ve Woodman, 2010). Kılıçer'e (2011) göre ise bireysel yenilikçilik, bireyin yeniliğe karşı istekli olması, yeniliği benimsemesi ve yeniliğe karşı olumlu bir bakış açısına sahip olup, onu kullanması ya da onlardan yararlanması olarak tanımlanmıştır.

Goldsmith ve Foxall'a (2003) göre bireylerin yeni olan şeylere karşı tepkilerini karakterize eden bireysel farklılıklar olarak tanımlanan bireysel yenilikçilik olgusunu kavramsallaştırmada üç farklı yaklaşım vardır. Bunlar davranışsal yaklaşım (behavioral), genel kişilik özelliği (global personality trait) ve özel kişilik alanı özelliği (domain-specific personality trait) yaklaşımlarıdır. Her bir yaklaşım araştırmacıların yenilikçiliğe nasıl bakmasını, onun nasıl değerlendirmesi gerektiğine ait yargılar içerir. Buna göre:

Davranışsal yaklaşım yenilikçiliği, bir yeniliğin benimsenmesini veya benimsenmemesini ile yenilikçiliğin benimsenme zamanına göre

tanımlamaktadır. Buna göre yeni bir ürün satın almaya (kullanmaya) göre bireyleri yenilikçi ve yenilikçi olmayan diye iki sınıflandırma yapar. Bu yaklaşım yenilikçiliğin “zamansal anlayışı” olarak da adlandırılır. Bu yaklaşımda yenilikçiliğin benimsenme süreçleri önemlidir. Bir yeniliğin benimsenme süreci yenilikçi bireylerin o yeniliği kullanması-benimsemesi- ile başlar; daha sonra kademeli olarak geç benimseyenler yenilikçilerden etkilenecek o yeniliği kullanmaya benimsemeye başlar. En son yenilikçi olmayanlar, o yeniliğin tamamen kullanmasından benimsenmesinden sonra, yeniliğin artık “yeni” olarak nitelendirilmesi sona erer. Yenilikçiliğin değerlendirilmesinde, yeniliğin ortaya çıkışından itibaren geçen sürede o yeniliği bireyler tarafından benimsenme süreçlerine göre yapılır. Birey yeniliğin ortaya çıkışından itibaren onu diğerlerine göre ne kadar erken benimserse o kadar yenilikçi olarak adlandırılır. Bu yaklaşımda yenilikçiliğin ölçümünde kullanılan bir başka yöntem ise kesitsel (cross-sectional) yöntemdir. Bu yöntemde bireye içerisinde birçok yeniliğin yer aldığı bir listeden hangilerini kullandığı belirtmesi istenir. Bireyin işaretlemelerine göre yenilikçilik düzeyi belirlenir (Goldsmith ve Foxall, 2003).

Genel kişilik özelliği yaklaşımına göre, yenilikçiliği bir tür kişilik özelliği olarak görülmekte; bireyin yeniliklere karşı göstermiş olduğu tepkiler, onun bilişsel yapılarından ve davranış kalıplarından oluşan kişisel özelliklerinden kaynaklanmaktadır. Bireyin yeniliklere karşı verdiği bu olumlu ya da olumsuz tepkilere göre ne denli yenilikçi olduğu açıklanır. Buna göre, birey yenilikleri denemede istekli ise; risk alabilme, deneyime açık olabilme gibi kişilik özelliklerine sahipse yenilikçi olarak görülmektedir. Bu yaklaşım zayıf yanı ise bu özelliklerin açıkça ve belirgin davranışlarda görülmesi ile ilgilidir. Bu yaklaşımda yenilikçiliğin değerlendirilmesinde, alan yazında kabul görmüş dört ölçek kullanılmaktadır. Bunlar Jackson Kişilik Envanteri (Jackson Personality Inventory) (1976), Kirton Yenilik Benimseme Envanteri (Kirton Adaption-Innovation Inventory) (1976), NEO Kişilik Envanteri (NEOPersonality Inventory) (1978) , Bireysel

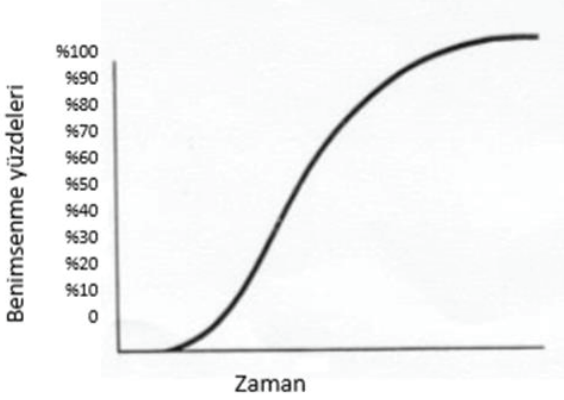
Yenilikçilik Ölçeği'dir (Innovativeness Scale) (1977) (Goldsmith ve Foxall, 2003).

Özel kişilik alanı özelliği yaklaşımı yenilikçiliği genel kişilik özelliğine benzer bakış açısıyla bir kişilik karakteri olarak tanımlamaktadır. Bu bakış genel kişilik bakış açısından farklı olarak bireyleri ilgilendikleri ürün alanlarına göre farklılaşan yenilikçilik özelliklerinden söz edilmektedir. Bir başka deyişle bireyleri film tutkunu, moda meraklısı veya şarap uzmanı gibi ilgi alanlarına özgü yenilikçiliğe göre değerlendirilmesi daha uygun bulmaktadır. Bu yaklaşımı temel alarak geliştirilen ölçeklerden birisi Goldsmith ve Hofacker'ın 1991 yılında hazırladıkları Alana Özgü Yenilikçilik Ölçeği (Domain Specific Innovativeness Scale)'dir (Goldsmith ve Foxall, 2003).

Yenilikçilik Kategorileri

İnsanların, yenilikleri benimseme düzeyleri de farklı seviyelerde ortaya çıkar (Bhatnagar ve diğerleri, 2000, Akt. Ünal 2014). Buna göre, toplum içerisindeki bireyler sahip oldukları özellikler bakımından, yenilikçilik bağlamında birbirlerinden farklı özellikler gösterirler. Bu farklılaşmalar nedeniyle bireyler herhangi bir yeniliği daha erken veya daha geç benimsemekte, daha fazla veya daha az değişime istekli olmakta ve daha çok veya daha az risk almaktadır (Kılıçer ve Odabaşı, 2010). Bu bağlamda araştırmacılar bireylerin yenilikleri nasıl algıladıklarını, yenilikleri benimseme süreçlerindeki farklılıkları ve bunların nedenlerini açıklamaya çalışmışlardır.

Tarde (1903) yaptığı yeniliklerin yayılması üzerine yaptığı çalışmalar sonucunda yeniliklerin bireyler tarafından benimsenme yüzdeleri ile zaman arasındaki ilişkisini bir S-eğrisinde göstermiştir (Rogers, 1995; Bektaş ve Ayyıldız, 2009; Weinstein, 2004, Akt. Kılıçer, 2011)



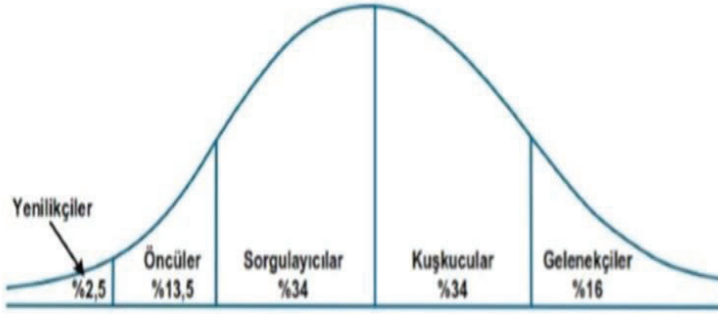
Şekil 1. S-Eğrisi

Kaynak: Rogers (1995), *Diffusion of Innovations* (Fifth Edition). New York: Free Press, kaynağından alınmıştır.

Tarde'nin (1903) ortaya koyduğu S-eğrisinde yenilik öncelikle az sayıda insan tarafından benimsenmekte iken zamanla bu oran artmaktadır (Rogers, 1995). Pemberton (1936) kültürel özelliklerin bir toplum içerisinde yayılımını frekans dağılımının S-eğrisi ve bu eğrinin simetrisinin birleşimi olan çan eğrisi şeklini aldığını ifade etmiştir. Pemberton'a (1936) göre zaman bağlamında kültürel özellikleri benimseyen toplumdaki bireyler normal dağılım eğrisinin orta noktası etrafından dağılmakta, uç noktalara doğru azalmaktadır. Pemberton (1936) bu simetrik eğriyi, kültürel özelliklerin yayılımındaki S-eğrisi eğilimini teorik olarak en tatmin edici bir şekilde açıklayan model olarak görmektedir. Pemberton (1936) yenilik sürecini, yeniliklerin toplumdaki çoğunluk tarafından kabul gördükten sonra zamanla yeni olma özelliğini kayıp edeceğinden dolayı çan eğrisi şeklinde yorumlamıştır. Van de Ven (1986) ise yenilik süreci yeni fikirlerin insanların zamanla birbirleriyle etkileşimi sonucunda gelişmesi ve benimsenmesi olarak tanımlamıştır. Ayrıca Ryan ve Gross (1950) yaptıkları çalışmada çiftçilerin yeniliklere verdikleri tepkilerinden

yararlanarak, yenilikleri benimseme özelliklerine göre sınıflandırma yapmışlardır. Yapılan bu sınıflandırma yenilikçilik kategorilerinin belirlenmesi hakkındaki çalışmalara temel oluşturmuştur.

Yeniliklerin benimsenmesine ait yayılım eğrisinin normal dağılıma yakın ve çan eğrisi şeklinde olduğu görüşü, yenilikleri benimseyenlerin standart biçimde kategorize edilmesinin önünü açmıştır. Bu bağlamda Rogers (1995), toplumun zamana göre yenilikleri benimseme sürecini açıklayan “Yeniliklerin Yayılması” (Diffusion of Innovations) çalışmasını oluşturmuştur. Çalışmasında bireyleri yenilikleri benimseme süreçlerine bağlı olarak ortalama (\bar{X}) ve standart sapma (SS) gibi istatistiksel teknikler yardımıyla Yenilikçiler, Öncüler, Sorgulayıcılar, Kuşkucular ve Gelenekçiler olmak üzere beş farklı kategoriye ayırmıştır (Rogers, 1995).



Şekil 2. Yenilikçilik Kategorileri

Kaynak: Şekil 1.2., Rogers, E. M. (1995) Diffusion of Innovations (Fifth Editon). New York: Free Press, kaynağından alınmıştır.

Rogers'ın (1995) ifade ettiği bu beş kategoriye ve bu kategoriler içindeki bireylerin özelliklerini inceleyecek olursak:

a) Yenilikçiler (Innovators): Yenilikleri ilk benimseyen yenilikçiler benimseme dağılımında %2,5'lik paya sahip olup; özellikleri bakımından diğer bireylerden ayrılmaktadır. Yenilikçi bireylerin genel

özellikleri bakımından; risk almayı seven, yeni fikirleri denemekte istekli, girişken, eğitilmiş, sosyal ağları, iletişim araçlarını ve teknolojiyi kullanabilen, meraklı, güvenilir bilgiye ulaşmak veya yeni uygulamaları denemek için sıkça seyahat eden, bilimsel bilgiye güvenen, üst düzey düşünme becerilerine sahip, sosyal sistemde aktif ve etrafına yardım etmeyi seven arkadaş canlısıdır (Beal ve Bohlen, 1956; Kılıçer, 2011; Özgür 2013; Rogers, 1995).

b) Öncüler (Early Adopters): Benimseme dağılımında %13,5'lik dağılıma sahip olan öncüler sosyal sistem içinde saygın bir yeri vardır. Öncüler toplumda diğer bireylere yenilikler hakkında yol gösteren, değişim taraftarı, yeniliklere karşı tutumları ile rol model olan, iletişim araçlarını yoğun bir şekilde kullanan, fikir lideri, vizyon sahibi, teknoloji odaklı, yüksek eğitilmiş, sosyal bireylerdir (Beal ve Bohlen, 1956; Kılıçer, 2011; Özgür 2013; Rogers, 1995).

c) Sorgulayıcılar (Early Majority): Sorgulayıcılar benimseme dağılımının %34'ünü oluşturmakta ve yenilikleri benimseme süreçleri bakımından yenilikçilerden ve öncülerden sonra gelmektedir. Sorgulayıcıların yenilikleri benimsemeye temkinli davranırlar. Yeni bir fikri benimsemeye önce, onun kendilerine sağlayacakları yararlar hakkında uzun bir düşünme süreci geçirirler. Bu yüzden sorgulayıcılar yenilikleri benimsemeye ne ilk ne de son bireylerdir. Genel anlamda sorgulayıcı kategorisindeki bireyler risk alma konusunda fazla hevesli olmayan, ortalama yaş, eğitim ve sosyo-ekonomik düzeye sahiptirler (Beal ve Bohlen, 1956; Kılıçer, 2011; Özgür 2013; Rogers, 1995).

d) Kuşkucular (Late Majority): Benimseme dağılımında %34'lük alana sahip olan kuşkucuların, en belirgin özelliği şüpheli ve çekingen olmalarıdır. Yeniliklere çekingen davranmakta, toplumun çoğunluğunun o yeniliği benimsemesini beklemektedirler. Kuşkucular kategorisindeki bireyler özellikle teknoloji alanındaki yeniliklerinden yararlanmak için dışarıdan bir yardıma muhtaç olan; eğitim düzeyi kendisinden önce gelen diğer kategorilerdeki bireylere göre düşük olan, yaş ortalaması yüksek, sosyal iletişim araçlarındansa kişiler arası

iletişimi tercih eden bireylerdir (Beal ve Bohlen, 1956; Kılıçer, 2011; Özgür 2013; Rogers, 1995).

e) Gelenekçiler (Laggards): Benimseme dağılımın %16'sını oluşturan gelenekçiler yenilikleri benimseme de son eğilim gösteren bireylerdir. Gelenekçiler geleneklerine ve alışkanlıklarına sıkı bir şekilde bağlı olduklarından, yenilikleri benimseme süreçleri çok uzundur. Yeniliklere ve değişimlere karşı önyargılı bir bakış açısına sahiptirler. Yenilikleri benimsemeden önce diğer kategorilerdeki bireylerin onu denemesi ve başarı sonuçlar almasını bekler. Bu yüzden çoğu zaman gelenekçiler bir yeniliği benimsediklerinde, diğer kategorideki bireyler başka bir yeniliği benimsemiş ve kullanmaya başlamış olurlar. Gelenekçiler genel olarak teknoloji hakkında çok fazla yardıma gereksinim duyarken, sosyal iletişim ve etkileşimleri çok sınırlıdır. Bundan dolayı yeniliklere ilgili bilgiyi daha çok güvendikleri bireylerden yüz yüze iletişim yoluyla edinirler (Beal ve Bohlen, 1956; Kılıçer, 2011; Özgür 2013; Rogers, 1995).

Kişilerarası iletişimin gelişmiş olması, sporda motorik özelliklerin gelişimi kadar önemli yer tutan psikolojik yapının da iyi hale gelmesini sağlayabilir (Aslan, Dalkıran ve Eyuboğlu, 2016). Yeniliklerin yayılmasında ve toplumsal olarak benimsenmesinde yenilikçi bireylerin varlığı kuşkusuz vazgeçilmezdir. Bu bağlamda toplumda yenilikçi özelliklere sahip bireylerin oluşması için eğitim sistemlerinde ve sistemin öğelerine önemli sorumluluklar düşmektedir.

Bireysel Yenilikçilik Ölçeği

Bireysel yenilikçilik düzeyine ilişkin Hurt, Joseph ve Cook (1977) tarafından geliştirilen, 20 maddeden oluşan beşli likert tipli “Bireysel Yenilikçilik Ölçeği” Kılıçer ve Odabaşı (2010) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır.

Bu ölçeğin orijinali Hurt, Joseph ve Cook (1977) tarafından “Individual Innovativeness (II)” adıyla geliştirilmiş; Kılıçer ve

Odabaşı (2010) tarafından Türkçeye uyarlanıp “Bireysel Yenilikçilik Ölçeği” adıyla alan yazına kazandırılmıştır.

Bireysel Yenilikçilik ölçeği 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçek maddelerine ilişkin yanıtlara “Kesinlikle Katılıyorum”, “Katılıyorum”, “Ortadayım”, “Katılmıyorum”, “Kesinlikle Katılmıyorum” olarak beşli likert tipli derecelendirme yapılmıştır. Ölçeği oluşturan maddelerin 12’si olumlu (1, 2, 3, 5, 8, 9, 11, 12, 14, 16, 18. ve 19. maddeler), sekizi ise olumsuz ifadelerden (4, 6, 7, 10, 13, 15, 17. ve 20. maddeler) oluşmaktadır. Ölçek yardımıyla hesaplanan yenilikçilik puanına göre bireylerin genel olarak yenilikçilik düzeyleri değerlendirilebilmekte ve belirlenen puan aralıklarına göre bireyler yenilikçilik bağlamında kategorize edilebilmektedir (Hurt ve diğ. , 1977).

Yenilikçilik puanının hesaplanması işleminin birinci adımında ölçekteki olumlu maddelerin (1, 2, 3, 5, 8, 9, 11, 12, 14, 16, 18 ve 19) puanları toplanmış ikinci adımda ise, olumsuz maddelerin (4, 6, 7, 10, 13, 15, 17 ve 20) puanları toplanmıştır. Bireysel yenilikçilik puanının hesaplanmasında “42 + (olumlu maddelerin toplam puanı) – (olumsuz maddelerin toplam puanı)” formülünden yararlanılmıştır.

Ölçeğe verilen cevaplardan elde edilen toplam puanlar 80 puanın üstündeyse yenilikçi, 69 ve 80 puan arasındaysa öncü, 57 ve 68 puan arasındaysa sorgulayıcı, 46 ve 56 puan arasındaysa kuşkucu, 46 puanın altındaysa gelenekçi olarak kategorize edilmektedir. Aynı zamanda katılımcıların bireysel yenilikçilik puanı 68’den büyükse yüksek düzeyde yenilikçi, 68 ile 64 arasındaysa orta düzeyde yenilikçi ve 64’den küçükse düşük düzeyde yenilikçi olarak değerlendirilmiştir (Hurt, Joseph ve Cook, 1977).

Kılıçer (2011) tarafından yapılan faktör analizinde ise ölçeğin dört alt boyutu olduğu tespit edilmiş; bu boyutlara ve madde dağılıma bakıldığında

1.Boyut Değişime Direnç: 4, 6, 7, 10, 13, 15, 17 ve 20 maddeler

2.Boyut Fikir Önderliği: 1, 8, 9, 11 ve 12 bütün maddeler

3.Boyut Deneyime Açıklık: 2, 3, 5, 14, 18 bütün maddeler

4.Boyut Risk Alma: 16 ve19 maddeler

olduğu ve sırasıyla Değişime Direnç (8 madde), Fikir Önderliği (5 madde), Deneyime Açıklık (5 madde) ve Risk Alma (2 madde) olarak belirlenmiştir. Değişime direnç boyutunu oluşturan tüm maddeler olumsuz maddelerden oluşmakta olup; diğer boyutları oluşturan maddeler olumlu maddelerdir.

Hurt, Joseph ve Cook (1977) tarafından yapılan çalışmada ölçeğin özgün formuna ilişkin güvenilirlik katsayı .89 olduğu ifade edilirken; Kılıçer ve Odabaşı (2010) tarafından Türkçeye uyarlanan çalışması sonucunda güvenilirlik katsayısı .88 olarak bulunmuştur.

Yenilikçilik ve Eğitim

Çağımızda yaşanan pek çok değişim toplumsal yaşantımızın her alanını etkilemektedir. Bu durum toplumun her alanında ihtiyaç duyulan insan profilini değiştirmektedir. Artık günümüzde yaşanan yenilik ve değişimlere uyum sağlayacak; hatta bunlara katkı sağlayacak bireylere gereksinim duyulmaktadır.

Yenilikçiliğin oluşmasında, gelişmesinde, yayılmasında ve başarısında gerek yaratıcısı gerekse kullanıcısı insan olduğundan; bilginin, öğrenmenin ve eğitimin özel bir yeri vardır. Bu durum özellikle kamusal alanda yenilikçi uygulamaların geliştirilmesi ve yayılmasında çağdaş eğitim kurumlarının ve de iyi bir eğitim-öğretim verilmiş eğitimcilerin önemini vurgular (Açıkgöz Ersoy ve Muter Şengül, 2008).

Günümüzde eğitim kurumları, toplumsal değişimlerin ve gelişen teknolojinin etkisiyle birlikte çevresel dinamizme bağlı olarak daha esnek bir yapıya kavuşmaya başlamıştır. Bu bağlamda eğitim kurumları varlıklarını sürdürebilmesi ve de tercih edilebilir yapıda

olabilmesi için tıpkı toplumun canlı bir organizması gibi faaliyet göstermesine bağlıdır (Aslaner, 2010).

Yenilikçilik, bir ülkede kalkınmasında, istihdamın sağlanmasında ve toplumsal refahın sağlanmasında önemlidir. Bunun için ülkede yenilikçilik için gereken uygun ortam ve koşulların oluşturulması gerekir. Gelişmiş ülkeler başta olmak üzere, pek çok ülkede yenilikçiliğin önemi anlaşıldıkça, yenilikçilik kavramı devlet politikalarının içine alınmıştır (Açıkgöz Ersoy ve Muter Şengül, 2008).

Değişen devlet politikaları ve toplumsal yapılar yenilikçiliğin giderek önem kazanmasına ve de eğitimsel açıdan yenilikçilik konusu üzerinde çalışmalar gerçekleşmesini sağlamıştır. Örneğin, Almanya'da eğitim alanında kurulan bir komisyon toplumsal olarak yaşanan hızlı bir değişimlere uyum sağlamak için eğitimin her kademesinde hangi bilgi, beceri ve sosyal davranışların kazandırılması gerektiği konusu üzerinde durmuş ve bireysel yenilikçiliğin eğitimle nasıl yürütüleceği hakkında çalışmalara başlamıştır (Albach, 1993). Yenilikçilik kavramı okul öncesinden üniversiteye kadar olan örgün eğitim sürecini etkilediği gibi, çalışanların ve yöneticilerin mesleki yaşantılarını içine alan yaşam boyu eğitim ile etkileşim içindedir (Ayhan, 1999; Akt. Kılıçer, 2011).

Eğitim kurumlarının yenilikçi, eleştirel düşünme eğilimi yüksek, ihtiyaç duyduğu bilgiye erişebilen ve bilgiyi üreten bireyleri yetiştirebilmesi, her şeyden önce öğretmenlerin bu becerilere sahip olmasını gerektirmektedir (Korkmaz, 2009). Bu anlamda yenilikçi öğretmen, mesleki alanda kendini geliştirebilen, eğitim programında uygun etkinlikler düzenleyebilen, öğrenci katılımını artırıcı yeni farklı yaklaşım ve yolları deneyen ve alışkanlıklarını değiştirerek yeni becerileri hayata geçirebilendir (Ritchhart, 2004). Öğretmenlerin, yeniliklere açık ve bu yeniliklerin uygulanmasında öncü bireyler olarak topluma ve öğrencilere örnek olmaları, bu bağlamda kendilerini sürekli geliştirmesi için yaşam boyu öğrenme becerilerine sahip

olmaları kendilerinden beklenen en önemli özellikler arasında yer almaktadır (Kurbanoğlu ve Akkoyunlu, 2007; Özgür, 2013; Selvi, 2011).

Beden Eğitimi ve Sporda Yenilikçilik

Beden eğitimi; bedensel, toplumsal ve ruhsal hareketleri bir araya toplama etkinliğidir. Bu teşekkülde beden eğitimi amaç değil, araç olarak rol almaktadır. Büyük kas faaliyetleri aracılığıyla bedensel kabiliyetleri kazanarak meydana gelen bir sonuçtur. Kas faaliyetleri ile kişinin ruhsal ve toplumsal bütünlüğüne dokunmadan, bireyin toplum yararına en iyi gelişimini sağlama eğitimidir. Beden eğitiminde faaliyet gerekli bir durum olup beden bir araç olarak kullanıldığında amaç olarak karşımıza tüm bireyin eğitimi faaliyetler aracılığıyla bireyin büyüme, gelişme ve davranışlarını olumlu bir biçimde oluşturan en küçük eğitim aracı olmaktadır (Kul, 2008).

Balcıoğlu ve diğerleri (2003)'e göre beden eğitimi bazen amaç, bazen de sporun bir aracıdır. Beden eğitimi ve spor birbirini tamamlayan ve birbirinden ayrı düşünülmemesi gereken iki kavram olarak karşımıza çıkar. İnsanın beden ve ruh sağlığını geliştirmek ve iradesini güçlendirmek beden eğitimi ve sporun temel amaçlarından biri olmanın yanı sıra aynı zamanda beden eğitimi ve spor bireyin keşfedilmemiş özelliklerini ve yaratıcı yönünü harekete geçiren önemli bir faktördür.

Beden eğitimi ve sporun birçok yararı göz önünde bulundurulduğunda engelli bireyler açısından da; beden eğitimi ve spor aktivitelerinin down sendromlu çocukların ruhsal uyum düzeylerine etkisinin olup olmadığını araştırmanın amaçlandığı çalışma sonucunda 07-18 yaş aralığındaki down sendromlu çocuklara uygulanan 16 haftalık beden eğitimi derslerinin ruhsal uyum ölçeği alt başlıklarından “nevrotik sorun, davranış sorunları, diğer davranış sorunları” ve toplam ölçek puanlarında anlamlı bir düşüş meydana getirdiği düşünülebilir. Özellikle ölçekten alınan toplam puanların 13 ve üzerinde olmasının davranış bozukluklarının varlığına gösterge oluşu ve çalışmamızdaki

deney grubunun toplam puan ortalamalarının 13'ün altına düşmüş olması beden eğitimi derslerinin down sendromlu çocukların ruhsal uyum düzeyinde olumlu etkileri olduğunu doğrular niteliktedir (Şenlik v.d., 2017).

Beden eğitimi, bireyin beden ve ruh sağlığının gelişmesi için yapılan hareketler bütünü olarak tanımlarken; spor, bireyin beden ve ruh sağlığının gelişmesi ile birlikte belirli kurallara göre rekabet içinde mücadele etme, heyecan duyma, yarışma ve üstün gelme hedefi ve ekonomik kazanç sağlamayı kapsadığını ifade etmiştir (Aracı, 2006).

Beden eğitimi ve spor uygulamalarında yeniliklerin benimsenerek kullanılması ve yeniliklerden faydalanılabilmesi, çağdaş eğitim anlayışı açısından önem arz etmektedir. Beden eğitimi ve spor öğretmenleri ve pedagojik formasyon eğitimi almış antrenör, rekreasyon lideri ya da spor yöneticileri öğretmenlik yaparlarken kendilerini sporda öğrenme ve öğretme yaklaşımları ve öğretim yöntem ve teknikleri açısından daima yeni teknoloji, bilgi, beceri ve tutumlarla yenileyebilmelidirler. Beden eğitimi ve spor öğretmenin ya da antrenörün beceri öğretiminde; öğretim yöntem ve tekniklerini zamanla değişen ve yenilenen şartlara, teknolojiye, mekâna ve materyallere göre düzenleyip güncellemesi gerekmektedir. Bu konuda öğretici öğretimi kolaylaştırıcı malzeme ve materyaller tasarlayabilmelidir. Yenilikçi tarzıyla teknolojik gelişmelerden yararlanabilmelidir.

Antrenman ve antrenörlük bilimleri gerek kullandıkları yöntemlerle, gerekse antrenman ve performansı inceleme için kullandığı araç gereçlerle teknolojik cihaz, araç ve gereçlerden yararlanırlar. Örneğin, bir birleşik antrenman içeriğinde farklı antrenmanların nasıl sıralanacağı, nasıl ve ne kadar süre uygulanacağı bir antrenman yöntemi olarak eğitim teknolojisinin bir uzantısı şeklinde ele alınır. Diğer taraftan, bir antrenmanın gözlenmesi veya yarışmanın bileşenlerinin incelenmesi için görüntü kayıtları, bunların bilgisayar ortamında analizi, metabolik değerlerin farklı cihazlarla ölçülme ve

gözlenmesi, teknolojik uygulamaları ve bunlarla birlikte yenilikleri gerektirir. Aynı doğrultuda, antrenman ve yarışmaya ilişkin bilgilerin toplanması için teknolojik araç geliştirilmesi de teorinin uygulamaya aktarımının bir uzantısı olarak görülür (Açıkada, 2018: Bunker ve Thorpe, 1986). Örneğin, bacağın farklı sabit veya değişken hızlarda uygulayabildiği izokinetik veya izotonik tork kuvvet değerlerini gözlemek için geliştirilen izokinetik test makineleri veya çalışan kasların tükettiği oksijen miktarının belirlenmesinde sabit veya mobil ergospirometreler, antrenman veya hareket düzeyinin gözlenmesinde kullanılan mobil kalp atım hızı monitör ve saatleri, oyun analizleri için geliştirilen programlar gibi düzenekler antrenman bilimi alanında birer teknoloji harikalarıdır.

Geçmişte sılıkla atlamadaki gelişmeler, antrenörlük teknolojisinin her iki yönüne de güzel bir örnektir. 1960'lı yılların başlarına kadar kullanılan bükülmeyen sııklar, sııkçının sıığı saplarken omuzda oluşturduğu şok ve buna bağlı gerilen kaslardaki enerji kaybı ile yatay momentumun dikey momentuma aktarımında daha büyük bir aç kullanımı; büyük bir hız, momentum kaybı ve aktarımı oluşturmaktaydı. Bu teorik bilgi ve gözlemden hareketle 1960'lı yıllar içerisinde büküle fiberglas sııkların kullanılmaya başlanması; sııkçılarının saplamada karşılaştıkları sorunların bir kısmının ortadan kalkmasına neden olmuş ve koşuda kazanılan momentumun daha büyük bir kısmının sıırama sonrasına aktarımına katkıda bulunmuştur. Sıık malzemesindeki bu gelişme; performansı sınırlayan öğelerin sorgulanmasından hareket edilerek yeni malzeme üretimi, buna uygun teknik gelişim ve antrenman yöntemlerinin uygulanması şeklinde etkide bulunmuştur. Fiberglas malzemesi ve teknolojinin gelişimi, ilerleyen yıllarda hem tekniğin kendi içerisinde hem de antrenman yöntemlerinin gelişimini sağlamıştır. Burada gelişen teknoloji kendisini iki şekilde göstermiştir. Hem sıık malzemesinin yapılandırılmasında, hem de eğitim teknolojisi yönünden yeni geliştirilen sıığa uygun antrenman yöntem ve tekniklerinin geliştirilmesinde göstermiştir. Sonraki yıllarda sıığın her noktasının

benzer bükülmesiyle momentum transferi daha da avantajlı hale getirilmiştir. Böylelikle, aynı koşu ve sıçrama yeteneğine sahip iki sırkçı, yeni teknolojiye sahip sırkklarla daha uzun tutabilir ve atlayabilir hale gelmiştir. Bu şekilde teknolojik gelişim, materyalin gelişimiyle birlikte tekniğin de gelişimine etkiye bulunmuş ve performans gelişimi sağlanmıştır. Büyük olasılıkla birçok farklı spor dalında olduğu gibi, sırkla atlama da performans gelişimi materyal teknolojisindeki gelişime bağımlı olarak gelişmiştir. Sırkta meydana gelen değişim, birçok farklı spor dalında da benzer şekilde meydana gelmiştir. Fakat zemin ve sporlarda kullanılan ayakkabıların yapısından, kayak, yüzme, bisiklet ve birçok oyun sporunda kullanılan giysiler havaya ve suya direnci az, terlemeyi kolaylaştıran türden malzemelerle üretilir olmuştur. Hava direncinin azaltılması amaçlı üretilen bisiklet, yelkenliler, kızaklar birer teknoloji harikasıdır ve hepsinde amaç performansın geliştirilmesidir. Bir başka ifadeyle, bilginin uygulamaya (günlük hayatta kullanım) aktarılması teknolojiyle mümkün olmaktadır (Açıkada, 2018).

İlgili Araştırma Örnekleri:

Türkmen ve Mutlutürk'ün (2014), nano-teknolojinin, spor alanında hangi malzemelerde kullanıldığı ve bu malzemelerin yarattığı farklılıkların performansa etkilerinin araştırılmasını amaçladıkları çalışmalarının bulgularına göre; nano-teknolojinin kullanıldığı spor ekipmanları arasında; tekstil ürünleri, golf, beyzbol ve hokey sopası, golf, tenis ve bowling topu, tenis ve badminton raketi, bisiklet, bisiklet lastiği, kayak, kayak mumu, yarış yatı yelkeni ve direkleri, yarış teknesi, buz baltası, sporcu gözlüğü, olta, ok, kızak ve buz pateni, Amerikan futbolu ve motor sporları kaskı, koşu ayakkabısı, yüzücü mayosu, hız arabaları, yoga ve egzersiz minderleri yer almaktadır. Sonuç olarak nano-teknoloji kullanımı, spor ürünlerine daha fazla güç, hafiflik, esneklik, dayanıklılık, antibakteriyellik, sürtünmeyi azalttığı için aşınma ve yıpranmalara karşı uzun ömürlülük ve sağlamlık kazandırmıştır. Sonuçta nano-teknolojinin sağladığı bu avantajlar,

sporcuların performanslarının artmasını ve buna bağlı olarak başarıyı beraberinde getirmiştir

Spor aktiviteleri, rekreasyon aktiviteleri arasında en önemli ve en popüler aktivitelerdir. Diğer rekreasyonel aktiviteler ile karşılaştırıldıklarında spor aktiviteleri yapılandırılmış, amaçlı, disiplin gerektiren, çeşitli kurallara sahip aktivitelerdir. Rekreasyonel spor aktiviteleri, yürüyüş, yüzme, balık avlama gibi bireylerin kendi başlarına uğraşabildikleri bireysel aktiviteler ile futbol, kamp yapmak, basketbol gibi grup aktivitelerini de kapsamaktadır. Katılımcılar spor aktivitelerinde aktif ve pasif katılımcılar olarak sınıflandırılmaktadır. Aktif katılımcılar, amatör ya da gönüllü olarak boş zamanları süresince herhangi bir spor aktivitesi ile aktif olarak uğraşan bireylerdir. Pasif katılımcılar ise boş zamanları süresince rekreasyonel spor aktivitelerinin seyircileri olarak tanımlanmaktadır (McLean et al., 2008).

Rekreasyon liderleri bireylerin boş vakitlerini verimli bir şekilde değerlendirebilmeleri hususunda; sürekli değişen, gelişen ve yenilenen teknoloji, çevre, tesis, doğal alanlar ve imkânlar doğrultusunda farklı alternatifler üretebilmeleri ve faaliyetler sunabilmelidirler. Nitekim Kelleş ve arkadaşları (2017) çalışmalarında serbest zaman etkinliklerine katılan bireylerin sosyal beceri düzeylerinin bazı demografik değişkenler açısından farklılık gösterdiğini belirtmişlerdir. Akyüz (2015), Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören üniversite öğrencilerinin boş zaman faaliyetlerini değerlendirme biçimlerini belirlemeyi amaçladıkları araştırmaları sonucunda; öğrencilerin büyük bir çoğunluğu etkinlik yapmak için yeterli zamana sahip olmasına rağmen, okudukları bölümün sosyal faaliyetlerinin yetersiz olduğu ve okul tesislerinin yeterli derecede kullanılmadığı tespit edilmiştir. Bu hususta rekreasyon liderleri bu yetersizliklerin giderilmesinde, gelişen teknolojiden faydalanarak, yenilikçi bakış açısıyla aktiviteler yapabilmelerinin önemli olduğu ifade edilebilir.

Akyüz ve Türkmen (2016), Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrenci adaylarının boş zamanlarını değerlendirmesinde spor faaliyetlerinin yerini ve önemini incelemeyi amaçladıkları araştırmaları sonucunda; öğrenci adaylarının boş zamanlarını değerlendirirken ailelerinden spor faaliyetlerine katılım ile ilgili yeterli derecede destek gördüklerini ve yeterli boş zamana sahip olduklarını fakat boş zamanda spora katılımında yeterli düzeyde spor tesisi olmadığını belirtmişlerdir. Bu hususta spor yöneticileri bu eksikliklerin giderilmesinde, gelişen teknolojiden faydalanarak, yenilikçi bakış açısıyla uzun vadede verimli tesisler için planlamalar yapabilmeleri önem arz etmektedir.

Spor yönetimi açısından spor kurum ve organizasyonlarının etkili ve verimli çalışabilmesi büyük ölçüde yönetimlerine bağlıdır. Yönetimsel gelişmeler, ekonomi, tesisler, sponsorluk, faaliyetler v.b. birçok boyutta sürekli değişim, gelişim ve yeniliklere açık nitelikli yöneticilere ihtiyaç duyulmaktadır.

Devecioğlu ve Altıngül (2011), “Spor Teknolojilerinde İnovasyon” başlıklı araştırmalarının sonucunda; sürekli ve hızlı bir değişim yaşandığı günümüzde spor teknolojilerinin var olan tüm kaynakları ile inovasyona ayak uydurması gerekli olduğunu vurgulamışlardır.

Devecioğlu, Yıldırım ve Altıngül (2011), “Spor Yönetiminde İnovasyon Yaklaşımı” başlıklı araştırmalarında; sporda gün geçtikçe karmaşık bir yapı alan yönetim anlayışlarının, genel yönetim mantığı çerçevesinde, çağdaş yönetim metotlarından yararlanarak spor yönetimine uygun planlanıp değerlendirilmesi gerektiğini vurgulamışlardır. Son yıllarda önem kazanan inovasyon yönetimi yaklaşımı yakından incelendiğinde spor yönetiminde uygulanabilecek bilgi ve bulguları da içerdiği ifade edilmiştir. Bu çalışmada; inovasyon yönetimi kuramı, spor yönetimi uygulamalarını betimlemeye yönelik nitel olarak değerlendirilmiştir.

Gündoğdu ve Sunay (2012), son yıllarda çok sık karşılaşılan modern yönetim kavramlarından olan, en kısa şekliyle “bilginin ekonomik ve

toplumsal faydaya dönüştürülmesi” olarak tanımlanan inovasyon kavramının spor ile olan ilişkisinden yola çıkarak, Türk Spor yönetimindeki inovasyon uygulamalarını değerlendirmek ve bu konu hakkında farkındalık yaratmayı amaçladıkları çalışmaları sonucunda; sporun ruhunda var olan “rekabet” olgusundan dolayı inovasyonun spor ile önemli bir ilişkisi olduğu gerçeğiyle, sporun her alanında başarıya ulaşmak amacıyla Türk Spor Yönetiminde inovasyonun bir kurum kültürü olarak benimsenmesi, bu konuda alt yapı ile beraber eğitim çalışmalarının yapılması, etkin bir inovasyon yönetimi uygulanması önem arz ettiğini vurgulamışlardır.

Atalay, Yücel ve Korkmaz (2014), ergonomi kavramına ilişkin kavramsal bir çerçeve oluşturularak spor içerisindeki önemini incelenmesini amaçladıkları araştırmaları sonucunda; özellikle endüstriyelleşme süreci ile birlikte ticari bir kimlik kazanan ve profesyonelliğin ön plana çıktığı sporda performans ve verimliliğin oldukça önem kazandığı ve sporda ergonominin kullanımının sporcuların performans ve verimliliğine sağladığı katkıların önemli bir unsur haline geldiği saptanmıştır.

Tekin ve Karakuş (2018), spor endüstrisindeki işletmelerin Endüstri 4.0 uygulamalarının hangi teknoloji kullanımlarına dayandığının ve spor endüstrisinde ne gibi değişikliklere yol açtığına hangi yeni ürünlerin geliştirilmesine olanak sağladığının ortaya çıkarılmasını amaçladıkları araştırmaları sonucunda; spor endüstrisindeki teknoloji içerikli uygulamaların; akıllı spor ayakkabıların, giyilebilir nano teknoloji ürünlerin başta taraftarlar olmak üzere tüm spor ürünleri alıcıları, tüm taraftarlar tarafından yakından takip edildiği sonucuna varılmıştır. Ayrıca 4.0 çağında Türkiye'nin yalnızca spor endüstrisi değil tüm sektörlerde Endüstri 4.0 uygulamalarına hızla geçmesi ve üretici konuma gelmesi gerektiğini de belirtmişlerdir.

Çengel (2016), spor tüketicilerinin bireysel yenilikçilik ve alışveriş davranış biçimleri arasındaki ilişkinin araştırılmasını amaçladığı araştırması sonucunda; spor tüketicilerinin bireysel yenilikçilik

davranış düzeyi yükseldikçe, hacıcı satın alma davranış düzeylerinde de yükselme olduğu görülmüştür. Spor tüketicilerinin yenilikçilik davranışları ile alışveriş tutkuları arasında ilişki olduğu, spor tüketicilerinin satın alma davranışları boyutları ile spor tüketicilerinin yenilikçilik davranışları arasında ilişki olduğu, spor tüketicilerinin yaş grupları ile bireysel yenilikçilik davranış düzeyleri arasında farklılık olduğu, spor tüketicilerinin medeni durumları ile bireysel yenilikçilik davranış düzeyleri arasında farklılık olduğu ve spor tüketicilerinin spor için harcayacakları zamanda başka aktiviteleri tercih etme durumları ile bireysel yenilikçilik davranış düzeyleri farklı olduğu tespit edilmiştir.

Tırpan (2016), Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin bireysel yenilikçilik düzeyleri ile genel özyeterliliklerinin cinsiyet, yaş, öğrenim görülen üniversite, öğrenim görülen bölüm, bölüm programı, sınıf düzeyi gibi çeşitli değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemenin yanı sıra öğrencilerin bireysel yenilikçilik düzeyleri ile genel özyeterlilikleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçladığı araştırmada, bireysel yenilikçiliğin yaş, öğrenim görülen bölüm, sınıf düzeyi ile anlamlı bir ilişki içinde bulunmadığını, cinsiyetleri, öğrenim gördükleri üniversite ve bölüm programları ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki içinde olduklarını, cinsiyet değişkenine göre yalnız değişime direnç alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulunduğunu; erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre değişime direnç alt boyutunda daha yüksek ortalama değerlere sahip olduğunu ortaya koymuştur.

Atalay (2018), Türkiye genelinde Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüklerinde çalışan personelin bireysel yenilikçilik düzeyini incelemeyi amaçladığı araştırması sonucunda; Gençlik Hizmetleri Spor İl Müdürlüğü çalışanlarının bireysel yenilikçilik düzeyleri orta düzeyde çıkmıştır. Bununla birlikte personelin neredeyse yarısı bireysel yenilikçilik grupları içerisinde sorgulayıcı niteliğe sahiptir. Ayrıca personelin demografik özelliklerine (eğitim, hizmet süresi, iş

tanımı ve coğrafi bölge) göre bireysel yenilikçilik düzeyleri değişkenlik göstermektedir. Buna göre Güneydoğu Anadolu bölgesinde 7-9 yıllık deneyime sahip doktora mezunu ve antrenör olarak çalışan personelin bireysel yenilikçilik düzeyinin yüksek olduğu anlaşılmıştır. Bununla birlikte bireysel yenilikçilik ölçeği alt boyutları ile çalışanların demografik özellikleri arasında da istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Netice itibari ile Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüklerinde kurumsal ve bireysel yenilikçiliğin desteklenmesi ve yaygınlaştırılması gerektiği söylenebilmektedir. Bunun için ise kurum yöneticilerinin bireysel yenilikçiliğin önünü açacak bir yönetim anlayışını benimsemesi öngörülebilmektedir.

Mülhim (2018), Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin bireysel yenilikçilik düzeyleri ve yaşam boyu öğrenme eğilimlerini ortaya çıkarmak ve aralarındaki ilişkinin incelenmesi amaçladığı araştırması sonucunda; öğrencilerinin bireysel yenilikçilik puanlarına göre % 56,4'ü yüksek düzeyde yenilikçi, %24,5'i orta düzeyde yenilikçi ve % 19'u düşük düzeyde yenilikçi olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca öğrencilerin bireysel yenilikçilik puanlarına göre sırasıyla % 49,6'sı “Sorgulayıcılar”, % 30,4'ü “Öncüler” ve % 12,9'u “Kuşkucular” kategorileri içinde en az ise “Gelenekçiler” (% 3,3) kategorisinde yer almıştır. “Yenilikçiler” kategorisine ise 30 öğrenci (% 3,8) dâhil olmuştur. Bu çalışmada alan yazında da çeşitli çalışmalarda kullanılmış ve kabul görmüş Hurt, Joseph ve Cook (1977) tarafından geliştirilen Bireysel Yenilikçilik Ölçeği (Innovativeness Scale) kullanılmıştır. Ölçek genel anlamda yeniliği ölçtüğü gibi aynı zamanda bireyleri Rogers (1995)'in öne sürdüğü yenilikçiden geleneksele doğru farklılaşan beş farklı yenilikçilik kategorisine göre de ayırmaktadır. Katılımcıların “Bireysel Yenilikçilik Ölçeği” puan ortalamalarının cinsiyet, öğrenim görülen bölüm, sınıf, ikamet, lise türü, gelir değişkenlerine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterirken; baba eğitim durumu, anne eğitim durumu ve aktif (lisanslı) spor yapıyor olma değişkenlerine

göre anlamlı farklılık bulunmadığını saptamıştır. Araştırma bulgularına göre öğrencilerinin bireysel yenilikçilik düzeylerinin, yaşam boyu öğrenme eğilimlerini etkilediği sonucuna da ulaşmıştır.

Güngör (2019), beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin bireysel yenilikçilik düzeyinin öğretmen profesyoneliğine etkisinde bilişsel esnekliğin aracılık rolünün belirlenmesini amaçladığı araştırması sonucunda; katılımcıların bireysel yenilikçilik düzeyinin öğretmen profesyoneliğini etkilediği, ancak bilişsel esnekliğin modelde aracılık rolünü gerçekleştirmediği tespit edilmiştir.

Öner (2019), genç yetişkin erkek sporcuların bireysel yenilikçilikleri ile bireysel gelişim inisiyatifleri arasındaki ilişkinin ve bireysel yenilikçiliğin bireysel gelişim inisiyatifi üzerindeki yordayıcı rolünün incelenmesi amaçladığı araştırması sonucunda; genç yetişkin erkek sporcuların bireysel yenilikçilik düzeyleri düşük, bireysel yenilikçilik kategorileri sorgulayıcı nitelikte, bireysel gelişim düzeyleri ise ortanın biraz üzerindedir. Yapılan regresyon analizlerinde, bireysel gelişim inisiyatifi toplam puanı üzerine Bireysel Yenilikçilik Ölçeğinin fikir önderliği ve deneyime açıklık alt boyut puanlarının etkileri anlamlı bulunmuştur. Buna göre, fikir önderliği ve deneyime açıklığın bireysel gelişim inisiyatifinin yordayıcısı olduklarını ifade etmiştir. Bu araştırmanın bulguları, genç yetişkin erkek sporcuların bireysel yenilikçilik özelliklerinin sorgulayıcı kategoride olduğunu ortaya koymaktadır. Buna göre, genç yetişkin erkek sporcuların yenilikçilik eğilimlerinin; bir yeniliği kabullenmeleri öncesinde bireysel ya da toplumsal düzlemde denenmiş olmasını önceliklendiren bir yapıda olduğu, bir diğer ifade ile sınınmışlığın görünür kıldığı yararlılığın ikna edici sonuçları ile olumlu ilgi, tutum, yaklaşım ve hatta olumlu yargı geliştirme yönünde seyrettiği söylenebilir. Bu noktadan hareketle, genç yetişkin erkek sporcuların yenilikçilik arayışlarına temkinli oluş halinin eşlik ettiği nispeten ılımlı bir isteklilik içinde oldukları düşünülmektedir.

Tüm bunlardan hareketle, gerek Spor Bilimleri Fakülteleri ile Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulları lisans gerekse meslek yüksekokulları bünyesindeki spor yönetimi ön lisans programlarında yenilikçilik odaklı yönetim ve liderlik modellerinin tanıtılması, yenilikçi spor teknoloji ve uygulamalarının yerinde gözlem ve yaşantısal öğrenme metodları ile aktarılması, ders içeriklerinin yenilikçi yönelimli dünya konjonktürünü yakalayabilme amacıyla iç dokuları ile yeniden gözden geçirilmesi, ayrıca spor federasyonlarının antrenörlük/eğitmenlik/hakemlik kursları ve kademeler arası gelişim seminerlerinde yeni nesil sporcuların ve sporun liderlerinin yenilikçiliklerini ve bireysel gelişim inisiyatiflerini destekleyen içeriklerle eğitim programlarını güncellemeleri, böylelikle spor dünyasının genç insanlarını kendi kariyerini yönetme becerisini taşıyan bireyler olarak yetiştirebilmeleri üzere güçlendirmeleri önerilmektedir (Öner, 2019).

Tosun Tunç ve Sevilmiş (2019), “Sporda İnovasyon: Bir Derleme Çalışması” başlıklı araştırmalarında spor inovasyonu ve örneklerini daha belirgin kılabilmek için farklı bir bakış açısı oluşturulmaya çalışılarak sporda inovasyon olarak sınıflandırılabilir ürünsel, süreçsel, hizmetsel, organizasyonel ve pazarlama odaklı inovasyonları spor ile ilişkilendirmişlerdir.

Sporda inovasyon farklı düzeylerde ortaya çıksa da, farklı inovasyon çeşitleri spor organizasyonlarının, işletmesinin, pazarlamasının farklı yönlerini etkileyebilmektedir. Spor örgütlerinin; ürünsel, hizmetsel, süreçsel, organizasyonel ve pazarlama kanalları gibi çeşitli alanlarda, spor pazarında egemen olabilmek, organizasyon işleyişini kolaylaştırmak hizmetleri kolay kılabilmek için çeşitli inovasyonlar gerçekleştirebilmeleri ve bu inovasyonları sürdürebilmeleri önemlidir. İnovasyon günümüz spor örgütlerinin etkili bir şekilde yönetilebilmesi için değer verilmesi gereken bir olgudur. Sporun içerisinde yer alan her paydaş kişi veya grup, seyirciler, hakemler, yöneticiler tarafından

organizasyonlarda inovasyon olarak nitelendirilebilecek yenilikler kullanılmaktadır (Tosun Tunç ve Sevilmiş, 2019).

Türkmen ve Özarsı (2020), “Covid-19 Salgını ve Spor Sektörüne Etkileri” başlıklı araştırmalarında sonuç olarak; covid-19’un salgın haline dönüşmesi salgının yaşandığı ülkelerin spor sistemlerini hem ekonomik hem de psiko-sosyal anlamda felce uğrattığı ifade edilmiştir. Tüm dünyadaki sınırları ortadan kaldıran bu salgın, sportif etkinlikleri askıya kalmakla kalmayıp, iptal ve ertelemelere bağlı olarak sektöre çok büyük zararlar verdiği belirtilmiştir. Bununla birlikte mevcut koşullar sportif etkinlik ve ürünlerin dijitalleştirilmesi ve spor paradigmasının yeniden üretilebilmesi adına bir fırsat doğurduğu vurgulanmıştır. Neticede yeni spor paradigmasının sağlık merkezli olarak kurulması, çevreye saygıyı benimsemesi, küresel bir vizyon ve ancak yerel motifler/değerler ile inşa edilmesi, dijital araçları daha yoğun kullanması, yazılım, yapay zekâ ve robotik teknolojisiyle entegre olması, şeffaf ve katılımcılığı benimsemesi ve bütün bunların yanı sıra sosyal sorumluluğu esas alması gerekeceği düşünülmektedir.

Sonuç olarak; beden eğitimi ve spor alanında yenilikçilik çağımızın gereklilikleri bakımından birçok hususta önem arz etmektedir. İlgili alan yazında pek fazla yer almayan beden eğitimi ve sporda yenilikçilik konusunun, spor eğitimi veren kurumlara, spor işletmelerine, teşkilatlarına, organizasyonlarına sağlayabileceği katkıların daha net ortaya konulması amacıyla araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Eğitimcilerin, yeniliklere açık ve bu yeniliklerin uygulanmasında öncü bireyler olarak topluma ve öğrencilere örnek olmaları, bu bağlamda kendilerini sürekli geliştirmesi için yaşam boyu öğrenme becerilerine ve yenilikçi bakış tarzına sahip olmaları kendilerinden beklenen en önemli özellikler arasında yer almaktadır. Dolayısıyla beden eğitimi ve sporun içerisinde yer alan her paydaş kişi veya grupların; sporcular, antrenörler, seyirciler, hakemler, yöneticiler, spor eğitimi veren eğitim kurumları yöneticileri,

eğitimcileri ve bu alanda eğitim gören öğrencilerin bireysel yenilikçilik düzeyleri ve kategorileri çeşitli nicel ve nitel yöntemlerle incelenip, beden eğitimi ve sporda yenilikçi bakış tarzı kazandırılmalı, onların çağın gereklilikleri doğrultusunda yenilikçi bireyler olmaları ve bu alandaki yeniliklerden en üst düzeyde faydalanabilmeleri yönünde etkinlikler planlanması önerilebilmektedir.

KAYNAKLAR

Açıkada, C. (2018). *Antrenman bilimi antrenman ilkeleri, periodizasyon ve form antrenmanları*. Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi.

Açıkgöz Ersoy, B. ve Muter Şengül, C. (2008). Yenilikçiliğe yönelik devlet uygulamaları ve AB karşılaştırması. *Yönetim ve Ekonomi*, 15, 59-74.

Adıgüzel, A. (2012). The relation between candidate teachers' moral maturity levels and their individual innovativeness characteristics: A case study of Harran University Education Faculty. *Educational Research and Reviews*, 7(25), 543-547.

Akkoyunlu, B. (2008). Bilgi okuryazarlığı ve Yaşam Boyu Öğrenme. 8th International Educational Technology Conference (IETC2008), 6-9 Mayıs 2008, *Anadolu Üniversitesi, Eskişehir*.

Akyüz, H. (2015). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu bölümünde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin boş zaman faaliyetlerini değerlendirilme biçimlerinin incelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*, 3, 301-316.

Akyüz, H. ve Türkmen M. (2016). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrenci adaylarının boş zamanlarını değerlendirmesinde spor faaliyetlerinin yeri ve önemi. *International Journal of Science Culture and Sport*, 4(3), 673-681.

Alan, H. ve Yeloğlu, O. (2013). Markalařma ve yenilikçilik. *Siirt Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakóltesi. İktisadi Yenilik Dergisi, 1*, 13-26.

Albach, H. (1993). Culture and technical innovation: A cross-cultural analysis and policy recommendations. *The Academy of Sciences and Technology Research Report Berlin: Walter de Gruyter & Co.*

Aracı, H. (2006). *Öğretmenler ve öğrenciler için okullarda beden eğitimi*, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Aslan, CS, Eyuboğlu, E, Dalkıran, O. (2016) Birinci Liginde Yer Alan Bazı Voleybol Takımlarında İletişim Becerisi Seviyesinin Takım Başarısına Etkisi *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*, 2016; 4:(SI 2): 625-630

Aslaner, E. (2010). Örgütsel değişim ve yenilikçilik: Bir özel okul örneği. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

Atalay A. (2018). Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü çalışanlarının bireysel yenilikçilik düzeyi. *Turkish Studies,13*(10), 87-108.

Atalay, A., Yücel, A.S., & Korkmaz, M. (2014). Ergonomi ve sporda ergonominin kullanım ve öneminin incelenmesi. *Uluslararası Hakemli Mühendislik ve Fen Bilimleri Dergisi, 1*(1), 12-27.

Balcıoğlu, B., Özbek A. ve Sungur, N. (2003). Beden eğitimi ve spor öğretmenliği öğrencilerinin değer sistemleri ve sorun çözümedeki yeterliliklerinin incelenmesi. III. Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Olimpik Eğitim ve Spor Kólütürü Sempozyumu, *Bursa, 23–24 Mayıs 2003*, s:13–20.

Braak, J. (2001). Individual characteristics influencing teachers' class use of computers. *Journal of Educational Computing Research, 25*(2), 141-157.

Çakır, F., Dalkıran, O. ve Aslan, C.S. (2019). Spor lisesi öğrencilerinin öğrenim süreci ve akademik başarı ilişkilerinin

incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi (UGEAD)*, 5(2), 132-145.

Çengel, O. (2016). *Spor tüketicilerinin bireysel yenilikçilik ve alışveriş davranış biçimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.

Dalkıran, O., Aslan, C.S., Gezer, E.D. ve Vardar, T. (2015). Sporcu ve sedanter öğrencilerin sosyal beceri düzeylerinin karşılaştırılması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(13), 1-7.

Demirel, Y ve Seçkin, Z. (2008). Bilgi ve bilgi paylaşımının yenilikçilik üzerine etkileri *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(1), 189-202.

Devecioğlu, S., & Altıngül, O. (2011). Spor teknolojilerinde inovasyon. 6th International Advanced Technologies Symposium. (IATS'11), 16-18 May 2011, Elazığ, Turkey, (46-49).

Devecioğlu, S , Yıldırım, E , Altıngül, O . (2011). Spor yönetiminde inovasyon yaklaşımı. *Verimlilik Dergisi* , 2011 (1) , 97-112 .

Goldsmith, R. E ve Foxall, G. R. (2003) *The measurement of innovativeness* the international handbook on innovation ed by L. V. Shavinina.

Gündoğdu, F, Sunay, H . (2012). İnovasyon ve Türk Spor Yönetiminde İnovasyon Uygulamaları. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* , 10 (2) , 61-66 .

Güngör, N.B. (2019). *Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin bireysel yenilikçilik düzeyinin öğretmen profesyonelizmine olan etkisinde bilişsel esnekliğin aracılık rolü*. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara.

Harmandar, İ. H. (2004), *Beden eğitimi ve sporda özel öğretim yöntemleri*, Ankara: Nobel Basımevi.

- Heinemann, K. (2001). *Die Technologisierung des Sports*. Eine sozio-ökonomische Analyse. Schorndorf.
- Hurt, H. T., Joseph, K., & Cook, C. D. (1977). *Scales for the measurement of innovativeness*. *human communication research*, 4, 58-65.
- Kelleş, F., Kul, M., Karataş, İ., Mülhim, M.A. & Ünlü, Y. (2017). Gençlik merkezindeki serbest zaman etkinliklerine katılan bireylerin sosyal beceri düzeylerinin bazı demografik değişkenlere göre incelenmesi: Adıyaman ili örneği. *International Journal of Cultural and Social Studies (IntJCSS)*, Volume 3 (Special Issue), 114-141.
- Kılıçer, K. (2011). *Bilgisayar ve öğretim teknolojileri eğitimi öğretmen adaylarının bireysel yenilikçilik profilleri*. Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Kılıçer, K. ve Odabaşı F. (2010). Bireysel yenilikçilik ölçeği (BYÖ): Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 38, 150-164.
- Korkmaz, Ö. (2009). Öğretmenlerin eleştirel düşünme eğilim ve düzeyleri. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 10(1), 1-13.
- Kul, M. (2008). *Beden eğitimi öğretmenlerinin sorunları ve performanslarına etkileri (Sakarya ili örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- McLean, D. D., Hurd, A. R. ve Rogers, N. B. (2008). *Kraus' recreation and leisure in modern society*. Jones and Bartlett Publishers.
- Mülhim, M.A. (2018). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin bireysel yenilikçilik düzeyleri ve yaşam boyu öğrenme eğilimlerinin incelenmesi: Bartın Üniversitesi örneği*. Yüksek lisans tezi, Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.

Öner, Ç . (2019). Genç yetişkin erkek sporcuların bireysel yenilikçiliklerinin bireysel gelişim inisiyatifleri bağlamında incelenmesi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi* , 3 (1) , 25-40 .

Özgür, H. (2013). Bilişim teknolojileri öğretmen adaylarının eleştirel düşünme eğilimleri ile bireysel yenilikçilik özellikleri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(2), 409-420.

Pemberton, H. Earl. (1936). The curve of cultural diffusion rate. *American Sociological Review*, 1(4),547-556.

Ritchhart, R. (2004). Creative teaching in the shadow of the standards. *Independent School*, 63, 32–40.

Rogers, E. M. (1995). *Diffusion of innovations (Third Edition)*. New York: Free Press.

Ryan B. ve Gross N. (1950) Acceptance and diffusion of hybrid corn seed in two Iowa communities *Agricultural Experiment Station Iowa State College Of Agriculture And Mechanic Arts* , 663-705.

Sarıkabak, M. Çelebi, M. (2019) *Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri ve problem çözme becerilerinin incelenmesi*. 11. Uluslararası Spor Camiası Sempozyumunda Sunulmuş Bildiri, (196-209.ss), Antalya, 28-30 Ekim 2019.

Selvi, K. (2011). Öğretmenlerin yaşam boyu öğrenme yeterlikleri. *Uluslararası Eğitim Programları ve Öğretim Çalışmaları Dergisi*, 1(1), 61-69.

Şenlik, Z , Kul, M , Karataş, İ , Mülhim, M.A . (2017). Beden eğitimi ve spor dersinin down sendromlu çocukların ruhsal uyum düzeylerine etkisi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, 3 (Special Issue 2) , 263-282 .

Tekin, Z , Karakuş, K . (2018). Gelenekselden akıllı üretime spor endüstrisi 4.0. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi* , 7 (3), 2103-2117 .

Tırpan, M.S. (2016). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin bireysel yenilikçilik ve genel özyeterlilikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Tosun-Tunç, G , Sevilmiş, A . (2019). Sporda inovasyon: bir derleme çalışması. *Türk Spor Bilimleri Dergisi* , 2 (1) , 39-46 .

Türk Dil Kurumu (TDK). (2018). *Türkçe sözlük*. <http://www.tdk.gov.tr> Erişim Tarihi : 23.03.2020.

Türkmen, M. ve Mutlutürk, N. (2014). Spor malzemelerinde nanoteknoloji kullanımı ve performansa katkısı. *International Journal Of Social Science Research* , 3 (1), 0-0 .

Türkmen, M. ve Özsarı A. (2020). Covid-19 Salgını ve spor sektörüne etkileri. *International Journal of Sport Culture and Science*, 8(2), 55-67.

Ünal, H. (2014). Üniversite öğrencilerinin bireysel yenilikçilik kategorilerinin belirlenmesi. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*. 4(11),68-74.

Van de Van, A.H. (1986). Central problems in the management of innovation. *Management Science*, 32(5), 590-607.

Yuan, F. ve Woodman, R.W. (2010). Innovative behavior in the workplace: the role of performance and image outcome expectations, *Academic Management Journal*, 53(2),323-342.

SPORDA HİZMETKÂR LİDERLİK

Arif ÇETİN - İBB Spor

GİRİŞ

Her ne kadar spor dallarının ilk ortaya çıktığı dönemden beridir kuralları büyük ölçüde aynı kalmış ve taraftarların geçmişten süren gelen spor branşlarına ve de kulüplerine olan bağlılıkları değişmemiş olsa da endüstri haline gelen spor sektörünün oluşturduğu ekonomi ve beraberinde getirdiği yüzlerce yönetilmesi gereken iş ve işlemler ortaya çıkarmaktadır. Bunların yönetilebilmesi için de sporun profesyonel bir şekilde yönetilmesini zaruri olmakta ve endüstrileşen spor ile birlikte modern işletme mantığıyla yönetilen spor şirketleri, organizasyonları, kulüpleri ve teknik kadroları kurulmaktadır. Yönetim ve organizasyon ile örgütsel davranış literatüründe uzun süredir incelenen bir konu olan lider üye ilişkisi yukarıda değinilen sporun profesyonelleşmesi ile birlikte spor alanında da incelenmeye başlanmıştır.

Tarihsel olarak, liderlik araştırmaları süreç olarak özellikler yaklaşımından davranışsal yaklaşıma, davranış yaklaşımından ise durumsal yaklaşıma doğru gelişim göstermiştir. Günümüz işletmelerinde liderlik yöneliminde bir değişiklik söz konusudur. En temel değişimlerden biri otoriter hiyerarşide yaşanmıştır. Artık dikey bir hiyerarşiden çok kişilerin kendilerini yönettiği ve takım bazlı yatay yapılara doğru bir hareket söz konusudur (Crippen, 2017). Aynı doğrultuda, organizasyonlar giderek artan bir şekilde başkalarının ihtiyaçlarına ve onların güçlendirilip gelişmesine odaklanan olumlu liderlik biçimlerini tercih etmektedirler. Çünkü liderler ve astlar arasındaki ilişkiler başarılı örgütlerin merkezinde yer alıyor

(Robinson, Neubert ve Miller, 2018). Dolayısıyla, lider ve takipçi arasındaki etkileşimin çok önemli olduğu Hizmetkâr liderlik gibi modern liderlik yaklaşımları günümüzde ön plana çıkmaktadır.

Hizmetkâr Liderlik Kavramı

Liderliği daha sosyal bir süreç olarak gören bu yaklaşım, Greenleaf'ın (1977) "The Servant Leadership" makalesinde savunulan bir kavramdır (O'Boyle, 2015). Hizmetkâr Liderlik, liderlerin takipçilerini ilk sıraya koymasını gerektiren bir liderlik teorisidir. Bu liderlik yaklaşımında, örgütsel amaçlara ulaşmak için takipçinin olumlu gelişimine vurgu yapılır. Bu liderlik türünde hizmet etmek ana özelliktir ve bu özelliğinden dolayı diğer liderlik teorilerinden ayrılır. Hizmetkâr liderlik, ekip çalışması, empati ve iletişim gibi özellikleri vurgulayarak geleneksel örgütsel hiyerarşiyi bozar (Russell ve Stone, 2002; Spears, 1995). Bir Hizmetkâr liderin nihai amacı, insanların kişisel ve profesyonel olarak büyümelerine yardımcı olmak ve onları başkalarına hizmet etmek için daha fazla hazır hale getirmektir. Bu nedenle, bir Hizmetkâr lider, takipçilerini de Hizmetkâr liderlere dönüştürmek için onları geliştiren kişidir. Hizmetkâr liderin etkililiği takipçilerin gelişip gelişmediğiyle doğru orantılıdır (Schary, 2019). Dolayısıyla, Hizmetkâr liderin performansı takipçilerini güçlendirmesi, yetki ve sorumluluk vererek inisiyatif kullanabilen kişiler olarak geliştirmeyi zorunlu kılar.

Ayrıca, bu kavram hem bir felsefe hem de bir dizi liderlik uygulamasıdır. Hizmetkâr liderlik, liderliğin yukarıdan aşağıya dikey bir biçimde uygulanması gerektiği ve etkili liderliğin, ancak liderlik rollerinde bulunanların takipçilerine güç ve otoritelerini kullanarak olabileceğini savunan yaklaşımlara karşı çıkar. Bunun yerine, Hizmetkâr liderlik iktidar paylaşımını içerir ve hizmet edilenlerin ihtiyaçlarını ön planda tutan ve bu ihtiyaçları liderlerin gereksinimlerinin üzerine koyan bir anlayıştır. Hizmetkâr liderlik fikri, takipçilerini tam potansiyellerine ve yeteneklerine ulaşmaları için desteklemek, geliştirmek ve güçlendirmek isteyen katılımcı

liderlik stilleriyle yakından ilişkilidir. Bu, liderlik süreçlerinin genellikle ekip üyeleri arasında dağıtıldığı, son derece işbirlikçi liderlik yaklaşımını ortaya çıkarır (O'Boyle, 2015).

Bugüne kadar Hizmetkâr liderlik üzerine çok sayıda çalışma yapılmış olup bu kavram farklı boyutlarıyla birçok yazar tarafından ele alınmıştır. Dolayısıyla, literatürde Hizmetkâr liderliğin tanımıyla ilgili henüz bir fikir birliği sağlanabilmiş değildir. Aşağıda ise Hizmetkâr liderlik ile ilgili bazı tanımlara yer verilmiştir:

- Hizmetkâr liderliği, liderin ilk hizmet eden olarak görüldüğü bir süreç olarak tanımlamıştır (Greenleaf, 1977).
- Hizmetkâr liderlik, çalışanların olumlu tutumlar ve çalışma davranışları sergilediği bir kültürün yaratılmasına yardımcı olarak daha güçlü organizasyon bağlılığına yardımcı olan bir süreç olarak tanımlamıştır (Russell ve Stone, 2002).
- Hizmetkâr liderlik, bazı bireylerin liderlik süreçleri yoluyla takipçilerine hizmet etmesi şeklinde tanımlamıştır (Gill, 2006).
- Hizmetkâr liderlik, liderlerin kişisel çıkarlarına hizmet etmek yerine onların iyiliğini sağlayan bir liderlik anlayışı ve uygulaması olarak tanımlanmıştır (Van Dierendonck ve Patterson, 2014).
- Hizmetkâr liderlik: güven, alçakgönüllülük ve başkalarına hizmetin temel yapılar şeklinde tanımlanır (Vella ve diğerleri, 2011).
- Sendjaya (2015) Hizmetkâr liderliği hem takipçilere hem de liderlere hizmet sunma hedefiyle meşgul eden liderlik olarak tanımlamıştır.
- Hizmetkâr liderliği kendini gerçekleştirme olarak tanımlamıştır (Parris ve Peachey, 2013).

- Güçlü kişisel ilişkiler kurarak, başkalarıyla birlikte çalışarak ve başkalarının farklılıklarına değer vererek topluluk oluşturma süreci olarak tanımlanmıştır (Laub, 1999)
- Başkalarına hizmet etme arzusu, resmi liderlik konumunda olma arzusundan önce geldiği bir süreç olarak tanımlanmıştır (Daft ve Lengel, 2000).
- İçerisinde etik bileşenin de olduğu insan merkezli bir liderlik yaklaşımıdır (Burton ve Welty- Peachey, 2013).

Bu tanımlardan yola çıkarak Hizmetkâr liderlik kavramını liderin güç ve otorite kullanma ihtiyacının ötesinde takipçilerine hizmet etme süreci olarak tanımlanabilir.

Hizmetkâr Lider

Hizmetkâr liderler; başkalarının çıkarlarını, ihtiyaçlarını ve özelemlerini kendi çıkarlarının önünde tutar (Greenleaf, 1977). Bu liderlik yaklaşımında liderin pozisyonu takipçilerine öncülük etmek değil onlara ilk önce hizmet etmeye çalışmaktır. Hizmetkâr liderler, işletme ve organizasyonların hedeflerine ulaşabilmesi için en efektif yöntemler kullanır ve uzun vadede takipçilerin gelişmesi ile genel refahını iyileştirecek bir yapının oluşmasını sağlar (Russell ve Stone, 200). Hizmetkâr liderin özellikleri ise şu şekildedir:

- Hizmetkâr liderler, karar verme süreçlerine başkalarını dahil etmek ve takipçilerin etkinliğini güçlendirmek için güçlerini dağıtır (Liden, Wayne, Zhao ve Henderson, 2008).
- Hizmetkâr liderler, sorumluluğu paylaşır ve kontrol edebilecekleri performanslardan insanları sorumlu tutarlar (Finely, 2012).
- Hizmetkâr liderler, takipçilerin kendilerini ekibin birer parçası olarak gördüğü, hata yapmakta özgür olduğu ve kendilerinin reddedilmeyeceklerini bildiği bir güven ortamı oluştururlar (Ferch, 2005).

- Hizmetkâr liderler, etik ve ahlaki düşünceler temelinde bilinçli kararlar alırlar (DeSensi, 2014).
- Hizmetkâr lider, ahlaki veya etik olarak doğru olanı yapmak, yükümlülüklerini yerine getirmek ve yetkinlikle hareket etmek ister (Dodd, Achen ve Lumpkin, 2018).
- Hizmetkâr lider, sorumluluk içeren ve hesap verebilirlik kültürü yaratan ahlaki bir otorite davranışı sergiler (Crippen ve Nagel 2014).
- Hizmetkâr lider, takipçilerin, kurumların ve toplulukların gelişmesine bilinçli bir şekilde katkı verir (Crippen, 2017).
- Hizmetkâr lider, takipçilerine hizmet etmeyi gücün ve kontrolün üzerine koyar (Van Dierendonck ve Nujiten, 2011).
- Hizmetkâr lider, kendilerini başka birinin yerine koymasını ve geldikleri durumu anlamasını sağlayan ahlaki bir özelliğe sahiptir (Sun, 2013).
- Hizmetkâr lider, başkalarının fikirlerini daha iyi olabildiklerinde kabul etme yeteneğine ve politik olarak zarar verebilecek olsa bile doğru şeyi yapmak için ahlaki cesarete sahiptir (Hammermeister, Burton, Pickering, Chase, Westre ve Baldwin, 2008).

Özetle, Hizmetkâr liderin özellikleri arasında yetki devrini, inisiyatif almayı, teşvik etmeyi, etik ve ahlaki değerlere sahip olmayı, güven ortamı oluşturmayı, takipçilerini güçlendirmeyi, konumundan kaynaklı güç ve otoritesini kullanmayı ikinci plana atmayı ve empati yeteneğini sıralayabiliriz.

Hizmetkâr Liderlik Konsept ve Modelleri

Profesyonel iş hayatında Hizmetkâr liderliğin çalışma ortamlarında bir hizmet kültürünün ve de liderle takipçileri arasındaki güven ilişkisine dayalı bir örgüt iklimi oluşturarak memnun ve üretken astlarla ilişkilendirildiği gösterilmiştir. Hizmetkâr liderlik üzerine yapılan

araştırmalarda gerek bireysel seviye de gerekse de işletmeler seviyesinde performansın artmasıyla karakterize edilir. Ayrıca, Hizmetkâr liderlik daha mutlu ve daha üretken bir çalışma ortamına güçlü bir şekilde katkıda bulunduğunu göstermektedir (Robinson, Neubert ve Miller, 2018).

“The Servant Leadership” makalesinde savunduğu yaklaşımı ne yazık ki işlevsel hale getirmedi ve açık bir şekilde tanımladığından dolayı literatürde çok fazla model bulunmaktadır. Bu modellerin en etkilileri arasında olanlar ise aşağıda detaylandırılmıştır.

Bu modellerin ilki Spears (1995) tarafından geliştirilmiştir. Greenleaf’ın orijinal yazılarına dayanarak Spears, Hizmetkâr liderlerin gelişimiyle bütünleşen 10 önemli özellik kümesi tanımlamıştır. Bu modelde, iletişimin grup düzeyinde kurulmasının önemi, empati yeteneği, takipçilerini geliştirme, mevcut problemlerin farkında olması, karar alma noktasında zorlama yerine ikna, vizyon çizebilme, takipçilerine hizmet etme, takipçilerini güçlendirme, liderin topluluk oluşturma hususlarına vurgu yapmıştır.

Bu modelde Hizmetkâr liderlik Spears (1995) tarafından 10 ana özellikte ele alınmıştır. Bu özellikler ise şu şekildedir:

1. Dinleme
2. Empati
3. İyileşme
4. Farkındalık
5. İkna Etme
6. Kavramsallaştırma
7. İleri görüşlülük/Vizyon
8. Hizmet etme/Kâhyalık
9. İnsanların gelişimine bağlılık

10. Topluluk oluşturabilme

İkinci model ise Laub (1999) tarafından geliştirilmiştir. Bu modelde insanlara inarak ve onları birini sıraya koyarak onların öğrenme ve gelişmelerini, ekip çalışmasının gerekliliğine, başkalarının farklılıklarına değer verme, dürüst, tutarlı ve etik davranmaya önem üzerinde durulmuştur. Modelde, Hizmetkâr liderin takipçilerini güçlendirmeleri, statülerinin paylaşmaları gerekliliğine de vurgu yapmıştır.

Bu modelde Hizmetkâr liderlik Laub (1999) tarafından 6 ana özellikte ele alınmıştır. Bu özellikler ise şu şekildedir:

1. İnsanlara değer verir
2. İnsanları geliştirir
3. Topluluk oluşturur
4. Otoritesini kullanır
5. Liderlik sağlar
6. Liderliği paylaşır

Bu kavramlar, bir kişinin Hizmetkâr bir lider olarak karakterize ediyor olsa da bu 10 maddenin tamamı hiçbir zaman ampirik bir çalışmada adapte edilememiş ve doğrulanamamıştır (Spears ve Lawrance, 2002).

Üçüncü model ise Russell ve Stone (2002) tarafından geliştirilmiştir. Deneysel araştırma için hizmetkâr liderlik çalışma modelini daha da geliştirmek amacıyla, Russell ve Stone (2002) dokuz temel fonksiyonel özellik oluşan ve Laub'un (1999)'un modelinden daha kapsamlı bir model varsaydılar. Modelde işlevsel özellikler; liderlere ait olan ve belirli lider davranışı yoluyla gözlemlenen nitelikler olarak tanımlanır. Modelde, fonksiyonel özelliklerin Hizmetkâr liderliğin biçimini ve etkinliğini belirler. Eşlik eden niteliklerin fonksiyonel niteliklerin seviyesini ve yoğunluğunu etkilediğini belirtir (Russell ve Stone, 2002). Bu nitelikleri ise iletişim, güvenirlilik, yeterlilik,

sorumlu yöneticilik, görünürlük, etkileme, ikna, dinleme, cesaretlendirme, öğretme ve delege etme olarak kategorize etmiştir.

Modelde, Hizmetkâr liderlik Russell ve Stone (2002) tarafından 9 ana özellikte ele alınmıştır. Bu özellikler ise şu şekildedir:

1. Vizyon
2. Dürüstlük
3. Bütünlük
4. Güven
5. Hizmet
6. Modelleme
7. Öncü olma
8. Diğerlerini takdir etme
9. Güçlendirme

Dördüncü model ise Patterson (2003) tarafından geliştirilmiştir. Bu modelde, özellikle dönüşümcü liderlik teorisi tarafından açıklanamayan, takipçilere ve alçakgönüllülüğe özgecilik gibi olguları ele almıştır. Bu modelde, liderlerin başkalarına, özellikle de liderin liderlik ettiği ve hizmet verdiği takipçilere olan ilişkileri ele almıştır.

Bu modelde Hizmetkâr liderlik Patterson (2003) tarafından 7 ana özellikte ele alınmıştır. Bu özellikler ise şu şekildedir:

1. Ahlaki sevgi
2. Alçakgönüllülük
3. Fedakârlık
4. Vizyon
5. Güven
6. Güçlendirme

7. Hizmet

Beşinci model ise Ehrhart (2004) tarafından geliştirilmiştir. Bu modelde, işletme ve organizasyonda güvenin tahsis edilmesi, takipçilerine monitörlük ederek onların kariyerlerini geliştirme, etik davranışlarda bulunma, takipçilerini desteklemek için organizasyonla ilgili bilgi sahibi olma gibi konular üzerinde durmuştur.

Bu modelde Hizmetkâr liderlik Ehrhart (2004) tarafından 7 ana özellikte ele alınmıştır. Bu özellikler ise şu şekildedir:

1. Takipçilerle ilişki kurma
2. Takipçileri güçlendirme
3. Takipçileri geliştirme ve başarı kazanma
4. Etik davranma
5. Kavramsal becerilere sahip olma
6. Takipçileri ilk sıraya koyma
7. Takipçileri için değer oluşturma

Altıncı model ise Barbuto ve Wheeler (2006) tarafından geliştirilmiştir. Bu modelde, liderin takipçilerinin yaşamlarında olumlu bir fark oluşturma, zorlukların üstesinden gelebilme, takipçilerine doğru ve yerinde yönlendirme yapma, sonuçları öngörebilme, topluma olumlu katkılar sunma gibi konular üzerinde durmuştur.

Bu modelde Hizmetkâr liderlik Barbuto ve Wheeler (2006) tarafından 5 ana özellikte ele alınmıştır. Bu özellikler ise şu şekildedir:

1. Fedakârlık
2. Duygusal iyileşme
3. İkna edebilme yeteneği
4. Bilgelik

5. Örgütsel hizmetkârlık

Yedinci model ise Liden, Wayne, Zhao ve Henderson (2008) tarafından geliştirilmiştir. Bu modelde, süreçlerde takipçileri teşvik etme, destekleme ve montör olma, takipçileri ön sırada tutma, başkalarının endişelerine duyarlılık gösterme, başkalarını destekleyebilmek için kuruluş ve görevle ilgili donanıma sahip olma ve topluma yardım etme gibi konuları ele alınmıştır.

Bu modelde Hizmetkâr liderlik Liden ve diğerleri (2008) tarafından 7 ana özellikte ele alınmıştır. Bu özellikler ise şu şekildedir:

1. Güçlendirme
2. Takipçilerin büyümesine ve başarılı olmasına yardımcı olmak
3. Takipçileri ilk sıraya koyma
4. Duygusal iyileşme
5. Kavramsal beceriler
6. Değer yaratma
7. Etik davranmak

Sekizinci model ise Sendjaya, Sarros ve Santora (2008) tarafından geliştirilmiştir. Bu modelde, liderin başkalarına karşı hesap verilebilir olması, liderin takipçilerini etkileyerek onları da birer Hizmetkâr lidere dönüştürmesi, başkalarına hizmet etmeye gönüllü olması, başkalarının hayatlarında fark yaratması, takipçilerinin gelişmesine katkı sağlaması, istenen amaçların ve kullanılan araçların ahlaki olarak meşrulaştırılması gibi konuların gerekliliğine vurgu yapmıştır.

Bu modelde Hizmetkâr liderlik Sendjaya ve diğerleri (2008) tarafından 6 ana özellikte ele alınmıştır. Bu özellikler ise şu şekildedir:

1. Özgün benlik
2. Dönüştürücü etki
3. Gönüllü itaat

4. Aşkın maneviyat
5. Anlaşmalı ilişki
6. Ahlaki sorumluluk

Dokuzuncu model ise Hammermeister, Burton, Pickering, Chase, Westre ve Baldwin (2008) tarafından geliştirilmiştir. Bu modelde, lider için takipçilerini fikirlerini kabul edebilme, her ne koşulda olursa olsun doğru şeyi yapabilme, yetenekleri görebilme, başkalarına yardım gibi özelliklere vurgu yapmıştır.

Bu modelde Hizmetkâr liderlik Hammermeister ve diğerleri (2008) tarafından 3 ana özellikte ele alınmıştır. Bu özellikler ise şu şekildedir:

1. Güven ve kapsayıcılık
2. Alçakgönüllülük
3. Hizmet

Onuncu model ise Van Dierendonck (2011) tarafından geliştirilmiştir. Bu modelde, liderin proaktif bir tutum sergilemesi, kendine yeteneklerine uygun bir yol çizebilme, duygu ve düşüncelerinde tutarlı, empati yeteneğinin güçlü oluşu, insanların kendilerinden ne beklediğini bilmeleri gerekliliği ve de kişisel çıkarlar yerine hizmet etmeyi ön planda tutmayı savunur.

Van Dierendonck (2011) tarafından Hizmetkâr liderlik bu kavramının kompakt ve organize hale getirmek amacıyla yapılan çalışmada kavram 6 temel özelliğe indirildi. Bu özellikler ise şu şekildedir:

1. İnsanları güçlendirme ve geliştirme
2. Alçakgönüllülük
3. Otantiklik
4. Kişilerarası kabul
5. Yönelme

6. Sorumlu yöneticilik

On birinci model ise Sun (2013) tarafından geliştirilmiştir. Bu modelde, liderin mesleğinin başkalarına hizmet etmesi adaması gerektiği, empati yeteneğini, tutum ve davranışlarında tutarlılığı özverili ve koşulsuz bir tutkuya sahip olması gerekliliğine vurgu yapar.

Bu modelde Hizmetkâr liderlik Sun (2013) tarafından 4 ana özellikte ele alınmıştır. Bu özellikler ise şu şekildedir:

1. Çağrı
2. Alçakgönüllülük
3. Empati
4. Doğal aşk

Hizmetkâr Liderliğin Diğer Liderlik Teorileriyle Karşılaştırılması

Hizmetkâr liderlik ile dönüşümcü liderlik ve lider üye değişim teorileri ile ilgili en fazla kıyaslanan teoriler arasında yer almaktadır. Bu teoriler arasındaki karşılaştırma ise aşağıdaki tabloda görülmektedir.

Tablo 1: Hizmetkâr Liderlik, Dönüşümcü Liderlik ve Lider-Üye-Değişim (LMX) Teorilerini

Karşılaştırma

	Hizmetkâr Liderlik Teorisi	Dönüşümcü Liderlik Teorisi	Lider-Üye Etkileşim Teorisi
Teorinin Doğası	Normatif	Normatif	Betimsel
Liderin Rolü	Takipçilerine Hizmet	Takipçilere kurumsal hedefleri takip etmeleri için ilham vermek	Takipçilerle olumlu ilişkiler geliştirmek
Takipçinin Rolü	Daha akıllı, daha	Örgütsel hedeflere	Liderlerle olumlu

	özgür, daha özerk olmak	ulaşmak	ilişkiler geliştirmek
Ahlaki Bileşen	Açık	Belirtilmemiş	Belirtilmemiş
Beklenen Çıktılar	Takipçi memnuniyeti, gelişimi ve hizmet bağlılığı	Hedef uyumu, artan çaba, memnuniyet ve verimlilik, örgütsel kazanç	Yüksek lider-üye etkileşimi-memnuniyet, karşılıklı güven, artan çaba
Kişisel Seviye	Hizmet arzusu	Liderlik arzusu	İlişki arzusu
Kişilerarası Seviye	Lider takipçiyeye hizmet eder	Lider, takipçiyeye ilham verir	Takipçi ile lider değişimi
Grup Seviye	Lider, üyelerin ihtiyaçlarını karşılamak için gruba hizmet eder	Lider, grubu hedeflere ulaşmak için birleştirir	Lider her takipçi ile farklı bir ilişki geliştirir. Bu değişimler kişiden kişiye farklılık gösterir
Örgütsel Seviye	Lider, topluma hizmet etmek için organizasyonu hazırlar	Lider, takipçilere kurumsal hedefleri takip etmeleri için ilham verir	Belirtilmemiş
Toplumsal Seviye	Lider toplumun iyileşmesi için olumlu bir miras bırakır	Lider, topluma büyük hedefler peşinde koçma konusunda ilham verir	Belirtilmemiş

Kaynak: Barbuto ve Wheeler (2006)

Hizmetkâr Liderliğin Çıktıları

Hizmetkâr liderlik üzerine yapılan çalışmaların takipçilerin davranışsal sonuçları, performans sonuçları, lider takipçi ilişkileri ve grup-örgüt düzeyi ile ilgili sonuçları ile örgütsel düzeydeki sonuçlar olarak birey, grup ve örgüt düzeyinde ele alınmıştır. Bu çalışmalarla ilgili yapılan araştırmalar ise dört başlık altında toplanmıştır.

Takipçilerin Davranışsal Sonuçları

Hizmetkâr liderlik ve örgütsel vatandaşlık davranışları arasındaki ilişki araştırmacılar tarafından en sık incelenen konuların başında gelmektedir. Hizmetkâr liderliğin yardım etme davranışı, çalışanlar arasındaki iş birliği, çalışanların kurumsal sosyal sorumluluğu ve proaktif davranış ile pozitif ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, Hizmetkâr liderliğin, takipçilerin liderlik sorumluluğunu üstlenmekten kaçınmalarıyla olumsuz ilişkili olduğu ve daha düşük seviyedeki çalışan sapmasıyla bağlantılı olduğu bulunmuştur. Araştırmalar aynı zamanda Hizmetkâr liderliğin duygusal tükenme, sinizm ve işten ayrılma niyeti ile olumsuz bağlantılı olduğunu ortaya koymaktadır. Yine araştırmalar Hizmetkâr liderliğin, çalışanların iş-yaşam dengesi ve aile desteği algısı ile pozitif bir şekilde bağlantılı olduğunu ve çatışmaları azalttığını göstermiştir. Bunun yanında, Hizmetkâr liderliğin de değişime bağlılık ve örgütsel bağlılıkla olumlu ilişkili olduğu bulunmuştur (Eva, Robin, Sendjaya, Van Dierendonck ve Liden, 2019).

Performans Sonuçları

Hizmetkâr liderlik ile performans seviyeleri arasındaki pozitif ilişki çalışan, ekip ve organizasyonel seviyeleri bağlamında ele alınmıştır. Hizmetkâr liderliği ile çalışanların yenilikçilik eğilimleri ile bilgi paylaşımını konu olan bir ilgi bulunmaktadır. Ayrıca, Hizmetkâr liderliğin ve müşteri odaklı performans sonuçlarının, müşteri hizmet kalitesi ve performansı, müşteri memnuniyeti, müşteri değerlerinin oluşturulması ve müşteri odaklı prososyal davranış gibi konularda ampirik olarak desteklenmiştir (Eva, Robin, Sendjaya, Van Dierendonck ve Liden, 2019).

Lider ve Takipçi ile İlgili Sonuçlar

Araştırmalar, Hizmetkâr liderlik ile güven algısı, algılanan lider etkinliği ve dürüstlük gibi ilişkiisel çıktılar arasında korelasyon bulunmuştur. Ayrıca, lider ve takipçiler arasındaki ilişkinin kalitesini de olumlu yönde etkilediği de destekler niteliktedir. Bunun yanında, Hizmetkâr liderler, etkili liderlik geliştiren önemli görevleri yerine getirmeleri için takipçilere özerklik sağlamıştır. Araştırmacılar, Hizmetkâr liderlik ve satış performansı arasında pozitif bir ilişki bulmuşlardır. Hizmetkâr liderlik etkinliği, takipçileri tam potansiyellerine ulaşmaları için onları motive edip organizasyonun misyonuna dahil olduklarını hissettirerek performansı artırır (Eva, Robin, Sendjaya, Van Dierendonck ve Liden, 2019).

Ayrıca, takipçi ve hizmetçi lideri aracılığıyla oluşturulan güçlü psikolojik bağlantılar, yaratıcı faaliyetler ve yenilikçi fikirler ortamını teşvik etti. Lider hizmetçi bir lider olarak algılanırsa, daha yüksek güven düzeyleri tespit edilmiştir (Sendjaya, 2015).

Grup ve Örgütsel Düzeydeki Sonuçlar

Grup düzeyindeki Hizmetkâr liderlik, grup ve görev düzeyinde, takipçi ve hizmet odaklı ile yardım ve vicdan odaklı boyutlarının örgütsel vatandaşlık davranışı ile bağlantılı olduğu tespit edilmiştir. Performans konusunda Hizmetkâr liderliğin, ekip ve örgüt düzeyindeki performansla ilişkilendirilmiştir. Ayrıca, Hizmetkâr liderliğin grup etkinliği, grubun psikolojik güvenliği ve ekip seviyesindeki yaratıcılık ve yenilikçilik düzeylerini artırdığı tespit edilmiştir. Yine araştırmalar, örgütsel seviyede Hizmetkâr liderliğin örgüt iklimini, performansını ve çalışan bağlılığını pozitif yönde etkilediği tespit edilmiştir (Eva, Robin, Sendjaya, Van Dierendonck ve Liden, 2019).

Kâr amacı gütmeyen bir spor kuruluşunda kurumdaki karar alıcıların hizmetçi liderlerin özelliklerini sergilemelerini gösterip göstermediklerini incelenen çalışmada kuruluş veya antrenörler

Hizmetkâr liderlerin özelliklerini sergilemeleri ile spor organizasyonlarının başarısı arasında doğrudan bir ilişki tespit edilmiştir. Kurucudan bölgesel koordinatöre kadar tüm liderler, takipçilerini güçlendirirken, aynı zamanda özgünlük, kişilerarası kabul, yönlendirme ve yönetim özelliklerini de sergiledi (Wells ve Welty Peachey, 2016).

Antrenörlerin hizmetkâr liderliğin hesap verebilirlik, destek olma, yönetim, özgünlük, tevazu ve güçlendirme gibi özelliklerini temsil etmesi durumunda örgütsel iklimi olumlu etkileyeceği sonucu tespit edilmiştir (Dodd ve diğerleri, 2018).

Sporda Hizmetkâr Liderlik

Sporda liderlik, onlarca yıldır popüler bir araştırma konusu ve birçok boyutu kapsayan bir konu olmuştur; ancak sporda Hizmetkâr liderlik çalışması nispeten yeni bir eğilimdir. İnsan odaklı yaklaşıma dayanan Hizmetkâr liderlik, spor örgütlerinin başarısı için benzersiz çözümler sunabilir (DeSensi, 2014). Hizmetkâr liderlik, işlemsel ve dönüşümcü liderlik gibi diğer modern liderlik stillerinden farklıdır, çünkü Hizmetkâr liderlik, takipçilerin gelişmesine ve refahına odaklanıp takipçilerin çıkarlarının lider tarafından ön planda tutulduğunu vurgular (Van Dierendonck, 2011).

Hizmetçi liderlik ile ilgili çalışmalar örgütsel davranış literatüründe kapsamlı bir şekilde incelenmiş olsa da bu tür çalışmaların spor alanında sınırlı sayıda kalmıştır. Hammermeister ve diğerleri (2008) tarafından antrenörlerin Hizmetkâr liderlik davranışlarına ilişkin yaptığı araştırma Hizmetkâr liderliğin spor alanında gerçekleştirilen ilk çalışma olmuştur. Bu çalışmada, 251 üniversite sporcusu üzerinde yapılmış olup çalışmanın sonucunda çalıştığı antrenörlerini Hizmetkâr lider olarak tanımlayan sporcular daha memnun, daha yüksek içsel motivasyona sahip, daha fazla görev odaklı ve daha fazla özgüven sahibi olduklarını belirlenmiştir (Hammermeister ve diğerleri, 2008).

Aynı yıl, Rieke, Hammermeister ve Chase (2008) tarafından yapılan bir başka araştırmada da yukarıdaki sonuçla benzer bulgular elde edilmiştir. Bu çalışmada, antrenörlerini hizmetkâr lider olarak algılayan erkek lise basketbolcuların daha yüksek i motivasyon sergilediği daha fazla görev odak oldukları, zihinsel beceri değerlendirmesinde daha iyi performans gösterdikleri ve performansını diğer liderlik stili gösteren antrenörler tarafından çalıştırılan sporculardan daha iyi algıladılar.

Bu iki sonuç hizmetkâr liderliğin spor alanına uyarlanması açısından son derece önemlidir. Çünkü, bu çalışmalarla birlikte sporcuların refahı ve gelişimi için birçok unsuru geliştirmiş oldu (Lundqvist ve Raglin, 2014). İki alışma, Hizmetkâr liderlik profilini, hizmet, güven ve alçakgönüllülük olmak üzere üç ilkeye uyarlamıştır. Bu üç ilke Greenleaf'ın Hizmetkâr liderlik hakkındaki fikirlerine dayanmaktadır. (Schary, 2019). Bu üç ilkenin Hizmetkâr liderlik teorisinin ele alınış biçimleri ise şu şekildedir:

Hizmet

Hizmet kavramı, Hizmetkâr liderliğin temelidir (Russell ve Stone, 2002). Hizmet etme, temel iş sorumluluklarının ötesine geçen fedakarlıklar gerektirir. Hizmetkâr lider, geleneksel talimatların dışındaki takipçileriyle zaman geçirirler. Bu da lider ve takipçileri arasında daha derin ilişkileri teşvik eder. Hizmetkâr liderin bu ilişki geliştirme sürecinde herhangi bir önceliği olmayıp takipçilerinin bütününe ayırt etmeksizin hizmet eder. Takipçiler, liderlerinin kendilerine hizmet etmesiyle gelişim gösterirler sporcuların refahını artırır. Çünkü değerlerini doğrularken güçlü ilişkiler geliştirmeye yardımcı olur ve kendilerini ekibin katkıda bulunan üyeleri olarak görmelerini sağlar (Lundqvist ve Sandin, 2014). Alçakgönüllülük ile ilgili yapılan tanımların bazıları ise şu şekilde sıralanabilir:

“Kendini başkalarına yardım için adamaktır” (Hammermeister ve diğerleri, 2008).

“Başkalarının iş ihtiyaçlarını karşılamanın öncelik olduğunu açıkça belirtmek için eylemler ve kelimeler kullanmaktır” (Liden ve diğerleri, 2008).

“Niteliğine bakılmaksızın meşru bir ihtiyaç olduğunda başkalarına hizmet etmeye istekli olma davranışıdır” (Sendjaya, Sarros ve Santora, 2008).

Liderlik ve güç her zaman el ele gider, ancak belki de gücü başka bir ışıkta görerek, başkalarının hizmetinde kullanılacak bir şey olarak, liderlerin daha yüksek bir liderlik standardına ulaşmasını sağlayabilir.

Hizmetkâr liderlikte, lider başkalarına hizmette güç kullanarak eylemlerde bulunur. Bunu yaparken lider kendi isteklerini ön planda tutmaz, karşılık beklemeden takipçilerine hizmet eder (Sendjaya, 2015). Bu liderlik standardı, eylemlerden ziyade kişilerin, düşüncelerinin, inançlarının ve değerlerinin içerisinde. Her şeyden önce başkalarını düşünmekle ilgilidir. Ben liderim, bu yüzden hizmet ediyorum. Bu tür liderlik, başkalarına yardım etme kültürü oluşturmak için yapabileceğimiz tüm küçük şeylerle ilgilidir; hizmet etme motivasyonu, liderlik etme motivasyonu ile aynı değildir (Sullivan, 2019). Kısaca, Hizmetkâr liderler hizmet etme ile birlikte hem takipçilerini hem de organizasyonun amaç ve hedefleri doğrultusunda kendi vizyonları doğrultusunda birleştirir.

Güven

Güven kavramı, iş birliğinin bir ön şartı olarak görülmektedir. Karşılıklı ilişkilerde önemli bir temas noktası oluşturmaktadır. Bunun yanında gruplarda iş birliği, görev paylaşımı ve sorumluluk üstlenme hususlarında kritik bir öneme sahiptir. Araştırmacıların güven ile ilgili yaptıkları tanımların çok farklı boyutlarda olduğu görülmektedir. Ayrıca, güven kavramıyla ilgili farklı tanımlamaların içerisinde birçoğu güveni bir durum, inanç veya olumlu beklenti olarak ele almıştır. Tanımların çok büyük bir bölümü ise kişiler arası ya da gruplar arası düzlemde kurulan ilişki biçim şeklinde ele alınmıştır

(Çetin, 2019). Güven ile ilgili yapılan tanımların bazıları ise şu şekilde sıralanabilir:

“Kişiler arasındaki ilişkilerde tarafların sözlerini yerine getirmesi ile samimiyetin ve içten davranışın etkin olması durumudur” (Gökalp, 2003).

“Bir tarafın diğer tarafa yeterli, açık, ilgili, itimat edilebilir olduğuna dayanan inancına karşı savunmasız kalma isteğidir” (Mishra, 1996:265).

“Başkalılarıyla, temas kurduğumuz grupların ya da kurumların refahımıza yardımcı olacak şekilde hareket edeceği beklentisidir” (Sztompka, 2000).

Hizmetkâr liderlikte, yukarıda değinilen ve Hizmetkâr liderliği spor alanına entegre etmeyi başaran iki çalışmada güven kavramı üzerinde durulmuştur.

Liderin, lider-takipçi ile takipçilerin kendi arasında oluşturacakları güven algılamalarında liderin fonksiyonuna dikkat çekmiştir. Güven inşa etme sorumluluğunda olan liderlerin bu süreci yürütürken dinlemenin önemli bir etkisi olduğunu öne sürmüştür (Liden, Wayne, Zhao ve Henderson, 2008). Benzer şekilde; Hizmetkâr liderler hizmet etmekle sorumlu olduğu ve hizmet ettiği grupta dinleyerek, etik davranarak, empati kurarak ve topluluk oluşturarak güven geliştirirler (Liden, Wayne, Liao ve Meuser, 2014).

Hizmetkâr liderliğin algılanan seviyesinin lidere güven üzerinde olumlu bir etkisi vardır (Sendjaya ve Pekerti, 2010). Hizmetkâr liderler, takipçilerin çıkarlarını en iyi şekilde değerlendirdiklerinde takipçilerin güvenini kazanırlar (Joseph ve Winston, 2005). Yine, Hizmetkâr liderlerin, adil bir çalışma ortamının desteklemek ve grup üyelerinin güven algılamalarını olumlu bir şekilde etkilemesi önemli bir husustur. Çünkü, lider takipçilerine adil bir şekilde davranarak hem bireysel düzeyde hem de grupta güven ortamı sağlar (Burton, Welty-Peachey ve Wells, 2017). Dolayısıyla, gerek bir spor yöneticisi

olarak bir spor organizasyonunun genel koordinatörü, ekip sorumlusu, ya da ekip üyesi, gerek bir spor şirketinin herhangi bir departmanında gerekse de bir spor kulübünde antrenör gibi görevlerinde sorumlu kişilerin güven ortamı oluşturması ve bu ortamın beraberinde getirdiği pozitif çıktılar hizmetkâr liderlik sürecini olumlu bir şekilde etkileyebilir.

Alçakgönüllülük

Alçakgönüllülük, Hizmetkâr liderlikte hizmet ve güvenin dışında bir diğer önemli kavramdır. Greenleaf (1997) hizmetçi liderlik kısmen diğer liderlik teorilerinden farklı bir biçimde ele almıştır. Bu liderlik türünde, liderin rolüne çok fazla odaklanmayan bir bakış açısına sahiptir. Hizmetkâr liderler, bağlı bulunduğu ekiplere öncülük eder ve onların en önemli motivasyon kaynağı ben hizmet ediyordumdur (Sendjaya ve Sarros, 2002). Yani, lider kişisel çıkarlarını ön planda tutmak yerine içerisinde bulunduğu spor organizasyonlarında, spor kulüplerinde, spor şirketleri gibi kuruluşların ve takipçilerinin çıkarlarını yerine getirmeye çalışır. Dolayısıyla, alçakgönüllü olamayan lider bunu hayata geçiremez. Alçakgönüllülük ile ilgili yapılan tanımların bazıları ise şu şekilde sıralanabilir:

“Yeteneklerini uygun perspektifte koruyabilme kabiliyetidir” (Hammermeister ve diğerleri, 2008).

“Kendi başarılarını ve yeteneklerini uygun bir şekilde koyabilme davranışdır” (Van Dierendonck, 2011).

“Liderin başkalarını kendisinin üzerinde düşünmeye yönlendiren istikrarlı bir özelliktir. Kişinin kabartılmış bir benlik duygusu yerine kendi konumunu ve kabiliyetini uygun perspektifte tutabilmesidir” (Sun, 2013).

Liderlerin takipçileriyle alçakgönüllü bir ilişki kurması zamanla daha yüksek kalitede lider-takipçi ilişkileri üretmesi beklenir ve bu da takipçilerin gruba katkıda bulunma konusundaki kararlılığını artırır (Owens, Johnson ve Mitchell, 2013). Liderin, alçakgönüllülüğünün

güçlendirici iklimleri daha düşük organizasyon seviyelerinde şekillendirdiği ve bunun sonucunda üye katılımını, bağlılığını ve performansını etkilediği gösterildiğinden, lider alçakgönüllülüğünün etkisinin örgütler içinde basamaklı bir etkisi olduğu bulunmuştur (Ou, Tsui, Kinicki, Waldman, Xiao ve Song., 2014). Hizmetkâr liderler alçakgönüllüdür ve kendilerini gündemden çıkarır, elde edilmiş başarıları sporculara bağlar. Hizmetkâr lider koçları da öğrenci-sporcularla güç paylaşmanın yararlarını görerek önemli kararlar almalarını sağlar (Hammermeister ve diğerleri, 2008). Dolayısıyla, alçakgönüllü liderler takipçiler en iyisinin kendileri olmadığını bilir ve ona göre hareket ederler. Takipçileri ile olan ilişkilerinde iletişime, fikir ayrılıklarına saygı gösterme ve en iyi fikirleri ortaya çıkarıp bunları uygulamaya geçirmeye teşvik eder.

Spor da Hizmetkâr Liderlik Araştırmaları

Araştırmalarda Hizmetkâr liderliğin sporun birçok boyutuyla ilişkili olduğu ve bir dizi faydayı tespit eden çalışmalar bulunmaktadır (Sullivan, 2019). Araştırmalar Hizmetkâr liderliğin, sporcuların takım içerisindeki yardım kültürü, örgütsel vatandaşlık davranışı, takım etkinliğinin artırılması, artan motivasyon ve performans gibi bir dizi olumlu sonuca ortam sağlayan olumlu bir iklim geliştirdiğini göstermektedir (Burton ve Welty-Peachey, 2013).

Hizmetkâr liderlik ve spor ile ilgili yapılan araştırmalar ise şu şekilde sıralanmıştır:

Azadfada, Besmi ve Doroudian (2014) Hizmetkâr liderlik ve oyuncu memnuniyeti arasında anlamlı bir pozitif ilişki bulmuştur.

Hammermeister (2014), antrenörlerini hizmetçi lider olarak gören üniversiteli sporcularının, iç motivasyonun daha yüksek olduğunu, zihinsel olarak daha dayanıklı olduklarını ve antrenörlerini hizmetçi lider olarak algılamayan sporculardan daha memnun olduklarını tespit etmiştir.

Ellis (2016) çalışmasında, Hizmetkâr liderliğin bir boyutu olan hizmet alt ölçeği, sporcuların ahlaki boyutları ile olumlu ilişkili olduğunu ve Hizmetkâr lider olarak algılanan antrenörün takımlarında daha az sarı ve/veya kırmızı kart aldıkları tespit edilmiştir.

Burton, Welty-Peachey ve Wells (2017), Hizmetkâr liderliğin spor organizasyonlarındaki takipçilere olan güveni artırma üzerinde doğrudan bir etkiye sahip olduğunu tespit etmişlerdir.

Achen ve diğerleri (2019), organizasyonlarda hizmetkâr liderlik yaklaşımı benimseyen spor liderleri, güvenilir, işbirlikçi ve daha tatmin edici bir çalışma ortamının oluşmasına katkı sağladığını tespit etmiştir.

Lee (2019), araştırmasında duygusal zekanın Hizmetkâr liderlikle olumlu bir şekilde ilişkili olduğunu ve bunun da gelişim hedefi yönelimi ile olumlu olarak ilişkili olduğunu gösterdi. Ayrıca, Hizmetkâr liderliğin antrenörler arasında duygusal zekâ ve gelişim hedefi yönelimi arasındaki ilişkiye de tam olarak aracılık ettiğini de ortaya koydu.

Ross, (2019) araştırmasında, atletik direktörlerde Hizmetkâr liderliğin daha fazla işle ilgili temel psikolojik ihtiyaç memnuniyeti ve atletik departman çalışanlarının daha güçlü genel iş memnuniyeti ile ilişkili olduğunu tespit etmiştir.

Dodd ve diğerlerinin (2018) araştırmasında NCAA ligindeki spor sektöründe çalışan personeli yöneticilerini Hizmetkâr liderlik özellikleri sergilediğine inandığını gösterdi. Atletik departman çalışanları, atletik direktörler tarafından algılanan, sorumluluk, destek olma, yönetim, özgünlük, tevazu ve güçlendirme hizmetkâr liderlik özelliklerini sergilemişlerdir. Ayrıca, yöneticilerini Hizmetkâr lider olarak algılayan personelin aynı zamanda adil bir ortamda çalıştığını bildirmişlerdir.

Yiğit (2019) araştırmasında uzun süre antrenörleriyle birlikte çalışan Taekwondo, Judo ve Güreş milli sporcuların algıladıkları Hizmetkâr liderlik ve tatmin düzeyi olumlu yönde olduğu tespit edilmiştir.

SONUÇ

Sporun gelişmesi, yaygınlaşması ve profesyonelleşmesi ile birlikte spor kulüpleri, spor organizasyonu şirketleri, spor tesisi işletmeleri, spor kuruluşları, federasyonlar, il ve ilçe belediyeleri gibi paydaşlar spora artan bir şekilde yatırımlarını sürdürmektedir. Rekabet ve yatırımların boyutları arttıkça paydaşların da oluşturmuş oldukları profesyonel spor yöneticileri, antrenörler, yönetim kadroları gibi profesyonel kadrolardan yüksek düzeyde performans beklemektedirler. Dolayısıyla, sporun içerisinde gerek yönetici gerek antrenör gerekse de sporcu olarak yer alan kişiler çok sayıda stres kaynağıyla karşı karşıya kalmaktadır.

Antrenörler, takımlarının lideridir. Sporculara örnek olurlar ve onların yaşamlarını etkileme potansiyeline sahiptirler. Antrenörler; hizmet, güven ve alçakgönüllülük ile takipçilerini yani sporcularını etkileyebilir Hizmetkâr liderliğin özelliklerini uygulayarak antrenörleri tarafından gelişimlerini hızlandırabilir. Hizmetkâr liderlik ilkeleri esnek olduğundan, antrenörler hizmet, güven ve alçakgönüllülük ilkelerini kişiliklerine ve durumlarına uyarlama özgürlüğüne sahiptir. Uygulandığında, Hizmetkâr liderlik ilkeleri antrenörlere sporcularının ihtiyaçlarına öncelik vermesine ve onları daha iyi sporculara ve güçlü, kendine güvenen insanlara dönüştürmelerine yardımcı olabilir.

Spor yöneticileri yukarıda paylaşılan araştırmalar ışığında, kendi organizasyonlarında Hizmetkâr liderlik özelliklerini uygulayarak örgütlerinde yaratıcı fikirlerin oluşmasına, çalışanların örgütsel vatandaşlık davranışına, iş tatminlerine, çalışanlar arası güvenin tahsis edilmesine ve çalışan bağlılıklarına pozitif katkı sağlayabilirler.

Sporcular atletik yeteneklerinin spor çalışanları da mesleki becerilerinin yanında onların güçlendirilmesi ve dinlenilmesi ile onlara dürüst davranılması ve saygı gösterilmesi de çok önemli bir husustur. Dolayısıyla, bunlar sporcuların ve çalışanların çıkarlarını kendi çıkarlarından önüne koyan bir Hizmetkâr lider yönlendirilmekle mümkün olabilir.

KAYNAKLAR

Achen, R.M., Dodd, R., Lumpkin, A. & Plunkett, K. (2019). *Servant as leader: the effects of servant-leaders on trust, job satisfaction, and turnover intentions in intercollegiate athletics*. *Servant Leadership: Theory & Practice*, 6(1), 2.

Azadfada, S., Besmi, M., & Doroudian, A. A. (2014). The relationship between servant leadership and athlete satisfaction. *International Journal of Basic Sciences and Applied Research*, 3(8), 528–537.

Barbuto, J.E., & Wheeler, D.W. (2006). Scale development and construct clarification of servant leadership. *Group & Organization Management*, 31(3), 300–326.

Burton, L. and Welty-Peachey, J. (2013). The call for servant leadership in intercollegiate athletics. *Quest*, 65, 354-371.

Burton, L. J., Peachey, J. W., & Wells, J. E. (2017). The role of servant leadership in developing an ethical climate in sport organizations. *Journal of Sport Management*, 31(3), 229–240.

Crippen, C. (2017). A case study of servant leadership in the NHL. *Interchange*, 48(2), 205–216.

Crippen, C., & Nagel, D. (2014). Henrik and Daniel Sedin: NHL heroes and servant-leaders. *International Journal of Servant Leadership*, 8(1), 493–510.

Çetin A. (2019). *Sporcu örgütsel adalet, örgütsel güven ve örgütsel bağlılık ilişkisi*. Ankara: Spor Yayınevi.

- Daft, R. L., & Lengel, R. H. (2000). *Fusion leadership: unlocking the subtle forces that change people and organizations*. Whitby, Ont.: McGraw-Hill Ryerson.
- DeSensi, J. T. (2014). Sport: An ethos based on values and servant leadership. *Journal of Intercollegiate Sport*, 7, 58-63.
- Dodd, R., Achen, R., & Lumpkin, A. (2018). Servant leadership and its impact on ethical climate. *Journal of Values-Based Leadership*, 11(1).
- Ehrhart, M.G. (2004). Leadership and procedural justice climate as antecedents of unit-level organizational citizenship behavior. *Personnel Psychology*, 57, 61–94.
- Ellis, L. E. (2016). *The relationship between intercollegiate coaches' servant leadership and their athletes' ethically-related sport orientations and behaviors*. Doctoral dissertation, University of Missouri-St. Louis.
- Eva, N., Robin, M., Sendjaya, S., Dierendonck, D. V., & Liden, R. C. (2019). Servant leadership: a systematic review and call for future research. *The Leadership Quarterly*, 30(1), 111–132.
- Ferch, S. (2005). Servant-leadership, forgiveness, and social justice. *The International Journal of Servant-Leadership*, 1, 97-113.
- Finely, S. (2012). Servant leadership: A literature review. *Review of Management Innovation and Creativity*, 5, 135-144.
- Gill, R. (2006). *Theory and practice of leadership*. London: Sage.
- Gökalp, N., (2003). Ekonomide güven faktörü. *Celal Bayar Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 10, (2), 163-174.
- Greenleaf, R. (1977). *Servant-leadership: A journey into the nature of legitimate power and greatness*. Mahwah, NJ: Paulist Press.

- Hammermeister, J. (2014). John R. Wooden, Stephen R. Covey and servant leadership: A commentary. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 9(1), 65–67.
- Hammermeister, J., Burton, D., Pickering, M., Chase, M., Westre, K., & Baldwin, N. (2008). Servant leadership in sport: A concept whose time has arrived. *International Journal of Servant Leadership*, 4, 185–215.
- Laub, J. A. (1999). *Assessing the servant-organization: Development of the servant organizational leadership assessment (SOLA) instrument*. Doctoral dissertation, Florida Atlantic University.
- Lee, Y. H. (2019). Emotional intelligence, servant leadership, and development goal orientation in athletic directors. *Sport Management Review*, 22(3), 395–406.
- Liden, R. C., Wayne, S. J., Liao, C., & Meuser, J. D. (2014). Servant leadership and serving culture: Influence on individual and unit performance. *Academy of Management Journal*, 57(5), 1434-1452.
- Liden, R. C., Wayne, S. J., Zhao, H., & Henderson, D. (2008). Servant leadership: Development of a multidimensional measure and multilevel assessment. *The Leadership Quarterly*, 19, 161-177.
- Lundqvist, C., & Raglin, J. S. (2014). The relationship of basic need satisfaction, motivational climate and personality to well-being and stress patterns among elite athletes: An explorative study. *Motivation and Emotion*, 39(2), 237–246.
- Lundqvist, C., & Sandin, F. (2014). Well-being in elite sport: dimensions of hedonic and eudaimonic well-being among elite orienteers. *The Sport Psychologist*, 28(3), 245–254.
- Mishra, A. K. (1996). *Organizational responses to crisis: the centrality of trust”, trust in organizations: frontiers of theory and research*, Ed. Kramer, R. M. And Tyler, T. R. Thousand Oaks, Ca: Sage.

- OBoyle, I. (2015). *Foundations of sport management: leadership in sport*. Taylor and Francis.
- Ou, A. Y., Tsui, A. S., Kinicki, A., Waldman, D., Xiao, Z. X., & Song, L. J. (2014). Understanding humble chief executive officers: Connections to top management team integration and middle manager responses. *Administrative Science Quarterly*, 59, 34–72.
- Owens, B., Johnson, M., & Mitchell, T. (2013). Expressed humility in organizations: Implications for performance, teams, and leadership. *Organization Science*, 24, 1517–1538.
- Parris, D. L., & Peachey, J. W. (2013). A systematic literature review of servant leadership theory in organizational contexts. *Journal of Business Ethics*, 113(3), 377–393.
- Patterson, K. A. (2003). *Servant leadership: A theoretical model*. Regent University School of Leadership Studies: Servant Leadership Research Roundtable.
- Rieke, M., Hammermeister, J., & Chase, M. (2008). Servant Leadership in Sport: A New Paradigm for Effective Coach Behavior. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 3, 227-239.
- Robinson, G. M., Neubert, M. J., & Miller, G. (2018). Servant Leadership in Sport: A Review, Synthesis, and Applications for Sport Management Classrooms. *Sport Management Education Journal*, 12(1), 39–56.
- Ross, M. R. (2019). *The Relationship Between Servant Leadership of Division I Athletic Directors, Basic Work-Related Psychological Need Satisfaction, and the Overall Job Satisfaction of Division I Athletic Department Employees*, Doctoral dissertation, Baker University.
- Russell, R. F., & Stone, G., (2002). A review of servant leadership attributes: Developing a practical model. *Leadership and Organization Development Journal*, 23, 145-157.

- Schary, D. P. (2019). Servants in the weight room. *Strength and Conditioning Journal*, 41(2), 25–30.
- Sendjaya, S. (2015). *Free air, more autonomous, more likely themselves to become servants?* Cham, Switzerland: Springer.
- Sendjaya, S., & Sarros, J. C. (2002). Servant leadership: its origin, development, and application in organizations. *Journal of Leadership & Organizational Studies*, 9(2), 57–64.
- Sendjaya, S., Sarros, J.C., & Santora, J.C. (2008). Defining and measuring servant leadership behaviour in organizations. *Journal of Management Studies*, 45(2), 402- 424.
- Spears, L. C. (1995), *Reflections on Leadership: How robert k. greenleaf's theory of servant-leadership influenced today's top management thinkers*, New York.
- Spears, L. C., & Lawrence, M. (2002). *Focus on leadership: Servant-leadership for the twenty-first century*. New York: J. Wiley & Sons.
- Sullivan, G. S. (2019). *Servant leadership in sport: theory and practice*. Cham, Switzerland: Palgrave Macmillan.
- Sun, P.Y.T. (2013). The servant identity: Influences on the cognition and behavior of servant leaders. *The Leadership Quarterly*, 24, 544–557.
- Sztompka, P. (2000). *Trust: a sociological theory*, Cambridge University Press, New York.
- Van Dierendonck, D. & Patterson, K. (2014). *Servant leadership developments in theory and research*. Basingstoke, Hampshire: Palgrave Macmillan.
- Van Dierendonck, D. (2011). Servant leadership: a review and synthesis. *Journal of Management*, 37(4), 1228–1261.

Van Dierendonck, D., & Nujiten, I. (2011). The servant leadership survey: Development and validation of a multidimensional measure. *Journal of Business and Psychology*, 26, 249–267.

Vella, S. A., Oades, L. G. and Crowe, T. P. (2010). The application of coach leadership models to coaching practice: Current state and future directions. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 5(3), 425–434.

Wells, J. and Welty Peachey, J. (2016). Called to serve: Exploring servant leadership in the context of sport-for-development. *Journal of Sport for Development*, 4, 12-24.

Yiğit, Ş. M. (2019). *Sporcularda Hizmetkâr liderlik ile sporcu tatmin düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Ankara: Gece Akademi.

SPORDA KAYGI VE STRES KAVRAMLARI*

Deniz ÇOLAK - Sinop GSİM

Ender EYUBOĞLU - Bartın Üniversitesi

GİRİŞ

İnsanlar yaşadıkları süreç içerisinde daima birbirleriyle iletişim içerisindeyler (Aslan ve ark., 2016). Bunun sayesinde insanlar kişisel ve ortak gayelerini gerçekleştirmek için iş birliği yaparlar (Akyüz ve ark., 2017). Tarihsel süreç içerisinde insanların ihtiyaçlarını karşılamak (güvenlik, barınma vb.) için zorunlu yaptıkları hareketler, endüstri devrimiyle birlikte hayatımıza giren makinelerin her alanda kullanılması ile farklı bir boyut kazanmıştır. İş gücünün makinelerle karşılanması insanların hareket etmelerini sağlayacak spor için özel zaman ve mekanların ayrılmasını gerekli kılmıştır. Modern toplumlarda insanlar kendi kriterlerine göre spor seçiminde bulunmaktadır.

Talebin bu kadar çok olduğu sporda başarı elbette küçük yaşlardaki çocuklara doğru eğitim vermekten geçmektedir. Sporcular özel hayatlarında ve sportif anlamda belli zamanlarda olumsuz durumlarla karşı karşıya gelebilirler (Demir ve Çelebi, 2019). Dolayısıyla sportif eğitimin yanı sıra algılama, kavrama ve hareketin tamamını doğrudan etkileyen zihinsel faktörler olan dikkat ve konsantrasyon yönetimi de göz ardı edilmemelidir. Çünkü, sporda başarı sağlamak için iç ve dış

* Bu çalışma, Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü'nde Dr. Öğretim Üyesi Ender EYUBOĞLU'nun danışmanlığında hazırlanmakta olan Deniz ÇOLAK'ın "12-16 Yaş Judo Sporcularının Eğitiminde Dikkat ve Konsantrasyonu Yönetim Antrenmanların Kaygı ve Stresin Üzerine Etkileri" isimli yüksek lisans tezinden yararlanılarak hazırlanmıştır.

uyarılardan etkilenmeden, kaygı ve stresten uzaklaşabilmek de en az öğretilen teknikler kadar önem arz etmektedir.

Kaygı Kavramı

Kaygı kavramı, psikoloji bilimi inceleme alanında yer alan, üzerinde özellikle 18.yüzyıldan itibaren önemli çalışmalar yapılmış bir kavramdır. Kaygı kelimesinin kökü, Yunancada “anxietes” kavramına dayanmaktadır. Kelime anlamı olarak korku, endişe, merak anlamını taşımaktadır. Kaygı kavramını psikoloji biliminde nedenleri ile ilk defa araştıran, tanımlayan bilim adamı Freud’dur. Freud, kaygının ortaya çıkışının dürtüler ve içgüdü sonucunda oluşan gücün bastırılması sonucunda gerçekleştiği fikrini ortaya atmıştır (Erdoğan, 2009).

Kaygı kavramı bilim adamları tarafında benzer şekillerde tanımlanmaktadır. Kaygı kavramı aynı zamanda anksiyete ve endişe kavramları kullanılarak da açıklanmıştır. Türkçe sözlüklerde ise kaygı, “nedeni bilinmeyen, kötü bir şey olacak düşüncesiyle ortaya çıkan gerginlik hissidir” (Erdoğan, 2009). Uluslararası literatürde kaygı, artmış fizyolojik uyarılma, sübjektif endişe (Kıran, 2015) ya da sinirlilik, gerginlik hissi, hoş olmayan düşünceler, korku, fizyolojik değişimlerin neden olduğu duygusal tepkiler şeklinde tanımlanmaktadır (Raglin, 1992).

Türkiye’de ise farklı bilim adamları tarafından kaygı kavramı, bireyler tarafından tehlikeli, tehdit edici olarak algılanan olaylar karşısında hissedilen huzursuzluk ya da korku hissi, güçlü bir dürtü ya da isteğin amacına ulaşamayacağı gibi görüldüğü durumlarda ortaya çıkan tedirginlik veren duygu, başarısızlık korkusu, sıkıntı, acizlik, sonucu bilememe, korku, üzüntü, yargılama gibi durumları içeren bir kavram şeklinde tanımlanmaktadır (Cüceloğlu, 2016). Kaygı gibi diğer faktörlerinde sporculara bazı psikolojik yükler getirdiğinden dolayı

sporcuların bilimsel açıdan incelenmesi bilim adamlarını bu psikolojik faktörleri araştırmaya yönlendirmiştir (Sarıkabak ve ark. 2018).

Kaygı aynı zamanda bireyin yaşamında dönemsel olarak yaşadığı, gelecekte günlük çekeceği olaylarla karşılaşma düşüncesiyle oluşan güvensizlik, kararsızlık, çatışma hissi veren durumlar karşısında verdiği tepki, tehlikeli algılanan bir durum karşısında oluşan bir duygu, içten gelen, nedeni bilinmeyen, belirsiz sıkıntı, korku, endişe ile yaşanan bunaltı duygusu ya da psikolojik ve çevre olaylarına gösterilen duygusal reaksiyon şeklinde tanımlanmaktadır (Kuru, 2000).

Kaygı kavramının çeşitli kaynaklarda anlamı korku ile karıştırılabilen tanımları da bulunmaktadır. Fakat kaygı ile korku kavramlarının arasında temel farklılık vardır. Bu farklılık, korkunun nedeni bilinen gerçek tehlikenin karşısında yaşanması, kaygının ise nedeni bilinmeyen bir durumun tehlike olarak algılanmasıyla yaşanmasıdır (Koç, 2004). Bu bağlamda kaygı kavramında nedeni bilinmeyen durum yüzünden yaşanan belirsiz bir endişe vardır. Cüceloğlu' na göre korku ve kaygının arasında şiddet, kaynağın bilinmemesi, süre olarak bazı farklılıklar bulunmaktadır (Kıran, 2015). Kaygı daha uzun sürmekte, kaynağı bilinmemekte ve korkuya nazaran şiddet daha azdır.

Kaygı, vücutta iç organların uyarılmasından kaynaklanan acı içeren duygusal bir yaşantıdır. Bu uyarıcıların dış ortamdan da gelmesi mümkündür ve otonomik sinir sistemi de etkilenebilir. Kişiler tehlikeli durumlar karşısında kaldıklarında kalp daha hızlı atar, solunum daha derin olur, ağızda kuruma, avuç içlerinde terleme olur (Ersevim, 1997).

İnsanların pek çoğu kendilerini tehdit eden ya da stresli olaylarla karşılaştıklarında gergin ve endişeli olurlar. Bu gerginlik ve kaygı dolu hisler her gün ve farklı düzeylerde yaşanır. Burada kaygının türü ve derecesi önemlidir. Bunlar gündelik yaşamın merkezi durumuna gelir, kişi bu kaygıda yoğunlaşırsa, kişinin en ufak bir güçlkle baş

etmesi zora girer. Kişinin uyumu bozulduğu gibi farklı davranış bozukluklarının geliştiği gözlemlenir (Arkonaç, 2005).

Günlük yaşamda ortaya çıkan kaygı 6 temel grup halinde sınıflandırılmaktadır:

1. Nesneye bağlı olarak ortaya çıkan korku sonucunda kaygı durumu oluşur.
2. Alışık olunan bir nesne, kişi, engel, olay ya da çevreye rastlandığı zaman kaygı duygu durumu oluşur.
3. İçinden çıkılmaz gibi korku ve düşüncelerin sonucunda kaygı oluşur.
4. Belirli bir nesnenin olmamasına rağmen nesneyi düşünerek kaygı duygu durumu yaratmak.
5. Psikolojik rahatsızlıklar nedeniyle kaygı duymak.
6. Doğal afetlerin ardından kaygı hissetmek (Öğüt, 2000).

Kaygı hissini gelişimi, biyolojik eğilimler ve genetikle bağlantılı olarak, önceki yaşantıdan edinilen deneyimlerden, bulunduğu ortama ilişkin durumsal bilgilerden etkilenmektedir (Öğüt, 2000).

Kaygı Türleri

Cattel ve Scheir tarafından 1950'li yıllarda yapılan analiz çalışmalarının ardından 1990 yılında Spielberger ve arkadaşları tarafından ortaya atılan iki faktörlü kaygı kuramı ile elde edilen bulgular sonucunda kaygı, sürekli kaygı ve durumluk kaygı olarak iki kategoriye ayrılmıştır. Günümüzde kaygı bu iki temel kategoride değerlendirilmektedir (Kıran, 2015).

Durumluk kaygı, kişinin ana göre değişen, sürekliliği olmayan, genellikle mantıklı nedenlerden kaynaklanan, nedenini başkalarının anlayabildiği geçici duygusal reaksiyonları ya da sübjektif korku durumudur (Akarçesme, 2004). Kaygı, otonom sinir sisteminin harekete geçmesi ya da zihin yorgunluğu ya da uyarılma ile ortaya

çıkmakta, sararma, terleme, titreme, kızarma gibi fiziksel değişimlerle huzursuzluk ve gerilim duygusuyla belli olmaktadır (Öner ve LeCompte, 1983). Örnek olarak, final maçı oynayacak olan bir sporcunun kaygılı bir kişiliği bulunmamasına rağmen, müsabakadan önce gergin ve endişeli hali kaygının bir örneğidir.

Bu bağlamda durumluk kaygı, korkulan duruma ya da objeye yaklaşıldığında ya da buna maruz kalındığında aniden ortaya çıkmakta, uyarının ortadan kalkmasıyla kısa süre daha devam ederek yok olmaktadır. Martens, durumluk kaygının bilişsel durumluk kaygı, fizyolojik durumluk kaygı ve kendine güven olarak üç boyutu bulunduğunu ifade etmektedir. Bilişsel durumluk kaygı, hoş olmayan düşüncelere girme, kendini olumsuz değerlendirme gibi bilişsel özellikleri kapsamaktadır. Fizyolojik durumluk kaygı ise terleme, kalp atım hızı gibi duygusal ve fizyolojik yönleri içermektedir. Kendine güven ise kişinin güven seviyesindeki değişimini içermektedir (Kara, 2016).

Sürekli kaygı, kişinin içinde olduğu fiziksel şartlara bağlı ortaya çıkmayan, devamlılığı olan, genellikle mantıklı nedenlerden kaynaklanmayan, başkaları tarafından nedeni anlaşılamayan kişiliğe ait olan, kişilik yatkınlığıdır (Spielberger, 1989). Örnek olarak, sporcunun kaygılı bir kişilik özelliğinin bulunması, her müsabakadan önce gergin ve endişeli olması bu kaygı türüne örnek verilebilir. Sürekli kaygının kişinin davranışlarından gözlemlenmek ve tanımlamak olanaksızdır. Bu nedenle sürekli kaygının anlaşılabilmesi farklı durumlarda ve zamanlardaki kaygının sıklığından ve şiddetinden mümkün olabilir (Kıran, 2015).

Kaygı Nedenleri

Bireyden bireye, toplumdaki topluma farklılık gösterebilen kaygının çeşitli nedenlerle ortaya çıkması söz konusudur. Kaygı, kişiler tarafından içinde yer aldıkları ortamın algılanmasına göre ya da içinde buldukları toplumun değer yargılarına başka bir ifade ile kültüre bağlı olarak farklılık gösterebilir (Cüceloğlu, 2016). Fakat buna

rağmen bazı genellemelerle kaygının nedenleri ortaya konabilir. Kaygının nedenleri buna göre aşağıdaki gibi belirtilebilir:

- Kendi içinde bulunduğu durumun farkında olarak, neticede olumsuz bir sonucun beklenmesi. Buna örnek olarak, bir sporcunun müsabakaya yeterince hazırlanamadığını bildiğinden müsabakada başarısız olacağını tahmin etmesi verilebilir.
- Alışılacağı bir desteğin aniden ortadan kalkmış olması.
- Gelecekte olacakların neler olduğunu bilmemekten kaynaklanan belirsizlik.
- İnanılan ve yapılan davranışın arasında çelişki yaşanması.

Kaygı, gelişim olarak genetik ve biyolojik eğilimlerden, önceden gerçekleşen tecrübelerden, öğrenmelerden, bireyin bilişsel farkındalığından, yaşanan durumsal ipuçlarından etkilenmektedir (Çağlar, 1998).

Heyecan kaynağını belirlerken bireyin çevresinde olup bitenleri algılama biçiminden ayrı düşünmek olanaksızdır. Kendi belirlediği ortamda huzur ve güven hisseden bireyde kaygı ya da korku oluşmaz. Ancak aynı çevreden olan başka biri, o çevre için tehlikeli olduğu değerlendirmesini yapabilir ve bu algılayış heyecana neden olabilir. Sosyal ortamların nasıl algılanmasının gerektiğini öğreten içinde yer alınan kültürdür. Bu nedenle ortamdaki nasıl bir kaygı oluşturacağını belirleyicisi kültürdür. Farklı toplumlarda kaygı tarzı farklılık gösterebilir. Bunlar kaygının oluşmasına neden olan ortamlardaki bazı ortak yönleri göstermektedir (Cüceloğlu, 2016).

Ortamlardaki ortak yönler aşağıdaki gibi belirtilebilir (Cüceloğlu, 2016):

Desteğe son verilmesi: Bireyler alışık oldukları çevrenin olmadığı durumlarda kaygı hissederler.

Sonucu olumsuz olacak olan durumun beklenmesi: Bireyler beklenen bir durumunun sonucu olumsuz olduğunda kaygı hissederler.

İç çelişkiye düşülmesi: Doğruluğuna inanılan ve önemsenen bir düşünce ile sergilenen davranışın arasında ortaya çıkan çelişki kaygıya neden olacak gerginlik oluşturmaktır. Bilişsel çelişki, önemi tartışmaya konu olmayan bir güdü ve heyecanın temeli olarak açıklanmaktadır. Bu çelişkinin ortadan kaldırılması için bir çözüm yolu düşünülür ve çözüm gerçekleşinceye kadar belli oranda kaygı hissedilir.

Belirsizlik: İlerleyen zamanlarda ne olacağını anlayamamak bireylerdeki belirgin kaygı nedenleri arasındadır (Cüceloğlu, 2016).

Kaygının Belirtileri

Literatür incelendiğinde kaygının bireyler üzerindeki farklı etkileri ve ortak bazı belirtileri bulunduğu görülmektedir. Kaygının davranışsal, organik ve hareket belirtileri olarak üç temel kategoride olan belirtileri bulunmaktadır (Erdoğan, 2009). Kaygının organik belirtileri, bedendeki farklı değişiklikleri ifade etmektedir. Bu belirtiler arasında titreme, nefes darlığı, nabızın azalması, iştahsızlık, nefes alışverişinde düzensizlik, terleme, göz bebeklerinde büyüme, ciltte solgunluk sayılabilir. Kaygının davranışlar belirtilerinin arasında ise yorgunluk, işten kaçma, pasiflik, cesaret edememe, saldırganlık, kararsızlık gibi belirtiler sayılabilir. Bunların dışında el ayak parmaklarında solukluk, kramp, koordinasyon bozukluğu olan, ket vurulmuş hareketler, tereddüt dolu, kaba hareketler, beceriksizlik gibi hareket belirtileri de gösterilebilir (Kuru, 2000). Kaygının birey üzerinde ket vurucu, zorlaştırıcı, olumsuz psikolojik durumlara sokan çeşitli etkileri bulunmaktadır. Kaygı seviyesi arttıkça başarı, öğrenme, uyum, genel yetenekte azalma olmaktadır (Cüceloğlu, 2016).

Kişinin kaygıyı ifade etmesi gelecekte kötü bir şey olacağını algılama şeklinde gerçekleşir. Bu durum oldukça hafif bir gerginlik ve tedirginlikten panik düzeyine kadar farklı şiddette gerçekleşebilir. Kaygının sinirsel ve ruhsal belirtileri bulunmaktadır. Belirtiler kaygının etkisiyle oluşan savunma düzenlerine bağlı olarak ortaya çıkmaktadır. Kaygılı bir kişide genel olarak öznel ve nesnel pek çok

belirti ve yakınma olabilir. Bu belirtiler gerginlik, endişe, korku, güvensizlik, şaşkınlık, panik, tedirginlik gibi ruhsal olanlar, ağız kuruluğu, bulantı, baş ağrısı, güçsüzlük, çarpıntı, iştahsızlık, halsizlik, kan basıncında düşme, kan basıncının yükselmesi, uykusuzluk, titreme, terleme gibi bedensel olanlar şeklinde görülebilir (Köknel, 1982).

Kaygı bozukluğu bulunan kişi günlük yaşamda her gün yüksek bir gerginlik hali içerisinde olur, gergindir ve gevşeyemez, uykusu bozulmuş, baş ağrısından ve hızlı kalp atışlarından şikâyetçi olur. Bu belirtiler en az bir ay devam eder. Her kişide belirtiler değişirse de genellikle; otonom sinir sisteminin yüksek seviyede faal olması, motor gerginlik, endişeli bekleyişle birlikte uyanıklık ve ayrıntıların üzerinde durma gibi belirtiler gözlenir. Aşırı sinirli, sarsak, titrek, gevşeyememe ve yorgunluk yakınmaları bulunmaktadır. Otonom sinir sistemi ile bağlantılı olduklarından ağız kuruluğu, terleme, aşırı kalp çarpıntısı, ishal, mide sorunları ve idrara sık çıkma gözlemlenir (Arkonaç, 2005).

Kaygılı kişide genellikle endişeli bir hal gözlenir ve sürekli olarak kendisine ya da yakınlarına kötü bir şey olacaktı korkusu, kaygısı içinde meraklı bir bekleyiş içerisinde. Bu durum kişide aşırı dikkatli olma durumuna neden olabilir. Olabildiği kadar uyanık ve dikkatli olmaya çalışan kişi sinirli ve huzursuz olur ve dikkatini toplayamama, uykusuzluk, dikkatin çabuk dağılması ve uykuya dalamama gibi yakınmalarını ifade eder (Arkonaç, 2005).

Birey kaygı yaşadığı süreçte “somatik, düşünsel ve fiziksel” yönlerden çeşitli uyarılarla karşılaşabilmekte, bazı zamanlarda tam bir hareketlenme ortaya çıkmaktadır. Somatik ve fiziksel reaksiyonlar genellikle kaslarda gerilimin artması, kalp ritminde değişme, yorgunluk hissi, alınganlığın artması, el ve ayaklarda terleme şeklinde ortaya çıkmaktadır. Bir müsabakada ya da bağlantılı olan iki müsabakada bir sporcunun becerileri düzeyinde, biyomekanik becerisi ya da fiziksel kapasitesinde önemli bir farklılık bulunmamaktadır.

Performanstaki iniş çıkışlar genellikle sporcunun zihinsel denetiminde olan dengesizliklerden kaynaklanmaktadır. Sporcuya ilişkin uygun görülmeyen şekilde uyarılmışlık artar (Tavacıoğlu, 1999).

Kaygı ve Spor İlişkisi

Literatürdeki çalışmalar değerlendirildiğinde kaygının spor açısından oldukça önemli bir olgu olduğu, spor performansını ve sporcuyu önemli oranda etkilediği görülmektedir. Sporcunun beklentilerine, müsabakanın önemine bağlı olarak kaygının şiddeti ve yönü farklılık göstererek, sporcunun psikolojik ve fiziksel özelliklerinde ciddi değişikliklere neden olarak performans düzeylerinde değişimlere yol açmaktadır. Bu nedenle kaygı önemli psikolojik öge olarak kabul görmektedir (Kıran, 2015).

Sporcular müsabakalar sırasında düşükten yükseğe kadar değişiklik gösteren kaygı yaşamaktadırlar. Bu kaygı durumu beş psikolojik faktör üzerinde oldukça önemli etkilere neden olmaktadır. Kaygı ile ilişkili olan bu faktörler karar verme, konsantrasyon, koordinasyon, özgüven ve motivasyondur (Özbay, 2012).

Kaygının çok fazlası ve çok azı sporcunun karar verme, konsantrasyon, koordinasyon, özgüven, motivasyonuna dolayısıyla sporcunun performansına olumsuz etki yapmaktadır. Karakulak ve arkadaşları (2019) futbolcular üzerinde yaptıkları çalışmada teknik, taktik ve biyomekanik faktörlerinin yanında kaygı gibi mental parametrelerinde sporcuların performansı üzerinde etkili olduğunu söylemişlerdir. Normalin altında ya da fazla miktarda kaygı duyulduğunda konsantrasyon, dikkat, değerlendirme, karar verme, özgüven gibi özellikler ve beceriler olumsuz olarak etkilenmektedir. Bu olumsuz etkiler sporcuların gösterecekleri performanslarında ihtiyaç duyacakları dayanıklılık, kuvvet, esneklik, sürat, taktik ve teknik özelliklerde de etkili olabilmektedir. Bu bağlamda spor psikologları sporda başarı ve yüksek performans için sporcuların orta

seviyede kaygıya sahip olmalarının gerekliliği üzerinde durmaktadır (Başer, 1986).

Kaygı normalden fazla olduğunda, düşük seviyede özgüven yaşamakta, vücut kontrolü sağlanamamakta, kaslar gerilmekte, başlangıç telaşı gereğinden fazla olmakta, dakikada kalp atım hızı, tansiyon, mide bulantısı, sinirlilik, kafa karışıklığı, solunum hızının yükselmesi, karar verememe, konsantre olamama gibi olumsuzluklar yaşanabilmektedir (Geçtan, 1992). Bunun yanı sıra başlangıç telaşında kas tonusu yükseldiğinden, hareketlerin koordinasyonu ve yumuşaklığı bozulmaktadır. Ayrıca aşırı kaygı seviyesi sporcuları gerçek çizgilerinden daha farklı kararlar almaları için zorlayabilir (Kıran, 2015).

Sporla kaygıyı etkileyen bazı etkenler bulunmaktadır. Sporcularda yarışma öncesinde kaygıya neden olan unsurların bilinmesi kaygının kontrol altına alınabilmesinde önemli bir etkiye sahiptir. Bu unsurların hem sporcular açısından hem de antrenörler açısından bilinmelidir. Kroll (1979) tarafından belirlenmiş olan yarışma öncesinde kaygıyı etkileyen beş faktör, kontrol kaybı, somatik yakınmalar, kaybetme korkusu, suçluluk, yetersizlik hissi şeklindedir.

Kontrol kaybı: Bu sporcunun yaşananların farkında olmadığına ilişkin bir durumdur. Bu durumlarda sporcuların olayları yarış dışı olan şans gibi etkenlerle kontrol etmeye çalıştığı görülmektedir. Bu kaygı durumları genellikle zayıf bir oyun ortamında bulunma düşüncesiyle ya da zayıf yetkililerin bulunmasıyla kendini göstermektedir.

Somatik yakınmalar: Yarışma nedeniyle gelişen stresli durumla birlikte psikolojik aktivitenin artmasına bağlı olan yakınmalardır. Titreme, karın ağrısı, uğultu, aşırı esneme, idrara çıkma somatik yakınmalara verilebilecek örnekler arasındadır.

Kaybetme korkusu: Sporculardaki öznel algılamalarla ortaya çıkan yarışı kaybetme hissi ciddi oranda kaygının yaşanmasına neden olmaktadır. Sporcularda kaybetmeye ilişkin algılamalar farklı türlerde

olabilmektedir. Antrenörün beklentilerine yanıt verememe, aptalca bir hatanın yapılması, kaybetme, tıkanma gibi algılamalar bu türler arasındadır.

Suçluluk: Bireylerde sınırlı kişilik; korku hissi ve moral ile doğrudan ilişkilidir.

Yetersizlik hissi: Kaybetme korkusunda olduğu gibi yetersizlik duygusu da sporcunun kendinde yanlış giden bir şeylerin olduğunu algılamasından dolayı yaşanmaktadır (akt. Erbaş, 2000).

Spor nedeniyle oluşan kaygı üzerine yapılan çalışmalarda temel amaç, kaygı ve stresin ortaya çıkış sebeplerinin kavranması ve bunun çözüme ulaştırılmasıdır. Kaygı ve stres yaratan nedenlerin araştırılması sırasında sporcuların etkilendiği korkulardan, durumdan dolayı oluşan stres karşılaştırıldığında, psikolojik tepkilerin analiziyle ulaşılan verilerden faydalanılmıştır. Daha öncesinde değerlendirildiği gibi oluşan kaygı reaksiyonlarına benzer şekilde müsabakalarda ortaya çıkan kaygı da sürekli ve durumluk kaygı olarak kategorize edilmektedir. Bireylerde müsabakalarda oluşan kaygı her bireyde farklı reaksiyonlara neden olmaktadır. Teknik bilgisi düşük olan bazı sporcular, sonraki müsabaka nedeniyle fiziksel olarak yıpranırlar. Diğer sporcular ise daha soğukkanlı davrandıklarından duygularını yönetebilirler (Çağlar, 1998).

Sporda Kaygı ve Stres İlişkisi

Toplumsal yaşamda spor en güçlü rekabet olgusudur. Birey ya da bireylerin oluşturdukları takımlar sportif faaliyetlerde belirli bir hedef kapsamında birbirleri ile yarışmaktadır. Hedef her zaman birinciliktir. Sportif faaliyetlerde yarış, iki ya da ikiden fazla rakibin belli kurallar kapsamında belirlenmiş hedefe ulaşmak için gösterdiği performanstır. Rakiplerin spor disiplinlerinin sınırlı olması, güçlerinin dengeli olması rekabeti arttıran bir unsurdur. Bu doğrultuda aynı oranda bireyde stres düzeyi de artmaktadır. Rekabet duygusu organizmada uyarıcıları daha

fazla kamçulamakta, bilinçaltındaki ortaya çıkmamış rekabet duygusunu arttırmaktadır (Çamlıyer, 1990).

Sporcunun yarış sırasında temel görevi, iyi bir performans sergilemesidir, bu performansı sergilemesi, dikkatlerin tümünü sporcunun üzerinde toplamaktadır. Bu duygular bireyde başarıma hissinin ön plana çıkmasına neden olmaktadır. Sporcular yarışmaya fiziki performansları yanında psikolojik yönleriyle de katılırlar. Ancak sporcu bilinçli olursa yarışta duygularını da kontrol etmesini bilir. Bunun yanında diğer oyuncular, seyirciyi ve antrenörünü kontrol etmesi, iyi bir performans göstermek için yüksek seviyede çaba göstermesi, rakibini kollamasının gerekliliğine inanmaktadır. Yarış öncesinde de bu duyguları devamlı yaşadığından daima yarışın sonucunu hayal etmektedir (Çamlıyer, 1990). Sporcu kazanma ve kaybetme olasılığı yanında seyircinin yapacağı tezahüratı düşünür, heyecanlanarak kendinden geçer. Bu heyecan aynı zamanda sporcunun performansına da olumlu ya da olumsuz etkiler yapabilir (Çamlıyer, 1990).

Rekabet oldukça güçlü motive aracıdır. Bu açıdan sporcular için duygu karmaşasına neden olabilen bir etkidir. Kazanma motivasyonu yüksek olduğunda rakibine zararlı olabilmektedir. Yarış anlık bir durum olduğundan, rakiplere de etkisi anlık olmaktadır. Sporcuya yaptığı etki, bireydeki rekabet duygusuna bağlı olarak farklılıklar göstermektedir. Kaygı durumunda olan sporcular üzerinde Singer (1975) tarafından yapılan araştırmada sporcular dört grupta ele alınmıştır (Çamlıyer, 1990). Bu gruplama düşük kaygılılar, yüksek kaygılılar, başarıyı fazla umursamayanlar ve yüksek başarıyı isteyenler şeklindedir. Bu gruplarda yapılan çalışmada her birine seviyesi aynı olan zor ve karmaşık bir görev verilmiştir. Daha sonra gruplar yarışma ortamının içine girmişlerdir. Yarışın sonunda başlangıçta yüksek başarı hedefi ile yola çıkanların yaşadıkları aşırı stres seviyesi yüzünden başarılarının düşük olduğu, bu sporcuların antrenmanda stresten uzak oldukları zaman daha fazla başarılı

oldukları görülmüştür. Başarıyı fazla önemsemeyen kaygılı sporcular ise yarış nedeniyle fazla stres yaşamamışlardır. Bu durum kaygı düzeyi yüksek olan, ancak başarıyı fazla umursamayanlar için de aynı şekildedir. Zira bu bireyler için kazanmak ya da kaybetmenin fazla önemi bulunmamaktadır. Başarma isteği yüksek olan, düşük kaygı düzeyi bulunanların ise seyirci stresi olsa da yüksek performans sergiledikleri görülmüştür. Başarma isteği yüksek, düşük kaygı düzeyi olanlar bu nedenle yarışmadan önce fazla stres yaşamamışlardır (Çamlıyer, 1990).

Yarış ortamında sporcular farklı tepkiler verebilmektedirler. Bazı sporcular korkudan donar bazıları ise fazla etkilenmezler. Rekabet seviyesinin yüksek olması halinde ise sporcuların bazılarında korku duygusu hâkim olmakta ve stres daha yoğun yaşanmaktadır. Bu korku yüzünden bazı durumlarda çeşitli bahaneler üreterek, yarış ortamından dahi uzaklaşabilmektedirler. Korku hissinin böyle ön tecrübelerle oluşması halinde fiziksel yetersizlikten oluşan korkuya nazaran bireye verdiği zarar daha fazla olmaktadır (Çamlıyer, 1990).

Seyirci karşısında sakatlanma ya da utanma nedeniyle oluşan korkulara ilişkin bir araştırma henüz yapılmasa da genellikle seyirci baskısının ön planda olduğu ve sakatlanmaktan ziyade seyirciden endişe duyulduğu ve korkulduğu gözlenmiştir. Sportif faaliyetlerde performans motor becerilerin ve yeteneklerin üstün bir teknik ile gösterilmesiyle oluşmaktadır. Her spor dalı belli bir beceri ve yetenek istemektedir. Becerinin düzeyini belirleyen ise bireyin mahareti ve ustalığıdır. Bireylerdeki yetenek yani beceri kalite ile ifade edilen bir özelliktir. Sportif performans ise bireyin becerilerle üstün yeteneklerini düzgün olarak ifade etmesidir (Çamlıyer, 1990).

Sporcular antrenman sırasında dahi etkilenmektedir. Bunun nedeni hem takım arkadaşlarının hem de antrenörlerinin kendilerini takip ettiklerini bilmeleridir. Tek başlarına çalıştıklarında dahi seyircilerin tezahüratlarını hissetmektedirler. Sporcular tarafından tezahüratın kötü olması hakaret olarak algılanmaktadır. Bu olumsuzluğun seyircinin o

andaki ruhsal durumuna ilişkin olduğunu düşünmez, müsabaka sırasında ve antrenmanda bu olumsuzluğu düşünerek sürekli stres altında olurlar. Sporda öğrenilen ve geliştirilen unsurların birbirini takip eden acıcılıkta olması, sınırlı bir sürede gösterilmesi gerekmektedir. Bu açıdan başarı için çevresini kontrol altında tutabilmesi, hareketlere göre belirli düzeyde güç harcaması, sınırlı zamanda bu güç ve enerjinin ekonomik kullanılması önem taşımaktadır. Sadece stresin kontrol altına alınması sporcunun başarısına etki edebilir, ancak bu yeterli olmaz. Başarı için stresi kontrol altına almak dışında bazı bireysel unsurlar da etkili olmaktadır. Cinsiyet, yaş ve korkular, beklentiler, istekler, zekâ seviyesi, önsezi gücü, algılama kapasitesi, antropometrik ölçüler, kişilik yapısı, genel motorsal beceriler, çocukluk deneyimleri, var olan beceriler, vücut yapısı bireysel unsurların bazıları arasında yer almaktadır (Çamlıyer, 1990).

Her yarışmacıda spor karşılaşmaları belli oranda kaygıya yol açmaktadır. Bireylerin bir kısmında kaygı seviyesi o kadar yüksek oranda olmaktadır ki sportif faaliyette başarı sağlamak ve zevk almak oldukça güç olmaktadır (Ediş, 1994).

Sürekli kaygı, sürekli olan ve kişinin etrafındaki uyarıcıları ve olayları algılama tarzını veya tutumunu yansıtan kişilik boyutu şeklinde kabul edilmektedir (Öner, 1977). Sürekli kaygı, kişideki değişmeyen bir kişilik özelliğidir (Kremer ve Scully, 1994). Bu nedenle kısa sürede sürekli kaygı seviyesinde değişiklik beklenmesi doğru olmaz. Sporcularda kaygı seviyesinin yüksek olduğu sonucuna varıldığından, sporcuların eğitimi sırasında gereken önlemlerin alınarak kaygı seviyelerinin sabırla azaltılması gerekecektir. Kaygı seviyesine etki eden faktörler değerlendirildiğinde, sporcuların zihinsel ve fiziksel hazırlığı, antrenman ve müsabaka süresi, skor gibi etkenlerin etkili olduğu, aynı zamanda sürekli kaygı düzeyinin sporcularda strese neden olduğu bilinmektedir. Kaygı düzeyinin stres ile ilişkili olduğu göz önüne alındığında sporcuların sportif başarılarının artmasında

öncelikle kaygı seviyelerini düşürecek ve ortadan kaldıracak önlemlerin alınmasında yarar bulunmaktadır.

Sonuç olarak, sporcuların eğitiminde dikkat ve konsantrasyonu yönetme, kaygı ve stres düzeylerini azaltma ve ortadan kaldırma amacıyla eğitimde antrenör faktörü yanında psikolog desteğinin alınmasının da yararı olacağı belirtilebilir. Zira, sporcularda sportif başarının elde edilmesinde özellikle kaygı ve stres düzeyinin büyük önemi olduğu görülmüştür.

KAYNAKLAR

Akarçesme, C. (2004). *Voleybolda Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı ile Performans Ölçütleri Arasındaki İlişki*, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

Akyüz, H., Yaşartürk, F., Aydın, İ., Zorba, E., Türkmen, M. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Kalitesi ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *International Journal of Cultural and Social Studies* 3.

Arkonaç, S. (2005). *Psikoloji Zihin Süreçleri Bilimi*. İstanbul: alfa basım yayım. Melisa matbaacılık

Aslan, C. S., Eyuboğlu, E., Dalkıran, O. (2016). Türkiye Birinci Liginde Yer Alan Bazı Voleybol Takımlarında İletişim Becerisi Seviyesinin Takım Başarısına Etkisi. *International Journal of Science Culture and Sport* 4(2).

Başer, E. (1986). *Uygulamalı Spor Psikolojisi: Performans Sporunda Psikolojinin Rolü*, Gençlik ve Spor Bakanlığı Yayınları, Ankara.

Cüceloğlu, D. (2016). *İnsan ve Davranışı*, Remzi Kitabevi, Ankara.

Çağlar, E. (1998). Erkek Hentbolcularda Kendini Fiziksel Algılama ve Kaygı Düzeyi. *Uluslararası 5. Spor Bilimleri Kongresi*, 139. Ankara.

Çamlıyer, H. (1990). Yarış ve Rekabet Ortamının Sporcuların Yaşadıkları Streslerin eve Davranışlarına Etkileri. *I. Spor Bilimleri Kongre Bildirileri*, 1990, 137- 145. Ankara.

Demir, P., Çelebi, M. (2019). Spor Bilimleri Fakültesinde Eğitim Gören Mücadele Sporcularının Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi. *International Journal of Contemporary Educational Studies* 5(2).

Ediş, D. (1994). *Relationship Between Skill Performance of Elite Volleyball Playersand Competitive State Anxiety*. Yüksek Lisans Tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Ankara

Erbaş, M. (2000). *Türkiye Basketbol II. Ligindeki Oyuncuların Bazı Kişisel Değişkenlerinin Durumluk Kaygı Üzerine Etkileri ve Durumluk Kaygının Takım içi ilişkilerine Etkisinin Araştırılması*, Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi, Sosyal Bilimler. Enstitüsü, Edirne.

Erdoğan, P. D. (2009). *Bireysel ve Takım Sporlarıyla Uğraşan Sporcuların Hayal Etme ve Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması*, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

Ersevim, İ. (1997). *Freud ve Psikanalizin Temel İlkeleri*. İstanbul: Nobel Tıp kitapçevleri. Tayf ofset.

Geçtan, E. (1992). *Çağdaş Yaşam ve Normal Dışı Davranışlar*, Remzi Kitabevi, İstanbul.

Kara, E. (2016). *Üst Seviye Atış Sporcularının Müsabaka Öncesi Kaygı Düzeyi ile Performansları Arasındaki İlişki*, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

Karakulak, İ., Eyuboğlu, E., Aslan, C. S. (2019). Futbolda Merkez ve Kenar Oyuncularının Fiziksel ve Motorik Özelliklerinin Karşılaştırılması. *Sportmetre* 17(2).

Kıran, İ. (2015). *Spor Dallarına Göre Sporcuların Kontrol Odaklarının Kaygı Düzeylerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Koç, H. (2004). *Profesyonel Futbolcularda Durumluk Kaygı Düzeyini Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi*, Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

Köknel, Ö. (1982). *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*. İstanbul: Altın kitaplar basımevi.

Kremer, J. D. and Scully, D.M., (1994), “Psychology in Sport” London. *Taylor & Fransic Ltd*.

Kuru, E. (2000). *Sporada Psikoloji*, Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi Basımevi, Ankara.

Öğüt, F. (2000). *Sosyal Uyum ile Sürekli Kaygı Arasındaki ilişki*, Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.

Öner, N. (1977). *Durumluk–Sürekli Kaygı Envanterinin Türk Toplumunda Geçerliği*. Yayınlanmamış Doçentlik Tezi Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Öner, N., Lecompte, W. A. (1983). *Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı*, Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul.

Özbay, S. (2012). *Büyükler Güreş Milli Takımında Yer Alan Sporcuların, Müsabaka Öncesi ve Sonrası Durumluk Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması*, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

Raglin, J. S. (1992). “Anxiety and Sport Performance”, *Exercise & Sport Sciences Reviews*, 20(1), 243-274.

Sarıkabak, M., Eyuboğlu, E., Ayrancı, M. (2018). Bocce (Petank) Sporcularının Duygusal Zekâ Düzeylerinin, Akademik Erteleme Davranışları Üzerine Etkisi. *International Journal of Cultural and Social Studies* 4(1).

Spielberger, C. D. (1989). *Anxiety and Behaviour*, Academic Press, New York.

Tavacıoğlu, L. (1999). *Spor Psikolojisi: Bilişsel Değerlendirmeler*, Bağırgan Yayınevi, Ankara.

GENÇLERDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI

Murat ÇELEBİ - Bartın Üniversitesi

GİRİŞ

21. yüzyıl tüm insanları birbirleri ile iletişim kurabilecekleri bir izleyici kitlesine çevirdi. Bu sayede yeni bilgilerin oluşturulması ve yayılması için yeni araçların ve tekniklerin geliştirilmesi sağlandı. Artık bir akıllı telefona veya bilgisayara ve internet bağlantısına sahip olan herkes, iletmek istediği mesajı, vermek istediği bilgiyi, zahmetsizce bütün dünyaya iletebilmektedir (Hoq, 2014). İnternetin ilk yıllarında henüz akıllı telefonlar hayatımıza girmeden önce internet bağımlılığı sorunu yaşanmaya başlamış ve bu konuda çeşitli çalışmalar yapılmıştı. İnternet bağımlılığı noktasında serbest zaman kavramı ve bireylerin sahip oldukları serbest zamanları etkin bir şekilde değerlendirmeleri önemli rol oynamaktadır (Akyüz ve arkadaşları, 2018). Serbest zamanları etkili bir şekilde değerlendirmeye yönelik olarak zaman yönetimi günümüzde önemli bir yerde konumlanmaktadır ve bu alan içerisinde yapılan etkinlikler ve değerlendirme yöntemleri oldukça önem kazanmıştır (Yaşartürk ve arkadaşları, 2017). Nitekim Kelleş ve arkadaşları (2017) çalışmalarında serbest zaman etkinliklerine katılan bireylerin sosyal beceri düzeylerinin bazı demografik değişkenler açısından farklılık gösterdiğini belirtmişlerdir. Kraut ve diğ. (1998) internet bağımlılığı olarak internette gerektiğinden fazla zaman harcama, interneti zorunlu gibi kullanma, internette harcanan zamanla başa çıkamama, internette olunmadığı zamanlarda kendini sıkılmış hissetme, internette erişemediğinde gergin ve kızgın ruh halinde olma ve gerçek sosyal etkileşimlerinde azalma olarak tanımlamışlardır. İnternet Bağımlılığı

Bozukluğu toplumumuzun özellikle yüzyılın başından beri artan bir oranda karşı karşıya kaldığı ciddi bir sorundur. Bağımlılık terimi uzun bir geçmişe sahiptir ve “ara verilmesi, bırakılması şiddetli duygusal, zihinsel veya fizyolojik reaksiyonlara neden olacak bir şekilde, bir maddeye, alışkanlığa veya uygulamaya kompulsif, kontrol edilemez bağımlılık” olarak tanımlanmaktadır (Mosby’s Medical Nursing & Allied Health Dictionary, 1998).

2015 yılında Dünya Sağlık Örgütü (WHO) internet bağımlılığını küresel bir halk sağlığı sorunu haline geldiğini açıkladı (WHO, 2015). Sosyal medya veya internet bağımlılığı sonucunda insanlar kendilerini zararsız gördükleri bu alışkanlığın sıklığını veya miktarını kontrol edememe durumunda buluyorlar. İnternet bağımlılığına bağlı olarak ortaya çıkan davranışsal bağımlılıklar madde bağımlılığının temelinde olan özelliklere benzemektedir (APA, 2017). Bu davranışsal bağımlılıklar şunlardan oluşmaktadır: (i) Aşırı kullanım, zaman kaybı ya da temel dürtülerin ihmal edilmesi; (ii) İnternete erişilemediğinde geri çekilme, öfke, gerginlik veya depresyon hissine kapılma; (iii) Daha gelişmiş ekipman ve yazılıma veya daha fazla kullanım süresine duyulan gereksinimi içeren tolerans; (iv) Olumsuz sosyal tepkiler (APA, 2017). Bilgisayar, internet, çevrimiçi oyunlar, tabletler ve cep telefonları gibi, teknolojik cihazlar ve uygulamalarının aşırı kullanımı bireyde bağımlılıklara neden olabilmektedir (Griffiths, 1995). Öğrenciler tehlikeli arayışları olan ve internet bağımlılığı sendromundan önemli ölçüde etkilenen bir grubu temsil ediyorlar (Chou, 2005) ve bu cesaretle karışık umursamazlık, sosyal medyanın ve mobil teknolojinin gelişmesi ile birlikte ortaya giderek daha tehlikeli bir durum çıkartıyor. Bağımlılıklar konusunda yaş faktörünün etkisine bakan bir araştırmada (Kim, 2004), 19-24 yaşları arasındaki üniversite öğrencilerinin bağımlılığa en duyarlı yaş gurubu olduklarını göstermiştir. Yapılan bazı araştırmalarda, üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığının uyuşturucu bağımlılığı, alkol, şiddet, obezite, uyku eksikliği ve beslenme yetersizliği gibi bir bağımlılık

olarak görülerek, önemli ölçüde diğerleri ile karşılaştırılabilir olduğu öne sürülmüştür (Saisan, 2013).

Akıllı telefonların kullanımı ile çeşitli internet siteleri ve sosyal medya platformları ve bunların sonucunda ortaya çıkan bir çevrimiçi bağımlılık söz konusudur. Bu çevrimiçi bağımlılıklardan biri de sosyal medya bağımlılığıdır (Al-Menayes, 2014). Dünya Sağlık Örgütü göre akıl sağlığını “her bireyin kendi potansiyelini gerçekleştirdiği, yaşamın normal stresiyle baş edebildiği, üretken ve verimli çalışabildiği ve kendi topluluğuna katkıda bulunabileceği bir refah durumu” olarak açıklamaktadır (DSÖ, 2014). Dünya sağlık örgütüne göre mental sağlık genel sağlığın ayrılmaz bir parçasıdır ve ancak onun da sağlıklı olduğu zaman gerçek bir sağlıktan bahsedilebilir. DSÖ sağlığın tanımı şöyle yapmaktadır: Sağlık, yalnızca zihinsel bozuklukların veya engelliliklerin olmaması değil, tamamen fiziksel, zihinsel ve sosyal bir sağlık durumudur (DSÖ, 2018).

Akıllı telefonların ortaya çıkması ile artan sosyal medya kullanımına bağlı olarak sosyal medyanın gençlerin hayatı ve zihinsel sağlığı üzerindeki etkisi merak edilmekte ve bu konuda çalışmalar yapılmaktadır. Sosyal medyanın çocukların ve gençlerin yaşamlarında artan bir etken olduğunu kabul ederken, sosyal medya kullanımının ruh sağlığı üzerindeki etkisi henüz tam olarak anlaşılamamıştır. Birçok ülke kendi ülkesinde durum tespiti yapmaya çalışıyor. Amerika Birleşik Devletleri'nde genç yetişkinler arasında sosyal medya kullanımı artıyor ve zihinsel sağlıkla ilişkisi belirsizliğini koruyor (Lin ve diğerleri, 2016). İngiltere ulusal istatistik ofisine göre (2017) 16-24 yaşlarındaki kişilerin %96'sı interneti sosyal medya (örneğin Facebook veya Twitter) için kullanmaktadır Görsel ve yazılı medyada sosyal medyanın gençlere verdiği zararlarla ilgili çok sayıda haber görülmeye devam ediyor. Bazı sosyal medya platformları sanal ortamda yaşadıkları olumsuz deneyimler nedeniyle intihar eden genç veya kendisine zarar veren insanlar için suçlanmaktadır. Çağımızda teknolojinin ve buna bağlı olarak sosyal medyanın ve araçlarının

gittikçe artan gelişmeleriyle, ülkemizde ve dünyada özellikle gençlerin sosyal medyayı nasıl deneyimlediğine, neler yaşadıklarına, neler hissettiklerine ve bunun zihinsel sağlıkları ve sosyal hayatları üzerindeki etkisine ilişkin anlayışımızı artırmamız gerekmektedir. Ayrıca gençlerin çevrimiçi deneyimlerden kaynaklanan sosyal medya kullanımını nedeniyle zihinsel ve fiziksel sağlıkları, sosyal refahı ve ilişkileri üzerinde oluşabilecek olumsuz etkilere bağlı olarak depresyon, kendine zarar verme ve intihar gibi istenmeyen olumsuz etkilere dair yüksek düzeyde farkındalık, hazırlıklı olma, yeterli bilgi ve araştırmaya sahip olunmalıdır. Bu farkındalık ile gençlerin tecrübe ettikleri sosyal medya ve olumsuz çevrimiçi deneyimler nedeniyle onlardan sosyal medyayı kullanmayı bırakmalarını istemekten ziyade, yaşadıkları ve belki de ileride yaşayacakları bu olumsuz duygu ve deneyimleri yönetmek, üstesinden gelmek, zarar vermeden atlatmak için nasıl desteklenebileceklerine dair çalışmalar ve hazırlıklar yapmalıyız.

Sosyal medya kullanımı gün geçtikçe artarak gençlerin hayatlarında etkili olmaya devam etmektedir. İngiltere ulusal istatistik ofisine göre (2017) 16-24 yaşlarındaki kişilerin %96'sı interneti sosyal medya (örneğin Facebook veya Twitter) için kullanmaktadır ve hane halklarının %90'ı internet erişimine sahiptir. Bu oranlara bakıldığında internet kullanımının neredeyse tamamı sosyal medya platformlarını kullanmak için ayrılmış durumdadır. Yani 16-24 yaş arasındaki gençler, üniversite çağındaki gençler, interneti çoğunlukla sosyal medya için kullanıyor diyebiliriz. Ayrıca İngiltere Ulusal İstatistik Ofisi (ONS)'nin bir araştırmasına göre (2017), İngiltere'de 16-24 yaşlarındaki insanların %20'sinin zihinsel sağlık zorluklarından şikayetçi olduğunu açıkladı. Ortaya çıkan kanıtlar ve açıklanan rakamlar artan sosyal medya kullanımının kötüleşen, zayıflayan ruh sağlığı ile bağlantılı olduğunu düşündürse de zayıflayan, bozulan zihinsel sağlığa neyin sebep olduğu, artan sosyal medya kullanımının mı yoksa başka etkenlerin mi tetiklediği henüz belli değildir.

Griffiths (1999) sosyal medya bağımlılığı ile ilgili yaptığı açıklamada online bağımlılıkların özellikle internet bağımlılığı değil internetteki bağımlılıklarla ilgili olduğunu ve sosyal medya bağımlılığı olanların çoğunun İnternet'in kendisi yerine sosyal medyada olan içeriğe bağımlı olduğunu belirtmiştir (örneğin, kumar, oyun, seks, alışveriş, sosyal ağ vb.). Farklı sosyal medya platformları incelendiğinde online video paylaşım uygulamalarının en yüksek etkileşime sahip olduğu ortaya çıkmıştır (Khan, 2017). Online video paylaşma ve izleme siteleri aynı zamanda video görüntülemeye imkân verirken kişiler arası iletişime de fırsat vermesi açısından sosyal medya kullanıcıları arasında büyük ilgi uyandırıyor. Sosyal medya platformları kendi içinde farklılaşmaktadır. Sosyal medya, sosyal ağ (ör. Facebook), profesyonel ağ (ör. LinkedIn), video paylaşımı (ör. YouTube), bilgi bloglama (örn. Kişisel bloglama) ve mikroblog (ör. Twitter) dahil olmak üzere birçok farklı kategoride sınıflandırılabilir (Balakrishnan, 2017). Sosyal medya platformları arasında en fazla ilgi göreni YouTube platformudur. YouTube, kullanıcı sayısı ile bir milyarı aşan bir sosyal medya uygulamasıdır. Toplam internet kullanıcılarının yaklaşık %33'üyle en popüler özel video paylaşım uygulaması konumundadır (YouTube, 2016). Bunlara ek olarak YouTube ile ilgili olarak; dünya genelinde, bugün en çok ziyaret edilen ikinci web sitesi olurken, Türkiye genelinde ise %92'lik bir payla ilk sırayı almaktadır (We Are Social, 2018). Gençlerin hayatının ayrılmaz bir parçası olan YouTube artık sadece bir video paylaşım ve görüntüleme kanalından daha fazlası haline gelmiştir. Eğitim, sanat, işletme, psikoloji, tıp, eğlence, vb. birçok sektörlerde ve ilgi alanlarında girişimci, para kazanmak isteyen, yeni yetenekler için kariyer imkânı yarattı. Diğer platformlar ile karşılaştırıldığında YouTube'un başarısı, kanalın kullanıcılara neler sunduğu, hangi fırsatları verdiği ve kullanıcıların bundan nasıl yararlandığı, maddi, manevi neler getirdiğinin bir göstergesidir (Balakrishnan, 2017).

Teknolojik olarak sosyal medyanın tanımını yapmak gerekirse, sosyal medya, “Web 2.0'ın ideolojik ve teknolojik temelleri üzerine inşa

edilen ve kullanıcı tarafından üretilen içeriğin oluşturulmasına ve değiştirilmesine izin veren bir grup İnternet tabanlı uygulama” olarak tanımlanmaktadır (Kaplan ve Haenlein, 2010, s.61). Sosyal medyanın bu tanımına göre kullanıcıların içerik üretebildiği, içeriği istediği zaman değiştirebildiği, yüksek etkileşime sahip bir internet uygulaması olarak açıklanmaktadır. Sonuç olarak Web 2.0’ı kullanıcılar tarafından ortaya çıkartılan, geliştirilen ve yayınlanan içerikleri sunan bir alan olarak açıklayabiliriz.

Birçok çalışmada, sosyal medya bağımlılığı üzerine araştırma yapılırken bağımlılık genelde kullanım sıklığı ile ölçülmüştür. Burada sıklıktan kasıt kullanıcının bir sosyal medya platformuna ne kadar zamandır katıldığını, belirli bir gün veya hafta içinde sosyal medyaya ne sıklıkta giriş yaptığı ve kullandığı kastedilmektedir. Sosyal medya bağımlılığını tanımlarken, açıklamaya ve anlamaya çalışırken “sıklık”, sosyal medya kullanımı açısından değerlendirilmesi ve anlaşılması gereken önemli bir değişkendir çünkü sosyal medya bağımlılığını tanımlarken aynı zamanda bir gencin hayatında sosyal medya bağımlılığı olarak neyin, nasıl, ne kadar olduğunun belirlenmesinde rol oynayabilir

Bu alanda yapılan bilimsel çalışmalardan elde edilen bulgular sosyal medya kullanımı ile akıl (mental) sağlığı arasında bir ilişki olduğunu göstermektedir. Lin ve ark. (2016) tarafından sosyal medya kullanımı ve depresyon arasındaki ilişkiyi araştıran bir çalışmada 19-32 yaş aralığında 1.787 genç yetişkinin Facebook'ta daha fazla zaman geçiren ve haftada en fazla ziyaret yapan katılımcıların depresif belirtilerde artış gösterdiği bulunmuştur. Özellikle gençlerin birbirleri ile online iletişim kurmanın cazibesine kapılmaları sonucunda sosyal medyanın beklenilenden daha fazla kullanımı ve ilgi görmesi ile sonuçlanmıştır. Gençlerin sosyal medyayı aşırı kullanmaları ve hayatlarına almaları sonucunda artık sosyal medya onların sağlık ve refahlarının, aile yaşamları ve iş hayatlarının bir parçası olmasına neden olmuştur (Bennett, Maton ve Kervin, 2008). Sonuç olarak, nüfus gün geçtikçe

daha bağımlı bir hale geldi ve gelmeye devam ediyor. Hiç kimsenin itiraz edemeyeceği bir gerçeklik ki sosyal medya, bir dizi faydalı, gerekli, kolaylaştırıcı ve zararlı, olumsuz yönde etkileyici, yıkıcı sonuçlara yol açtı ve açmaya devam ediyor. Bu teknoloji sayesinde dünya şimdi her zamankinden daha fazla birbirine bağlantı kuruyor, daha fazla iletişim halinde ve her an bilgi alışverişinde, ancak sonuçları neler, zararları nelerdir, hangi boyutta zararları olmuştur ve olmaya devam etmektedir? Bu sanal dünyanın, sanal forumların, platformların ve teknolojilerin kişilerarası etkileşimde ve toplum üzerinde oynadığı rolü anlamak çok önemlidir. Sosyal medyaya bu kadar çok fazla bireyin katılımının nedenleri, bu motivasyonun sebepleri, nasıl etkilediği, kullanıcılar üzerindeki etkisi ve genel olarak toplum üzerindeki etkisi üzerinde çok sayıda çalışma yapılması gerekmektedir.

Sosyal medya bağımlılığı öğrencilerde akademik başarıyı etkiler mi! Bazı öğrencilerin sosyal medyayı diğerlerinden daha fazla kullanması okul başarısını olumsuz etkiler mi! Eğer eklilerse ne kadar etkiler! gibi sorulara cevap bulmak için araştırmacılar öğrenciler üzerinde çalışmalar yapmaktadır. Mishra ve ark. (2014) tarafından internet bağımlılığı ve akademik not ortalaması üzerine yapılan bir çalışmada, internette geçirilen zamanın akademik başarıyı nasıl etkilediği sorusuna cevap bulmaya çalışılmıştır. Öğrencilerin akademik başarılarını genel not ortalamaları üzerinden ölçerek, not ortalaması ile internette geçirilen zaman arasında orta derecede anlamlı negatif bir korelasyon bulmuşlardır. Sonuç olarak öğrenciler İnternet'te ne kadar çok zaman harcarsalrsa, akademik başarılarının o kadar düşük olduğu anlamına geliyor. İnternette geçirilen zaman akademik başarıyı nasıl etkiliyor, sorusuna bakıldığında akademik sitelerde geçirilen süre ile genel not ortalaması arasında orta düzeyde anlamlı bir korelasyon bulunmuş ve bu bağlamda, bir kişinin çevrimiçi olarak akademik sitelerde daha fazla zaman harcaması gerektiğini düşünen öğrenciler daha yüksek not ortalamasına sahip. İnternet bağımlılığı artan akademik başarı ile nasıl ilişkilidir soruna bakıldığında, internet

bağımlılığı ile GPA arasında azda olsa negatif bir korelasyon bulunmuştur (bağımlılık derecesi ne kadar yüksekse, GPA o kadar düşüktür). Yapılan araştırmalara bakıldığında internet bağımlılığının üniversite öğrencilerinde birçok akademik sorunlara neden olduğunu söylemek mümkün, mesela eksik dersler, derslere geç kalma ve çalışma alışkanlıklarında genel bir düşüş olduğunu söyleyebiliriz (Saisan, 2013). Akademik başarı ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi araştıran diğer bir çalışmada Akhter (2013) üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığı ile akademik performans arasındaki ilişkiyi ve aynı zamanda öğrenciler arasında internet bağımlılığında cinsiyet farklılıklarını incelemek için 359 üniversite öğrencisini çalışmaya dahil etmiştir. Sonuçlara bakıldığında internet bağımlılığının üniversite öğrencilerinin akademik performansları ile anlamlı negatif korelasyon gösterdiği ortaya konmuştur. Cinsiyet faktörüne bakıldığında, araştırmada internet bağımlılığında cinsiyet farklılığının bir etken olduğunu ortaya koymuştur. Erkek öğrencilerin internet bağımlılığı kadınlara göre daha yüksekti.

Sosyal medya ve akademik başarı konusunda İyitoglu (2017) tarafından yapılan bir çalışmada da internet bağımlılığının akademik başarı ile ilişkisine bakılmıştır. Çalışmaya 217 Türk lise öğrencisi (107 erkek, 110 kız) dahil edilmiş ve sonuçlara göre internet bağımlılığı üzerinde cinsiyet etkisi olmadığını görülmüştür. Kız ve erkek lise öğrencileri arasında internet bağımlılığı açısından anlamlı farklılık bulunmamıştır. Akademik performans açısından yabancı dil performansı ile internet kullanımı arasında istatistiksel olarak pozitif bir ilişki bulunmuştur yani internet bağımlısı öğrencilerin yabancı dilde bağımlı olmayanlara göre anlamlı derecede daha başarılı olduğu görülmüştür. Ayrıca, internete bağımlı olmayan öğrencilerin de internet bağımlısı olanlara göre daha yüksek not ortalamasına sahip olduğu tespit edildi. Diğer yandan, internet bağımlılığının, öğrencilerin ortalama matematik veya tarih puanları üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı bulundu. Yapılan bilimsel çalışmalara bakıldığında

internet bağımlılığının üniversite öğrencilerinde olumsuz bazı etkilere yol açtığı, akademik sorunlara neden olduğu ve başarıda genel bir düşüşe yol açtığını söyleyebiliriz.

Sosyal medya bağımlılığı ve duygusal zekâ arasında bir ilişki olup olmadığı, duygusal zekâ değerlerinin sosyal medya bağımlılığını olumlu ya da olumsuz etkileyip etkilemediğini tespit etmek için Sarıkabak ve Çelebi (2019) tarafından yapılan bir çalışmada elit ve elit olmayan taekwondo sporcularının sosyal medya bağımlılığı ve duygusal zekâ düzeyleri incelenmiştir. Araştırmaya 200 elit ve elit düzeyde olmayan taekwondo sporcuları katılmıştır. Araştırma bulgularına göre sosyal medya bağımlılığı puanlarında yaş, aile aylık gelir, baba eğitim düzeylerine göre anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür. Araştırma sonucunda sporcuların sosyal medya bağımlılığı puanları ve duygusal zekâ puanları arasında negatif yönlü anlamlı bir farklılık olduğu ortaya çıkmıştır. Sporcuların duygusal zekâ düzeyleri arttıkça sosyal medya bağımlılığı puanlarının azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bilgi duygusal zekâ ile sosyal medya bağımlılığı arasında bir bağlantıyı ortaya çıkardığı için önemlidir.

Sosyal medya bağımlılığı çalışmaları daha genç, ergen guruplar üzerinde de yapılmaktadır. Ergenler üzerinde yapılan çalışmalar bu gençlerin ilerde olası sosyal medya bağımlılığı noktasında önlemler alınması açısından önemli bulgular verebilir. Bu ve benzer bilgileri aileler, öğretmenler, yöneticiler ileriye yönelik tedbirler almak için kullanabilirler. Devlet politikası olarak, ortaya çıkan bulgular ışığında neler yapılması gerektiği tartışılarak, ergenlerin çok yakında zamanda üniversite gençliği olacağı da hesaba katılarak, ergenleri, gençleri istenen sonuçların elde edileceği yöne doğru yönlendirecek gerekli önlemlerin alınması gerekmektedir. Ergenlik ve yetişkinlik arası genellikle 11-18 yaş arasındaki dönem olarak tanımlanabilir. Bu dönemde meydana gelen olaylar kişinin gelişimini büyük ölçüde etkiler ve daha sonraki yaşamdaki tutum ve davranışlarını belirleyebilir (Bloss, 1966). Ergenliğin en önemli özelliklerinden biri,

iç çatışma ve her zaman kabul edilebilir ahlaki standartlarda hareket etme, ebeveyn otoritesine uyma veya akran beklentilerini karşılama ihtiyacı olmadan kişinin kendi kimliğini ve yaşam görüşünü bulmaktır (Pernar, 2008). Ergenler bu dönemde son derece savunmasızdırlar ve bir rahatlama şekli olarak internete çekilebilirler. Zamanla bu bir bağımlılığa yol açabilir. Ergenler özellikle başkalarıyla etkileşim sunan ve aynı zamanda anonim kalacakları, bir topluluğa ait olma izlenimi ve sosyal kabul edilebilirlik duygusu sağlayan yeni teknolojik iletişim yöntemlerine ilgi duyarlar (Zboralski, 2009).

Karacic (2017) ergenler arasında İnternet kullanımını yaş gruplarına göre tanımlamak ve ikamet ettiği ülke ve cinsiyete göre internet bağımlılığının yaş gruplarına göre dağılımı açısından olası farklılıkları tespit etmek için Hırvatistan, Finlandiya ve Polonya'daki ilkököl ve dilbilgisi okullarına devam eden 11-18 yaş arası 534 erkek ve 525 kız toplamda 1078 ergen genç üzerinde bir çalışma yapmıştır. Sonuçlara bakıldığında genel olarak ergenler internet'i çoğunlukla eğlence için kullandıkları ortaya çıktı (905/1078, % 84.00). Kadın öğrenciler erkek ergenlere göre interneti daha fazla okul / iş için kullanmıştır. Okul / iş amaçlı internet daha çok Polonyalı ergenler (71/296, %24.0), ardından Hırvat (78/486, %16.0) ve Finlandiyalı (24/296, %8.0) ergenler tarafından kullanılmıştır. İnternet bağımlılığı düzeyi 15-16 yaş alt grubunda en yüksek ve 11-12 yaş alt grubunda en düşük düzeydedir. Bu sonuçlara bakıldığında 15-16 yaş arası ergenler, özellikle erkek ergenler, İnternet bağımlılığının gelişimine en yatkınken, 11-12 yaş arası ergenler en düşük İnternet bağımlılığı düzeyini göstermektedir.

Aile, toplum yapımızı oluşturan, bireylerin kişiliklerinin ve karakterlerinin oluşmasında, hayatı anlama, hayata bakış açısı kazanmalarında çok önemli bir işleve sahiptir. Aile içerisinde yaşanan olumlu ve olumsuz en ufak bir tecrübe bile ileride çok büyük etkilere, kişinin hayatını değiştirecek önemde belirleyici sebep olabilmektedir. Peki aile ikliminin çocukları, ergenleri, gençleri nasıl etkilediğini tam manasıyla bilebiliyor muyuz, olumsuz etkilerinin

farkında varabiliyor muyuz? Gupta (2015) aile iklimi ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi bilmek amacıyla yaptığı çalışmasında 100 üniversite öğrencisinden örnek almıştır. Sonuçlar aile iklimi ve internet bağımlılığı arasında negatif bir korelasyon göstermiştir. Yani aile iklimi ne kadar olumlu ve iyi geçerse internet bağımlılığı o oranda daha az yaşanacaktır. Aile yapısı, ailenin iklimi, ortamı internet bağımlılığının önemli bir faktörü olarak ortaya çıkmaktadır. Aile iklimi elverişli ise gençlerin internet bağımlılığı geliştirme olasılığı daha düşüktür diyebiliriz.

Sosyal medya ve internet bağımlılığının çok ciddi sağlık sorunlarına yol açmakta olduğunu farklı çalışmalar göstermektedir. Anand (2018) 18-21 yaşları arasında 1763 tıp öğrencisi ile internet kullanım alışkanlıklarını ve depresyon olmak üzere psikolojik bazı sıkıntıları değerlendirmiştir. Sonuçlara göre tıp öğrencilerinin %27'si hafif derecede bağımlı internet kullanımına sahip, %10,4'ü orta derecede bağımlı internet kullanımına ve %0,8'i ciddi derecede internet bağımlılığın sahip çıkmışlardır. İnternet bağımlılığı, kirada oturan, günde birkaç kez internete giren, günde 3 saatten fazla internette vakit geçiren erkek öğrencilerde daha yüksek çıktı ve aynı zamanda bu öğrencilerin tıp öğrencileri arasında psikolojik depresyonları daha yüksekti. Bu çalışmaya göre internet bağımlılığı yaş, cinsiyet, kullanım süresi, günlük harcanan zaman, internet kullanım sıklığı ve psikolojik sıkıntı (depresyon) gibi etkenler tarafından etkilenen, ortaya çıkmasına katkı sunulan bir olgudur.

Görüldüğü gibi internet bağımlılığı ve sosyal medyanın aşırı kullanımı günümüzde çok ciddi fizyolojik ve psikolojik rahatsızlıklara yol açmaktadır. İnternet ve sosyal medya bağımlılığı konusunu araştırmak için yapılan çalışmalarda çok ilginç sonuçlar ortaya çıkmıştır. İnternet bağımlılığına dayalı olarak ortaya çıkan olumsuzluklardan bazıları şunlardır; çok ciddi endişe ve depresyon (Nath ve ark, 2016; Tonioni ve ark. 2012), anksiyete belirtileri (Soulioti ve ark, 2018), sosyal hayattaki insanlarla daha az iletişim (Tonioni ve ark. 2012),

yetersiz/hiperaktivite bozukluğu (Evren ve ark, 2018), düşük uyku kalitesi ve düşük uyku süresi (Alimoradi ve ark, 2019), kendine zarar verme ve intihar oranları yaygınlığı (Pan ve ark, 2018), aşırı kendine zarar verme davranışı (Pan ve ark, 2018; Liu ve ark, 2016). İnternet bağımlılığı yaşa, cinsiyete, toplam kullanım süresine, kullanım sıklığına, günlük harcanan zamana göre farklılık göstermektedir. İnternet ve Sosyal medya bağımlılığından kaynaklanan fiziksel ve psikolojik zararları ortadan kaldırmak için gençlerin spor yapması, spora yönlendirilmesi, bir spor dalı ile uğraşmalarına imkân verilmesi, egzersiz yapmaya yönlendirilmeleri, sosyal medya bağımlılığının olumsuz etkilerini azaltmak için bir yöntem olabilir. Çocukluk ve gençlik döneminde fiziksel aktivite azlığının bireylerin gelişimini olumsuz yönde etkilediği bilinmektedir (Dalkıran ve Aslan, 2015). Spor yapmanın özellikle ergenlerde sosyal beceri seviyelerini arttırdığı, spora yönlendirilen gençlerin hayata bakış açılarının ve sosyal becerilerinin daha yükseldiğini, daha sosyal, toplum içinde daha girişken olduklarını söyleyebiliriz (Akbaş ve ark, 2019). Gençler arasında sosyal medya bağımlılığı çalışmaları daha farklı faktörleri de içerisine alarak daha kapsamlı bir şekilde yapılmalıdır. Geçmiş çalışmalara bakılarak aileler ve yetkililer gerekli önlemleri almak durumundadırlar.

KAYNAKLAR

Akbaş, M. Eyuboğlu, E. Çelebi, M. Dalkıran, O. (2019). Ortaöğretim Kurumlarında Öğrenim Gören Öğrencilerin Spor Yapma Değişkenlerine Göre Sosyal Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması. *International Journal of Contemporary Educational Studies (Intjces)*. 2458-9373:5 (2)

Akhter, N. (2013). Relationship Between Internet Addiction and Academic Performance Among University Undergraduates.

Akyüz, H., Yaşartürk, F., Karataş, İ., Türkmen, M., & Zorba, E., (2018) Rekreasyon bölümünde öğrenim gören öğrencilerin serbest

zaman motivasyonlarının mutluluk düzeyleri üzerine etkisi. *Journal of Human Sciences*, 15(2), 1086-1096. doi:10.14687/jhs.v15i2.5355.

Alimoradi Z, Lin Cy, Brostrom A, Bülow Ph, Bajalan Z, Griffiths Md, Et Al. Internet Addiction And Sleep Problems: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Sleep Med Rev*. 2019;47:51–61.

Al-Menayes, J. (2014). “The Relationship Between Mobile Media Usage And Academic Performance In University Students”. *New Media And Mass Communication*, 25, 2224-3267. [Http://Citeseerx.ist.psu.edu/Viewdoc/Download?Doi=10.1.1.900.291 &Rep=Rep1&T Ype=Pdf](http://Citeseerx.ist.psu.edu/Viewdoc/Download?Doi=10.1.1.900.291&Rep=Rep1&T Ype=Pdf)

American Psychiatric Association (Apa). (2017). What Is Addiction? [Https://www.Psychiatry.Org/Patients-Families/Addiction/What-İs-Addiction](https://www.psychiatry.org/patients-families/addiction/what-is-addiction).

Anand, N., Cherian, A. V., Thomas, C., Thomas, C., Vasuki, P., & Young, K. (2018). Internet Use Behaviors, Internet Addiction And Psychological Distress Among Medical College Students: A Multi Centre Study From South India. *Asian Journal Of Psychiatry*.

Balakrishnan, J., & Griffiths, M. D. (2017). Social Media Addiction: What İs The Role Of Content İn Youtube?. *Journal Of Behavioral Addictions*, 6(3), 364–377. [Https://Doi.Org/10.1556/2006.6.2017.058](https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.058)

Bennett, S., Maton, K., & Kervin, L. (2008). The ‘Digital Natives’ Debate: A Critical Review of The Evidence. *British Journal Of Educational Technology*, 39(5), 775–786. [Doi:10.1111/J.14678535.2007.00793.X](https://doi.org/10.1111/j.14678535.2007.00793.x)

Blos P. On Adolescence: Psychoanalytic Interpretation. Reissue Edition. New York, Ny: Free Press; 1966. [Google Scholar]

Chou, C, Condrón, L., And Belland, J. (December 2005). A Review Of The Research On Internet Addiction. *Educational Psychology Review*, XVII(4), Pp. 363-388

Dalkıran O, Aslan C.S. (2015). Sporcu Öğrenciler ile Sedanter Öğrencilerin Sağlık-Egzersiz/Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeylerinin Karşılaştırılması. Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi (UGEAD), 1, 34-41.

Evren B, Evren C, Dalbudak E, Topcu M, Kutlu N. Relationship Of İnternet Addiction Severity With Probable Adhd And Difficulties İn Emotion Regulation Among Young Adults. Psychiatry Res. 2018;269:494–500.

Google (2019c) Youtube. [Online] Available At: https://www.google.com/search?q=youtube&rlz=1c1chbf_en-gbgb822gb822&oq=youtube&aqs=chrome.0.0j69i60l2j0l3.2872j0j4&sourceid=chrome&ie=utf-8&safe=active&ssui=on

Griffiths, M. D. (1999). İnternet Addiction: Fact Or fiction? The Psychologist: Bulletin Of The British Psychological Society, 12, 246–250.

Griffiths, M.D. (1995). “Technological Addictions”. Clinical Psychology Forum, 76, 1419. https://www.academia.edu/751805/Griffiths_M.D._1995_. _Technological_Ad_Dictions._Clinical_Psychology_Forum_76_14-19

Hoq, K. M. G. (2014). “Information Overload: Causes, Consequences And Remedies: A Study”. Philosophy And Progress, 50-68. <https://pdfs.semanticscholar.org/52bb/A47c855f18d705feb0d7f3ce35f09fa1092a.pdf>

Iyitoğlu, Orhan; Çelıköz, Nadir. Exploring The Impact Of İnternet Addiction On Academic Achievement. European Journal Of Education Studies, [S.L.], Mar. 2017. İssn 2501 1111.

Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users Of The World, Unite! The Challenges And Opportunities Of Social Media. Business Horizons, 53(1), 59-68.

Karacic, S., & Oreskovic, S. (2017). Internet Addiction Through The Phase Of Adolescence: A Questionnaire Study. *Jmir Mental Health*, 4(2), E11. <https://doi.org/10.2196/mental.5537>

Kelleş, F., Kul, M., Karataş, İ., Mülhim, M.A. & Ünlü, Y. (2017). Gençlik merkezindeki serbest zaman etkinliklerine katılan bireylerin sosyal beceri düzeylerinin bazı demografik değişkenlere göre incelenmesi: Adıyaman ili örneği. *International Journal of Cultural and Social Studies (IntJCSS)*, Volume 3 (Special Issue), 114-141.

Khan, M.L. (2017). Social media engagement: What motivates User Participation And Consumption On Youtube? *Computers In Human Behavior*, 66, 236–247. [doi:10.1016/j.chb.2016.09.024](https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.09.024)

Kim, J.H., (2004). A Study On The Problem And Policy Of Youth Internet Addiction. *South Korean Fam. Soc. Work* 9(2): 21-34

Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukopadhyay, T. & Scherlis, W. (1998). “Internet Paradox-A Social Technology That Reduces Social Involvement And Psychological Well-Being?” *Human Computer Interaction Institute*, 53 (9), 1071-1031, <https://pdfs.semanticscholar.org/A03a/5d312f3e1e448cde477D9958234004a0f731.pdf>

Lin, L., Sidani, J., Shensa, A., Radovic, A., Miller, E., Colditz, J., Hoffman, B., Giles, L., & Primack, B. (2016) Association Between Social Media Use And Depression Among U.S. Young Adults. *Depression And Anxiety*, 33, 323-331.

Liu Hc, Liu Si, Tjung Jj, Sun Fj, Huang Hc, Fang Ck. Self-Harm And Its Association With Internet Addiction And Internet Exposure To Suicidal Thought In Adolescents. *J Formos Med Assoc.* 2016;116:153–160.

Mishra, S., Draus, P., Goreva, N., Leone, G., & Caputo, D. (2014). The Impact Of Internet Addiction On University Students And Its Effect On Subsequent Academic Success: A Survey Based Study.

Issues In Information Systems, 15(1), 344-352. ([Http://Go.Gl/H88tk3](http://Go.Gl/H88tk3)) (2015-03-30).

Mosby's Medical Nursing & Allied Health Dictionary, 5th Ed. (1998) St. Louis: Mosby, P. 321.

Nath K, Naskar S, Victor R. A Cross-Sectional Study On The Prevalence, Risk Factors, And Ill Effects Of İnternet Addiction Among Medical Students İn Northeastern India. Primary Care Companion Cns Disord. 2016;18

Office For National Statistics (2107) Home İnternet And Social Media Usage. [Online] 24th November <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/householdcharacteristics/homeinternetandsocialmediausage>

Pan Py, Yeh Cb. Internet Addiction Among Adolescents May Predict Self-Harm/Suicidal Behavior: A Prospective Study. J Pediatr. 2018;197:262–267

Pernar M. Razvoj U Adolescenciji: Svez. Rijeka, Croatia: Medicinski Fakultet Sveucilista U Rijeci; 2008. [Google Scholar]

S Gupta, B Singh. (2015). Effect Of Family Climate On Internet Addiction Among College Students Of Bathinda District. International Journal Of Indian Psychology, 3 (1), Doi: 10.25215/0301.078, Dıp: 18.01.078/20150301

Saisan, J., Smith, M., Robinson, L., And Segal, J. (2013). Internet & Computer Addiction: Signs, Symptoms, And Treatment. Helpguide.Org, Retrieved From [Http://Www.Helpguide.Org/Mental/İnternet_Cybersex_Addiction.Ht m](http://www.helpguide.org/mental/İnternet_Cybersex_Addiction.htm) On Feb 19, 2014

Sarıkabak, M. Çelebi, M. (2019, Ekim). Elit ve Elit Olmayan Taekwondo Sporcularının Sosyal Medya Bağımlılığı Ve Duygusal Zeka Düzeylerinin İncelenmesi. 11. Uluslararası Spor Camiası Kongresi'nde Sunulan Tam Metin Bildiri, Antalya

Soulioti E, Stavropoulos V, Christidi S, Papastefanou Y, Roussos P. The Relationship Of Internet Addiction With Anxiety And Depressive Symptomatology. *Psychiatriki*. 2018;29:160–171.

Tonioni F, D'alessandris L, Lai C, Martinelli D, Corvino S, Vasale M, Et Al. Internet Addiction: Hours Spent Online, Behaviors And Psychological Symptoms. *Gen Hosp Psychiatry*. 2012;34:80–87.

We Are Social (2018). Digital In 2018: World's Internet Users Pass The 4 Billion Mark. <https://wearesocial.com/blog/2018/01/global-digital-report-2018>

World Health Organisation (2014) Mental Health: Strengthening Our Response. [Online] Available At: <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

World Health Organization Available At: https://afro.who.int/sites/default/files/2017-06/9789240694811_eng.pdf2015. Accessed February 20, 2019

Zboralski K, Orzechowska A, Talarowska M, Darnos A, Janiak A, Janiak M, Florkowski A, Gałeczki P. The Prevalence Of Computer And Internet Addiction Among Pupils. *Postepy Hig Med Dosw (Online)* 2009 Feb 02;63:8–12. <http://www.phmd.pl/fulltxt.php?IcId=878550>

Yaşartürk, F., Akyüz, H. & Karataş, İ. (2017). Rekreatif etkinliklere katılan üniversite öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma algısı ile yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Cultural and Social Studies (IntJCSS)*, 3(SI), 239-252.

SPORCULARDA DUYGUSAL ZEKÂ VE DUYGUSAL ZEKÂYI BELİRLEMeye YÖNELİK TESTLER

Mert AYRANCI - Bartın Üniversitesi

Murat SARIKABAK - Bartın Üniversitesi

GİRİŞ

Spor, kendi başına veya grup halinde gerçekleştirilen, bedensel hareketlerin gelişimini veya işleyişini devam ettirebilmesine yardımcı olan, eğlenceli ve eğitici bir uğraş olarak karşımıza çıkmaktadır. Spor, toplum hayatında her geçen gün daha çok ihtiyaç duyulan, önemli bir gereklilik haline gelmiştir. Günlük olayların dışında, hareketsiz yaşam şekli ve teknolojik gelişmelerin neden olduğu statik pozisyondan kaynaklanan rahatsızlıklara karşı, spor alternatif bir tedavi yöntemi olarak görülmektedir. Sağlıklı kalmanın, yaşamı sürekli kılabilmenin bir yolu olarak değerlendirilebilen spor, aynı zamanda performans aktivitelerine dönüştüğünde, vücudun sınırlarının en üst düzeye çıkarılması olarak da tanımlanabilir. (Köktuna, 2007).

Spor günümüzde, politikadan ekonomiye, turizmden çevreye, ırkçılıktan milli beraberliğe, uluslararası barıştan dayanışmaya, propagandadan reklama, boş zamanları değerlendirmeden meslektaşının getirdiği iş bölümüne, kısacası, birey ve toplumlar arası yelpazede çok yönlü ve çok önemli etkileri olan sosyal bir kurumdur (Yetim, 2006).

Spor endüstrisi tüm dünyada, büyümeye ve gelişmeye devam etmektedir. Sporun bu ilerleyişiyle birlikte, sporcular üzerinde bazı psikolojik yükler oluşmuş ve bu durumdan dolayı sporcuların psiko-

sosyal bir varlık olarak ele alınması, bilimsel açıdan zorunluluk halini almıştır (Akarçeşme, 2004; Başaran, 2008). Sportif performansı ve beceri öğrenimini etkileyen bazı faktörler, bu zorunluluğu önemseyen bilim adamları tarafından ele alınmış ve benzer araştırmaların gün geçtikçe artmasına neden olmuştur (Passos, 2016; Akyüz ve ark, 2017; Mülhim ve ark., 2017; Yaşartürk, Akyüz ve Karataş, 2018; Demir ve Çelebi, 2019; Sarıkabak, Karakulak ve Sunay, 2019; Eyuboğlu ve Dalkıran, 2020).

Sportif performans, sporcunun performansının istenilen seviye çıkarılması için uzun veya kısa süreli olarak, bedeninin zorlanması şeklinde açıklanabilir. Sporcunun, sadece fiziksel olarak değil aynı zamanda zihinsel ve duygusal olarak da mücadele ettiğini görebilmek, sportif performansı daha doğru değerlendirmemizi sağlayacaktır (Tiryaki, 1991; Gillet ve ark. 2009; Eroğlu ve ark. 2015). Bu süreçte sporcuların duygu durumlarının, sportif performanslarında önemli bir etken olarak karşımıza çıkması kaçınılmazdır.

Duygu, bireyler arası ya da kişisel geribildirim noktasında, birey yaşamında etkili bir rol oynamaktadır. Mayer ve ark. (2000) Duyguları “insanın kendisine ve çevresine verdiği fizyolojik tepkiler, tecrübe ve zihinsel süreçler” olarak belirtmişlerdir. Duygusal zekâ kavramı, araştırmacılar Salovey ve Mayer (1990)’in yayımlamış olduğu bilimsel makale ile tanınmış, Goleman (1995) tarafından “Duygusal Zekâ” adlı kitabının yayımlanmasıyla birlikte uluslararası bir boyut kazanarak, hak ettiği üne kavuşmuştur. Goleman’ın duygusal zekâ modeli, bireylerin sosyal yaşamının devamlılığı için gerekli olan duygusal zekânın, dört yönünü kapsayan bir teoriye dayanmaktadır. Duygusal zekâ modeli, “*benliğe ait hissi algılama ve anlamlandırma, bunu düşünceye evirme, duyguyu anlama ve analiz etme ile duyguyu yansıtma*” şeklinde açıklanmaktadır (Caruso ve Salovey, 2004; Mayer ve Salovey, 2007; Mayer ve ark. 2007; Caruso, 2008; Sarıkabak ve ark. 2018).

Duygusal zekâ, duyguları algılama, kullanma, anlama ve yönetme gibi duygusal bilgilerin işlenmesiyle ilgili yeteneklerdeki bireysel farklılıkları incelemek için yararlı bir çerçeve sağlar (Salovey ve Grewal, 2005). Bireylerin kendi aralarındaki duygularını anlamanın, bireyin kendisi ve çevresindekilerin duygusal durumlarıyla, etkili bir düzeyde bağlantı kurması şeklinde gerçekleştiği söylenebilir. Duygusal zekânın; esnek planlamalar uygulayabilme, yaratıcı veya ileri görüşlü düşünme, dikkat ile motivasyonu eskisi gibi ya da yeniden yönlendirebilme ve bu sayede yetenekleri kolaylaştırmaya yardımcı olma görevlerini ifade ettiği söylenebilir (Schutte ve ark. 1998). Duygusal zekâ, spor alındaki araştırmalarla dikkatleri üzerine çekmeyi başarmıştır, çünkü spor performansında duyguların önemi azımsanamayacak kadar fazladır. Bundan dolayı da spor alanındaki bilim insanlarının, duygusal zekâyı karşı gösterdikleri ilgi giderek artmaktadır (Laborde ve ark. 2011).

Spor, günümüzde sağlık veya eğitim amaçlı kullanımının dışında, dünya çapında büyük bir ekonomik gücü yöneten, çok fonksiyonlu bir yapı olarak görülebilir. Her geçen gün büyüyen ve gelişen spor, kendi içerisindeki yaklaşımları veya gelişmesine etki sağlayacağı her konuyu, araştırılmaya başlanan bilimsel problemlere dönüştürmüştür. Sporda oluşturulan rekabet etkisinin artması ile sporculardan daha fazla performans beklenildiği görülmüş, sporcuların duygusal açıdan ele alınmasının, performansa yapacağı olası olumlu etkiler kabul edilmiş ve literatüre, sporcu performansına katkı sağlayabilecek çok sayıda çalışma eklenmiştir. Bu çalışmanın amacı da; sporda duygusal zekâ kavramı ve duygusal zekâyı belirlemeye yönelik testleri, spor bilim alanı açısından incelenmesi ve literatüre katkı sağlanmasıdır.

Spor

Spor kelimesi Latince’ den gelmektedir. Anlamına bakıldığında ise “Desportare” ve “isportus”; eğlenmek, hoşça vakit geçirmek ve oyalanmak anlamlarına gelmektedir. Bu sözcüklerin ingilizce anlamlarına baktığımızda sport yani eğlenme, boş zaman geçirme ve

iş dışı veya uğraştığı şeyler dışında bıraktığı vakit, aynı zaman da hobi anlamı karşımıza çıkmaktadır. Süreç ilerledikçe bu kavram bütün dünya dillerine uyum sağlayarak, ortak bir terim olarak kabul görmüştür. Spor dünyadaki bireyleri ve toplumları doğrudan veya dolaylı olarak kendisine bağlamış ve kişilerin hayatına girmiştir. Öncelikli olarak spor, vücudun kullanıldığı bir fiziksel faaliyet olarak karşımıza çıkarken, günlük yaşamın stresinden uzaklaşmak içinde bir fırsat olarak görülebilir (Afacan, 2001).

TDK, (2020) ise sporu, bedeni veya zihni geliştirmek için bazı kurallar bütününe göre, kişinin isteğine bağlı kalarak, kişisel veya toplu olarak gerçekleştirilen, hareketlerin bütünü olarak açıklamıştır.

Spor, bir olgu olarak çok geniş bir alanı kapsamına almaktadır. Bu kavramın, değişik bakış açılarıyla, çok farklı tanımları ortaya çıkardığını söylemek te mümkündür. Sporun kapsamı, branşı, hedefi ve yapılış şekillerine baktığımızda, farklı algılanma ve değerlendirme durumlarına göre, çok farklı tanımlarla ifade edildiği görülebilmektedir (Gallez ve Coakley, 1986; Çon, 2011).

Hergüner (2015) sporu; “çeşitli amaçlarla, farklı alanlar kullanılarak, ferdi veya takım halinde, araçlı veya araçsız yapılan, planlı çalışmayı ve kurallara uymayı gerektiren, ağırlık, metre, zaman ölçüm birimleri ve sayı ile değerlendirilen, mental ve fiziki rekabete dayalı, performans arttırıcı, sosyalleştirici ve eğitici psiko-motor faaliyetler” şeklinde tanımlamıştır.

Spor sadece oyun veya eğlence amacıyla icra edilmemektedir. Sporun gelişimine baktığımızda eğitimi, barışı ve bireyin sağlığını da desteklediği görülebilir. Bununla birlikte Birleşmiş Milletler 2005 yılını “Uluslararası Spor ve Beden Eğitimi Yılı” olarak ilan etmiştir. Dolayısıyla spor, politika olarak ta devletlerarası sorunları düzeltmede, faydalı bir araç olarak kullanılmaktadır (Wikaire, 2013).

Sportif Performans

Performansın genel olarak tanımına baktığımızda, fiziksel faaliyetlerin gerektirdiği fizyolojik, biyomekanik ve psikolojik olguları içeren bir kavram olarak görülebilir (Karakuş ve ark, 2006). Sporcularda yoğun antrenman ve spor sakatlıkları da dâhil olmak üzere yaşanan fiziksel zorlukların yanında, psikolojik olarak bilişsel, duygusal ve davranışsal durumların performansı etkilediği, yapılan araştırmalar sonucunda ortaya konmuştur. (Moore, 2012; Castonguay ve Oltmanns, 2013; Schinke ve ark., 2018).

Yüksek spor performansı, insan hareketinin “aşırı” performans seviyesi olarak kabul edilebilir. Seçkin sporcuların başarıları, insanlar için mevcut maksimum fizyolojik ve biyomekanik potansiyeli yansıtmaktadır. Bu nedenle, bu tür performanslarla ilgili ayrıntılı bilgi yalnızca sporcular için değil, aynı zamanda daha iyi performans göstermeye çalışan bireyler için de çok yararlı olacaktır (Kanosue ve ark. 2015).

Tüm antrenör ve oyuncuların temel hedefi, en üst düzey performansa ulaşmaktır. Tüm spor branşlarında, oyuncuların performanslarının gelişmesinde, bilimsel yöntemlerin kullanılması ve uygulanması önemlidir. Oyuncuların veya oyuncunun dayanıklılık, kuvvet, sürat, çeviklik, esneklik, beceri ve motor özelliklerinin yanında, psikolojik etmenlerin gelişimi için, spor branşlarına özgü çalışmalarla veya antrenmanlarla hedeflenen sonuçlara ulaşmaları sağlanabilir (Kızılet ve ark., 2010; Karacabey, 2013).

Duygusal Zekâ

Günümüzde örgütlerin ilgisini ve merakını çeken duygusal zekâ kavramı, her düzeydeki çalışanlar için aranan temel bir özellik olarak tanımlamadan evvel, zekâ ve duygu kavramlarının iyi açıklanması gerekmektedir (Yelkikalan, 2006).

Zekâ

Antik Yunan çağı ve öncesinde, zekâ kavramı ve bu anlayışa yönelik olgular üzerinde düşünceler oluşagelmiştir. Fakat, zekâ olgularıyla

İlgili ilk bilimsel çalışmalar 19.yy'ın sonlarına doğru yapılmaya başlanmıştır. Modern bilim alanında önce Fransa'da Alfred Binet ve İngiltere'de Francis Galton tarafından, zekâ kavramına yoğunlaştığı görülmektedir. Galton tek etmenli zekâ teorisi üzerine yoğunlaşarak, zekâyı öğrenme gücü olarak tanımlamış ve bireyin duyu organlarının üzerinde, zekânın etkisinin olduğunu öne sürmüştür. Bu görüşüyle de zekânın, biyolojik olarak kalıtsallığının ve nesilden nesile aktarılabilmesinin mümkün olduğundan bahsetmiştir (Gürel ve Tat, 2010).

Bu kavrama ait tarihsel süreç içinde, birden çok yaklaşımın olduğu görülürken, Gardner (1983)'in çoklu zekâ kuramı, günümüzde bilinen ve kabul edilen farklı zeka türlerinin olabileceği fikrinin, temelinde bulunmaktadır. Çoklu zekâ olgusu; sürekli değişen evrende yaşamak ve bu değişime adapte olmak ile kişinin sahip olduğu kendisine özgü yeteneklerin ve becerilerin bütünü olarak tanımlanmaktadır. Gardner, her birey de birden fazla zekâ türü olduğunu savunmuş ve zekânın tek yönlü olamayacağını belirtmiştir. Çoklu zekâyı oluşturan sekiz farklı zekâ türü bulunmaktadır. Bunlar; sözel-dilsel zekâ, mantıksal-matematiksel zekâ, görsel-mekansal zekâ, bedensel-kinestetik zekâ, müziksel-ritmik zekâ, kişisel-içsel zekâ, kişiler arası-sosyal zekâ ve doğa-varoluşçu zekâdır (Hunt, 2001; Almeida ve ark., 2010).

Bilim insanlarıncâ çok sayıda araştırmalar yapılan kavramlardan biri de zekâdır. Ancak zekânın nasıl bir kavram olduğu hakkındaki tartışmalar halen sürmektedir. Bu sebeple zekâ tanımları hakkında, geniş bir çeşitlilik olduğu söylenebilir. Zekâ terimini Sternbeg, (1987) sınırlarını aşmaya çalışmak veya kişinin potansiyelini ve zihinsel yeteneklerini anlama diye tanımlamıştır. Psikologlara göre ise “zekâ, insanların birbirini anlama, söylediklerini ayırt etme ve karşılıklı anlaşabilme yetisidir” (Keleşoğlu, 2007). Sternberg (1985), kısa bir tanım olarak da “zekâ insanların söylediklerini anlamaktır” demiştir. Howard Gardner zekâyı, “bir ya da birden fazla kültürel çerçevede içinde değerlendirilen, sorunları çözme veya mevcut durum içinden,

yenilik oluşturma becerisi olarak tanımlamaktadır” (Gardner, 2004). 1990 'lı yılların ortasına gelindiğinde Daniel Goleman, zekâ teriminin duygularla iç içe olduğunu savunmuştur. Goleman, manevi zekâyı, anlayamadıklarını anlamaya çalışma, yaşantımız ve eylemlerimizi bir kalıba yerleştirme, sorunları değerlendirmemizi ve çözmemizi sağlayan, daha geniş, daha zengin anlamlar kazandırma yetimiz olarak belirtmiştir. Goleman (1995), zekânın düşünceyle birlikte gerçekleştiğini, bu yüzden de duygu ve zekâ kavramının iç içe olduğunu söylemiştir.

Duygu

Smith ve Lazarus (1990), duyguların hayatın içerisindeki her şeyi etkilediğini savunmuştur. Duyguyu “bedensel hareketlerin ve organizmanın, karmaşık hali olarak ifade etmişlerdir”. Lindsley, (1951)'e göre “duygu, birçok nöral ve kimyasal uyum içeren karmaşık bir davranış olgusudur”. Lang (1995)'e göre ise “duygular eylem eğilimleri bildirilen etki, fizyolojik ve davranış bakımından çok değişken olan hazır bulunuşluk halleridir”. Averill (1980)'a göre de “duygular, biyolojik bir bakış açısıyla incelenmiş ve genetik olarak bakıldığında nispeten değişmeyen tepkiler olarak görülmüştür”. Duygu terimi hakkında, bilim insanlarınca ortak bir yaklaşıma varılamamış ve günümüzde de halen hem anlamca, hem de etkilendiği kavramlarca tartışılması devam etmektedir. TDK (2020)'a göre “duygu, vücudumuzun hissetmesi ve algılaması anlamına gelirken, diğer bir anlamı da insanın nesnelere veya olayları kendi başına ahlaki ve estetik olarak değerlendirme sürecidir”.

Duygusal Zekânın Tarihsel Gelişimi

Gardner (1983), bilişsel zekâyı ek olarak, kişiler arası, kişisel, fiziksel, görsel, özel, sanatsal, çevresel ve kinestetik olmak üzere bireylerin, birçok zekâyı sahip olduğu fikrini ortaya koymuştur. Kişisel ve kişiler arası zekâların, IQ kadar önemli olduğunu savunmuştur. Salovey ve Mayer (1990), “duygusal zekâ” terimini, kişinin kendi ve diğer kişilerin, duygularını ve bu

duygularının izlemesini, aralarında ayrımcılık yapma ve bunları kullanma yeteneğini de içeren, bir sosyal zekâ biçimi olarak tanımlamak amacıyla kullanmıştır (Morrison, 2006).

Yeni bir zekâyı tanımlarken onu diğer zekâ türlerinden ayıran, mevcut zekâ türlerinden farklı olup olamayacağına karar vermektir. Duygusal zekâ, duygusal problemleri çözmeye odaklanmıştır. Duygusal zekâ kavramına yaklaşım biçimleri, bu kavramın iki farklı model içerisinde ele alınmasına neden olmuştur. Bu yaklaşımların oluşturduğu modellerin ilki “karma model” olarak adlandırılmakta ve genellikle Goleman ile birlikte anılmaktadır. Duygusal zekânın “karma modeli” daha yaygın, daha bilinir olup, bu kavramı daha geniş bir çerçevede tanımlamaktadır. Duygusal zekâ kavramına ait diğer yaklaşım ise “yetenek tabanlı model” çerçevesinde ele alınmaktadır (Doğan ve Şahin, 2007; Mayer ve Salovey, 1997). Mayer ve Salovey’in modelinde duygusal zekâ, duyguları algılayabilme, ifade edebilme ve kontrol edebilme olarak tanımlanmaktadır (Mayer ve ark., 2001). Diğer bir karma model araştırmacısı ise Bar-On’dur. Bar-On, “duygusal ve sosyal zekânın; kişisel boyut, kişilerarası beceriler, adaptasyon, stres yönetimi ve genel ruh hali olmak üzere beş ana unsurdan oluştuğunu öne sürmüştür” (Petrides ve Furnham, 2000).

Duygusal Zekâ Modelleri			
Modelin Boyutları			
Mayer ve Salovey (1997)	“... Duyguları doğru olarak algılama, değerlendirme ve ifade etme yeteneği; duyguyla düşünceyi kaynaştırmak, duyguları anlamak ve analiz etmek, duyguları kontrol etmek yetenekleridir.”	1.Duyguları Algılama, •Değerlendirme ve İfade Etme •Kendi ve başkaların duygularını anlama ve ifade etme •Farklı duygusal ifadeleri ayırt etme. 2- Duyguların Kullanımı •Duygular dikkati yönetir ve düşünmeyi sağlar •Ruh hali kişinin algılamasını değiştirir ve değişik bakış açılarından anlamaya neden olur.	Model Türü Yetenek Tabanlı Duygusal Zekâ

Mayer ve Salovey (1997)		<p style="text-align: center;">Modelin Boyutları</p> <p>3- Duyguyu Anlamak ve Muhakeme Etmek</p> <ul style="list-style-type: none"> •Duyguları nitelendirmek ve farklı duygular ile anlamları arasındaki ilişkiyi tanımlamak. •Duyguların içeriğini ve karşılıklı ilişkilerinin sahip olduğu bilgiyi anlamak. <p>4- Duyguyu Yönetme ve Düzenleme</p> <ul style="list-style-type: none"> •Hoş ve hoş olmayan duygulara açık olmak, duyguları ayırt edebilmek. •Olumsuz duyguların etkisini azaltarak ve olumlu duyguların etkisini artırarak, kendinin ve başkalarının duygularını yönetmek. 	<p style="text-align: center;">Model Türü</p> <p>Yetenek Tabanlı Duygusal Zekâ</p>
Bar-On (1997)	<p>“... Bireyin çevresinden gelen baskı ve taleplerle başarılı şekilde baş edebilmesinde bireye yardımcı olacak, kişisel, duygusal ve sosyal yeterlilik ve beceriler dizisidir.”</p>	<p style="text-align: center;">Modelin Boyutları</p> <p>1-Kişisel Beceriler</p> <p>Duygusal benlik</p> <p>Kendine güven</p> <p>Kendine saygı</p> <p>Kendini gerçekleştirme</p> <p>2-Kişilerarası Beceriler</p> <p>Bireyler arası ilişkiler</p> <p>Sosyal sorumluluk</p> <p>Empati</p> <p>3- Uyumluluk</p> <p>Problem çözme</p> <p>Gerçeklik testi</p> <p>Esneklik</p> <p>4- Stresle Başa Çıkma</p> <p>Stres toleransı</p> <p>Dürtü kontrolü</p> <p>5- Genel ruh durumu</p> <p>Mutluluk</p> <p>İyimserlik</p>	<p style="text-align: center;">Model Türü</p> <p>Karma Duygusal Zekâ Modeli</p>

Goleman (1995)	<p>“... Kendimizin ve başkalarının hislerini tanıma, kendimizi motive etme, içimizdeki ve ilişkilerimizdeki duyguları iyi yönetme yetisidir.”</p>	<p style="text-align: center;">Modelin Boyutları</p> <p>1-Kişisel Yeterlilik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Özbiliç (Duygusal bilinç, Özdeğerlendirme, Özgüven) • Kendine yön verme (Özdenetim, Güvenilirlik, Vicdanlılık, Uyumluluk, Yenilikçilik.) • Motivasyon (Başarma güdüsü, Bağlılık, İnişiyatif, İyimserlik.) <p>2- Sosyal Yeterlilik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Empati (Başkalarını anlamak, başkalarını geliştirmek, hizmete yönelik olmak, çeşitlilikten yararlanma, politik bilinç.) • Sosyal beceriler (etki, iletişim, çatışma yönetimi, liderlik, değişim katalizörlüğü, bağ kurmak, işbirliği ve dayanışma, takım yetenekleri.) 	<p style="text-align: center;">Model Türü</p> <p style="text-align: center;">Karma Duygusal Zekâ Modeli</p>
Cooper ve Sawaf (1997)	<p>“... Duygusal zekâ, duyguların gücünü ve hızlı algılayışını, insan enerjisi, bilgisi, ilişkileri ve etkisinin bir kaynağı olarak duyumsama, anlama ve etkin bir biçimde kullanma yeteneğidir”</p>	<p style="text-align: center;">Modelin Boyutları</p> <p>1-Duyguları Öğrenmek</p> <p>Duygusal dürüstlük.</p> <p>Duygusal enerji.</p> <p>Duygusal geribildirim.</p> <p>Pratik sezgi.</p> <p>2- Duygusal Zindelik</p> <p>Öz varlık</p> <p>Güven Çemberi</p> <p>Yapıcı hoşnutsuzluk</p> <p>Esneklik ve yenileme</p> <p>3- Duygusal Derinlik</p> <p>Özgün potansiyel ve amaç</p> <p>Adanmışlık</p> <p>Dürüstlüğü yaşamak</p>	<p style="text-align: center;">Model Türü</p> <p style="text-align: center;">Karma Duygusal Zekâ Modeli</p>

Cooper ve Sawaf (1997)		4- Duygusal Simya Sezgisel akış Düşünsel zaman değişimi Fırsatı sezinlemek Geleceği yaratmak	Model Türü Karma Duygusal Zekâ Modeli
------------------------	--	--	---

Tablo 1. Duygusal Zekâya Ait Modeller (Mayer, Salovey ve Caruso, 2000:401)

Goleman duygusal zekâyı, kişiler arası iletişimde gerekli olan önemli bir sosyal beceri olarak kabul eder. Ayrıca bireylerin kendi aralarındaki ilişkilerinde, bireyin süreci tanımlamasını, duyguları yönetmesini ve yaşam olayları ile mücadele ederek, kişilerarası ilişkilerde başarılı olmasını sağlayan temel yetenekleri temsil eden, çok boyutlu bir kavram olarak tanımlamıştır (Perlini ve Halverson, 2006).

Goleman'ın “*Duygusal Zekâ*” adlı kitabıyla birlikte duygusal zekâ kavramı daha geniş çerçevede ele alınmıştır (Schutte ve ark. 1998). Bu sayede duygusal zekâ tanınmış bir araştırma alanı olarak kabul görmüştür. Aynı zamanda duygusal zekâ kavramı, uluslararası bilim alanında da tanınarak, birçok bilim dalı ile ilişkilendirilmiştir (Sarıkabak, 2018). Duygusal zeka alanında yapılan literatür taraması sonucunda, performansın artırılmasını amaç edinen her alanda, duygusal zeka kavramı ile ilişkili araştırmalar yapıldığı görülmektedir.

Spor, (Sarıkabak, 2020) eğitim, (Rivers ve Brackett 2020) Sağlık, (Vafa, 2002) İktisat, (Bucher ve ark., 2020) Turizm, (Prentice, 2020), Medya (Keshavarz, 2020), Adalet (Tavangarmarvasti ve ark., 2020), bu bilim alanlarından bazıları olarak gösterilebilir.

Duygusal Zekâ Tanımları

Son yıllarda bilim insanları, eğitimsel, örgütsel ve klinik psikoloji gibi çeşitli alanlarda, kendi alanlarını açıklamaya çalışan, duygusal zekâ tanımlarını oluşturmaya odaklanmışlardır (Petrides ve ark., 2016).

Mayer ve Salovey, (1990)' da duygusal zekâyı şu şekilde açıklamıştır: Duygusal zeka “Bireyin kendisinin ya da başka bireyin hislerini ve duygularını aktarabilmesi, bunları ayırt edebilmesi ve bireyin düşüncesinde ve hareketlerinde bu bilgiyi uygulayabilmesi” dir. Goleman'ın, duygusal zeka adlı kitabında ise duygusal zeka kavramı “bireyin kendi duygularını anlayabilmesi, başka kişilerin duygularına empati duyabilmesi ve duyguların yaşamını zenginleştirmesini sağlayacak bir biçimde kullanabilme yeteneği” olarak tanımlanmıştır (Goleman, 2005). Bar-On (2005)' a göre duygusal zekâ "kişinin çevresinden gelen baskılar veya isteklerle başarılı bir şekilde baş edebilmesinde kişiye yardımcı olacak, kişisel, duygusal, sosyal yeterlilik ve beceriler dizisidir". Slaski ve Cartwright, (2002) ise “kişinin kendi duygularını ve başkalarını anlamasını, algılamasını ve yansıtmasını yönetme yeteneği olarak” tanımlamıştır. Leite ve ark. (2019) ise kısaca duygusal zekâyı, “duyguları algılama, anlama, kullanma ve yönetme yeteneği olarak” tanımlamışlardır.

Spor ve Duygusal Zekâ

Duygusal zekâ, spor alanı içinde önemli bir kavramdır. Çünkü duygusal zeka artışı, sportif faaliyet sırasında karşılaşılabilecek, negatif duygu durumlarını azaltarak, psikolojik rahatlatmayı kolaylaştırır. Bu kavram Goleman tarafından performansı artması beklenen bireylerin, kendi duygularını ve başkalarının duygularını anlama kapasitelerinin yanı sıra, duyguları yeterince yönetme yeteneği olarakta açıklanmıştır (Goleman, 1998; Laborde ve ark., 2016; Walton ve ark., 2018; Castro ve ark. 2019).

Duygusal zekâ kavramı genellikle duyguların kontrolünde olmak değil, duyguların akıl ve mantık ile en iyi şekilde yönetebilmesi ve bu

sayede ilişkileri daha başarılı hale getirebilme kabiliyetidir. Spor, alanında da duygusal zekâyı bu özelliğiyle değerlendirmek faydalı olabilir. Bu yüzden araştırmacılar tarafından, bazı ortak düşüncelerin ve duygusal zekâ yeterliklerinin neler olduğu konusunda, çeşitli bilim insanlarının önerdikleri modellerin bilinmesinde büyük yararlar vardır. Bahsi geçen modellerin ortak noktalarını dört ana yeterlikte toplamak mümkündür. Bunlar empati, özdenetim, öz farkındalık ve öfke olarak sıralanabilir. Öfkeyi zor durumlarla başa çıkma, mücadeleci olma ve olumsuz duyguların kontrolü olarak anlayabiliriz. Öz farkındalığı ise bireyin kendini tanıyabilmesi, duygularının farkında olabilmesi, genel ruh halinin neşeli olması ve değişime açık olması gibi anlayabilmemiz mümkün. Özdenetim ise sorumluluklar alabilme ve güvenilir olmayı açıklıyor. Son olarak da empatiyi, kişilerin duygularını sezebilme ve hissedebilme, onların duygusal ihtiyaçlarına duyarlı olma ve yardımseverlik olarak kabul edebiliriz (Somuncuoğlu, 2005).

Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcular, kendi duygularını tanıyıp, bu duyguları yapıcı bir biçimde yönlendirildikleri takdirde, zihinsel performanslarına da katkıda bulunabilirler. Bilindiği üzere, dünyanın önemli ekonomik unsurlarından biri olan sportif alanlarda, duygularını yönetemeyen sporcuların, zekâlarını da yönetememekte oldukları gözlenebilir. Sonuçların saniyelerle hatta saliselerle belirlendiği pek çok spor branşında, duyguların ve sporunun davranışlarının, duygusal zekâ düzeyi ile ilişkili olduğu düşünülmektedir (Adiloğulları ve Görgülü, 2015). Bu durumu daha açık anlayabilmek için spor ve duygusal zekâ alanında yapılan araştırmaları göz önünde bulundurmak faydalı olacaktır.

Lane ve ark., (2009) sporcular arasında duygusal zekâ ve psikolojik becerilerin kullanımı ile ilgili olarak yaptıkları araştırmada, hem pratikte hem de yarışmada, kendi kendine konuşma, imge ve aktivasyon, başkalarının duygularının değerlendirilme algıları ve duyguları düzenleme yeteneği ile ilişkili olumlu sonuçları, duygusal

zekaya atfetmişlerdir. Sporcularda bu ilişkilerin yönü, psikolojik becerilerin ne sıklıkla kullanıldığıının bilinmesiyle, duygusal zekânın daha güçlü bir belirleyici olarak algılandığına da göstermiştir.

Gerek ülkemizde, gerekse diğer ülkelerde, spor alanında duygusal zekâya önem verilerek, birçok çalışma yapılmaktadır. Sarıkabak ve ark., (2018) Bocce (petank) sporcularının duygusal zekâ düzeylerinin akademik erteleme davranışları üzerine etkileri hakkında yaptıkları çalışmada, duygusal zekâ alt boyutlarının (iyimserlik, duyguların kullanımı ve duyguların değerlendirilmesi), akademik erteleme davranışı üzerinde anlamlı bir etki oluşturduğunu gözlemlemişlerdir.

Kolej basketbolu oyuncularında duygusal zekâ ve performans ilişkisini araştıran Zizzi ve ark., (2003) ise basketbol maçlarında sporcuların yaşadığı olumlu ve olumsuz duygu durumlarının, oyuncuların isabetli atış gibi becerilerini etkilediğini belirtmişler ve oyuncuların maç esnasında veya sezon boyunca çıkılan her karşılaşmada, duygularının, sporcu becerilerine etkisinin olduğunu savunmuşlardır. Bununla birlikte, duygusal zekânın her spor branşına yönelik araştırmalarının yapılması gerektiğini de önermişlerdir.

Bir diğer farklı duygusal zekâ ve spor çalışmasına baktığımızda, Ghaderi ve Ghasemi'nin (2012) seçili spor branşlarında (takım ve bireysel), sporcuların kişisel karakterleriyle duygusal zekâ arasındaki ilişkilere baktıkları, takım sporcularının sosyal düzeylerinin, duygusal zekâ açısından, bireysel sporculara göre daha fazla olduğu sonucuna ulaştıkları görülmüştür. Bu fark ise belkide takım ve bireysel sporcu seçiminde, spor adamları için yol gösterici olabilir.

Sporcuların kendi duygu durumlarının farkında olarak, antrenmanlarda ve çıktıkları müsabakalarda bu duygu durumlarını iyi yönetmesi, sportif başarı üzerinde etkili olabilir. Spora başlanan ilk yıllarda, sporculara duygusal zekâ geliştirici eğitimlerin verilmesinin önemli bir adım olacağı söylenebilir. Kendi duygu süreçlerinin farkında olan sporcuların, her alanda başarılı olacağı düşünülmektedir. Sürekli gelişen dünyada, duygusal zekâ ve spor üzerinde yapılan

çalışmalarda gün geçtikçe artmaktadır. Her bir araştırmada duygusal zekânın ölçümünde farklı yöntemlerin kullanıldığı görülmüştür. Gelinen noktada araştırmaların çoğalması, araştırmacıları en iyi yöntem biçiminin seçimine itmektedir. Duygusal zekânın ölçümünde doğru yöntemlerin kullanılması, sportif alanda gelen başarıyı da arttıracaktır. Sarıkabak (2018) sporda duygusal zekâ tanımını: “Sporcunun kendi duygu durumu ve fiziksel özellikleri ile branşına ait fiziki gereklilikleri kavraması, rakibin ve takım arkadaşları ile branşın gerektirdiği duygu durumlarının farkında olarak, onların fiziksel özelliklerini iyi değerlendirmesi ve tüm bu özellikleri kullanarak, profesyonelce süreci yönetmesi” şeklinde yapmıştır.

Duygusal Zekâyı Belirlemeye Yönelik Testler

Eski Çin-Yunan kaynaklarında, kişileri ayırt edebilmek için zihinsel ve fiziksel bazı özelliklerin ölçülmesine yönelik girişimlerde bulunulduğu görülmektedir. Ancak zekâ testleri ile ilgili çalışmalarında sistemli bir gelişim 19. yy. sonlarına doğru oluşmaya başlamıştır. Bu sırada Binet ve Simon’dan öğrencilerin değerlendirilmesinde kullanılmak üzere, zekâ testi geliştirmeleri istenmiştir. Böylece ilk zekâ testi olan “Binet-Simon zekâ testi” 1905’de ortaya çıkmıştır. 1937 tarihinden sonra bu test Stanford-Binet ismiyle anılmıştır. Zekâ testleri ve bu konuda çalışmaları değerli bulunan diğer önemli isimler, “Stern (1914), Thurstone (1924), Thorndike (1937), Terman (1937), Cattell (1943), Wechsler (1949), Spearman (1961) ve Eysenck (1973)” dir. Bu araştırmacılar zeka ve zekayı ölçen testlerle ilgili olarak, çok sayıda çalışmaya imza atmışlardır.

Günümüzdeki zeka araştırmalarına bakıldığında, duygusal zekânın ölçülmesine yönelik mevcut bilgilerinde, diğer zeka türlerinde olduğu gibi, Gardner (1983) tarafından teşvik edildiğini görmekteyiz. Eysenck (1975), duygu ölçümüyle alakalı geçmiş yıllarda yapılan araştırmaların bir özetini sunarken, geleneksel olarak duyguları üç farklı parametrede ölçmek için girişimlerde bulunulduğunu

belirtmiştir. Fizyolojik eş zamanlı ölçümler (kalp atış hızı); iç-gözlemsel değerlendirme (yani, öz rapor) ve davranışsal gözlem (gözlemlenen davranışı yargılamak).

Duygusal zekânın ölçümünde en iyi testleri belirlemek, yıllarca bilim adamlarının en asli görevlerinden biri olmuştur. Yapılan alan yazın taraması sonucunda, duygusal zekâ testleri ve zekâ testleri hakkında, binlerce araştırma çalışmasının olduğu farkedilmiştir. Araştırmanın amacından fazla uzaklaşmadan, yapılan testlere sadık kalınması hedefiyle, bu testlerin literatürde en çok ilgi çeken ve üzerinde araştırmalar yapılan, geçerliliği ve güvenilirliği sağlanmış testler olmasına özen gösterilmiştir.

Litertürde zeka ve duygusal zekâyı ölçmek için kullanılan olan testlere bakıldığında, yüzlerce testin yapılmış olduğu görülebilir. Fakat araştırmacıların yapacakları çalışmalarda, çalışmaya en uygun testleri seçmeleri gerekmektedir. Sürekli gelişen dünyada duygusal zekâ testlerinin artmasına rağmen, çoğu testin; Mayer ve Salovey, Goleman, Bar-On ve Schutte gibi duygusal zekâ testlerini oluşturanların, modelleri üzerinde yoğunlaştığı görülmektedir. Aşağıdaki tabloda, bireylerin duygusal zekâ düzeylerini ölçmeye yönelik birçok ülkede geçerliliği ve güvenilirliği yapılmış ve araştırmacıların kendi kültürlerine uyarlanmış oldukları testlere yer verilmiştir.

Ölçeğin Adı	Ölçeğin Alt Boyutları	Testi Geliştiren ve Kaynaklar	Testi Türkçeye Uyarlayan ve Kaynağı	Testin Dayandığı Modeller
Duygusal Zekâ Özelliği–Kısa Formu (20 madde)	<p>Öznel İyi oluş</p> <p>Öz kontrol</p> <p>Duygusalılık</p> <p>Sosyallik</p>	<p>Petrides, K. V., Furnham, A. (2000). On the dimensional structure of emotional intelligence. <i>Personality and Individual Differences</i>, 29, 313-320.</p> <p>Petrides, K. V., Furnham, A. (2001). Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. <i>European Journal of Personality</i>, 15(6), 425- 448.</p>	<p>Deniz, Özer ve Işık (2013). Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği–Kısa Formu: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. <i>Eğitim ve Bilim</i>. 38(169).</p>	<p>Petrides ve Furnham (2000, 2001).Duygusal zekayı, “kişisel karakter özelliği” olarak kavramsallaştırmalarını temel olarak geliştirmişlerdir.</p> <p>Petrides ve Furnham tarafından geliştirilmiş, TEIQue`nin uzun formuna dayanmaktadır.</p> <p>Aynı zamanda bu test Petrides ve Furnham (2001) bütünlleştirici modeline dayanmaktadır.</p>

<p style="text-align: center;">Uluslararası Kişilik Madde Havuzu-Duygusal Zekâ Testi (68 madde)</p>	<p>Duygulara Yaklaşım Duygu Temelli Karar Verme Empatik İlgi Olumsuz İfade Edicilik Olumlu ifade edicilik Karşılık Olarak Üzüntü Karşılık Olarak Neşe</p>	<p>Goldberg, L.R. (1999). A broad-bandwidth, public domain, personality inventory measuring the lower-level facets of several five-factor models. <i>Personality psychology in Europe 7</i>:7-28.</p> <p>Goldberg LR, Johnson JA, Eber HW, Hogan R, Ashton MC, Cloninger C.R. (2006). The international personality item pool and the future of publicdomain personality measures. <i>J Res Pers 40</i>:84-96.</p>	<p>Tatar, A., Saltukoğlu, G., Tok, S., & Bender, M. T. (2016). UKMH Duygusal Zekâ Testinin Türkçeye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. <i>Anatoli an Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi</i>, 17.</p>	<p>Beş faktör kişilik modeline dayanmaktadır.</p>
<p>Duygusal Yetenek Ölçeği (iki ayrı formu vardır, birincisi; 110 madde ikincisi; 73 maddeden oluşur).</p>	<p>20 alt boyuttan oluşmaktadır.</p>	<p>Boyatzis, R.E., Goleman, D., Rhee, K., (2000) <i>Clustering competence in emotional intelligence: Insights from the Emotional Competence Inventory (ECI)</i>. R Bar-On, JDA Parker (Eds.), The Handbook of Emotional Intelligence, San Francisco: JosseyBass, p.343-362.</p>	<p>-</p>	<p>Goleman'ın modeline dayanmaktadır.</p>

Duygusal/Zekâ Kendini Düzenleme �l�eği (52. madde)	10 ikinci düzeye 4 üst sıra boyutlu	Martinez-Pons M. (2000). Emotional intelligence as a selfregulatory process: A social cognitive view. <i>Imagination Cognition and Personality</i> 19:331-350	-	Salovey ve Mayer' in duygusal zekâ modeli ve Bandura' nın Sosyal-Bilişsel Kuramı ile bütünleşerek oluşturulmuştur.
Duygusal Zekâ Testi (69. madde)	�z farkındalık Duygusal Esneklik Motivasyon Kişilerarası Hassasiyet Etki Sezgisellik Vicdanlılık	Dulewicz V, Higgs M. (2004). Can emotional intelligence be developed? <i>Int J Hum Resour Man</i> 15:95-111. Dulewicz V, Higgs M, Slaski M. (2003) Measuring emotional intelligence: Content, construct and criterionrelated validity. <i>J Manage Psychol</i> 18:405- 420	-	Goleman' ın duygusal zeka modeline dayanmaktadır.
Schutte Duygusal Zekâ Testi (33. madde)	Tek boyutludur	Schutte, N. S., Malouff, J. M., & Bhullar, N. (2009). The assessing emotions scale. In <i>Assessing emotional intelligence</i> (pp. 119-134). Springer, Boston, MA.	Tatar, A., Tok, S., Bender, M. T., & Saltukoğlu, G. (2017). Asıl Form Schutte Duygusal Zekâ Testinin T�rk�ye �evirisi ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. <i>Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi</i> , 18(2).	Salovey ve Mayer' in ilk önerdikleri modelin daha kapsamlı ve tutarlı olduğunu belirterek, testlerini bu modele göre uyarlamışlardır.

Tablo 2. Duygusal Zekâyı Belirlemeye Yönelik Bazı Testler

MSCEIT (Mayer –Salovey-Caruso duygusal zekâ testi v. 2. 0)

MSCEIT duygusal zekânın dört ana başlıklı modeline karşılık gelmektedir. Araştırmacılara göre bu dört ana başlık hiyerarşik bir özenle sıralanmıştır. İlk basamaklar duyguları temel alarak doğru bir şekilde algılama, duyguları kullanma yeteneği, problem çözme ve yaratıcılık, duyguları anlama ve duyguları yönetme ile sıralanırken, son basamak ise kişisel gelişimin tamamlanmasından oluşur.

Duyguları algılama yeteneği, yüzler ve resimler adı verilen alt ölçeklerle ölçülür. Yüzler bölümünde konu, bir yüz resmine bakmayı ve belirlenmiş beş duygunun ne derece görüleceğinin değerlendirilmesini amaçlar. Resimler alt ölçekte katılımcılar, karikatür yüzlerini, manzara resimlerini ve soyut tasarımları değerlendirirler (Palmer ve ark., 2004).

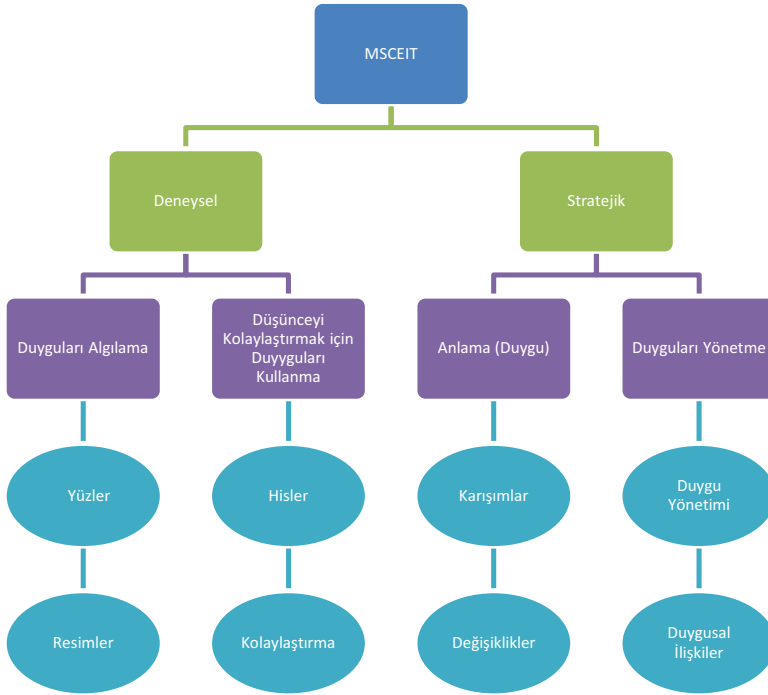
Duyguları kullanmak, duygular alt boyutunda, katılımcılardan belirli duyguları hayal etmeleri ve farklı duyularla ne ölçüde eşleştiklerini belirtmeleri istenerek ölçülmeye çalışılır. Kolaylaştırmalar bölümünde, katılımcılara belirli duyguların bilişsel görevlere veya davranışlara ne ölçüde yardımcı oluğu sorulur. Örneğin; Bir ürünün fiyatını düşürmek için satış temsilcisiyle konuşurken, olumlu veya olumsuz görüşler bildirmek ne kadar yararlı olur? (Palmer ve ark., 2004).

Duyguları anlamak, karışımlar ve değişiklikler alt ölçekleri ile ölçülür. Karışımlar alt ölçekte katılımcıları, daha karmaşık duygular oluşturmak için bir araya gelen temel duyguları tanımlar, örneğin – “üzüntü, suçluluk ve pişmanlık” a) keder, b) sıkıntı c) depresyon oluşturur mu?” Değişiklikler alt ölçekte, katılımcılardan belirli duyguların yoğunlaşmasından kaynaklanan durumları tanımlamalarını ister “bir kişi daha fazla utanır ve değersiz hissetmeye başlarsa” kişi a) bunalmış, b) depresif c) utanır mı?” (Palmer ve ark., 2004).

Duyguları yönetme yeteneği, duygusal yönetim ve duygusal ilişki alt ölçekleri ile ölçülür. Duygusal yönetim alt ölçeğinde katılımcılar, öfkeyi azaltmak veya neşeyi uzatmak gibi belirli ruh hallerini düzenlemede, eylemlerin ne kadar etkili olabileceğini gösterir. Duygusal ilişkiler alt ölçeğinde, eylemleri düzenleyen etkili bir kişi veya başka bir kişinin duyguları yönetme benzeri özellikleri incelenir (Palmer ve ark., 2004).

MSCEIT testi iki yoldan biriyle puanlanabilir: uzman görüşü veya konsensüs yoluyla. Her bir alt başlığa ait puanlama yapıldıktan sonra, genel duygusal zekâ puanına bakılır ve genel bir yargıya varılır. Deneysel duygusal zekâ alan puanı, bireyin yeteneğini değerlendirir; duygusal deneyim, bireyi tanımak, diğer duyuları karşılaştırmak ve düşünceleri ile nasıl etkileşim kurduğunu anlamak, bu aşamada önem verilen konudur. İkinci alan puanı, stratejik (muhakeme) duygusal zekâ, duygusal bilgileri anlamak, planlama ve öz yönetim için kullanmak amacıyla ölçümde bulunur (Mayer, Salovey ve Caruso, 2002).

Duyguların algılanması puanı, katılımcıların kendilerinde ve diğerlerinde bulunan duyguları tanımlayabilecekleri dereceyi gösterir. Duyguların kullanılması alt ölçeğinden alınan yüksek puan, düşünceler yoluyla duyguların rahat ifade edebildiğini gösterir. Duyguların anlaşılması puanı, katılımcıların duygusal anlamların karmaşıklığını ve duygusal durumları ne kadar iyi anladıklarını gösterir. Duygusal yönetim puanı, cevap veren kişinin kendi hayatındaki duyguları ne kadar iyi yönetebildiğini ölçer (Mayer, Salovey ve Caruso, 2002).



Şekil 1. MSCEIT Alanları, Alt Dalları Modeli (Mayer, Salovey ve Caruso, 2002)

MSCEIT'İN Güvenilirliği / Geçerliliği

MSCEIT, maliyetleri ve uzun sürmesi nedeniyle araştırmalarda yaygın kullanım potansiyeline sahip değildir. Buna rağmen, geçerliliği ve güvenilirliği test edilmiş ve birçok farklı yönüyle güçlü bir test olduğu ortaya çıkmıştır. Geçerlilik ve güvenilirlik testinde ölçeğin tamamı .86 alt boyutlar arasında ise .74 ile .89 arasında değerler görülmektedir. Alt boyut puanlarının daha az güvenilir olduğunun görülmüş olması nedeniyle, bu alt boyutlar için ulaşılan puanların dikkatli bir şekilde değerlendirilmesi gerekmektedir (Mayer, Salovey ve Caruso, 2002). MSCEIT, duygusal zekâyı ölçerken en önemli kaygısı, mevcut ölçüm

yapılarından farklı olup olmadığıdır. MSCEIT, IQ, ruh hali durumu, duygusal farkındalık ölçeği ve büyük beşli kişilik testi ile düşük korelasyonlara sahiptir (Mayer, Salovey ve Caruso, 2002). Birbirine yakın olduğu düşünülen alt boyutların ölçülmesinde, düşük bir ilişkinin olabileceği öngörülebilir. Çünkü MSCEIT yetenek modelidir ve doğrudan bireyi değerlendirir. MSCEIT ile ilgili literatür taramasında bulunurken, farklı araştırmacıların kadınların duygusal zeka düzeylerini, erkeklerden daha yüksek bulduğundan bahsedilir (Adams ve ark., 1995; Fivush 1991; Fivush ve ark., 2000).

Çok Faktörlü Duygusal Zekâ Ölçeği-Ergen Formu (MEIS-A)

Çok faktörlü duygusal zekâ ölçeği- ergen formu; Mayer, Salovey ve Caruso (1996) tarafından geliştirilmiş ve daha sonra Caruso ve ark., (1998) tarafından düzenlenmiştir. Mayer ve Salovey (1997) tarafından tanımlanan, dört duygusal zekâ dalına karşılık gelen alt testlerden oluşan ve Mayer, Salovey ve Caruso (2002) tarafından yayınlanan duygusal zekâ testi, öncü test olarak kabul görmüştür. Testte bulunan dört alt bölüm, ergen duygusal zekâsının güvenilir bir ölçüsünü verir. Ölçeğin, Cronbach Alfa değeri .91 dir. MEIS-A'nın kısa formunda kültürler, davranışsal zorluklar ve adaptif becerilere ait değerlendirmeler bulunmaktadır.

1.Alt boyut (Duyguları Algılama).

Bu alt boyutun görevi, kişinin diğer insanlara ve nesnelere (yüzler, tasarımlar, grafik ve yazılı hikayeler) karşı duygusal durumlarını algılama ve tanımlama yeteneğini ölçmektedir. Mayer ve Salovey (1997) bu alt boyutun duygusal zekâ testi içerisinde, temel bir bileşen olduğunu savunmuş ve gelişmekte olan bir bireyin, her alanda duygularını değerlendirmeye başlayacağını belirtmiştir. Yüz testleri, ergenlerin duygusal zekâsının ölçümü için kullanılmıştır. Katılımcılardan, insan yüzleri içeren sekiz tane renkli fotoğrafa bakmaları ve ardından çeşitli duygulara (öfke, üzüntü, mutluluk, iğrenme, korku, sürpriz) ilişkin algılarını derecelendirerek, yüzdeki duyguyu belirtmeleri istenmektedir.

2.Alt Boyut (Duyguları Asimile Etmek).

Bu alt boyutun görevi katılımcıların duygu ve bilişsel süreçlerini bir araya getirme yeteneklerini değerlendirmektir. Bu alt boyut yazılı sinestezi (*Yunanca kökenli bir kelime olup "birleşik duygu" anlamına gelmektedir. Sinestezik kişilerde herhangi bir duyunun uyarımı otomatik olarak başka bir duyuyu algısını tetiklemektedir*) bölümünden oluşmaktadır. Katılımcıların gelecekte gerçekleşecek olan altı farklı olayı düşünmelerini içerir (örn. mutluluk veya kıskanma durumu vb.). Bu olayı hayal ettikten sonra, nasıl hissettiğini değerlendiren deneklerden, bir ila beş arasında değişen 10 farklı ölçüğü işaretlemeleri istenir (örn., 1 = sıcak 5 = soğuk, 1 = keskin 5 = donuk). Başka bir deyişle, katılımcıların, Mayer ve Salovey'in modelinin anahtarı olan bir kavram olan duygusal ve bilişsel/algısal becerileri, aynı anda işlemeleri gerekiyordu.

3.Alt boyut (Duyguları Anlamak).

Bu alt boyut, diğer alt boyutlara oranla çok daha fazla duygunun yakın analizini gerektirir. Alt boyuttaki her öge için, duygusal bir olayı içeren, yazılı senaryo yer almaktadır. Katılımcılardan oluşturulan bu senaryoyu okuduktan sonra, her senaryoda bulunan iki ana karakter için, meydana gelen birkaç farklı duygu olasılığını değerlendirmeleri istenir.

4.Alt boyut (Duyguları Yönetme).

Bu alt boyutun içeriğinde, bireyin kendi duygu durumlarını veya diğer bireylerin duygularını yönetme yeteneğini değerlendirmek vardır. Birçok insan farklı duygu durumlarını anlayabilir, özümseyebilir ama insanlar bu duygu durumlarını çok iyi anlasa da oluşan duygusal deneyimlerin doğru düzeye ulaşması zor olabilir. Oluşan bu duygu durumunu ölçmek için duyguları yönetme alt boyutu geliştirilmiştir. Bu alt boyut, katılımcıların veya başka bireylerin içinde bulunduğu bir durum hakkında, kısa bir paragraf okumasını gerektiren öğeleri içerir (örn: çalıştıktan sonra kötü not almak). Katılımcılardan, okunan

duruma verilen yanıtın, ne kadar etkili olabileceğini değerlendirmeleri istenir.

MEIS-A' nın Puanlanması ve Teknik Bilgiler

MEIS-A için çeşitli puanlama yöntemleri geliştirilmiş olmasına rağmen, çoğu araştırmada konsensüs puanlama yöntemi kullanılmıştır. Konsensüs puanlama seçeneğinin en güvenilir değerlendirme seçeneği olduğu sonucuna varılmıştır (Caruso ve ark., 1998). Uzlaşma puanları sonucunda, Araştırmada kullanılan her bir soruyu değerlendirerek, katılımcıların puan yüzdelerini belirlemek amaçlanılır. Örneğin, herhangi bir test ögesinde, katılımcıların %80'i beş olası yanıtın üçte birini seçtiyse, o üçüncü yanıtı seçen katılımcı ham puanı alır. Araştırmanın toplam puanı ise, tüm test öğelerindeki ham puanlar toplanarak hesaplanır.

Baron Duygusal Zekâ Ölçeği

Dr. Reuven Bar-On (1997)'un geliştirdiği ölçek, bireylerde duygusal zekâyı ölçmeyi amaçlayan, 133 maddelik, 5'li likert tipinde yanıtlanan, bir kâğıt-kalem testi olarak karşımıza çıkmaktadır. Bar-On, on beş duygusal zekâ boyutunun gruplandırıldığı ve beş ana boyutu bulan bir ölçek geliştirmiştir. Bu ölçek, "Kişilerarası, Kişiyeye Özgü, Stres Yönetimi veya Denetimi, Uyumluluk ve Genel Mizacı" oluşturan, beş alt boyuttan oluşmaktadır. Her bir alt boyut, altı veya dokuz maddeden oluşmaktadır. Ölçeklere verilen yanıt seçenekleri, yanıt yok, çok nadir veya benim için geçerli değil, benim için nadiren geçerli, benim için genellikle geçerli ve benim için geçerli ya da sıklıkla geçerli, şeklinde oluşturulmuştur.

Schutte Duygusal Zekâ Testi (Schutte Self-Report Emotional Intelligence Test-SSREIT)

Literatürde genellikle Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği olarak adlandırılan ve bazı kaynaklarda ise, duyguları değerlendirme ölçeği olarak isimlendirilen bu ölçek, Salovey ve Mayer (1990)'in duygusal zekâ modeline dayanmaktadır. Araştırmacıların geliştirmiş olduğu bu

model, duygusal zekânın benlik, duyguların değerlendirilmesi, duyguların ifadesi (kullanımı), duyguların düzenlenmesi ve duygu ile ilgili sorunların çözümlenmesinde duyguların kullanılmasından oluşmaktadır.

Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği, Schutte ve ark., (1998) tarafından geliştirilen 33 maddelik bir ölçektir. Bu ölçek Austin ve ark. (2004), tarafından 41 madde olarak yeniden düzenlenmiştir. Tatar, Tok ve Saltukoğlu (2011) ise ölçeği Türkçe'ye uyarlamıştır. Ölçek 5 li likert tipindedir. Ölçekte 21 olumsuz, 20 olumlu madde bulunmaktadır.

Goleman'ın Duygusal Zekâ Modelinin Ölçülmesi (ECI)

Goleman'ın Duygusal Zekâ Modeli (Emotional Competence Inventory ECI) yani duygusal yeterlik envanteri, 63 maddeden oluşmaktadır. Envanter likert tipindedir. Ölçek, Goleman'ın duygusal zekâ modelinin içinde bulunan, bütün yeterlilik alanlarını kapsamaktadır. ECI yeniden revize edilmiş ve dört bölümden oluşan 72 madde içeren ECI-2 oluşturulmuştur. ECI-2 deki alt boyutlar; özbilinç (self awareness), kendini kontrol (self management), sosyal farkındalık (social awareness) ve ilişki yönetimi (relationship management)'dir (Boyatiz ve Sala, 2004). Batista Foguet ve ark. (2008) tarafından ise üniversite öğrencileri için, ECI-U (ECI-University Version) testi geliştirilmiştir.

Cooper ve Sawaf Duygusal Zekâ Modeli Ölçümü

Cooper ve Sawaf'ın modelini değerlendirmek amacıyla EQ Haritası (EQ-Map) oluşturulmuştur. Oluşturulan bu test üç bölümde incelenmektedir. "EQ harita soru formu", "EQ haritası puan cetveli" ve EQ haritası yorumlama rehberidir" (Cooper ve Sawaf, 2003).

Duygusal Zekâ Öz Düzenleme Ölçeği (Emotional Intelligence Self Regulation Scale-EISRS)

Martinez-Ponz tarafından geliştirilen bu ölçek, Salovey ve Mayer' in duygusal zekâ modeli ve Bandura' nın Sosyal-Bilişsel Kuramı ile

bütünleşerek oluşturulmuştur. 52 maddeden oluşan ölçek, 7'li likert tipinde, 4 alt boyutu içeren bir ölçektir (Martinez-Ponz, 2000).

Sjöberg Kişilik Test Bataryası Duygusal Zekâ Ölçeği (Sjöberg Personality Test Battery EI Scale-SPTB)

SPTB farklı kişilik yapılarını ve alanını içeren, duygusal zekâ ile bütünleştirilen bir ölçektir. Ölçek 789 maddeden oluşmaktadır ve 4'lü likert tipindedir (Sjöberg, 2001).

Tapia Duygusal Zekâ Envanteri (Tapia Emotional Intelligence Inventory-TEII)

Oluşturulan bu ölçek, “Mayer ve Salovey’in bilişsel yetenek modeline” dayanmaktadır. Ölçek 4 alt boyut ve 41 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutları; öz düzenleme, duyguların kullanımı, empati ve ilişkileri idare edebilme olarak adlandırılmaktadır (Tapia, 2001).

Lioussine Duygusal Zekâ Anketi (Lioussine Emotional Intelligence Questionnaire-LEIQ)

Rusyada geliştirilmiş olan bu ölçek, 4'lü likert tipindedir ve 38 maddeden oluşmaktadır. Ölçek iki boyuttan (kişiler ve kişilerarası) oluşmaktadır (Perez ve ark., 2005).

SONUÇ

İnsanlara yaşamları boyunca yön veren duygular, zihinsel beceriler olarak da görülmektedir. 1990'lar da başlayan duygusal zekâ kavramı, günümüzde her anımızın içine girmiş ve bilişsel zekâyla da ilişkilendirilmiştir. Beynimizde bulunan Hipokampus adlı bölge, hem bilişsel hem de duygusal girdilerin birlikte işlendiği bölgelerden sadece bir tanesidir. Duygusal zekâ duyguların ve aklın profesyonelce kullanılmasıdır. Bireyler, en mutlu oldukları ve en çok üzüldükleri anlarda, bu duygular çerçevesinde yaşamlarını şekillendirirler. İş dünyasından, akademik çalışmalara kadar, duygusal zekâ kavramı, hemen her zaman karşımıza çıkmaktadır. Günümüzde bir çok eğitim

kurumunda, duygusal zekâ dersleri, lisans ve yüksek lisans düzeyinde kendisine yer bulmaktadır. Duygusal zekâ eğitimlerinin temelinde, bireyin kendi duygu durumlarını anlaması, diğer bireylerin duygu durumlarını anlaması/değerlendirmesi ve bu duygu durumlarını yönetmesi yatmaktadır. Kendinizin veya bir yakınınızın, üzüntülü bir durum ile karşı karşıya kaldığını düşünelim. Bu süreçte atacağınız tüm adımlar sizin duygusal zekânızla bire bir ilişkilidir. Böyle bir olayda duygusal açıdan yaşayacağınız sıkıntıları iyi bir şekilde yönetemezseniz, bazı hatalar yapmış ya da duygusal zekânız güçlü ise daha ılımlı adımlar atmış olabilirsiniz.

İnsanlara yaşamları boyunca, duyguları rehberlik etmiştir. Duygusal zekâyı iyi anlamanın temelinde, hayatın en karmaşık anlarını ve çevremizdeki dünyayı anlaşır kılmak için ihtiyaç duyulan yeteneği öğrenmek vardır. Her birey için geçerli olan duygusal zekâ kavramını, spor alanında da görmemiz mümkündür. Sporcuların odaklandığı amaçlar, başarıya ulaşma çabaları, sporcular farkında olmasa bile onları duygusal zekâ kavramına yaklaştırmaktadır. Bu amaçlar doğru bir şekilde yönetilirse, sporcuların duygusal zekâ düzeylerinde artışlar meydana gelebilir. Duyguların yönetimi, sadece sporcuların müsabaka anında yaşadığı durumlarla ilişkili değildir. Sporcuların müsabaka öncesinde veya sonrasında yaşadığı durumlarla da ilişkilidir. Böyle bir durumda düşüneceğimiz ilk şey antrenörlerin sporcuları duygusal açıdan nasıl yönlendireceğidir. Antrenörlerin alacağı duygusal zekâ eğitimleri sonrasında, yüksek duygusal zekâ düzeyine sahip sporcular yetiştirmesi, başarılı sporcu sayısındaki artışın, en önemli belirleyicisi olabilir. Tribün baskısı altındayken sporcunun iyi bir performans gösterememesi, duygularını yönetememesiyle ilişkilidir. Peki, böyle bir durumda ne yapacağız? Bu konuda sporcuya nasıl telkinlerde bulunacağız? Ya da sporcunun duygusal zekâsını nasıl ölçeceğiz?

Sporla alınan başarının saniyelerle, hatta saliselerle belirlendiği birçok spor branşında, sporcuların duygularını ve davranışlarını kontrol etmesinde, duygusal zekâ düzeyleri önemli bir faktör olarak

görülebilmektedir. İşte tam olarak bu noktada antrenörlerin duygusal zekâ yeteneklerini, sporcularına aktarması beklenmektedir. Sporculara müsabaka öncesinde/sonrasında veya antrenmanları sırasında, duygularını yönetmeyi öğretmek, başarılı sporcular yetişmesi için önemli bir kazanımdır. Duygusal zekânın bire bir ilişkili olduğu düşünülen bir diğer konu ise iletişimdir. Sporcuların kendi takım arkadaşlarıyla doğru bir şekilde iletişim kurması, kendilerinin ve takım arkadaşlarının duygularını anlaması, sporculara büyük bir avantaj sağlayabilir.

Literatür incelendiğinde, direkt olarak sporculara ve spor ortamına özel olarak hazırlanmış duygusal zekâ testlerinin geliştirilmediği, sporcular için uygulanmış olanlarının ise spor alanına uyarlanmadığı görülmüştür. Sporcuların duygusal zekâ düzeylerini belirlemek için diğer örneklem grupları için geliştirilmiş olan duygusal zekâ testleri kullanılmaktadır. Sporcular için geliştirilecek olan duygusal zekâ testlerinin, sadece sporcuların duygu ve becerilerini anlamakla sınırlı olmayarak, sporcuların duygularını nasıl yönettiği ve duygularını nasıl kullandığını da ölçmesi alana olan katkısını arttırabilir. Böylece testlerden alınan sonuçlar doğrultusunda, sporcular için doğru duygusal becerilerin kazandırılmasının önü açılmış olacaktır. Unutmayalım ki, kendisinin ve başkalarının duygu durumlarını anlayarak hareket eden sporcular, başarılı bir performans gösterebilirler. Sporcuların alana özgü ölçeklerle, duygusal zekâ düzeylerinin incelenmesi ve ardından alınacak tedbirler doğrultusunda, onların psikolojik performanslarının arttırılması da mümkün olabilir. Bu nedenle, sporda duygusal zekâ ölçeğinin, bu alana özgü yapısal özellikleri kapsayacak şekilde geliştirilmesi önerilebilir.

Ve modern bilim; zekâ ile beynin, duygusal analizler ile bilişsel davranışların birbirini destekleyecek uygulamalarının bir araya gelmesiyle, gelişebildiğine işaret ediyor. Doğru teşhis, doğru egzersiz ve azami çalışma, üst düzey performansın anahtarı olabilir.

“Kişilerin yetenekleri hakkındaki inançlarının o yetenekler üzerindeki etkisi çok büyüktür. Yetenek sabit bir özellik değildir; performansınız büyük bir değişkenlik gösterir. Özverimlilik hissine sahip olanlar başarısızlıkların altında ezilmezler; olaylara, acaba ne ters gidecek diye kaygılanarak değil, bununla nasıl baş edebilirim, anlayışıyla yaklaşır.” Daniel Goleman (2005).

KAYNAKLAR

Adams, S., Kuebli, J., Boyle, P. A., & Fivush, R. (1995). Gender differences in parent-child conversations about past emotions: A longitudinal investigation. *Sex roles*, 33(5-6), 309-323.

Adiloğulları, İ., Görgülü, R. (2015). Sporda Duygusal Zekâ Envanteri'nin uyarılma çalışması. *Uluslararası Spor Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 1(2), 83-94.

Afacan, E. (2001). *Futbolcuların profesyonellik anlayışları üzerine sosyolojik bir çözümleme.* (Manisa ili örneği). Süleyman Demirel Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Isparta.

Akarçeşme, C. (2004). *Voleybolda Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı İle Performans Ölçütleri Arasındaki İlişki.* GÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Akyüz, H., Yaşartürk, F., Aydın, İ., Zorba, E., & Türkmen, M. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Kalitesi Ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası Kültürel Ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (Uksad)*, 3(Special Issue 2), 253-262.

Almeida, L. S., Prieto, M. D., Ferreira, A. I., Bermejo, M. R., Ferrando, M., & Ferrándiz, C. (2010). Intelligence assessment: Gardner multiple intelligence theory as an alternative. *Learning and Individual Differences*, 20(3), 225-230.

Austin, E. J., Saklofske, D. H., Huang, S. H., & McKenney, D. (2004). Measurement of trait emotional intelligence: Testing and

cross-validating a modified version of Schutte et al.'s (1998) measure. *Personality and individual differences*, 36(3), 555-562.

Averill, J. R. (1980). A constructivist view of emotion. In *Theories of emotion* (pp. 305-339). Academic Press.

Bar-On, R. (1997). *BarOn emotional quotient inventory*. Multi-health systems.

Bar-On, R. (2005). The impact of emotional intelligence on subjective well-being: research article: general. *Perspectives in Education*, 23(1), 41-62.

Başaran, MH. (2008). *Sporcularda Durumluluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek lisans tezi, Konya.

Batista-Foguet, J. M., Boyatzis, R., Guillen, L., & Serlavos, R. (2008). Assessing Emotional Intelligence Competencies In Two Global Contexts. *Emotional intelligence: Theoretical and cultural perspectives*, 89-114.

Boyatzis, R. E., & Sala, F. (2004). "*The Emotional Competence Inventory(ECI)*" *Measuring Emotional Intelligence* (G. Geher Ed.): Nova Science Publishers.

Boyatzis, R.E., Goleman, D., Rhee, K., (2000) *Clustering competence in emotional intelligence: Insights from the Emotional Competence Inventory (ECI)*. R Bar-On, JDA Parker (Eds.), *The Handbook of Emotional Intelligence*, San Francisco: JosseyBass, p.343-362.

Bucher, E., Fieseler, C., Lutz, C., Newlands, G. (2020). Shaping Emotional Labor Practices in the Sharing Economy. In *Theorizing the Sharing Economy: Variety and Trajectories of New Forms of Organizing*. Emerald Publishing Limited.

Caruso D, Salovey P. (2004). *The Emotionally Intelligent Manager: How To Develop and Use The Four Key Emotional Skills of Leadership*. San Fransico: Jossey-Bass.

Caruso D. (2008). *Emotions and The Ability Model of Emotional Intelligence*. In Emmerling, R, Shanwal V, Mandal M. (Eds.), *Emotional Intelligence: Theoretical and Cultural Perspectives* (1-16). New York: Nova Science Publishers.

Castonguay, L. G., Oltmanns, T. F. (Eds.). (2013). *Psychopathology: From science to clinical practice*. New York, NY: Guilford Press.

Castro, M. Á. B., Tenorio, E. H. (2019). *Rethinking Martin & White's Affect taxonomy: A psychologically-inspired approach to the linguistic expression of emotion*. In *Emotion in discourse* (pp. 301-331). John Benjamins.

Cattell, R. B. (1943). The measurement of adult intelligence. *Psychological Bulletin*, 40(3), 153-193.

Cooper, R. K., Sawaf, A. (2003). *Liderlikte Duygusal Zekâ* (3. Baskı). İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Çon, M. (2011). *Takım ve Ferdi Sporcuların Kişilik Özellikleri ile Sportif Performansları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora tezi, Samsun.

Demir, P., Çelebi, M. Spor Bilimleri Fakültesinde Eğitim Gören Mücadele Sporcularının Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 188-199.

Deniz, Özer Işık (2013). Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği–Kısa Formu: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Eğitim ve Bilim*. 38(169).

Doğan, S., Şahin, F. (2007). Duygusal Zekâ: Tarihsel Gelişimi ve Örgütler İçin Öneme Kavramsal Bir Bakış. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16(1), 231-252.

Dulewicz V, Higgs M, Slaski M. (2003) Measuring emotional intelligence: Content, construct and criterionrelated validity. *J Manage Psychol* 18:405- 420.

- Dulewicz V, Higgs M. (2004). Can emotional intelligence be developed? *Int J Hum Resour Man* 15:95-111.
- Eroğlu, O., Zileli, R. (2015). Genetik Faktörlerin Sportif Performansa Etkisi. *International Journal of Sport, Exercise & Training Sciences-IJSETS*, 1(1), 63-76.
- Eysenck, H. J. (1973). Intelligence assessment: A theoretical and experimental approach. In *The Measurement of Intelligence* (pp. 194-211). Springer, Dordrecht.
- Eysenck, H. J., & Eysenck, S. B. G. (1975). *Manual of the Eysenck Personality Questionnaire* (junior and adult). Hodder and Stoughton.
- Eyuboğlu, E., & Dalkıran, O. (2020). Comparison of the Effects of Sports Education and Direct Teaching Models on the Attitude and Cognitive Domain Level of Undergraduate Students. *Journal of Education and Learning*, 9(2).
- Fivush, R. (1991). Gender and emotion in mother-child conversations about the past. *Journal of Narrative and Life History*, 1(4), 325-341.
- Fivush, R., Brotman, M. A., Buckner, J. P., & Goodman, S. H. (2000). Gender differences in parent-child emotion narratives. *Sex roles*, 42(3-4), 233-253.
- Gallez, D., Coakley, W. T. (1986). Interfacial instability at cell membranes. *Progress in biophysics and molecular biology*, 48(3), 155-199.
- Gardner, H. (1983). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. New York: Basic Books.
- Gardner, H. (2004). *Çoklu Zekâ Kuramı* (Zihin Çerçevesleri). Alfa Yayınları, İstanbul.
- Ghaderi, N., Ghasemi, A. (2012). The Association Between Personal Characters (Extroversion, Introversion) And Emotional Intelligence

With Choose Type Of Sport (Team And Individually). *European Journal of Experimental Biology*, 2(6), 2038-2042.

Gillet, N., Berjot, S., Paty, B. (2009). Profil Motivationnel Et Performance Sportive. *Psychologie française*, 54(2), 173-190.

Goldberg LR, Johnson JA, Eber HW, Hogan R, Ashton MC, Cloninger C.R. (2006). The international personality item pool and the future of publicdomain personality measures. *J Res Pers* 40:84-96.

Goldberg, LR. (1999). A broad-bandwidth, public domain, personality inventory measuring the lower-level facets of several five-factor models. *Personality psychology in Europe* 7:7-28.

Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York: Bantam.

Goleman, D. (2005). *Duygusal Zekâ Neden IQ'dan Daha Önemlidir?*, Varlık Yayınları, İstanbul.

Gürel, E., ve Tat, M., (2010). “Çoklu Zekâ Kuramı: Tekli Zekâ Anlayışından Çoklu Zekâ Yaklaşımına”, *Journal of International Social Research*, 3(11), 336-356.

Hergüner, G., Bar, M. ve Yaman, M.S. (2016) Beden eğitimi ve spor etkinliklerine katılan ortaokul öğrencilerinin aile, okul yöneticileri ve öğretmenlerden beklentilerinin belirlenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, Cilt 13, Sayı 1, ss: 155-168.

Hunt, E. (2001). Multiple Views of Multiple Intelligence [Review of the book *Intelligence reframed: Multiple intelligence in the 21st century*, by H. Gardner]. *Contemporary Psychology*, 46(1), 5–7.

Kanosue, K., Nagami, T., Tsuchiya, J. (Eds.). (2015). *Sports Performance*. Springer Japan.

Karacabey, K. (2013). Sporda Performans ve Çeviklik Testleri. *Journal of Human Sciences*, 10(1), 1693-1704.

Karakuş, S., Kılınç, F. (2006). Postür ve Sportif Performans. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 14(1), 309-322.

Keleşoğlu, Ö. (2007). *Duygusal Zekâ. Seminer Çalışması*. Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı,

Keshavarz, N., Amini, M., Mani, A., Nabeiei, P., Saffari, Z., & Jafari, M. M. (2020). A study on the relationship between emotional intelligence and academic achievement in students of Shiraz University of Medical Sciences. *Interdisciplinary Journal of Virtual Learning in Medical Sciences*, 5(3), 70-77.

Kızılet, A., Atılan, O., Erdemir, İ. (2010). 12-14 Yaş Grubu Basketbol Oyuncularının Çabukluk ve Sıçrama Yetilerine Farklı Kuvvet Antrenmanlarının Etkisi. *Atabesd*, 12(2), 44-57.

Köktuna, Z. S. (2007). *Çözüm Odaklı Kısa Terapi Tekniğinin Alt Sosyo Ekonomik Seviyedeki Kadınların Geleceğe Umut ile Bakabilme ve Boyun Eğici Davranışlarına Etkisinin İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Laborde, S., Brüll, A., Weber, J., Anders, L. S. (2011). Trait Emotional Intelligence İn Sports: A Protective Role Against Stress Through Heart Rate Variability?. *Personality and Individual Differences*, 51(1), 23-27.

Laborde, S., Dosseville, F., Allen, M. S. (2016). Emotional Intelligence in Sport and Exercise: A Systematic Review. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 26(8), 862-874.

Lane, R. D., McRae, K., Reiman, E. M., Chen, K., Ahern, G. L., & Thayer, J. F. (2009). Neural correlates of heart rate variability during emotion. *Neuroimage*, 44(1), 213-222.

Lindsley, D. B. (1951). *Emotion*.

Long, N. J. (1995). Organometallic Compounds for Nonlinear Optics—The Search for En-light-enment!. *Angewandte Chemie International Edition in English*, 34(1), 21-38.

- Marshall, S. J., & Biddle, S. J. (2001). The transtheoretical model of behavior change: a meta-analysis of applications to physical activity and exercise. *Annals of behavioral medicine, 23*(4), 229-246.
- Martinez-Pons M. (2000). Emotional intelligence as a selfregulatory process: A social cognitive view. *Imagination Cognition and Personality 19*:331- 350.
- Martinez-Pons, M. (2000). Emotional Intelligence As A Self-Regulatory Process: A Social Cognitive View. *Imagination, cognition and personality, 19*(4), 331-350.
- Martins, F. D. M. P., Leite, K. P., Trevizol, A. P., Noto, J. R. D. S., & Brietzke, E. (2019). Emotional intelligence and schizophrenia spectrum disorders: a critical review. *Trends in psychiatry and psychotherapy, 41*(1), 94-102.
- Mayer G, Frenz JW, Kurella B (2007) Sleep related rhythmic movement disorder revisited. *J Sleep Res, 16*:110-6.
- Mayer J, Salovey P. (2007). *What Is Emotional Intelligence?* In Salovey P, Brackett M, Mayer J. (Eds.), *Emotional intelligence: Key readings on the Mayer and Salovey model* (pp. 29-59). Port Chester: Dude Publishing.
- Mayer, J. D., P. Salovey (1997). "What Is Emotional Intelligence", In P. Salovey, & D. Sluyter, *Emotional Development and Emotional Intelligence: Educational Implications* (pp. 3-34). New York: Basicbooks, Inc.
- Mayer, J. D., Perkins, D. M., Caruso, D. R., Salovey, P. (2001). Emotional Intelligence And Giftedness. *Roeper review, 23*(3), 131-137.
- Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D., Sternberg, R. J. (2000). Models of Emotional Intelligence. *RJ Sternberg (ed.)*.
- Mayer, J., Salovey, P., Caruso, D. (2002). *MSCEIT User's Manual*. North Towanda, NY MultiHealth Systems

- Moore, Z. E. (2012). Performers in distress: Counseling issues. In S. Murphy (Ed.), *The Oxford handbook of sport and performance psychology* (pp. 527–544). New York, NY: Oxford.
- Morrison, T. (2016). Emotional Intelligence, Emotion and Social Work: Context, Characteristics, Complications and Contribution. *British Journal of Social Work*, 37(2), 245–263.
- Mülhim, M. A., Mülhim, Z., Ünlü, Y., Solakumur, A. (2017). Dart Sporcularının Erişkin Bağlanma Biçimleri İle Atılganlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (Uksad)*, 3(Special Issue 2), 61-72.
- Palmer, B., Gignac, G., Manocha, R., Stouch, C. Science Direct. (2003). A psychometric evaluation of the Mayer Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test Version 2.0
- Passos, P., Araújo, D., Volossovitch, A. (2016). *Performance Analysis In Team Sports*. Taylor & Francis.
- Pérez, J. C., Petrides, K., Furnham, A. (2005). *Measuring Trait Emotional Intelligence*.
- Perlini, A. H., Halverson, T. R. (2006). Emotional Intelligence in The National Hockey League. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 38(2), 109.
- Petrides, K. V., Furnham, A. (2000). On the dimensional structure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 29, 313-320.
- Petrides, K. V., Furnham, A. (2001). Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality*, 15(6), 425- 448.
- Petrides, K. V., Mikolajczak, M., Mavroveli, S., Sanchez-Ruiz, M. J., Furnham, A., Pérez-González, J. C. (2016). Developments in Trait Emotional Intelligence Research. *Emotion Review*, 8(4), 335-341.

Prentice, C. (2020). Enhancing the tourist experience with emotional intelligence. *Tourism Review*.

Rivers, S. E., & Brackett, M. A. (2020). Transforming education through scientifically rigorous intervention approaches: A call for innovations in the science of emotional intelligence. *Trabajo presentado a la National Science Foundation como parte de SBE*.

Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*, 9(3), 185-211.

Salovey, P., Grewal, D. (2005). The Science Of Emotional Intelligence. *Current directions in psychological science*, 14(6), 281-285.

Sarıkabak, M. (2018) Duygusal Zekâ ve Spor, F. Yamaner ve E. Eyuboğlu, içinde, *İnsan, Toplum ve Spor Bilimleri Araştırma Örnekleri* (ss. 401-408). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Sarıkabak, M. (2018). Sporcu Performansında Beynin ve Duygusal Zekânın Rolü, G. Hergüner içinde, *Her Yönüyle Spor* (ss.350-369). İstanbul: Güven Plus Grup Danışmanlık Yayınları.

Sarıkabak, M. (2020). Evaluation of the Mental Ability of the Student Athletes and Examining their Emotional Intelligence Levels. *Revista Românească pentru Educație Multidimensională*, 12(1), 1-19.

Sarıkabak, M., Eyüboğlu, E., Ayrancı, M. (2018). Bocce (Petank) Sporcularının Duygusal Zekâ Düzeylerinin, Akademik Erteleme Davranışları Üzerine Etkisinin İncelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, 4(1), 163-177.

Sarıkabak, M., Karakulak, İ., Sunay, H. Lise Öğrencilerinin Sosyal Fizik Kaygı Durumları Ve Duygusal Zekâ Düzeylerinin Spor Yapma Durumlarına Göre İncelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(3), 119-133.

Schinke, R. J., Stambulova, N. B., Si, G., Moore, Z. (2018). International Society of Sport Psychology Position Stand: Athletes'

Mental Health, Performance, and Development. *International journal of sport and exercise psychology*, 16(6), 622-639.

Schutte, N. S., Malouff, J. M., & Bhullar, N. (2009). *The assessing emotions scale*. In *Assessing emotional intelligence* (pp. 119-134). Springer, Boston, MA.

Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J., Dornheim, L. (1998). Development and Validation of A Measure of Emotional Intelligence. *Personality and individual differences*, 25(2), 167-177.

Sjöberg, L. (2001). Emotional Intelligence: A Psychometric Analysis. *European Psychologist*, 6(2), 79.

Slaski, M., & Cartwright, S. (2002). Health, performance and emotional intelligence: An exploratory study of retail managers. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 18(2), 63-68.

Smith, C. A., Lazarus, R. S. (1990). Emotion and adaptation. *Handbook of personality: Theory and research*, 609-637.

Somuncuoğlu, D. (2005). Duygusal Zekâ Yeterliliklerinin Kuramsal Çerçevesi ve Eğitimdeki Rolü. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, (11), 269-293.

Spearman, C. (1961). "General Intelligence" Objectively Determined and Measured. In J. J. Jenkins & D. G. Paterson (Eds.), *Studies in individual differences: The search for intelligence* (p. 59-73). Appleton-Century-Crofts.

Stern, W. (1914). *The psychological methods of testing intelligence* (No. 13). Warwick & York.

Sternberg, M. (1987). *The poetics of biblical narrative: Ideological literature and the drama of reading*. Indiana University Press.

Sternberg, R. J. (1985). *Beyond IQ: A Triarchic Theory Of Human Intelligence*. CUP Archive.

Tapia, M. (2001). Measuring Emotional Intelligence. *Psychological Reports*, 88(2),353-364.

Tatar, A., Saltukoğlu, G., Tok, S., & Bender, M. T. (2016). UKMH Duygusal Zekâ Testinin Türkçeye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17.

Tatar, A., Tok, S., & Saltukoğlu, G. (2011). Gözden geçirilmiş shutte duygusal zekâ ölçeğinin türkçe'ye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni-Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 21(4), 325-338.

Tatar, A., Tok, S., Bender, M. T., & Saltukoğlu, G. (2017). Asıl Form Schutte Duygusal Zekâ Testinin Türkçeye çevirisi ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 18(2).

Terman, L.M., & Merrill, M.A. (1937). Measuring intelligence: A guide to the administration of the new revised Stanford-Binet tests of intelligence. Houghton Mifflin.

Thorndike, R. L., & Stein, S. (1937). An evaluation of the attempts to measure social intelligence. *Psychological Bulletin*, 34(5), 275.

Thurstone, L. L. (1924). *The nature of intelligence*. K. Paul, Trench, Trubner & Company, Limited.

Tiryaki, Ş. (1991). Sportif Performans ile Edwars Kişisel Tercih Envanteri Verilerinin İlişkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 32-37.

Vafa, M. R. (2020). The Relationship between Emotional Intelligence with Obesity and Some Associated Fac-tors in Children Girls. *International Journal of Psychiatric and Mental Health*, 1(2), 1-5.

Walton, C. C., Keegan, R. J., Martin, M., Hallock, H. (2018). The Potential Role For Cognitive Training in Sport: More Research Needed. *Frontiers in psychology*, 9.

Wikaire, R. K. L. (2013). *Preparing the Canoe to Navigate the Storm*.

Yaşartürk, F., Akyüz, H., Karataş, İ. (2018). Rekreasyon Bölümü Öğrencilerinin Boş Zaman Yönetimi İle Akademik Başarılarını Etkileyen Örgütsel Faktörler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 233-243.

Yelkikalan, N. (2006). 21. yüzyılda girişimcinin yeni özelliği: Duygusal zekâ. *Girişimcilik ve Kalkınma Dergisi*, 1(2), 39-51.

Yetim, AA. (2006). *Sosyoloji ve Spor*, Morpa Kültür Yayınları, İstanbul, s:66-163.

Zizzi, S., Deaner, H., Hirschhorn, D. (2003). The Relationship Between Emotional Intelligence and Performance Among College Basketball Players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15(3), 262-269.

İnternet Kaynakları

Türk Dil Kurumu. Spor, TDK Online Sözlük. Web: http://tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.5caf74bbcd7b6.07449921 adresinden (E.T.) 25.04.2020 tarihinde erişilmiştir.

Türk Dil Kurumu. Duygu,TDK Online Sözlük.Web: http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.5caf9579198ec8.99082043adresinden 25.04.2020 tarihinde erişilmiştir.

GÜREŞÇİLERİN KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ İLE STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN BELİRLENMESİ *

Ünsal TAZEGÜL - Iğdır Üniversitesi

Adnan ERSOY - Dumlupınar Üniversitesi

GİRİŞ

İnsanların karşılaştıkları sorunlar karşısındaki vermiş oldukları tepkiler farklıdır. Bu farklı tepkiler insanların kişilik özellikleri ile ilgilidir. Bu bağlamda sporcuların stresle başa çıkma tarzları ile kişilik tipleri arasındaki ilişkiyi ortaya koyan bu çalışma, hangi tür kişiliğin stresle daha iyi başa çıkabildiğini ve hangi tür kişiliğin ise strese daha yatkın olduğunu ortaya koyacaktır.*

Bu araştırmanın amacı, güreşçilerin kişilik tiplerini ve stresle başa çıkma tarzlarını belirleyerek, güreşçilerin sahip oldukları kişilik tipleri ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır.

Güreş, bireysel spor dalları arasında diğer spor dallarına oranla daha fazla fiziksel ve zihinsel performans içermektedir. Uygulanan teknikler üst düzeyde koordinasyon, sürat ve çeviklik içermektedir. Güreşçiler uygulanması zor olan teknik hareketleri gerçekleştirebilmek için yoğun şekilde antrenmanlar yapmaktadırlar. Yapılan bu yoğun çalışmalar, güreşçilerde fiziksel ve zihinsel tahribatlara yol açmakta ve bu tahribatlar güreşçilerin stresle başa

* Bu çalışma, danışmanlığını Adnan Ersoy'un yaptığı Ünsal Tazegül'ün "Güreşçilerin Kişilik Özellikleri İle Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi" isimli yüksek lisans tezinden türetilmiştir.

çıkma tarzlarını ve kişiliğini etkilemektedir. Bu düşünceden yola çıkarak bu çalışmada, erkek güreşçilerin kişilik tipleri ile stresle başa çıkma tarzları arasında bir ilişki var mıdır? Sorusuna yanıt aranacaktır.

Kişilik, bir insanı ilgilendiren a dan z ye her şeyi içermektedir. Kişiliğin başlangıcı, insanın ana rahmine düşmesinden itibaren başlayarak ve hayatının sonuna kadar devam eden uzun ve kesintisiz bir süreçtir. Genç bireyler için, sağlıklı olmak, güçlü görünmek, zariflik gibi özelliklere sahip olmak ve diğer bireylerle kurulan etkileşimde, çevresi üzerinde olumlu bir izlenim bırakmak, önemli bir konu olmuştur (Sarıkabak ve ark., 2019) Bu kapsamda kişilik özellikleri bakımından spor yapan bireyler; kendisine güvenen, kendisini ifade edebilen, aktif, eğlenmeyi ve eğlendirmeyi seven, insan ilişkilerinde olumlu davranışlar sergileyebilen kişiler olarak görülmektedirler (Mülhim ve ark., 2017). Psikolojide önemli bir konu olan kişilik konusu üzerine birden fazla tanım bulunmaktadır. Bu tanımlara bazıları aşağıda verilmiştir.

Cüceloğlu kişiliği, insanın iç ve dış çevresiyle kurduğu ve kendini diğer insanlardan ayırt edici, tutarlı ve yapılaşmış bir ilişki biçimi olarak tanımlanmaktadır (Cüceloğlu, 2002). Kişilik, bir insanın bütün ilgilerinin, tutumlarının, davranışlarını, yeteneklerinin, konuşma tarzının, dış görünüşünü ve çevresine uyum gösteriş biçiminin özelliklerini içeren bir kavramdır. Bunlara ilaveten, önemli bir husus da, kişiliğin kendine özgü ve ahenkli bir bütün olmasıdır. Öyle ki, insana ilişkin bir özellik, o insanı anlamda, tanımada insanlara ipuçları verebilmektedir. O'nun belleği, dış görünüşü, direnme süresi, sesi ve konuşma tarzı, mimikleri, tepki hızı, insanlara yada tabiata yada makinelere karşı ilgi duyması, sporculuğu v.b. özelliklerin hepsi o insanı betimlemede önemlidir (Çetinöz, 2005). Kişilik, bir insanın bütün ilgilerinin, tutumlarının, yeteneklerinin, konuşma tarzının, dış görünüşünün ve çevresine uyum biçiminin özelliklerini içeren bir terimdir. Bununla birlikte dikkate değer bir husus, kişiliğin kendine özgü ve ahenkli bir bütün olmasıdır (Baymur, 1993). Kişilik, insan

yapısının, duygusal durumunun, davranış biçimlerinin, ilgilerinin, yeteneklerinin ve diğer psikolojik özelliklerinin en karakteristik ve orijinal bütünüdür (Erikson, 1984). Kişilik, bir insanın fiziksel ve sosyal ortamıyla etkileşme tarzını ortaya koyan, düşünce, duygu ve davranışın ayırt edici ve karakteristik görüntüleridir. Kişilik biyolojik, psikolojik ve sosyolojik faktörlerin etkileşimi sonucunda bireyin kendine özgü yapısını göstermektedir. Aynı zamanda kişiliğin oluşumunda çevre ve kalıtımın son derece önemli olduğu görüşü ortaya konulmuştur (Tomrukçu, 2008).

Stres; insanlık kavramı kadar eskidir. Ancak geçmişinin bu kadar eski olmasına rağmen stresin tanımını yapmakta düşünürler çoğu zaman zorlanmıştır. Hatta her insanın kendine özgü bir stres kavramı vardır diyerek kavramın ne kadar kaygan olduğunu ifade edenler de olmuştur. Bireylerin stres durumunu etkileyen faktörlerden biri de serbest zamanda katıldıkları etkinliklerdir. Yaşartürk ve arkadaşları (2018) elit düzey güreşçiler üzerinde serbest zaman tatmini ve stres düzeyleri arasındaki ilişkiye yönelik yaptıkları çalışmalarında farklı demografik değişkenlerin bireylerin stres düzeyleri üzerine anlamlı farklılıklar oluşturduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca, davranışsal anlamda stres belirtisi olarak nitelendirebileceğimiz insanlardan uzaklaşma durumu rekreasyonel faaliyetlerin sosyal boyutu ile açıklanabilir. Bireyler serbest zamanlarında gündelik yaşantılarında yorulan ruhi ve bedeni sağlıklarına elde etmek için bir takım rekreasyonel faaliyetlere katılırlar ve bu durum hem kişisel ve psikolojik açıdan hem de sosyal açıdan birçok fayda sağlamaktadır (Akyüz ve arkadaşları, 2018). Nitekim Kelleş ve arkadaşları (2017) çalışmalarında serbest zaman etkinliklerine katılan bireylerin sosyal beceri düzeylerinin bazı demografik değişkenler açısından farklılık gösterdiğini belirtmişlerdir.

Özellikle son yıllarda "stres", sözcüğünün kullanımının hızla arttığını görmekteyiz. Stres, bazen çevreden gelen uyarıcıları (stressor) tanımlamak için kullanılırken ("çok stresli bir işim var" gibi); bazen

de içsel bir duyguyu, bir tepkiyi (stres belirtisi) tanımlamak için kullanılır ("bugün çok stresliyim" gibi). Çoğunlukla da hem uyarıcıyı hem de tepkiyi kapsayacak bir biçimde kullanılır ("bu stresli iş beni stresli yaptı"). Bunun yanında , "belirli oranda stres, performansı olumlu yönde etkiliye bilmektedir" cümlesindeki gibi, yeri geldiğinde baskı ile eş anlamlı olarak da kullanılır ve stresin olumlu olabileceğine de işaret edilmektedir (Akman, 2004). İ. Ö. 6. yüzyılda Jeremiah, fizik ve ruh sağlığını etkileyen stresin iç kaynaklı olduğunu ifade etmiş ve 2500 yıl önce bıraktığı mektupta belirttiklerini yani stres ve anksiyete sorununun boyutlarını değerlendirmek ve açıklamak yolundaki açıklamalarını davranış bilimcileri hala çözümlenmeye çalışmaktadırlar (Spielberger ve Saroson, 1976). Stres, mahiyetinin tam anlamıyla farkında olunmadan ve ağırlıklı olarak olumsuz bir ifade ile günlük yaşamda sık kullanılan bir terimdir. Sanılanın aksine yaşadığımız son yıllarda ortaya çıkmış değildir ve tarih öncesi insanların dahi stresin etkilerinin farkına varmış olduklarına dair işaretler vardır. Ancak 1930'lu yıllarda insan bedeninin bir sistem olarak incelenmesinin önemini ortaya koyan Walter Cannon'un çalışmalarına kadar bilimsel anlamda stres konusunun incelenmediği söylenebilir (Şahin, 1995). İlk olarak Claude Bernard tarafından tanımlanan ve Walter Cannon tarafından 1939'da detaylandırılan homeostasis prensibine göre, stres denge durumundan sapma olarak ele alınmaktadır. Ancak sonraki yıllarda stres kavramının fizyolojik ve psikolojik anlamda farklılaştığı görülmektedir (Lazarus, 1993).

EVREN VE ÖRNEKLEM

Çalışmanın evrenini, 2012 yılı Büyükler Türkiye Şampiyonası'na katılan tüm güreşçiler oluştururken, örneklemini ise Türkiye şampiyonasına katılan 275 sporcu ile görüşülmüş ve çalışmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden 227 erkek güreşçi oluşturmaktadır.

Veri toplama araçları

1. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTO):

Folkman ve Lazarus tarafından geliştirilen 'Ways of Coping Inventory' ölçeğinden Türkçe'ye uyarlanan 'Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin' ülkemiz için geçerlik ve güvenilirlik çalışması 1995 yılında Şahin ve Durak tarafından yapılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılığı sırasıyla alt skalalar için:

İyimser Yaklaşım 0.68, Kendine Güvenli Yaklaşım 0.80

Çaresiz Yaklaşım 0.73, Boyun Eğici Yaklaşım 0.70

Sosyal Desteğe Başvurma 0.47 olarak bulunmuştur.

Bu ölçeğin probleme yönelik etkili yollar ile duyguya yönelik etkisiz yollar olarak isimlendirilebilecek iki boyutu vardır. Bu iki boyut "kendine güvenli, iyimser, çaresiz, boyun eğici yaklaşımlar" ile "sosyal desteğe başvurma" adı verilen beş faktörde yansımaktadır. Toplam 30 maddeden oluşan, 0-3 arası puanlanan bu ölçekte, sosyal desteğe başvurma faktörlerinden elde edilen puanlar arttıkça stresle başa çıkmanın etkili olduğu, çaresiz, boyun eğici yaklaşım faktörlerinden elde edilen puanların artması ise stresle başa çıkmada etkisiz yöntemlerin kullanıldığını belirtmektedir (Yerlikaya, 2007).

2. Gözden Geçirilmiş Eysenck Kişilik Anketi-Kısaltılmış Formu (EKA-GGK);

Francis ve ark. (1992), Eysenck Kişilik Anketi (Ey- senck & Eysenck 1975) ve aynı anketin kısa formunu (48 madde) (Eysenck, Eysenck &

Barrett 1985) gözden geçirerek EKA-GGK'yı oluşturmuştur. Ölçeğinin' ülkemiz için geçerlik ve güvenilirlik çalışması (2007) Karancı ve arkadaşları tarafından yapılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılığı sırasıyla alt skalalar için:

Dışa dönüklük 0.78, Nörotisizm 0.65, Psikotisizm 0.42, Yalan 0.64' tür

Test tekrar test tutarlılığı:

Dışa dönüklük 0.84, Nörotisizm 0.82, Psikotisizm 0.69, Yalan 0.69' dur

Her bir faktörün 6 madde ile değerlendirildiği bu ankette katılımcıdan 24 soruya Evet (1)-Hayır (0) formatıyla cevap vermeleri istenir. Her bir kişilik özelliği için alınabilecek puan 0 ile 6 arasında değişmektedir. Testin basit bir dille formüle edilmiş olması testin kullanılış değerini artırmıştır (Aydemir ve Köroğlu, 2009).

Verilerin çözümlenmesi

Verilerin çözümlenmesinde SPSS 15 paket programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılıma sahip olduğunu belirlemek için "Kolmogorov-Smirnov" testi, homojenliğini belirlemek için ise "Anova-Homogeneity of variances" testi uygulanmış ve verilerin homojen ve normal bir dağılıma sahip olduğu belirlenmiştir. Bu ilk incelemeden sonra verilerin istatistiksel analizinde parametrik test yönteminin kullanılmasına karar verilmiştir. Verilerin analizinde, tanımlayıcı istatistik ve güreşçilerin kişilik tipleri ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin yönünü, şiddetini belirlemek için pearson korelasyon ve değişkenler arasındaki neden sonuç ilişkisini ortaya koymak için ise regresyon analizleri uygulanmıştır.

BULGULAR

Bu bölümde, çalışmanın hipotezleri yapılan korelasyon ve regresyon analizlerine göre değerlendirilmiş ve hipotezlerin sınanması yapılmıştır.

Tanımlayıcı istatistik bulguları

Güreşçilerin yalan boyutu ($x = 3,790 \pm 1,398$) birinci sırada, dışa dönüklük boyut ($x = 3,454 \pm 1,677$) ikinci sırada, nörotizm boyutu ($x = 3,035 \pm 1,602$) üçüncü sırada ve psikotizm boyutu'nun ($x = 1,930 \pm 1,287$) son sırada olduğu görülmüştür.. Stresle Başa Çıkma alt boyutlarında, kendine güvenli yaklaşım boyutu ($x = 1,9718 \pm,536$) birinci sırada, iyimser yaklaşım boyutu ($x = 1,938 \pm,581$) ikinci sırada, sosyal destek arama boyutu ($x = 1,928 \pm,657$) üçüncü sırada, çaresiz yaklaşım boyutu ($x = 1,519 \pm,554$) dördüncü sırada ve boyun eğici yaklaşım boyutu'nun ($x = 1,453 \pm,509$) son sırada olduğu görülmüştür.

Tablo 1. Nörotizm kişilik tipi ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiyi gösteren Korelasyon analizi

Stresle Başa Çıkma Tarzları Alt Boyutları	Nörotizm Kişilik Boyutu	
Kendine Güvenli Yaklaşım Boyutu	Pearson Correlation	-,101
	p	,232
İyimser Yaklaşım Boyutu	Pearson Correlation	-,244**
	p	,003
Çaresiz Yaklaşım Boyutu	Pearson Correlation	,296**
	p	,001
Boyun Eğici Yaklaşım Boyutu	Pearson Correlation	-,021
	p	,808
Sosyal Destek arama Boyutu	Pearson Correlation	-,155
	p	,096

Yapılan Korelasyon ve regresyon analizi sonunda, nörotizm ve kendine güvenli yaklaşım boyutunda istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık bulunamamıştır ($p > 0,05$). İyimser yaklaşım boyutu ile nörotizm boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmuştur ($p < 0,05$). Çaresiz yaklaşım boyutu

ile nörotizm boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Boyun eğici yaklaşım boyutu ile nörotizm boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Sosyal destek arama boyutu ile nörotizm boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmuştur ($p<0,05$).

Tablo 2. Dışa dönük kişilik tipi ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiyi gösteren Korelasyon analizi

Stresle Başa Çıkma Tarzları Alt Boyutları	Dışadönük Kişilik Boyutu	
Kendine Güvenli Yaklaşım Boyutu	Pearson Correlation	-,045
	p	,595
İyimser Yaklaşım Boyutu	Pearson Correlation	-,097
	p	,250
Çaresiz Yaklaşım Boyutu	Pearson Correlation	-,096
	p	,305
Boyun Eğici Yaklaşım Boyutu	Pearson Correlation	-,070
	p	,406
Sosyal Destek Arama Boyutu	Pearson Correlation	,073
	P	,434

Yapılan Korelasyon ve regresyon analizi sonunda, kendine güvenli yaklaşım boyutu ile dışa dönüklük arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). İyimser yaklaşım boyutu ile dışa dönüklük arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Çaresiz yaklaşım boyutu ile dışa dönüklük arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Boyun eğici yaklaşım boyutu ile dışa dönüklük arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Sosyal destek arama boyutu ile dışa dönüklük arasında, istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 3. Psicotizm kişilik tipi ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiyi göstere Korelasyon analizi

Stresle Başa Çıkma Tarzları Alt Boyutları	PsicotizmKişilik Boyutu	
Kendine Güvenli Yaklaşım Boyutu	Pearson Correlation	-,247**
	p	,003
İyimser Yaklaşım Boyutu	Pearson Correlation	-,243**
	p	,003
Çaresiz Yaklaşım Boyutu	Pearson Correlation	,049
	p	,604
Boyun Eğici Yaklaşım Boyutu	Pearson Correlation	-,001
	p	,986
Sosyal Destek Arama Boyutu	Pearson Correlation	,032
	p	,737

Kendine Güvenli Yaklaşım boyutu ile psicotizm boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmuştur ($p < 0,05$). İyimser yaklaşım boyutu ile psicotizm boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık bulunamamıştır ($p > 0,05$). Çaresiz yaklaşım boyut ile psicotizm boyut arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık bulunamamıştır ($p > 0,05$). Boyun eğici yaklaşım boyutu ile psicotizm boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık bulunamamıştır ($p > 0,05$). Sosyal destek arama boyutu ile psicotizm boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık bulunamamıştır ($p > 0,05$).

Tablo 4. Yalan kişilik tipi ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiyi göstere Korelasyon analizi

Stresle Başa Çıkma Tarzları Alt Boyutları	Yalan Kişilik Boyutu	
Kendine Güvenli Yaklaşım Boyutu	Pearson Correlation	,096
	p	,255
İyimser Yaklaşım Boyutu	Pearson Correlation	,097
	p	,251
Çaresiz Yaklaşım Boyutu	Pearson Correlation	-,161
	p	,085
Boyun Eğici Yaklaşım Boyutu	Pearson Correlation	-,115

	p	.175
Sosyal Destek Arama Boyutu	Pearson Correlation	.186*
	p	.046

Yapılan Korelasyon ve regresyon analizi sonunda, Kendine güvenli yaklaşım boyutu ile yalan boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$). İyimser yaklaşım boyutu ile yalan boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$). Çaresiz yaklaşım boyutu ile yalan boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$). Boyun eğici yaklaşım boyutu ile yalan boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$). Sosyal destek arama boyutu ile yalan boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmuştur ($p<0,05$).

TARTIŞMA SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışma kapsamındaki sporcuların kişilik özellikleri incelendiğinde, yalan boyutu ($3,790\pm 1,398$) ilk sırada, dışadönüklük ($3,454\pm 1,677$) 2. Sırada, nörotizm ($3,035\pm 1,602$) 3. Sırada, psikotizm boyutunun ise ($1,930\pm 1,287$) son sırada yer aldığı tespit edilmiştir. Bu sonuçları Eysenck kişilik envanterine göre değerlendirdiğimizde, çalışma kapsamındaki güreşçilerin genelinin kendileri gibi olmadıkları ve sahte görünme çabası içerisinde oldukları söylenebilir. Çünkü kişilik envanterindeki yalan boyutu, sahte görünüm verme çabasında olan tipleri gösterir. Güreşçilerde psikotizm ve nörotizm alt boyutlarının daha az gelişmiş olmasının sebebi bizce sporun bireye kazandırmış olduğu özgüven ve sorumluluk duygusundan kaynaklanmaktadır.

Stresle Başa Çıkma Tarzları alt boyutları incelendiğinde;

Kendine güvenli yaklaşım boyutu ($1,971\pm,536$) ilk sırada, İyimser yaklaşım boyutu ($1,938\pm,581$) ikinci sırada, Sosyal destek arama boyutu ($1,928\pm,657$) üçüncü sırada, Çaresiz yaklaşım boyutu ($1,519\pm,554$) dördüncü sırada, Boyun eğici yaklaşım boyutu ise

(1,453±,509) son sırada yer almaktadır. Bu sonuçlar stresle başa çıkma tarzları ölçeğine göre değerlendirildiğinde güreşçilerin karşılaştıkları olumsuz durumlarda kolay kolay ümitsizliğe kapılmadıkları, karşılaştıkları zorluklar karşısında yılmayıp zorlukları yenmek için devamlı çözümler ürettikleri ve Motivasyonlarının genelde yüksek olduğu söylenebilir. Literatür taramasında, çalışmanın sonuçlarına yakın çalışmalarla karşılaşılmıştır.

Anshel ve Delany (2001), sporcunun başa çıkma stratejisi seçiminin en önemli belirleyicisinin, sporcunun durumu veya olayı bilişsel değerlendirmesinin olduğunu belirtmektedir. Holt ve Mandigo (2004), genç erkek kriket oyuncularını ile yaptıkları araştırmada performans ile ilgili endişeler yaşadıkları zaman kullandıkları başa çıkma stratejilerinin doğasını araştırmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, performans ile ilgili endişelerle ilişkili olarak hata yapılan durumlarda katılımcılar hem problem odaklı hem de duygu odaklı stratejiler kullanmaktadır. Goyen ve Anshel (1998), yetişkin sporcuların, ergen sporculara göre daha yüksek Konsantrasyonla tepki verdiklerini ve ne yapacaklarına odaklandıklarını bulmuştur. Buna ek olarak yaşı daha büyük olan sporcuların ergen sporculara göre stresli olayı takiben olumsuz duygularını kontrol etmede daha yetenekli olduklarını bulmuştur. Yoo (2001), bireysel sporlara katılan sporcuların daha fazla kaçınma ve transendental başa çıkma stratejisini kullandıklarını bulmuştur. Bu da bireysel sporcuların takım arkadaşlarına güvenme gibi bir lükslerinin olmamasından kaynaklanmaktadır. Ptacek ve diğ. (1992), kadın ve erkeklerin farklı başa çıkma stratejileri kullanmaya eğilimli olduğunu belirtmişlerdir. Crocker ve Graham (1995), kadın sporcuların duygusal nedenlerden dolayı sosyal destek aramayı daha yüksek seviyelerde kullandıklarını bulmuştur. Hammermeister ve Burton (2004), kadın ve erkeklerin stresli durumları benzer şekilde değerlendirdiklerini bulmuştur. Buna rağmen, kadın sporcular sosyal destek aramayı, hoşla gitmeyen duyguları ifade etmeyi, olumlu yeniden değerlendirmeyi ve ayrılmayı daha fazla kullanmaktadır. Anshel (1997), kadın sporcuların stresli durumla karşılaştıklarında

yaklaşma biçiminde başa çıkma kullanmayı tercih ettiklerini ancak, ağrı veya sakatlanma gibi stres yaratıcı bir durumla karşılaştıklarında kaçınma biçiminde başa çıkmayı tercih ettiklerini ve sakatlığı görmezden gelip oyuna devam ettiklerini bulmuştur.

Yapılan Korelasyon analizi sonucunda, kendine güvenli yaklaşım ile psikotizm kişilik tipi arasında, iyimser yaklaşım boyutu ile nörotizm ve psikotizm kişilik tipleri arasında, çaresiz yaklaşım boyutu ile nörotizm, sosyal destek arama boyutu ile yalan boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmuştur ($p < 0,05$). Diğer boyutlarda, istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmamıştır ($p > 0,05$). Bu sonuç, ölçeklerin özelliklerine göre değerlendirildiğinde normal olduğu anlaşılmaktadır. Nörotizm kişilik tipine sahip kişiler (sporcular) kaygılı, aksi ve küskün tiplerdir. Sporculardaki kendine güvenli yaklaşım boyutunun gelişmiş olması sporcunun stresle etkin bir şekilde baş edebildiğini göstermektedir. Dolayısıyla nörotizm kişilik tipi ile kendine güvenli yaklaşım boyutu arasında bir ilişki varsayılmış ve çalışmanın sonunda bu varsayım kabul edilmiştir. Sporculardaki çaresiz yaklaşım boyutunun gelişmiş olması sporcuların strese yatkın olduğunu göstermektedir. nörotizm kişilik tipi ile çaresiz yaklaşım boyutu arasında bir ilişki varsayılmış ve çalışmanın sonunda bu varsayım kabul edilmiştir. Literatür taramasında, çalışmanın sonuçlarına yakın çalışmalarla karşılaşılmıştır.

Güven (1988), minder güreşini tercih edenlerin psikik özelliklerini, şahsiyet özelliklerini, ruh sağlığı özelliklerini, zeka biçimleri ve düzeylerini incelemiştir. Minder güreşçileri, sporcu olmayanlara göre psikopatik, paranoid ve histeroid boyutunda daha yüksek puanlar almışlardır. Güreşçiler daha dışa dönüktürler. Güreşçilerdeki somut ve yaratıcı zeka biçimi ile dışadönüklük boyutu arasında anlamlı bir fark bulmuştur. Mücadele sporcularında antrenmanlardan ve müsabakalardan kazandıkları tecrübelerden dolayı zihinsel dayanıklılıklarında da artış tespit edilmiştir (Demir ve Çelebi, 2019).

Kızmaz (2004), bireysel ve takım sporu yapan sporcuların kişilik özelliklerinin karşılaştırdığı araştırmada veri toplama aracı olarak Hacettepe Kişilik Envanteri kullanmıştır. Bireysel spor yapan 71, takım sporu yapan 66 olmak üzere toplam 137 kişinin katıldığı araştırmada bireysel ve takım sporu yapanlar arasında anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Ancak spor yapma yılının artması ile sosyal uyum ve genel uyum puanlarında; gelir düzeyinin artması ile de kişisel uyum düzeyinde artış görülmüştür.

Dışa dönük kişilik tipine sahip olan güreşçilerin, iyimser yaklaşım boyutu ile arasında bir ilişki olacağı varsayılırken, çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım boyutları arasında bir ilişki olmayacağı varsayılmıştır. Çünkü dışa dönük kişilik, sosyal ve neşeli tipleri temsil ederken, iyimser yaklaşım alt boyutu bireyde (sporcularda) özgüveni ve stresle daha etkili şekilde başa çıkabildiğini göstermektedir. Çaresiz yaklaşım boyutu ise stres yatkınlığını ifade etmektedir. Dolayısıyla ölçeklerin bu alt boyuttaki özelliklerinden yola çıkarak dışa dönük kişilik ile iyimser yaklaşım boyutu arasında bir ilişki olacağı varsayılırken, çaresiz yaklaşım boyutu ile arasında bir ilişki olmayacağı varsayılmıştır. Çalışmanın sonunda, bu varsayımlar kabul edilmiştir.

Psikotizm kişilik tipine sahip olan güreşçilerin, kendine güvenli ve iyimser yaklaşım boyutları arasında bir ilişki olacağı varsayılırken, çaresiz, boyun eğici ve sosyal destek arama boyutları arasında bir ilişki olmayacağı varsayılmıştır. Çünkü psikotizm kişilik özelliği gelişen bireyler, başkalarının başına dert açan, inatçı, daima olayları kendi bakış açısına göre değerlendiren, rahatsızlık verici tipleri temsil etmektedir. İyimser ve kendine güvenli yaklaşım alt boyutu bireyde (sporcularda) özgüveni ve stresle daha etkili şekilde başa çıkabildiğini gösterirken, çaresiz yaklaşım, boyun eğici, sosyal destek arama boyutları strese yatkınlığı göstermektedir.

SONUÇ

Sonuç olarak, çalışma kapsamındaki güreşçilerin genel anlamda dışa dönük oldukları ve stresle daha etkili bir şekilde başa çıktıkları belirlenmiş olup, Nörotizm ve Psicotizm kişilik tipleri ile stresle başa çıkma tarzları arasında olumsuz bir yönde ilişki bulunmuştur. Bu ilişkinin en büyük nedeni bizce güreşçilerdeki Nörotizm ve Psicotizm kişilik özelliklerinin azalmasına bağlı olarak kaygı ve stresle daha iyi bir şekilde baş etmelerinden kaynaklanmaktadır. Çünkü Nörotizm ve Psicotizm Kişilik tiplerinin en önemli özellikleri, kaygılı, aksi, küskün tipleri, başkalarının başına dert açan, rahatsızlık verici tipler olmalarıdır.

Modern spor anlayışında, sporcuların performansı fiziksel antrenmanlarla ve performans artırıcı ilaçlarla belirli bir seviyeye ulaşabildiği anlaşılmıştır. Antrenman ve performans artırıcı ilaçlarla performansı belirli bir düzeye çıkartılan sporcunun performansının daha üst düzeye çıkartılabilmesi için sporunun psikolojik olarak iyi hazırlanması gerekmektedir. Spor yarışmalarında sporcuların performansını etkileyen en büyük etken strestir. Strese bağlı olarak sporcular antrenmanlarda yapmış oldukları birçok hareketi yarışmalarda istedikleri düzeyde gerçekleştirememektedirler. Bu nedenle sporcuların performansını en üst düzeye çıkarmak için sporcularda stres yaratan içsel ve dışsal etkenler belirlenmeli ve bu stres yaratan içsel ve dışsal etkenler ortadan kaldırılmalı kaldırılmıyorsa en az seviyeye düşürülmeye çalışılmalıdır. Yapılan bu çalışmanın, spor da kişilik ve stres üzerine çalışma yapacak olan araştırmacılara katkı sağlayacağı ve sporculara da kişiliklerini tanıma ve stres hakkında sporcuları bilinçlendirerek ve çalışmanın sonunda yapılan öneriler ile performanslarını olumsuz yönde etkileyen stresten etkin bir şekilde baş etmeleri sağlanacaktır.

ÖNERİLER

- 1.Psikotik ve nörotik kişiliği olan sporculara psikolojik destek verilmeli.
- 2.Sporcuların dışa dönük bireyler ola bilmeleri için tiyatro vb. sosyal aktivitelere katılmaları sağlanmalı.
- 3.Sporcularda stres yaratan (içsel ve dışsal) öğeler belirlenmeli ve bunlar ortadan kaldırılmalı.
- 4.Sporcularda stres yaratan durumların giderilmesi için zihinde canlandırma, Meditasyon vb. çalışmalar yapılmalı.
- 5.Sporcular ödüllendirilerek dışsal Motivasyonları artırılarak stresten daha iyi başa etmeleri sağlanmalı.
- 6.Stresli durumlarda olumsuz duygu ve düşüncelere kapılma yerine olumsuz durumların nasıl aşılabileceği düşünülmeli.
- 7.Sporculara maç zamanında oluşan yarışma stresini ortadan kaldırması için mentorler tarafından psikolojik destek verilmeli.

KAYNAKLAR

- Akman, S. (2004). Türk Psikoloji Bülteni, Özel Gündem "Stres" Cilt: 10, sayı: 34-35 s.40-54.
- Akyüz, H., Yaşartürk, F., Karataş, İ., Türkmen, M. ve Zorba, E. (2018). Rekreasyon bölümünde öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman motivasyonlarının mutluluk düzeyleri üzerine etkisi. *Journal of Human Sciences*, 15(2), 1086-1096. doi:10.14687/jhs.v15i2.5355.
- Anshel, M.H. ve Delany J. (2001). Sources of acute stress, cognitive appraisals and coping strategies of male and female child athletes. *Journal of Sport Behavior*, 24(4), 329-353.
- Aydemir, Ö., Köroğlu. (2009). *Psikiyatride Kullanılan Klinik Ölçekler*.Ankara: Hekimler Birliği Yayınları

Baymur, F. (1994). "Genel Psikoloji", İnkılap Kitapevi Yayın Sanayi ve Ticaret A.Ş, İstanbul.

Crocker, P. R. E., ve Graham, T. R. (1995). Coping by competitive athletes with performance stress: gender differences and relationships with affect. *The Sport Psychologist*, 9, 325-338.

Çüceloğlu, D. (2002). İnsan ve Davranışı, 10. Baskı, Remzi Kitapevi, İstanbul.

Çetinöz, F. (2005). Bireysel ve takım sporları yapanların kişilik faktörü analizi ,cattel' in 16 kişilik faktörü envanteri ile üst düzey sporcular üzerinde bir araştırma, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi, Manisa.

Demir, P. Çelebi, M. (2019). Spor Bilimleri Fakültesinde Eğitim Gören Mücadele Sporcularının Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi. *International Journal of Contemporary Educational Studies (IntJCES)*, ISSN:2458-9373, 5 (2)

Erikson, E. H., (1984)..İnsanın Sekiz Çağı, (B. ÜSTÜN - V. ŞAR, Çev) Ankara: Birey ve Toplum Yayıncılık

Goyen, M.J. ve Anshel, M.H. (1998). Sources of acute competitive stress and use of coping strategies as a function of age and gender. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 19, 469-486.

Güven, Ö. (1988). Minder Güreşini Seçenlerin Tercihinde Rol Oynayan Psişik özellikler. Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Holt, N. L., ve Mandigo, J. L.(2004). Coping with performance worries among male youth cricket players. *Journal of Sport Behavior*, 27, 39-57.

Kelleş, F., Kul, M., Karataş, İ., Mülhim, M.A. & Ünlü, Y. (2017). Gençlik merkezindeki serbest zaman etkinliklerine katılan bireylerin

sosyal beceri düzeylerinin bazı demografik değişkenlere göre incelenmesi: Adıyaman ili örneği. *International Journal of Cultural and Social Studies (IntJCSS)*, Volume 3 (Special Issue), 114-141.

Kızmaz, M. (2004). Bireysel ve Takım Sporunu Yapan Sporcuların Kişilik Özelliklerinin Karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Lazarus, R.S. (1993). From Psychological Stress to the Emotions: A History of Changing Outlooks, *Annual Review of Psychology*, 44, 1-21.

Mülhim, M., Mülhim, Z., Ünlü, Y. ve Solakumur, A. (2017). Dart sporcularının erişkin bağlanma biçimleri ile atılganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, 3 (Special Issue 2), 61-72.

Ptacek, J. T., Smith, R. E., ve Zanas, J. (1992). Gender, appraisal, and coping: A longitudinal analysis. *Journal of Personality*, 60, 747-770.

Sarıkabak, M., Karakulak, İ., Sunay, H. (2019). Lise Öğrencilerinin Sosyal Fizik Kaygı Durumları Ve Duygusal Zekâ Düzeylerinin Spor Yapma Değişkenine Göre İncelenmesi. *Sportmetre*, 2019,17(3), 119-133

Spielberger, D. C ve Saroson, I. G. (1976). *Stress and Anxiety*. The Series in Clinical and Community Psychology. Hemisphere Publishing Corporation, Washington, London.

Şahin, N, H. (1995). *Stresle Başa Çıkma Olumlu Bir Yaklaşım*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Tomrukçu, B. (2008). Beş faktör kişilik özellikleri ile iş değerleri arasındaki ilişki üzerine bir inceleme, yayımlanmış yüksek lisan tezi, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Eskişehir.

Yaşartürk, F., Akyüz, H., Karataş, İ. ve Türkmen, M. (2018). The relationship between free time satisfaction and stress levels of elite-

level student-wrestlers. *Educ. Sci*, 8, 133;
doi:10.3390/educsci8030133.

Yerlikaya, N. (2007). Lise öğrencilerin mizah tarzları ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Yoo, J. (2000). Factorial validity of the coping scale for Korean athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 31, 391- 404.

REKREASYON VE TURİZM KAVRAMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİYE YÖNELİK BİR ARAŞTIRMA

Hayri AKYÜZ - Bartın Üniversitesi

GİRİŞ

Turizm ve rekreasyon ilişkisi, mutlu olma, eğlenme, boş zaman, hoşlanma gibi kavramların sık sık birlikte ve ortak kullanılması nedeniyle çoğu zaman bu iki kavramın birbirinin yerine kullanılması sonucunu doğurmaktadır (Karaküçük, 2008). Turizm ve rekreasyonun ortak noktaları olduğu gibi her ikisinin birbirinden farklı yönleri de vardır. Giderek daha fazla iç içe kullanılan turizm ve rekreasyon kavramlarının ve faaliyetlerinin hem birleştirilmesi ve hem de birbirinden ayrılması zorlaşmaktadır (Metin ve arkadaşları, 2013).

Turizm ve rekreasyon genel olarak bireylerin yaşam kalitesini artırarak, bireysel tatmin düzeylerini etkilemektedir. Bu sebeple turizm ile rekreasyon arasında ortak bir yaşam ilişkisi ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle, rekreasyon ve turizm arasındaki ilişki ve etkileşimler giderek artan bir ilgiyle araştırma konusu yapılmaktadır (Lawrence et al., 1994). Her iki olgu arasındaki ilişkinin esas kaynağını ikisinin de boş zamanda yapılması oluşturur. Bu bilgiler ışığında, rekreasyon ve turizmin birbirini tamamlayan ve birlikte ele alınması gereken iki olgu olduğu söylenmektedir (Bayer, 1992).

Rekreasyon ve turizm kavramlarının benzer noktalarının olmasının yanı sıra farklı noktalarının da olduğu söylenebilir. Bu durumun bu iki kavramın birbiri yerine kullanılmasına yol açması sebebiyle bu çalışmada rekreasyon ve turizm kavramlarına ilişkin daha kapsamlı

bilgi verilerek, bu kavramlarının birbirleri ile ilişkileri literatür taraması sonucunda değerlendirilmiştir.

Boş Zaman Kavramı

İnsanlar çalışma dışındaki boş zamanlarında dinlenmekten ve sevdikleri ile hoş vakit geçirecek işlerle uğraşmaktan zevk duymaktadırlar. Bu nedenle, çalışma dışındaki geçirilen zaman, insanlar için büyük önem taşımaktadır (Şahin ve arkadaşları, 2009).

Boş zaman kavramı, günümüzde çağdaş sanayi toplumunun yapısal bir özelliğini ve bu toplum tipinin bir ürününü oluşturmaktadır (Karaküçük, 1997). Birey için ihtiyaçlarını karşılamak, geçimini sağlamak ne kadar önemli ise, boş zaman oluşturmak ve bunu en iyi şekilde değerlendirmek de o derece önemli olmalıdır (Gülbahçe, 1996).

Teknoloji daha fazla ve daha hızlı bir şekilde insan yaşamı için gerekli olan tüketim malları sağlamakla birlikte çalışma zamanından farklı “boş zaman” kavramını meydana getirmiştir (Abadan, 1961).

Boş zaman terimi, İngilizce karşılığı olan “leisure” kelimesi fırsat tanıma veya serbest olmak manalarına gelen “loisir” salahiyyet vermek manasına gelen “license” ve izin manasına gelen “liberty” ile “licere” kelimelerinden gelmiştir (Hacıoğlu ve arkadaşları, 2003). Rekreasyon ile ilişkili olarak yapılacak bir çalışmada öncelikle ele alınacak konuların başında kuşkusuz boş zaman kavramı gelmektedir. Çünkü, rekreasyon her şeyden önce boş zamanı olan insanların, boş zamanlarında gerçekleştirecekleri etkinliklerle ilgilidir (Karaküçük, 1999). Boş zaman kavramı ile ilgili literatürde birçok tanım bulunmaktadır ve bu tanımlardan birkaçı şöyledir:

Tezcan (1993) boş zamanı, “kişinin kendisi ve başkaları için zorunluluk ve bağlantılardan kurtulduğu kendi seçtiği etkinliklerle uğraştığı, bağımsız ve özgür olarak davrandığı zaman” olarak tanımlanmaktadır.

Karaküçük (1999)'e göre boş zaman, “kişinin çalışmadığı, yaşam zorunluluklarının ve biçimsel görevlerinin dışında kalan ve kişinin kendi isteği yönünde harcayabileceği zamandır”.

İnsanın zorunluluklar dışında eğilimleri ve istekleri doğrultusunda istediği gibi oyalanabilmesi, dinlenebilmesi, eğlenebilmesi veya kendini geliştirebilmesi için hak ettiği zaman dilimine boş zaman denilmektedir (Baltaş ve Baltaş, 1987).

Boş zaman, olumlu bireysel doyum için sınırlamalar veya zamana bağlılık olmaksızın istediğinizi yapabileceğiniz özgürlüğüdür. Diğer bir deyişle, boş zaman, işten arta kalan, özgürce, gönüllü olarak, herhangi bir fayda elde etmek için istediğimiz aktivite ile değerlendirebileceğimiz zaman olarak ifade edilebilir (Tekin, 2003). Boş zaman, bireye sosyal, psikolojik, kültürel ve eğitim açısından değerlendirildiğinde çalışma verimini arttırarak birçok kazanım sağlamaktadır (Yaşartürk ve Bilgin, 2018).

Boş zaman, yemek, uyku ve cinsel ihtiyaçların karşılanması gibi fizyolojik, ev içinde yapılması zorunlu bazı işler gibi ailevi, iş hayatı gibi mesleki faaliyetlerin dışında kalan tamamen bireyin tercihine bağlı olarak tek başına ya da grup halinde özgürce yapılan faaliyetlere ayrılan zaman olarak tanımlanır (Arslan, 1998).

Diğer bir tanımda boş zaman; insanın zorunluluklar dışında, eğilimleri ve istekleri doğrultusunda istediği gibi oyalanabilmesi, dinlenebilmesi, eğlenebilmesi veya kendini geliştirmesi için hak ettiği zaman dilimidir (Karaküçük, 1999).

Literatür bilgileri ışığında boş zaman ile ilgili yapılan tanımlara bakıldığında boş zaman, kişinin tamamıyla bütün zorunluluk ve bağlantılardan kurtulduğu, kendi özgür iradesiyle dolu olmayan zaman diliminde kendinin seçtiği aktivite ile uğraştığı zaman olarak karşımıza çıkmaktadır.

Boş Zamanların Değerlendirilmesi (Rekreasyon Faaliyetleri)

Günümüzde, çalışma hayatının ve diğer etkinliklerin yoğun, yorucu, rutin, sıkıcı ve stresli olması, boş zaman değerlendirme etkinliklerini, yaşamımızın vazgeçilmez önemli bir parçası yapmış ve yenilenme, dinlenme, yeniden toparlanma aracı haline getirmiştir (Tel ve Köksalan, 2008).

Kişinin özgün ve toplumsal isteklerini yerine getirebilmeleri, fiziksel ve ruhsal sağlıklarını koruyabilmeleri, büyük ölçüde boş zamanlarında yaptıkları faaliyetlerle yakından ilgilidir. İnsanları yoğun, yorucu, sıkıcı ve rutin olan iş faaliyetlerinin stresinden uzaklaştırmak, genellikle dinlendirici, rahatlatıcı ve yeniden toparlayıcı özelliğe sahip, rekreatif nitelikli faaliyetlerle gerçekleştirilebilmektedir (Karaküçük, 1995). Diğer taraftan, boş zaman etkinliklerine katılmak bireylerin sosyal beceri düzeyleri ile de ilişkilendirilebilir. Nitekim Kelleş ve arkadaşları (2017) çalışmalarında serbest zaman etkinliklerine katılan bireylerin sosyal beceri düzeylerinin bazı demografik değişkenler açısından farklılık gösterdiğini belirtmişlerdir. Dahası, rekreasyonel faaliyetler sportif açıdan da birçok fayda içermektedir. Akbaş ve arkadaşları (2019) ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrenciler üzerine yaptıkları çalışmalarında, sporun kendine özgü faydaları olan kişinin kendini tanıması, bireysel özgüvenin yüksek olması, kendi zayıf ve güçlü yönlerini iyi bilmesi, mücadeleci yönünün gelişmiş olması, spor yapmaları sonucu psikolojik boşalım nedeniyle rahatlamaları ve dengeli bir kişiliğe kavuşmaları gibi olumlu özellikleri olduğunu belirtmişlerdir.

Rekreatif faaliyetler yaşam kalitesini yükseltmeyi hedeflemektedir. Yaşam kalitesi kişiye göre tanımlanabilmesine karşın bugün kabul edilen tanıma göre uzun ve sağlıklı yaşamdır. Kendini iyi hissetmek ya da pozitif olarak fiziksel ve psikolojik seviyeyi yükseltmektir (Karaküçük, 1995). Boş zamanlarda yapılan faaliyetler bireyler açısından önemlidir. Günlük hayatın stresinden uzaklaşmak için bireyler rekreatif faaliyetlerde bulunurlar. Rekreatif faaliyetlerin tercih

edilmesinin diğer bir nedeni de kişilerin yaşam kalitelerini yükseltmek istemeleridir.

Boş zamanı değerlendirme denildiğinde ise akla boş zamanlarda yapılan etkinlikler gelmektedir (Karaküçük, 1999). Rekreasyon faaliyetleri ile ilgili literatürde yapılmış olan tanımlardan birkaçı şöyledir:

Genel anlamda rekreasyon faaliyetleri, “insanların boş zamanlarında da eğence ve tatmin dürtüleri ile gönüllü olarak katıldıkları ve onlara bedensel, ruhsal yorgunluklarını giderip, fiziksel ve ruhsal açıdan yaratıcı bir güç kazandıran faaliyetler” olarak tanımlanabilir (Hacıoğlu ve arkadaşları, 2003). Ayrıca rekreasyon faaliyetleri bireyin sosyal ve fiziksel aktivitelerin tamamına katkıda bulunmaktadır (Yaşartürk ve diğerleri, 2018). İbrahim ve Cordes (2002) rekreasyon aktivitelerini, “kişinin kendi faydası için organize edilmiş, tabiatla irtibatlandırılmış boş zaman aktiviteleri” olarak tanımlamıştır.

Uluslararası Boş Zamanları İnceleme Grubunun verdiği tanıma göre “Boş zaman etkinliği, kişinin mesleksen ve toplumsal ödevlerini yerini getirdikten sonra özgür iradesi ile girişebileceği dinlenme, eğlenme, bilgi ya da becerilerini geliştirme, toplum yaşamına gönüllü olarak katılma gibi bir dizi uğraştır” (Tezcan, 1999).

Rekreatif etkinlikler, sosyal, ekonomik ve eğitim farklılıkları olmaksızın her kesimden insanın ortak zevklerini içeren aktivitelerde bir araya gelerek sosyal ilişkiler kurmasında büyük rol oynayıp insanların beceri, yetenek ve yaratıcılık gücünün, ortaya çıkmasına ve geliştirilmesine hizmet eder (Koçan, 2007).

Rekreasyon

20. yüzyılın ortalarından başlayarak günümüze kadar dünya; sosyal, kültürel, ekonomik ve teknolojik alanda birçok değişim ve gelişim yaşamıştır, bu değişim ve gelişimin insanlar üzerinde olumlu veya olumsuz birçok etkisi vardır. Özellikle teknolojik gelişmeler sayesinde çalışma saatlerinin azalması, kişi başına düşen gelirin artması, ulaşım

ve haberleşme sistemlerinin gelişmesi gibi etkenler, insanları boş zamanlarını değerlendirmede çeşitli arayışlara yönlendirmiştir (Türkmen ve arkadaşları, 2013).

Boş zaman değerlendirme olgusu giderek önem kazanmakta ve her kesimden insanın günlük hayatında yer almaktadır (Demiray, 1987). İnsanlar, çeşitli büyüklük ve zamanlarda ortaya çıkan boş zamanlarında; uzaklaşmak, dinlenmek, gezme-görme, sağlık, beraber olma, heyecan duyma, farklı yaşantılar elde etme gibi pek çok amaçla, ev dışında veya ev içinde, açık veya kapalı alanlarda ya da pasif-aktif şekillerde, kent içinde veya kırsal alanlarda etkinliklere katılmaktadırlar. Rekreasyon, insanların boş zamanlarında yaptıkları bu etkinlikleri ifade eden bir kavramdır ve insanın çalışma saatleri dışındaki boş zamanlarında katıldığı faaliyetlerle ilgilidir (Karaküçük, 1997). Rekreasyon alanında yapılan çalışmalara baktığımızda rekreasyon terimi ile ilgili karşımıza birçok tanım çıkmaktadır ve bu tanımlardan bazıları şöyledir:

Koç (1991) rekreasyonu; “boş zamanlar içinde yapılan, bireyin kendi isteği sonucu düşünsel ve fiziksel yönden yenilenmesini amaçlayan, ayrıca bireyin toplumsal, ekonomik, kültürel olanakları ve yaşadığı toplumun yapısı ile bağımlı olarak yapılan etkinliklerin tamamı” olarak tanımlamaktadır.

Rekreasyon; insanların, sınırlı yaşam süresinin zorunlu davranışlar dışında kalan diliminde (boş zamanda) gönüllü olarak katıldıkları ve doyum sağladıkları etkinliklerdir (Hazar, 1999). Rekreasyon spor, egzersiz ve oyun yönleriyle kişiliğin yaratıcı şekilde ifade edilmesinde etkili olmaktadır (Yaşartürk ve Aydın, 2020). Mirzeoğlu (2011) ise, rekreasyonu, “bireylerin ya da grupların boş zamanlarında gönüllü olarak yaptıkları dinlendirici ve eğlendirici etkinlikler” olarak tanımlamıştır.

Bir başka tanımlamada ise, “rekreasyon bireyin mesleki, ailevi, toplumsal ödevlerini yerine getirdikten sonra, bağımsız iradesiyle seçebileceği bir seri dinlenme, eğlenme, bilgi ve becerilerini artırma

ve kendini yenileme uğraşlarına katılması olarak” açıklanmaktadır (Kır, 2007).

Genel olarak rekreasyon; insanın, yoğun çalışma yükü, rutin hayat tarzı veya olumsuz çevresel etkilenen, tehlikeye giren veya olumsuz etkilenen bedeni ve ruhi sağlığı tekrar elde etmek, korumak veya devam ettirmek aynı zamanda zevk ve haz almak amacıyla, kişisel doyum sağlayacak, tamamen çalışma ve zorunlu ihtiyaçlar için ayrılan zaman dışında kalan bağımsız ve bağlantısız boş zaman içinde, isteğe bağlı ve gönüllü olarak ferdi veya grup içinde seçerek yaptığı etkinlikler olarak tanımlanmıştır (Karaküçük, 1997).

Farklı araştırmacılar tarafından yapılan tanımlamalar incelendiğinde rekreasyon, kişinin hayatına dair bütün sorumluluklarını tamamladıktan sonra sahip olduğu boş zamanlarda katıldığı faaliyetler bütünü şeklinde tanımlanabilir.

Rekreasyonun Özellikleri

İnsanlar ve boş zamanı değerlendirecek alanlar arasında bir bağ vardır (Demirel ve Harmandar, 2009). Bu alanlara bireyin katılmaktaki amaçları doğrultusunda rekreasyon ortak bir amaç olmaktadır. Bu ortak amaç, rekreasyonun özelliklerini belirlemektedir (Bozatay, 1998). Karaküçük rekreasyonun temel özelliklerini kapsamlı olarak şu şekilde belirtmiştir (Karaküçük, 2005);

- Rekreasyon faaliyetlerinin seçimi gönüllü olmalıdır.
- Rekreasyonel etkinlikler özgürlük hissi verir.
- Faaliyetlere devam ve iştirak etme zorunluluğu bulunmamalıdır.
- Rekreasyon, boş zamanda yapılır.
- Rekreasyonel faaliyetler her yaştaki ve cinsteki insanların faaliyetlere katılımlarına imkan verir.
- Rekreasyon faaliyetlerinde “insiyatif” kişinin kendisine bırakılmalıdır.

- Rekreasyonel faaliyetler, her türlü açık veya kapalı alanlar ile her mevsim ve iklim şartlarında uygulanabilmektedir.
- Rekreasyon bir faaliyeti gerektirir.
- Rekreasyon çok çeşitli faaliyetler içerir.
- Rekreasyon haz ve neşe sağlayan bir faaliyettir.
- Rekreasyon evrensel olarak uygulanmaktadır.
- Rekreasyon, kişinin kendisini ifade edebilme ve yaratıcı olabilmesine imkan sağlayıcı faaliyetler içermelidir.
- Rekreasyonun her kişiye göre bir amacı vardır.
- Rekreasyonel faaliyetlerin katılımcıya kişisel ve toplumsal özellikler kazandırması beklenir.
- Rekreasyon, toplumun geleneklerine, törelerine, ahlaki ve manevi değerlerine uygun olmalı, sosyal değerlere ters düşmemelidir.
- Rekreasyon, bir faaliyet yapılırken, ikinci veya daha fazla faaliyetlere de ilgi duyma veya gerçekleştirme imkanı verir.
- Rekreasyon etkinlikleri, rekreasyonistler tarafından üstlenilir. Yani, bu etkinlikler ve uğraşlar başkası tarafından, bir başkası için yerine getirilemez.
- Rekreasyon eylemi, planlı veya plansız, beceri sahibi kişilerle veya beceri sahibi olmayan kişilerle ya da organize olmamış mekanlarda yapılabilmektedir.
- Rekreasyon, rekreatif etkinliklere katılma sonucu ortaya çıkan bir deneyimdir. Katılma isteği önceden belirlenmiştir (Torkildsen, 2005).

Turizm

UNWTO tarafından kullanılan turizm ile ilgili tanım şu şekildedir (Crossley et al., 2001): Normalde sürekli yaşanan yer dışında 1 yıldan uzun olmamak koşuluyla eğlence, iş ve diğer amaçlarla yapılan seyahat ve konaklama faaliyetlerini kapsayan sosyal bir tüketim olayıdır.

Turizm, özünde eğlenme ve zevk amacı olan ve belirli bir paranın ve zamanın kullanılması veya dinlenmek ve tatil geçirmek amacıyla geziye çıkmaktır (Özgüç, 1984).

Dünya Turizm Örgütü (WTO)'nün tanımına göre turizm; sürekli kalışa dönüşmemek ve gelir getirici hiçbir uğraşta bulunmamak şartı ile bireylerin geçici süre konaklamalarından doğan olay ve ilişkilerin tümüdür (Sarı ve Özüpek, 2011).

Kozak ve arkadaşları (1997) ise turizmi, insanların sürekli ikamet ettikleri, çalıştıkları ve her zamanki olağan gereksinimlerini karşıladıkları yerler dışında yerleşmemek ve ekonomik gelir elde etmemek koşuluyla dinlenme, eğlenme, merak, spor, sağlık, kültür, deneyim kazanma, akraba ziyareti, kongre ve seminere katılma, dini gereksinimlerini yerine getirme vb. nedenlerle kişisel ya da toplu olarak yaptıkları seyahatlerden ve gittikleri yerlerde en az bir geceleme yaparak turizm işletmelerinin ürettiği mal ve hizmetleri talep etmelerinden ortaya çıkan iş ve ilişkiler bütünü olarak tanımlamışlardır.

Turizm, insanların kendi konaklama yerleri (yaşadıkları yer) dışında, sürekli yerleşmemek, özellikle politik ve ticari bir amaç gütmek üzere; iş, merak, din, sağlık, spor, istirahat kültür ve snobizm gibi amaçlarla veya aile ziyareti, kongre ve seminerlere katılma gibi nedenlerle, kişisel ya da toplu bir şekilde yaptıkları seyahatlerden ve gittikleri yerde yirmi dört saati aşan konaklamalarından ortaya çıkan iş ve münasebetleri kapsayan sosyal bir olaydır (Sağcan, 1986).

Turizm kavramına ilişkin farklı kişiler ya da kuruluşlar tarafından yapılan tanımlara göre bir faaliyetin turizm kapsamında değerlendirilebilmesi için faaliyete katılım süresi, konaklama durumu ve katılım amacı gibi faktörler karşımıza çıkmaktadır. Katıldığımız bir faaliyetin turizm olup olmadığı noktasında turizmin temel özellikleri dikkate alınması gereken en önemli hususlardan biridir.

Turizmin Temel Özellikleri

Rekreasyon kavramında olduğu gibi turizm için de kesin bir çerçevesi olan tanımlardan söz etmek mümkün değildir. Ancak bu tanımların ortak özelliği, insanların gezip, görmek, dinlenmek gibi çeşitli nedenlerle katıldıkları ve süreklilik arz etmeyen faaliyetler ile ilgili olmalarıdır. Daha geniş bir bakış açısı ile turizmin temel özellikleri şöyle sıralanabilir (Aktaş, 2002):

- Turizm sürekli yaşanan, çalışılan ve temel gereksinimlerin karşılandığı yerler dışında yapılan seyahatlerdir.
- Turizmde konaklama geçicidir. Seyahat eden ve konaklayan kişi belirli bir müddet sonra yaşadığı yere döner.
- Seyahat eden kişiler konaklama sırasında turizm işletmelerinin ürettiği mal ve hizmetleri talep ederler.
- Turizme konu olan kişiler turizm kapsamına giren etkinliklerden en az birini yerine getirmek amacı ile seyahat ederler. Bu etkinliklere belirli bir sınırlama getirilmemekle birlikte en belirginleri aile ziyareti, dinlenme ve eğlenme, gezip görme, merak, macera arayışı, güzeli yakalama, kültür, din, sağlık, spor, doğayla bütünleşme, kongre ve toplantılara katılma şeklinde sıralanabilir.

Rekreasyon ve Turizm Kavramları Arasındaki Benzerlikler

Rekreasyon ve turizm arasında kesin bir ayrım ya da sınır yoktur. Bu iki endüstrinin aynı çevre ve olanakları paylaşması, mekânsal ve parasal açıdan birbirleriyle yarışmaları kavramlar arasındaki sınırların belirlenmesini zorlaştırmaktadır (Baud-Bovy and Lawson, 1998).

Rekreasyon ve turizm kavramları arasındaki benzerlikler aşağıda daha detaylı olarak açıklanmıştır (Veal, 2002; Williams, 2003).

➤ **Olanaklar:** Rekreasyon ve turizm, talebi arttıran faktörlerin etkisiyle gelişmiştir. Bu faktörler şöyle sıralanabilir:

➤ **Artan boş zaman:** Çalışma sürelerinin azalması, erken emeklilik, izin sürelerinin uzaması, ücretli izin hakkı, ev işlerinin teknoloji ile birlikte azalması, makineleşme ve otomasyon sistemleri boş zamanı arttırmıştır.

➤ **Artan gelir:** Reel ücretlerde artış, harcanabilir gelirin artması, rekreasyon mal ve hizmetlerinin ya da turistik tatil ve günübirlik gezilerin satışının artmasına yol açmıştır.

➤ **Bireysel hareket kabiliyetinin artması:** Şahsi otomobil sahipliğinin artması sayesinde rekreasyonel faaliyetlerin coğrafi uzaklığı artmıştır. Otobanların yapılması ile iç turizm; hızlı tren ve düşük maliyetli havayolları gibi ulaşım olanaklarının artması ile uluslararası turizme katılım yaygınlaşmıştır.

➤ **Boş zaman beklentilerinin değişmesi:** Rekreasyon ve turizm günlük hayatın bir parçası hâline gelmiştir. İş hayatındaki değişiklikler, insan yaşamında işin ağırlığını azaltmış, sosyal davranışların önemini arttırmış ve biçimini düzenlemiştir. Zaman kullanımı, ilgi alanları yaratma ve sosyal ilişkiler kurma önemli hâle gelmiştir. Rekreasyon ve turizm, modern yaşam biçiminin önemli unsurları hâline gelmiştir.

➤ **Olanakların artması:** Rekreasyon ve turizm talebi ancak uygun tesisler ve hizmet arzı ile ortaya çıkabilir. şehirlerde parklar, oyun alanları, yüzme havuzları, kütüphaneler ve sinema, tiyatro, restoran gibi ticari çekiciliklerin artmasıyla birlikte yeni rekreasyon ve turizm olanakları gelişmiştir. Alışveriş merkezleri, kültürel rekreasyon alanları (müzeler, sanat galerileri gibi) rekreasyonel ve turistik faaliyetlere katılımı arttırmıştır.

Rekreasyon ve Turizm Kavramları Arasındaki Farklılıklar

Her ne kadar rekreasyon ve turizm kavramına ilişkin benzerlikler söz konusu olsa da bu durumun aksine bu iki kavram arasında belirgin düzeyde farklılıklar da bulunmaktadır. Aşağıda turizm ve rekreasyon kavramlarına yönelik çeşitli araştırmacılar tarafından belirtilen farklılıklar ifade edilmiştir.

- Turizme harcanan zaman süreksizlik arz eder ve bir seferliktir. Eğlence ve dinlenmeye ayrılan zamanda ise süreklilik ve düzenlilik söz konusudur.
- Turizm tüketicinin onu elde edebilmesi için evinden ayrılmasını gerektirir. Ancak diğer rekreasyonel etkinliklerde böyle bir zorunluluk yoktur. Rekreasyon evde veya çevresinde yapılabilir.
- Turizm önemli bir ekonomik değer yaratır. Rekreasyonda ön plana çıkan değer ise öncelikle kişinin mutluluğudur. Rekreasyon ve turizm, aynı etkinlik çeşitlerini ve aynı alanları kullanabilmektedir. Turizm ve açık alanda gerçekleştirilen rekreasyon etkinliklerinin, imkânlarının tedarik edilmesi (arz) ve bunlara katılma talebi yönünde iki temel ortak özelliği bulunmaktadır. Böylece rekreasyon katılımcıları ile turistler aynı faaliyetlere katılan insanlar olarak görülebilir (Karaküçük, 1995; Hazar, 2003).

Mieczkowski, (1990); turizm ve rekreasyon arasındaki farklılıkları şu şekilde açıklamaktadır:

- Turizm, sadece boş zamanla ilgili değil aynı zamanda çalışma zamanı ile de ilgilidir. Fakat rekreasyon, tamamen boş zaman süresince ortaya çıkar.
- Turizmde rekreasyondan farklı olarak, katılımcıların yaşadıkları mekânın dışına çıkmaları, geçici yer değiştirmeleri gerekmektedir.
- Turizm ve rekreasyon sadece anlamları bakımından değil aynı zamanda uygulamada da farklılıklar göstermektedirler.

Rekreasyonel ekipmanların satın alımı, turizm için ayrılmış fonla birlikte aile bütçesinde uyumsuzluk yaratabilir.

➤ Turizm (ve turizm endüstrisi) çok kesin olarak ticari anlamda ekonomi ile aynı anlamı ifade etmektedir. Rekreasyonun da ekonomik etkileri vardır, ancak rekreasyon özellikle devlet, sosyal organizasyonlar, işverenler vb. tarafından ücretsiz olarak sağlandığında rekreasyonun da ticari yönleri daha zayıftır.

➤ Rekreasyonun turizmden farklı diğer bir yanı, zamanla özel ustalık elde edilmesini gerektiren aktivitelerin merkezinde yer almasıdır.

Leiper (1979), turizm faaliyetlerini rekreasyondan ayıran yedi ana ölçüt belirlemiştir. Bunlar aşağıdaki gibi sıralanabilir (Williams, 2003):

Sürekli olarak yaşanılan yere dönüş ve bununla ilgili faaliyetler turizmde genellikle ön plandadır. Ulaşım imkânları ile ilgili olan bu konu, turistik faaliyetlere katılımın süresini, maliyetini ve sıklığını etkiler. Rekreasyon faaliyetlerinde ise ulaşımdan çok aktivitenin kendisine odaklanılmaktadır.

Turistik etkinliklere katılımda kalış süresi genellikle daha uzundur. Bunun nedeni turistik etkinliklere katılmak için genellikle tercih edilen destinasyonların yaşanılan yerden uzak olmasıdır.

Turistik gezilere katılım sıklığı diğer rekreasyonel aktivitelerden azdır; çünkü maliyet, süre ve uzaklık katılım sıklığını azaltır.

Turizm rutin rekreasyon ve boş zaman etkinliklerinden daha geniş bir ölçekte sosyal imkânlar sunar. Evden uzakta yeni bir çevrede yeni deneyimler yaşama olanağı ve aynı ilgi alanlarını paylaşan yeni insanlarla daha derin bağlar kurma imkânı sağlar.

Turistik etkinliklere katılmanın maliyeti, uzaklık ve sürenin uzun olması nedeniyle genellikle daha yüksektir.

Turizmde elde edilen deneyim daha kişiye özeldir. insanlar ihtiyaç duydukları turistik deneyimi yaşayabilmek için seyahatlerini kendi istek ve ihtiyaçlarına göre organize ederek standart rekreasyon olanaklarının dışına çıkabilirler.

Turistik gezi daha özel ve önemli bir etkinlik olarak algılanır ve dolayısıyla hafızada kalır. Diğer rekreasyon etkinliklerinden farklı olarak turistik etkinlikler yılın belli dönemlerinde, kısıtlı sürelerle yoğunlaşır, bu da turistik etkinliklerin değerini artırır.

Rekreasyon ve Turizm Arasındaki İlişki

Turizm ve rekreasyon genel olarak insanların hayat kalitesini artırarak, tatmin düzeylerini etkilemektedir. Dolayısıyla rekreasyon ile turizm arasında ortak bir yaşam ilişkisi ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle, rekreasyon ve turizm arasındaki ilişki ve etkileşimler giderek artan bir ilgiyle araştırma konusu yapılmaktadır (Karaküçük, 2008).

Rekreatif etkinlikler günümüzde, turizmi geliştirme ve pazarlama stratejilerinin ayrılmaz ve önemli bir parçası haline gelmiştir. Bu fenomeni tanımlamak için “Etkinlik turizmi” ifadesi kullanılmakta ve “turistik bir çekim unsuru yaratmak için etkinliklerin sistematik bir şekilde geliştirilmesi, planlanması, pazarlanması ve düzenlenmesi” olarak tanımlanabilmektedir. Bu bağlamda rekreatif etkinlikler turistik bölgeye imaj sağladığı belirtilebilir (Tassiopoulos, 2005).

Etkinlikler sayesinde turizm hareketliliği sağlanan bölgenin tanıtımı da gerçekleştirilebilmektedir. Kültürel, sanatsal, sportif etkinlikler modern turizmde, etkinliklerin gerçekleştirildiği bölgeye imaj kazandırmada kullanılan önemli yöntemlerden biri olarak kabul edilmektedir (Tayfun ve Arslan, 2013). Turizm endüstrisinin en önemli sorunlarından biri mevsimselliktir. Rekreatif etkinlikler mevsimselliğin etkisini azaltmakta sezon dışı doğal çekicilikleri kullanarak önemli kazanımlar yaratabilmektedir. (Mc Donnell, 1998).

Hazar (2009) turizm ve rekreasyon arasındaki başlıca ilişkileri şu şekilde sıralamıştır: Gerek rekreasyonda gerekse turizmde doğal ve

beşeri değerler (insan yapısı olan tarihi eserler, kültürel değerler vb.) kaynak olarak kullanılmaktadır.

Bir yöre ve ülkedeki insanların rekreasyona yönlendirilmesi, turistik rekreasyonun dolayısıyla iç turizmin gelişmesini sağlayacaktır.

Rekreatif alanlar (spor tesisleri, anfi tiyatrolar, piknik alanları, koşu yolları, konser salonları vb.) ve buralardaki organize etkinlikler, animasyon hizmetlerine canlılık getirmektedir. Rekreasyon bazen standart ürün paketi içinde yer alan bir animasyon ürünü niteliği taşımakta, diğer ifade ile turistik ürünün bir halkası olabilmektedir. Örneğin; paket tur kapsamında gidilen bölgedeki festivallerin, önemli sportif karşılaşmaların izlenmesi gibi.

Rekreatif yerler veya işletmeler, turistler için boş zaman değerlendirme imkânı yaratmaktadır. Bu nedenle bir bölgedeki cazibe, faydalılık, kolay elde edilebilirlik özelliklerine sahip rekreatif etkinlikler, turistlerin konaklama süresini uzatmaktadır.

Sonuç

Rekreasyon ve turizm kavramları birbirlerini destekleyen iki kavram olarak görülmektedir. Bu iki kavramın en temelde boş zaman olanaklarından yararlandığı söylenebilir. Rekreasyonel faaliyetlerin turizm açısından önemi uygulama noktasında belirginleşmektedir. Bir rekreasyonel faaliyet turizm işletmelerinden herhangi birinde uygulamaya dönüştürülüp turizm sektörüne katkı sunabilir. Aracı olan rekreasyonel faaliyetler turizm potansiyelinin açığa vurmasına ve daha belirgin bir hale gelmesine fayda sağlayabilir.

Diğer taraftan, rekreasyon ve turizm kavramlarına ait tanımların sınırlarının belirgin bir şekilde çizilmesi için bu kavramlara ait tanımların literatürde yapılması yeterli olmayabilir. Tanımlamaların yanı sıra rekreasyon ve turizm kavramlarına ait özelliklerin de dikkate alınması gerekmektedir. Böylelikle rekreasyon ve turizm kavramlarına ait tanımlar daha açık bir şekilde literatürde belirtilebilir.

Boş zaman artışı, gelir artışı, bireysel hareket kabiliyet artışı, boş zaman beklentilerindeki değişiklik ve en temelde de olanakların artması rekreasyon ve turizm açısından benzerlik olarak nitelendirilebilir. Bireylerin sahip oldukları olanakların artmasıyla birlikte bireyler hem rekreasyonel faaliyetlerine hem de turizm faaliyetlerine yönlenebilirler. Bu durum ise rekreasyon ve turizm arasındaki benzerlik şeklinde açıklanabilir. Bütün bu benzerliklere karşın rekreasyon ve turizm arasında bir takım farklılıklar da mevcuttur. Turizm faaliyetlerinin turistler açısından daha fazla maliyet, süre, evden uzaklaşma ve özel statü gibi durumlar sebebiyle daha anlamlı bulunması; rekreasyonun ise katılımcılar açısından daha gündelik bir deneyim olarak değerlendirilmesi turizm ve rekreasyon arasındaki temel farklılık olarak ifade edilebilir.

Sonuç olarak, rekreasyon ve turizm benzerlik ve farklılıklarının yanı sıra etkileşim içerisinde olan alanlardır. Rekreasyonel faaliyetler turizme katkı sağlarken, turizm faaliyetlerinin de rekreasyona katkı sağlaması ile birlikte bu iki alanın birbirlerine fayda sağladığı söylenebilir.

KAYNAKLAR

Abadan, N. (1961). *Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Faaliyetleri*. Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi Yayınları, No: 135117, Ajans Türk Matbaası, Ankara.

Akbaş, M., Eyuboğlu, E., Çelebi, M. & Dalkıran, O. (2019). Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin spor yapma değişkenlerine göre sosyal beceri düzeylerinin karşılaştırılması. *International Journal of Contemporary Educational Studies (IntJCES)*, 5(2), 175-187.

Aktaş, A. (2002). *Turizm İşletmeciliği ve Turizm*. Antalya: Azim Matbaa.

Arslan, S. (1998). *Yükseköğrenim Kredi ve Yurtlar Kurumuna Bağlı Yurtlarda Kalan Kadın Öğrencilerin Rekreasyon Sorunları Üzerine*

Bir Araştırma, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Baltaş, A. & Baltaş, Z. (1987). *Başarılı ve Sağlıklı Olmak İçin Stres ve Başarma Yolları*. 5. Baskı, Remzi Kitapevi, İstanbul.

Baud-Bovy, M. & Lawson, F. (1998). *Tourism and Recreation: Handbook of Planning and Design*, Oxford: Architectural Press.

Bayer, Z. (1992). *Turizme Giriş*. İstanbul: İşletme Fakültesi, Yayın no:253.

Bozatay, H. (1998). *Devlet Memurlarının Rekreatif Faaliyetleri Üzerine Bir Araştırma. (Çanakkale İli Uygulaması)*, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya

Crossley, J.C., Jamieson, L.M. & Brayley, R.E. (2001). *Introduction to Commercial Recreation and Tourism: An Entrepreneurial Approach*, (4. Baskı). Illinois: Sports Pub. L.L.C.

Demiray, U. (1987). *Açıköğretim Fakültesi Öğrencilerinin Boş Zamanları Değerlendirme Eğilimleri. Rekreasyon (Boş Zamanları Değerlendirme)*, Anadolu Üniversitesi Yayınları.

Demirel, M. & Harmandal, D. (2009). Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel etkinliklere katılımlarında engel oluşturabilecek faktörlerin belirlenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, ISSN: 1303-5134, 6(1).

Gülbahçe, Ö. (1996). *Boş Zamanları Değerlendirme Alışkanlıkları*, Yüksek Lisans Tezi, Erzurum Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.

Hacıoğlu, N., Gökdeniz, A. & Dinç, Y. (2003). *Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi (Örnek Animasyon Uygulamaları)*. Ankara: Detay Yayıncılık.

Hazar, A. (1999). *Turizm İşletmelerinde Animasyon*. Ankara: Detay Yayıncılık.

- Hazar, A. (2003). *Rekreasyon ve Animasyon*. 2. Baskı, Ankara: Detay Yayınları.
- Hazar, A. (2009). *Rekreasyon ve Animasyon*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- İbrahim, H. & Cordes, K.A. (2002). *Outdoor Recreation*, Champaign. 2. Sagamore Yayıncılık.
- Karaküçük, S. (1995). *Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme Kavram-Kapsam ve Bir Araştırma*. Ankara: Seren Ofset.
- Karaküçük, S. (1997). *Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme Kavram Kapsam ve Bir Araştırma*. Seren Ofset, Ankara.
- Karaküçük, S. (1999). *Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme*. Bağırğan Yayınevi, Ankara.
- Karaküçük, S. (2005). *Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S. (2008). *Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Kelleş, F., Kul, M., Karataş, İ., Mülhim, M.A. & Ünlü, Y. (2017). Gençlik merkezindeki serbest zaman etkinliklerine katılan bireylerin sosyal beceri düzeylerinin bazı demografik değişkenlere göre incelenmesi: Adıyaman ili örneği. *International Journal of Cultural and Social Studies (IntJCSS)*, Volume 3 (Special Issue), 114-141.
- Kır, İ. (2007). Yükseköğretim gençliğinin boş zaman etkinlikleri Ksü Örneği. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(2), 307-328.
- Koç, N. (1991). *Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi Peyzaj Mimarlığı Bölümü Rekreasyon Ders Notları*. Ankara.
- Koçan, N. (2007). Geleneksel sporlarımızdan ciritin rekreasyon amacı ile günümüze uyarlanması. *Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri Dergisi*, ISSN: 1306-4371, 2(1).

- Kozak, N., Akoğlan, M. & Kozak, M. (1997). *Genel Turizm: İlkeler-Kavramlar*. Gözden Geçirilmiş 3. Baskı, Ankara: Turhan Kitabevi.
- Lawrence, R., Allen, R., Harry, R., Hafer, T., Long, P., & Perdeue, R. (1994). *Kırsal Kesimde Yaşayanların, Rekreasyon ve Turizm Gelişmesine Karşı Tutumları*. Derleyen: TUGEV Turizmde Seçme Makaleler 19., İstanbul: TUGEV Yayını.
- Leiper, N. (1979). The model of tourism. Towards a definition of tourism, tourist, and the tourist industry. *Annals of Tourism Research*, 6(4): 390-407.
- Mc Donnell, I., Johnny, A., & O'toole, W. (1998). *Festival and Special Event Management*, John Wiley & Sons Australia Ltd., Brisbane.
- Metin, T.C., Kesici, M. & Kodaş, D. (2013). Rekreasyon olgusuna akademisyenlerin yaklaşımı. *Journal of Yaşar University*, 30(8), 5021-5048.
- Mieczkowski, Z. (1990). *World Trends in Tourism and Recreation*. New York: Peter Lang Publishing.
- Mirzeoğlu, N. (2011). *Spor Bilimlerine Giriş*. Ankara: Spor Yayınevi, 252.
- Özgüç, N. (1984), *Turizmin Coğrafyası*. İstanbul: İ.Ü. Yayını.
- Sağcan, M. (1986). *Rekreasyon ve Turizm*. İzmir: Cumhuriyet Basımevi.
- Sarı, G., & züpek, M. N. (2011), Seyahat acentalarında uygulanan halkla ilişkiler faaliyetlerinin iç tanıtıma etkisi: Manavgat örneği. *Ticaret ve Turizm Eğitim Fakóltesi Dergisi*, 1(2), 25-45.
- Şahin, C.K., Akten, S. & Erol, U.E. (2009). Eđirdir meslek yüksekokulu öğrencilerinin rekreasyon faaliyetlerine katılımlarının belirlenmesi üzerine bir çalışma. *Artvin Çoruh Üniversitesi, Orman Fakóltesi Dergisi*, 10(1), 62-71.

Tassiopoulos, D. (2005). *Event Management: A Professional and Developmental Approach*, 2nd Editon, Juta Academic, South Africa.

Tayfun A. & Arslan E (2013). *Festival Turizmi Kapsamında Yerli Turistlerin Ankara Alışveriş Festivali'nden Memnuniyetleri Üzerine Bir Araştırma. İşletme Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 192-206.

Tekin, A. (2003). *Bir Rekreatyonel Etkinlik Olan Doğa Yürüyüşünün Tekstil İşgörenlerinin Uyum Düzeylerine Etkisi*, Doktora Tezi, İstanbul Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Tel, M. & Köksalan, B. (2008). Öğretim üyelerinin spor etkinliklerinin sosyolojik olarak incelenmesi. *Fırat University Journal of Social Science*, 18(1), 261-278.

Tezcan, M. (1993). *Boş Zamanlar Sosyolojisi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Yayını.

Tezcan, M. (1999). *Boş Zamanlar Sosyolojisi*. A.Ü. Eğitim Fakültesi Yayınları, No: 174.

Torkildsen, G. (2005). *Leisure and Recreation Management*. 5th Edition, Routledge, NewYork: Taylor and Francis Group.

Türkmen, M., Kul, M., Genç, E. & Sarıkabak, M. (2013). Konaklama işletmesi yöneticilerinin rekreasyon algı ve tutumlarının değerlendirilmesi: Batı karadeniz bölgesi örneği. *Turkish Studies, International Periodical For the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 8(8), 2139-2152.

Veal, A.J. (2002). *Leisure and Tourism Policy and Planning*, (2. Baskı). Cambridge: CABI Pub.

Williams, S. (2003). *Tourism and Recreation*, Essex: Prentice Hall.

Yaşartürk, F. & Bilgin, B. (2018). Üniversitede Öğrenim Gören Hentbolcuların Serbest Zaman Tatmin ve Yaşam Doyum Düzeylerinin İncelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi (UGEAD)*, 4(2), 50-60.

Yaşartürk, F. ve Aydın, O. (2020). Üniversitede öğrenim gören elit düzey bocce sporcularının rekreasyon faaliyetlerine yönelik tatmin ve benlik algısı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(1), 449-461.

Yaşartürk, F., Akyüz, H., Karataş, İ., & Türkmen, M. (2018). The Relationship between Free Time Satisfaction and Stress Levels of Elite-Level Student-Wrestlers. *Education Sciences*, 8(3), 133-143.

GÜNCEL BAKIŞ AÇISIYLA FUTBOLDA YÜKSELTİ TURİZMİ

İzzet KARAKULAK - Mardin Artuklu Ünivesitesi

GİRİŞ

Futbol, bütün dünyada ve ülkemizde de çok popüler olan spor dallarından birisi olup, yine tüm dünyada olduğu gibi Türkiye'de de milyonlarca insanın hayatını etkileyen sosyal bir hareket haline gelmiştir. Futbol; yaşı, ırkı, cinsiyeti, boyu, becerisi, veya inancı ne olursa olsun, hemen hemen her yerde herkes tarafından sevilen, evrensel bir oyundur (Risolo, 2010). İlgi çekiciliği ve çeşitli toplumlarda zevkle uygulanabilir olması gibi sebepler, bu spor dalının geniş kitlelere yayılmasını ve milyonlarca insanın ilgi odağı haline gelmesini sağlamıştır (Günay ve Yüce, 2001).

Futbol takım sporları içerisinde ve diğer spor dalları ile karşılaştırıldığında, oyun içinde en kalabalık sayıda oyuncunun aynı anda yer aldığı branşlardan birisidir ve yapı olarak da en fazla belirsizlik içerenlerden spor branşlarından birisidir. Günümüzde tartışmasız dünyanın en popüler spor dallarından biri olan futbola oluşan ilginin nedenlerinden birisi de bu belirsizliktir. Gelişen dünya koşulları günümüz futbolunda başarıyı yakalayabilmek için bütün belirsizlikleri mümkün oldukça kontrol etmeyi ve kendi lehine yönetebilmeyi gerektirmektedir. Bu alanda başarı, ancak üst düzey teknik, taktik ve bunun yanı sıra üst düzey fiziksel beceri ile mümkündür (Erdoğan, 2013; Göral, 2015).

Futbolda profesyonel bir futbolcunun yıllık ortalama 220 antrenmana, 60'a yakın maça, aylık ortalama 20 antrenmana ve yine ayda ortalama,

5. 5 maça çıktıkları görülmüştür (Strudwick, 2013). Zaman zaman katıldıkları turnuvalardan ötürü, bu sayının artış gösterdiği bilinmektedir. Bu maçlara kulüplerin, kupa maçları ve milli takım maçları da dâhil edildiğinde bir futbolcunun, yılda 70 civarında maça çıktığı, haftada ise 1 ila 3 arasında maç yaptığı söylenebilir (Nedelec, 2012). Bu kadar yoğun maç trafiği doğal olarak insan fizyolojisi üzerinde çeşitli etkilere neden olmaktadır (Ekstrand, 2004).

Futbolcular, her hafta düzenli olarak tekrar edecek şekilde, psikolojik ve fiziksel zorlamaların olduğu yoğun bir iş temposuna maruz kalmaktadırlar. Özellikle profesyonel futbolcularda, maç yoğunluğu, maçlar arası toparlanma süresinin kısa olması, uzun süreli seyahatler, birbirinden farklı iklim ve sıcaklık koşullarına uyum sağlama mecburiyeti gibi birçok etmen, iş yükünü artırmaktadır. Antrenmanların ve oynanan maçların futbolcularda meydana getirdiği fizyolojik ve psikolojik baskının, performansı olumsuz şekilde etkilediği bilinmektedir. Bu etkinin uzunca bir süre devam ettiği de bilinmektedir (Alemdaroglu ve Koz, 2011). Bu nedenle bu sürecin kontrol altında tutulması oldukça önemlidir. Sürekli yorgunluk ve toparlanma sürecinin yaşandığı ve iyi yapılandırılmamış toparlanma süreci sonucunda performansın olumsuz etkilendiği bilinmektedir (Nedelec, 2012).

Herhangi bir spor dalı içerisinde kısa süreli ve ani hareketlerin aynı kalitede tekrarlanabilmesi, hareketler esnasında tüketilen anaerobik enerji kaynaklarının, aerobik enerji kaynaklarının kullanılarak, yenilenmesi ile ilintilidir. (Helgerud ve ark., 2001).Yüksek VO₂maks seviyesine sahip oyuncular, maç esnasında, sprint gibi yüksek şiddetli aktiviteleri gerçekleştirebilmek için yeterli glikojen depolarına sahip olmakta ve bu tarz aktiviteler açısından, toparlanma süreleri daha kısa olmaktadır (Hoff, 2005). Futbol, aerob ve anaerob performansın iyi geliştirilmiş olması gereken yüksek yoğunluklu, aralıklı fiziksel aktiviteleri içinde barındıran bir spor dalıdır ve aerobik performans, oyuncuların performanslarının ortaya konmasında önemli bir unsur

teşkil etmektedir. Bu da, aerob dayanıklılık egzersizlerini fiziksel antrenmanın önemli unsurlarından birisi haline getirmektedir. (Köklü ve ark., 2009).

Günümüzde spor müsabakaları eskiye oranla daha çekişmeli ve fizik güce dayalı mücadelelere sahne olmaktadır. Dolayısı ile takımlar eşitliği ya da üstünlüğü sağlamak amacı ile her bakımdan daha güçlü, kuvvetli oyunculara ihtiyaç duymaya başlamışlardır.(Esmer, 2019)

Profesyonel sporcular için antrenman süreci, çok önemli ve vazgeçilmez bir süreçtir. Sporcular, herhangi bir spor organizasyonunda başarılı olmak istiyorlarsa, kendilerini iyi hazırlamaları gerekmektedir. Bu süreçler genelde kamp şeklinde ve belli sürelerde yapılmaktadır. Yine bu süreçte sporcular kendilerini, gerek bedensel anlamda gerekse, zihinsel anlamda geliştirmek zorundadırlar. Takım sporları açısından hazırlık süreci genelde 2-3 ay sürmektedir. Bu süreç, “antrenman ve kamp dönemi” olarak isimlendirilmektedir (Sevim, 2002). Sporcuların hazırlık süreçleri ile ilgili, iki kamp dönemi öne çıkmaktadır. İlk kamp sezon öncesi hazırlık dönemi, İkinci kamp ise müsabakaların arasındaki geçiş dönemi olarak isimlendirilebilir. Futbol kulüpleri için, birinci hazırlık dönemi, liglerin başlamasından önceki “sezon öncesi hazırlık”, dönemi olarak ifade edilmektedir ve yaklaşık 2 ay kadar sürmektedir. İkinci hazırlık dönemi ise, devre arası hazırlık dönemidir ve birinci hazırlık dönemine göre daha kısadır. 2-3 hafta kadar süren bu dönem, bazı ülkelerin liglerinin ara verilmeden devam etmesi nedeniyle zaman zaman kullanılmamaktadır. Bu açıdan değerlendirildiğinde futbol takımları açısından sezon öncesi hazırlık dönemi daha büyük önem teşkil etmektedir. Kamp dönemleri ne kadar nitelikli geçirilirse, devamındaki süreç de o kadar başarılı geçirilir ve bu başarı devamlılık kazanır.

Futbol kulüplerinin özellikle sezon öncesi hazırlık çalışmaları için kamp yeri seçiminde dikkat ettikleri birçok önemli etken bulunmaktadır. Sezon öncesi çalışmalarda yüksek rakım, iklim, serin

sıcaklık koşulları, nem, konum, beşeri çevre özellikleri, maç ve turnuva imkanları vbz. özellikler, kamp yeri seçimi için hayati önem taşımaktadır. Sezon öncesi kampları için lokasyon seçerken, ihtiyaç duyulacak özellikler belirlendiğinde, yüksek irtifa kamp merkezlerinin avantajları ortaya çıkmaktadır. Yükseltide yapılan antrenmanların, sporcuların sezon içindeki performanslarına pozitif yönde katkı sağladığı düşünülmektedir. Sporcuların kendilerini, fiziksel olarak daha iyi hazırladıkları yüksek irtifa kamp merkezleri, hem dünyada hem de ülkemizde birçok kulüp tarafından tercih edilmektedir (Koca ve ark., 2007; Demir ve Demir 2013).

Spor turizminin önemli etkinlik alanlarında birisi de antrenman ve kamp turizmidir (Hazar, 2007). Bu durum futbolun sadece bir spor olarak görülmemesi gerektiği, beraberinde birçok gelişme ve turistik ürün çeşidi olarak, ekonomik katkı yaratan bir olgu olarak görülmesi gerektiği sonucunu doğurmaktadır. Bu ekonomik süreç, genelden özele doğru “spor turizmi”, “futbol turizmi” ve en nihayetinde “futbolda yükselti turizmi” kavramlarını beraberinde getirmektedir. Bugün dünyada ve ülkemizde birçok kulüp bu yüksek irtifa kamp merkezlerini kullanmakta ve dolayısıyla yükselti turizminin içinde yer almaktadır. Bu bölümde dünyada ve ülkemizde her geçen gün daha önem kazanan futbolda yükselti turizmini “etkileyen faktörler nelerdir” konusu başlıklar halinde incelenecektir.

Futbolda Yükselti Turizmini Etkileyen Faktörler

-Futbolda Yükselti Turizmi ve Performans İlişkisi

Yüksek İrtifa veya diğer bir deyişle yükselti, yeryüzünde herhangi bir seviyenin ya da bir noktanın ortalama deniz seviyesinden olan yüksekliği olarak ifade edilmektedir (Günay,1998). Deniz seviyesinden 1600 metre ve daha yukarısı, yükselti ortamları olarak tanımlanmakta, 2500 metreye kadar olan yükselti hafif, 3500 metreye kadar olan yükselti orta, 5500 metreye kadar olan yükselti yüksek, 5500 metre üzeri yükselti ise aşırı yüksek rakım

olarak kabul görmektedir. (Cerrah, 2010; Şekir, 2016; Aslan ve Eyuboğlu, 2018)

Toy ve Eymirli (2012), sporculara fiziksel olarak katkı sağlaması için yüksek irtifa kamp merkezinin en az 1750-2250 m arası yükseklikte olması gerektiğini bildirmekte ve sezon başı hazırlık döneminin, en az 2-3 haftalık yüksek irtifada geçirilen bir antrenman programından oluşması gerektiğini belirtmektedirler. Yine benzer şekilde Aslan ve Eyuboğlu (2016) genel olarak kabul edilen yükseltinin 1800-2300 metre arası olduğunu ve burada en az iki hafta geçirmek gerektiğinden bahsetmişlerdir.

Spora özgü atletik performansı arttırmaya yönelik fiziksel, fizyolojik ve metabolik adaptasyonların sağlanabilmesi için sezon öncesi hazırlık döneminde ve devre arası dönemde çok kısa bir zaman bulunmaktadır. Bu kısa süre içerisinde teknik-taktik çalışmalarla birlikte oyuncuların fiziksel uygunluk bileşenlerini olabildiğince üst düzeye çıkarmak amacıyla takımlar, sezon öncesi hazırlık dönemlerinde oyuncularına yüksek yoğunluklu antrenmanlar uygulamaktadırlar (Gatterer ve ark., 2015). Sezon öncesi uygulanan antrenman programlarına ek olarak hipoksik ortamda uygulanabilecek antrenmanlar da fiziksel ve fizyolojik açıdan istenen gelişmelerin daha hızlı sağlanabilmesi için iyi bir yöntem olarak görünmektedir (Girard ve ark., 2013.; Gatterer ve ark., 2015). Özetle ifade edilecek olursa; özellikle sezon başı yükseltide yapılan çalışmalar, sporcuların sezon içi performanslarını, olumlu yönde etkilemektedir. Yükseltiye çıkıldıkça insan organizmasında ortaya çıkan değişimlerin ortaya konması bu durumun daha rahat anlaşılmasına olanak sağlayacaktır.

Yüksek irtifada fizyolojik uyumlarla ilgili olarak asıl faktör hipoksidir. Doku düzeyinde oksijen eksikliği olarak tanımlanır. Dokuya gelen oksijen dokunun, ihtiyacını karşılayamaz ve doku, hipoksi şartları altında çalışmak zorunda kalır. Yeterli oksijeni alamayan organizmada, hipoksik koşullara fizyolojik bir uyum meydana gelir. Yüksek irtifa antremanı, yükseltide ortaya çıkan

hipoksiyanın, organizmada ortaya çıkardığı avantajlı fizyolojik uyumlardan, sporsal performans elde etme süreci olarak tanımlanmaktadır. Bu konudaki ilk çalışmalar, 1968 Meksika Olimpiyatları ile başlamıştır. Meksika Olimpiyatları sonrasında yükseklerde yaşayan sporcuların, özellikle dayanıklılık sporlarında daha üstün performans göstermeleri, bilim adamlarını yükselti antrenmanları ile performans arasındaki ilişkiyi araştırmaya yöneltmiştir. 1460 uluslararası futbol müsabakası üzerine araştırma yapan McSharry (2007), yükseltide bulunan ev sahibi takımın, yükseltiye gelen misafir takımlara oranla, daha fazla gol kaydettiği ve daha az gol yediği sonucuna ulaşmıştır. Bu alanda yapılan çalışmalar yükseltinin sağladığı oksijeni az ortamlarda yapılan hipoksi antrenmanlarının, sporcularda performansı artırıcı yönde pozitif etki yaptığını ortaya koymaktadır.(Cerrah, 2010))

Dalton yasasına göre deniz seviyesindeki, atmosfer basıncı 760 mmHg iken, solunan havadaki oksijen basıncı 149 mmHg'dır. Deniz düzeyinde 149 mmHg olan PO₂, 3048m. yükseklikte 107 mmHg basıncına düşer. Solunan havadaki oksijen basıncı, alveollerde 100 mmHg'ya düşüp arteriyel kana geçmekte ve bu şekilde dokulara taşınmaktadır (Aslan ve Eyuboğlu, 2016). Deniz seviyesindeki atmosfer basıncı 760 mmHg iken, dünyanın en yüksek noktası olan Everest Dağında, (8848 m) havanın oluşturduğu basınç sadece 250 mmHg'dır. (Kenney ve ark., 2012). Yani Artan yükseltide, gazların parsiyel basınçlarının toplamı olan hava basıncı düşmektedir. Barometrik basınçtaki (PB) azalma ile beraber, oksijen moleküllerinin havada oluşturduğu basınçta da (PaO₂) kademeli bir azalma olur. Buna bağlı kana geçiş gösteren oksijen miktarı da sınırlanır. Bu durum hipobarik hipoksi olarak adlandırılır (Buzbağlı ve Koz, 2019). Egzersiz şiddeti yükseldiğinde oksijen taşınımı kasların ihtiyacını karşılayamaz duruma gelir. Sonuç olarak, VO₂maks 1600 m yüksekliğe kadar çok az değişim gösteriyorken, bu seviyeden sonra her 1000 m yükseklikte, VO₂maks'da %8-11 oranında bir azalma meydana gelir (Kenney ve ark., 2012). Diğer bir deyişle, 1500

metreden itibaren ortam yükseldikçe, fiziksel performans bu durumdan etkilenmekte ve yükseltideki artışa bağlı olarak etkilerde de artış görülmektedir. 1500 metreden sonra çıkılan her 300 metrede maksimal VO₂de %3-3,5 azalma görülmektedir (Güzel ve Şenel, 2001; Aslan ve Eyuboğlu 2018; Buzbağlı ve Koz, 2019).

Yükseltide hipoksi, metabolizmayı etkiler. 1600lü metreler ve üstündeki yüksekliklerde, oksijen basıncının düşmesiyle birlikte, oksijenin akciğerlerde kana geçişi daha güçleşmekte ve böylece fizyolojik bir zorlanma meydana gelmektedir. Bu durumda, kişinin her nefes alışında kana geçen oksijen miktarı azalmaktadır. Ortaya çıkan bu zorlanmaya karşı koyabilmek, yükseltiye uyum sağlamakla mümkün olmaktadır (Aslan ve Eyuboğlu, 2016). Yüksek irtifada egzersiz, ortam koşullarının organizmaya olan negatif etkilerini daha da arttırırken, (Başoğlu ve ark, 2005) organizma da bu duruma uyum sağlamaya çalışır. İşte bu oksijen azlığına uyum süreci aklimatizasyon (yükseltiye uyum) olarak ifade edilir. Organizmanın bu uyum sürecinde, hemoglobinin (hb) miktarı artar. Yükselti arttıkça, hb miktarı da artar. Bu şekilde aynı miktar kanın, oksijen taşıma kapasitesi de yükselmiş olur. Kalp atım sayısı ve dakikada nefes alım sayısı artar. Solunumdaki artıştan ötürü hiperventilasyon oluşur. Dinlenik ve submaksimal egzersizlerdeki kan akışı artar. Kaslarda miyoglobinin, anaerobik glikoliz ve enzim aktivitesi artışıyla, hücre organizasyonları da oksijen eksikliğine adapte olurlar (McArdle, 2001; Cerrah, 2010). Organizmanın yükseltiye uyum süreci akut(kısa süreli) ve kronik(uzun süreli) uyum olarak ikiye ayrılır. Yükseltinin organizmada yarattığı bu etki, yükselti antrenmanlarının, atletik performansın arttırılmasında etkili bir metot olarak ortaya konmasına neden olmuştur. (Porcari ve ark, 2016). Yüksek irtifa antrenmanları sonrası, deniz seviyesine dönüştü, sporcuların oksijen taşıma kapasitelerinde, mitokondrilerinde ve kılcal damarlanmalarında artışlar görülür. Bunun sonucunda aerobik kapasite ve devamlılık özelliklerindeki olumlu gelişmeler ile birlikte, anaerobik glikolizde de artış ve kasların verimliliğinde gelişmeler gözlemlenir (Aslan ve Eyuboğlu, 2016). Yeterli süre ve

yükseltide yapılan yüksek irtifa antrenmanları sonrasında, sporcuda, maksimal oksijen kullanım kapasitesi ve hb seviyesinde artış olmakta ve sporcunun kas dokusu oksijenli ve oksijensiz etkinliklere karşı dayanıklı hale gelmektedir. Bu süreç sonunda, sporcunun daha düşük yükseltelerde, performansı ve dayanıklılığı artmaktadır. Birçok antrenör, sporcularından bekledikleri yüksek dayanıklılık ve performansı, özellikle sezon başı hazırlık kampında yaptıkları, yükselti antrenmanlarından elde etmektedirler (Tuncay ve Kılınc, 2018). Yüksek irtifada yapılan hazırlıkların ve antrenmanların amacına ulaşması için uyum süreleri vardır. Bu süreç aklimatizasyon olarak da isimlendirilebilir. Aklimatizasyon süreleri, müsabakalara hazırlıkta kısa ve uzun süreli olarak ele alınmalıdır. Kısa uyum süresinin 3-4 haftadan az olmaması gerekmektedir.

Farklı yükseltelerde antrenman ve yaşam kombinasyonu inceleyen çeşitli araştırmalarda (Stray-Gundersen ve Levine 2008; Wehrin ve ark. 2006), yüksekte yaşayıp alçakta antrenman yapan grupların performanslarının, diğer gruplara göre daha iyi olduğu sonucuna varılmıştır. "Yüksekte Yaşa-Alçakta Antrenman Yap(YYAA)" yöntemi için günde 8-10 saati yükseltide geçirmenin yeterli olduğunu ifade etmektedirler. Toplamda da 2-3 hafta arası bir süre yeterli olabilmektedir. Girard ve ark., (2013). hipoksik koşullarda ortaya çıkan adaptasyonları sağlamak için en az iki haftalık bir süre gerektiğini belirtmektedirler. Sezon içerisinde doğal yükselti ortamında konaklama ve antrenman yapmak, yolculuk süresi, maliyet ve sporcuların özel yaşamlarından dolayı başa çıkılması zor bir durumdur. Bu nedenle hipoksi simülasyonlarının ve beraberinde uygulanabilecek antrenman yöntemlerinin önemi gün geçtikçe artmaktadır. Günlük 8-10 saati yükseltide geçirip daha iyi performans elde etme verisi, insanlara yükselti şartlarını yapay olarak elde edebildikleri yükselti çadırları veya yüksek irtifa odalarını yaratma konusunda ilham vermiştir. Yüksek irtifa şartlarının yapay olarak oluşturulduğu bu ortamlarda sporcuların uyumaları veya antrenman yapmaları sağlanabilmekte ve yükselti kazanımları kısa yoldan elde

edilebilmektedir. Diğer taraftan dayanıklılık yetisinin geliştirilmesi amaçlı kullanılan yüksek irtifa antrenmanlarının, yapılabilmesi için, uygun tesis, yaşam standartları ve malzemelerin olması gerekmektedir. Bu standartlara sahip koşulların kolaylıkla sağlanamaması ve bunun yanında teknolojideki ilerlemelerle birlikte, hipoksi koşulların sağlanabildiği yapay ortamlar oluşturulmuştur. YYAA yap prensibinin temel alındığı ve kolay bir şekilde uygulanabildiği bu yöntemlerde, sporcular, yükselti ortamının simüle edildiği çadır ve ya odalarda gece uykularını geçirip yükselti etkisine maruz kalırken, deniz seviyesinde antrenman yapma imkanı bulmuş olurlar. Sonuçta, 10.000 metreye kadar yüksek irtifanın, yapay olarak sağlanabildiği yükselti odalarının ve çadırlarının ortaya çıkarılması, farklı branşlardaki sporculara, bu tür uygulamaları yapılabilme olanağı tanımaktadır (Cerrah, 2010). Fiziksel performans üzerindeki etkilerinden dolayı, yükselti antrenmanlarının simüle edilmesini içeren farklı cihazlar ya da yöntemler sayesinde yüksek irtifa antrenmanlarının etkisi yaratılmaya çalışılmıştır (Biggs ve ark, 2017). Sporsal hazırlık süreçlerinde, organizmanın dayanıklılık performansı ve oksijen tüketim kapasitesinin artırılması gerekliliği nedeniyle, yükseltideki antrenmanların, deniz seviyesindeki müsabakalar öncesi kullanılması konusunda da ciddi eğilimler ortaya çıkmıştır. Yükseltiye çıkılarak oluşturulacak hipoksik ortamın ekipman maliyet, ulaşım gibi imkanların kısıtlılığında yaşanacak durumları deniz seviyesinde benzer adaptasyonların kazanımı için, alternatif ortamlar oluşturulacak cihazlar geliştirilmiştir. Uyku çadırları, antrenman rakım odaları ve bireysel taşınabilir maske temelli cihazlar ile simüle edilmiş normobarik yükselti ortamları oluşturulabilmektedir. Bu odalar ortamın oksijen miktarını azaltmak amacıyla kapalı hava sahası içindeki hava basıncını azaltarak etkili bir yükselti simülasyonu sağlamaktadır. Akut ve kronik antrenmanlarda kullanıma elverişli ve maliyeti düşüktür.

Yükseltinin fizyolojik katkılarının yanı sıra bir takım olumsuzluklara neden olduğu da bilinmektedir. İlk defa yükseltiye çıkılmasıyla

birlikte çoğu kişide akut dağ hastalığı oluşabilmektedir. Bu durum, 3000 metre ve üzeri yükseltiye ulaşıldıktan sonra 8 ila 24 saat içinde gelişmekte ve 4 ile 8 gün arası sürebilmektedir. Yükseltiyle birlikte organizmanın uyum sağlamaya sağladığı bu süreçte, baş ağrısı, uykusuzluk, nefes darlığı, halsizlik, iştahın azalması, bulantı ve kusma gibi belirtiler ortaya çıkabilir. Bu kişiler daha düşük irtifaya nakledilince günler ya da haftalar içinde iyileşirler (Günay ve Cicioğlu, 2001).

Yükseltiye çıkmanın, doğal yükselti ortamında konaklama ve antrenman yapmak, yolculuk süresi, maliyet, fizyolojik olumsuzluklar ve sporcuların özel yaşamlarından dolayı başa çıkılması zor bir durum olduğu gibi zorluklarından ve bu ortamın yükselti odaları veya çadırlarıyla, zaten kolaylıkla simule edilebileceğinden bahsedilse de, yükselti turizmi işlerliğini korumakta her geçen gün büyüyerek devam etmektedir. Sporcuların fiziksel açıdan kaliteli bir hazırlık süreci geçirmeleri konusunda çok büyük bir avantaj yaratan yüksek irtifa kamp merkezleri ülkemizde olduğu gibi dünyada da birçok kulüp ve sporcu tarafından sıklıkla ve tercih edilmektedir (Bayraktar ve ark. 2017). Ülkemizde de birçok profesyonel futbol kulübü, özellikle yaz aylarında dünyaca ünlü İsviçre, Avusturya, gibi yüksek irtifa özelliği taşıyan bölgelerdeki, yüksek irtifa kamp merkezlerini tercih etmektedirler. Bu durum bizde, takımların veya sporcuların, “yükselti turizmi”nde tek beklentilerinin sadece yükseltinin sağladığı fiziksel ve fizyolojik avantajlardan yararlanmak olmadığı, bunun yanı sıra yüksek irtifa kamp merkezlerinin ısrarla tercih edilmesinin altında farklı etmenler olabileceği düşüncesini ortaya çıkarmaktadır. Yüksek irtifa kamp merkezlerinin işlevselliğini ve popülaritesini korumasında ve “yükselti turizmi”nin gelişmesi ve büyümesi konusunda rol alan etmenleri incelemeye devam edelim.

Futbolda Yükselti Turizmi ve İklim-Sıcaklık İlişkisi

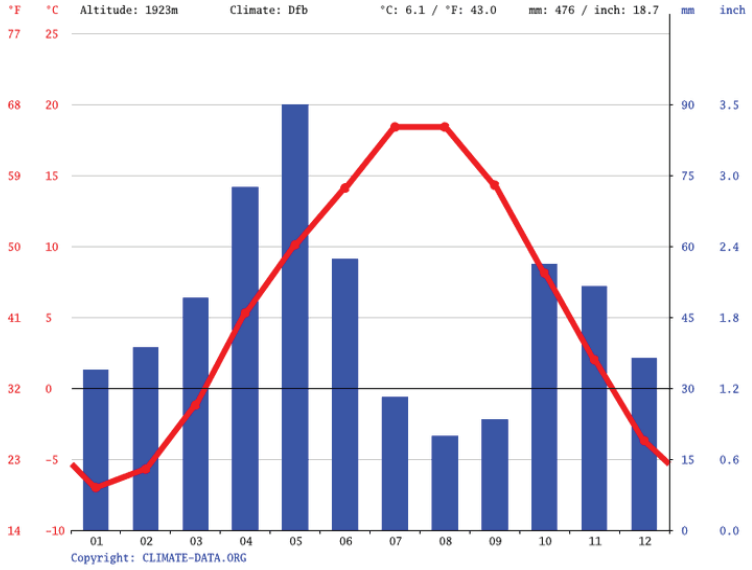
Sıcaklık, nem, rüzgar ve yağış gibi etmenler, futbol takımlarının kamp yeri seçerken dikkate aldıkları, önemli unsurlardır. Özellikle yaz

dönemi hazırlık çalışmaları için takımlar, iklim olarak daha serin bölgeleri tercih etmektedirler. Daha az rüzgâr alan, oksijeni bol, güç kazanma hedefli çalışmalar için kolaylık sağlayabilecek, rakımı yüksek ve düşük nem oranına sahip ortamlar, ideal kamp yeri olarak değerlendirilmektedir (Wangerin, 2006; Olszak, 2012; Demir ve Demir, 2013). Outdoor sporlardan biri olan futbol, dış ortam etmenlerinden çokça etkilenmektedir. Hatta bu etmenler, performansı etkilemenin de ötesinde, bazen sağlık açısından da tehlikeler ortaya çıkarabilmektedir. Yüksek irtifanın neden olduğu olumsuzlukların yanı sıra, düşük ve yüksek sıcaklıklar da, sporcuların performanslarına ve sağlığına olumsuz etkilere neden olabilmektedir. Yüksek hava sıcaklıklarında oynanan maçlarda oyuncular, çoğu zaman sıkıntı yaşamaktadırlar. Özellikle, yoğunluğu yüksek veya süreleri uzun antrenmanlarda yüksek sıcaklık, sporcuları çok daha fazla etkilemektedir. Bu durum, sporcuların antrenman verimlerini düşürmekte ve antrenmanı daha fazla sürdürememelerine neden olmaktadır. Sıcaklığın yüksek olduğu ortamlar, egzersiz esnasında ortaya çıkan sporcu sakatlıklarını ve yorgunluğu daha da artırmaktadır (Armstrong ve ark. 2007).

Spor kulüpleri veya bireysel takım sporcuları her sezon başında ve ara dönemde, bir hazırlık periyodu geçirmektedir. Hazırlık kampı için lokasyon seçimi yapılırken, rakım, iklim, doğal koşullar ve benzeri birçok etken dikkate alınır. Spor organizasyonlarında öne çıkan Avrupa ve dünya ülkelerinin profesyonel liglerinin sezon takvimleri incelendiğinde, büyük oranlarda benzerlikler görülmektedir (Demir ve Demir 2013). Liglerdeki sezon öncesi hazırlık dönemlerinin genelde Haziran ile Ağustos ayları arasında yapılması ve maçların bir kısmının Ağustos-Eylül ayları içerisinde oynanması, futbolcuların sıcak havaların olumsuz etkilerine maruz kalmasına neden olmaktadır. Takımlar sezon başı hazırlık periyodunun büyük bir bölümünü, ısının hayli yüksek olduğu sıcak ortamlar yerine, daha düşük sıcaklık ve neme sahip, daha serin olan, yüksek bölgelerde geçirmeyi tercih ederler. Gerçek yükselti ortamında, yükselti arttıkça, hava sıcaklığı

her 300 metrede yaklaşık 2° C azalmaktadır. Bu nedenle de sezon öncesi kamp ve hazırlık çalışmaları için, iklim itibarıyla daha serin, yüksek rakımlı yüksek irtifa kamp merkezleri yine tercih nedeni olmaktadır (Aslan ve Eyuboğlu, 2016).

Yükselti turizmi açısından iklim şartlarının çok önemli bir yeri bulunmaktadır. Yüksek hava sıcakları ve aşırı soğuk hava şartlarının, sporcuların sağlığını olumsuz etkilediği ve uygun olmadığı bilinmektedir. Diğer yandan sürekli yağış ve yüksek nem oranları da, kamp için tercih edilmemektedir. Havadaki nem oranının yüksek olması da sporcuların performanslarını etkileyen bir diğer iklimsel faktördür (Toy ve Eymirli, 2012). Ülkemizde yer alan yüksek irtifa kamp merkezleri açısından sıcaklık ve nem oranları değerlendirildiğinde; kamp dönemleri olan Temmuz ve Ağustos aylarında Erzurum'da ortalama sıcaklıklar 19-20 derece civarındadır (Tablo 1). Erzurum'un yaz ayları ortalama sıcaklık değerleri, yükselti turizmi açısından, uygun değerler olarak kabul edilebilir. Erzurum'un yaz ayları, aylık ortalama nem oranları da % 49 ile %63 arasındadır. Erzurum'da Temmuz ve Ağustos ayları için ölçülen sıcaklık ve nem oranlarının, kamp için bölgeye gelen sporcular için uygun olduğu düşünölmekte ve Erzurum yüksek irtifa kamp merkezinin sezon başı kamp dönemi için uygun iklim koşullarına sahip olduğu belirtilmektedir (Koca ve ark, 2007; Bayraktar ve ark, 2017). Ülkemizdeki bir diğer yüksek irtifa kamp merkezi olan Davraz Dağı'nın biyoiklimsel konfor düzeyi oldukça yüksektir. Yaz aylarında bile ısı ortalaması 20 dereceyi geçmemektedir. Nem oranı % 35- 60 arasındadır (Tuncay ve Kılınç, 2018). Bu kamp merkezlerinin yanı sıra, Bolu, Kızılcahamam, Kocaeli, Kastamonu'da bulunan diğer yüksek irtifa kamp merkezleri de, özellikle yaz döneminde, serin hava koşullarına, uygun nem oranlarına, uygun sıcaklık ve oksijen koşullarına sahip olma gibi özellikleri dolayısıyla çekicilik yaratmakta ve yükselti turizmi açısından önemli mekanlar arasında yer almaktadırlar.



Tablo 1. Erzurum yıllık ortalama yağış ve sıcaklık grafiği (<https://tr.climate-data.org/asya/tuerkiye/erzurum/erzurum-279/son> erişim:18/05/2020).

Sonuç olarak, Yükselti turizmi açısından, iklim ve sıcaklıklar çok önemli bir unsur teşkil etmektedir. Özellikle ülkemiz gibi yaz ayı sıcaklık ortalamalarının çok yüksek olduğu bir çok ülkede, yüksek irtifa kamp merkezleri, sağladıkları iklim ve optimum sıcaklık avantajları nedeniyle, “yükselti turizmi” kavramının gelişmesine önemli katkılar sağlamaktadırlar.

Futbolda Yükselti Turizmi ile Konaklama ve Maç Organizasyonları ilişkisi

Gelişmiş ülkelerde olduğu gibi, ülkemizde de sporun yaygınlaşması ve üst düzey sporcuların yetiştirilmesi büyük anlam ifade etmektedir. Bu sürecin başarılı yönetilmesi, iyi bir tesis alt yapısının geliştirilmesi ile mümkündür. Futbol sadece bir spor olarak kabul edilmemelidir.

Futbol, birçok alanda sosyal gelişme yaratan ve turistik ürün çeşidi olarak ekonomiye katkıyı sunan bir süreçtir. Katılımcıların aktif şekilde yer almasıyla ortaya çıkan yükselti turizmi, aynı zamanda takımların ve oyuncuların özelliklerinden ötürü, bölgeye taraftarları da çekerek ek turizm talebi de yaratmaktadır. Futbol takımlarının kamp kadroları, futbolcular, teknik ekip, yöneticiler, doktor, malzemeciler ve diğer görevlilerle birlikte yaklaşık 30- 50 kişi arasında değişmektedir. Bazı kaynaklara göre, kimi zaman 300 kişilik kabileleri bulan futbol takımları dahi bulunmaktadır (Demir ve Demir, 2013). Bunlara ulusal ve uluslararası basın mensupları da katıldığında, bölgedeki hareketlilik artmaktadır. Büyük futbol kulüplerin taraftarlarının da, takımlarını desteklemek ve kamp süreçlerini takip etmek için bölgeye gelmeleriyle birlikte, bölgedeki hareketlilik iyice artmakta ve otellere olan talep de iyiden iyiye artmaktadır. Bazı futbolcular fanatik taraftarlara da sahip olabilmektedirler. Bu ve benzeri birçok nedenden ötürü, yükselti turizmi açısından konaklama tesislerinin önemi artmaktadır. Yükselti turizminin gelişmesinde ve ilerlemesinde, yüksek irtifada bulunan bu tesislerin nitelikli olması gerekliliği bir kez daha ortaya çıkmaktadır. Doğal olarak, futbol takımları tarafından talep edilen hizmetler, sıradan turistler tarafından talep edilen hizmetlerden oldukça farklıdır (Özkul ve Ark., 2013). Çünkü futbol takımı kabilelerini standart olarak otellerde konaklayan misafirler olarak değerlendirmemek gerekmektedir. Futbol takımlarının özellikle uzun süreli kamp dönemlerinde, konakladıkları tesislerden farklı beklentileri olmaktadır. Futbol takımlarının beklentileri açısından en önemli unsur olarak, konaklanan tesisin futbol kabileleri ağırlama tecrübesi gösterilebilir. Çünkü futbol takımları açısından kamp yaptıkları tesiste ortamın sakin olması, konaklanan tesisin belli bir bölümünün kendilerine tahsis edilmesi, takımın istirahat dönemlerinde diğer misafirler tarafından rahatsız edilmeyecek şekilde izole edilmesi, futbol takımının ihtiyaçlarına karşılık verebilecek şekilde bir yemek ve özel beslenme menüsünün hazırlanması, sporcular için konakladıkları katta her an

ulaşabilecekleri atıştırma barların bulunması, fiziki özellikler açısından ifade edilecek olursa da antrenman ve maçlar için kendilerine tahsis edilmiş sahaların bulunması ve bu sahaların konaklanacak tesise yakın olması, antrenman sahalarına yakın koşu parkurları ve nitelikli fitness salonlarının bulunması, antrenman sonrası malzemelerin yıkanması ve düzenlenmesi için gerekli alanların yaratılması, sporcular için ayrı masaj ve tedavi odalarının bulunması, antrenman sonrası kullanılacak sauna vb ortamların bulunması gibi etmenler, olmazsa olmaz olarak değerlendirilebilir. (Demir ve Demir, 2004). Yüksek irtifalarda yer alan kamp merkezleri ve bu kamp merkezlerinde yer alan konaklama tesisleri, var olan tecrübeleri ve imkanlarıyla, futbol takımlarının beklentilerine fazlasıyla karşılık vermektedirler. İşte bu nedenlerden ötürü de takımlar tarafından bu yükselti merkezleri tercih edilmekte ve yükselti turizminin gelişmesine ve ilerlemesine katkı sağlanmaktadır

Futbol takımlarının kamp yeri seçerken dikkat ettikleri bir diğer etmen ise, hazırlık maçı olanaklarının olup olmamasıdır. Yüksek irtifa kamp merkezlerine, kamp yapmaya gelen takımların sayısının artması, beraberinde takımların hazırlık maçı yapma imkanlarını arttırmaktadır. Çok sayıda futbol takımının bir arada olması maç organizasyonları düzenlemeyi kolaylaştırmaktadır. Futbol takımı teknik direktörleri, hazırlık maçı yapacak takım bulma konusunda sıkıntı yaşamamaktadırlar. Bu hazırlık maçları lisanslı hakemler tarafından idare edilmekte ve takımlarının antrenmanları ve hazırlık maçları birçok medya kuruluşu tarafından takip edilmektedir. Hazırlık maçları da televizyon kanalları tarafından yayınlanmaktadır. Bu yayınlarla, takımların çalışmalarını yaptıkları kamp merkezlerinin, reklamları yapılarak, konaklama tesislerinin tanıtımına katkı sağlanmaktadır. Bu maç yayınları nedeniyle futbol kulüpleri, belirli kazançlar elde etmektedirler. Günümüzde ise bu hazırlık maçları, bahis şirketlerinin programlarına dahi alınmakta ve bu açıdan da takımlara ekonomik katkılar sunmaktadırlar.

Yüksek irtifa kamp merkezleri, yükseltinin sağladığı fizyolojik katkılara olanak sağlaması, serin iklim koşullarına sahip olması gibi özelliklerinin yanında futbol takımlarının zemini düzgün antrenman sahaları, hazırlık maçı organizasyonları ve turnuvaların düzenlenmesi gibi isteklerine çoklukla karşılık vermektedirler. İşte bu nedenler, yükselti turizminin gelişmesine, gerek ülkemizde gerekse dünyada daha çok kabul gören bir kavram olarak ortaya çıkmasına olanak sağlamaktadır.

Ülkemizde Yükselti Turizmine Katkı Sunan Yüksek İrtifa Kamp Merkezleri

Literatür incelendiğinde, yükselti antrenmanları için genel anlamda kabul edilen yükselti aralığının, 1600-2300 metre aralıklar olduğu görülmektedir. Ülkemizde bu rakımları karşılayan ve yükselti turizmine olanak sağlayan birçok yüksek irtifa kamp merkezi bulunmaktadır. Ancak özellikle futbol takımları açısından günümüzde üç yüksek irtifa kamp merkezi öne çıkmakta ve birçok futbol takımı tarafından tercih edilmektedir. Bu merkezler, Erzurum, Kocaeli Kartepe, ve Isparta Davraz yüksek irtifa kamp merkezleri olarak ifade edilebilir.

-Erzurum Yüksek İrtifa Kamp Merkezi

Erzurum Büyükşehir Belediyesi'nin sosyal tesislerinden biri olan Yüksek İrtifa Kamp Merkezi, Türkiye'nin en önemli kamp merkezlerinden biridir. Palandöken Dağı'nın eteklerinde 2 bin metre rakım üzerinde kurulan kamp merkezi, ülkemizin birçok ilinde hava sıcaklığının hayati olumsuz etkilediği dönemde, yüksek rakımı ve serin iklimiyle, futbol takımlarına avantaj sağlamaktadır. Gerek ülkemizden gerekse yurt dışından birçok takım ve sporcu, bu Yüksek İrtifa Kamp Merkezi tesislerinde antrenman yapmaktadır. Erzurum Büyükşehir Belediyesi Uluslararası Yüksek İrtifa Kamp Merkezi doğal yüzeyli ve FIFA standartlarına sahip ,5 çim saha, 6 doğal yüzeyli çim saha ve 3 adet de istasyon sahasına sahiptir. Doktor, fitness, hakem, masaj ve modern soyunma odalarıyla, FIFA

standartlarına uygun kriter ve kalitesiyle, kamp ve hazırlık çalışmalarında birçok kulüp ve takım için benzersiz bir spor merkezi özelliğine sahiptir. (<https://www.bberzurumspor.com/tesisler/>-son erişim:12/05/2020)

-Isparta Davraz Yüksek irtifa Kamp Merkezi

Isparta Ovasının doğusunda yer alan Davraz dağının, en yüksek noktası, 2635 metredir. Davraz Dağı hem yükselti hem de eğim antrenmanları için mükemmel bir konuma sahiptir. Oteller bölgesi 1650 m. yüksekliktedir. Burada beş yıldızlı Sirene Davraz oteli ve otele ait antrenman sahaları bulunmaktadır (Tuncay ve Kılınç, 2018). Bu merkez de, birçok takım tarafından yükselti turizmi kapsamında kullanılmaktadır.





Resim 1. Erzurum(solda) ve Davraz yüksek irtifa kamp merkezleri

-Kocaeli Kartepe Yüksek İrtifa Kamp Merkezi

Kocaeli Samanlı Dağlarında bulunan Kartepe'nin yüksekliği 1700 metredir. Yerli yabancı çok sayıda takıma kamp yapma imkanı veren Kartepe, sahaları ve beş yıldızlı birçok oteliyle ülkemizde Yükselti turizmine katkı sağlayan önemli bir yüksek irtifa kamp merkezi olarak öne çıkmaktadır.

Ülkemizde özellikle kış turizmine yönelik faaliyet gösteren Bolu'da, Abant, Gerede ve Kartalkaya, Kızılcahamam, Ilgaz, Kayseri Erciyes, Bursa Uludağ gibi yerlerin konaklama tesisleri, futbol takımları için yaz döneminde, özellikle Haziran-Ağustos ayları arasında, antrenman ve maç sahaları ile yüksek İrtifa Kamp Merkezi olarak, takımlara ve bireysel sporculara sezon öncesi kamp döneminde hizmet verme potansiyeline sahiptir.

Sonuç olarak, yüksek irtifa kamp merkezleri gerek dünyada, gerekse ülkemizde “yükselti turizmi” faaliyetlerine önemli katkılar sunmakta

ve sürekli olarak gelişmektedir. Birçok takım ve bireysel sporcular, yüksek irtifa kamp merkezlerini tercih etmekte ve bu merkezlerde yükseltinin sağlamış olduğu fizyolojik katkılardan faydalanmaktadır. Diğer yandan bu yükselti kamp merkezleri, iklimsel avantajları dolayısıyla da öne çıkmaktadır. Özellikle sıcak havanın antrenman şartlarını zorlaştırdığı yaz dönemlerinde, serin iklimi ve ideal sıcaklık ortalamaları ile sporcuların ve takımların olmazsa olmaz mekanları arasında yer almaktadırlar. Aynı zamanda bu merkezlerin sporcu ve spor kafilelerini ağırlama konusundaki tecrübeleri ve gerek konaklama, gerekse tesis ve imkanlar konusundaki yeterlilikleri, bu merkezlerin takımlar ve sporcular tarafındaki albenisini artırmaktadır. Özellikle takım sporları açısından birçok takımın bir arada olması, hazırlık maçı yapacak takım bulma sorununu ortadan kaldırmaktadır. Yine çokça takımın bir arada olması, organizatörlere futbol turnuvaları düzenleme fırsatı sunmaktadır. Düzenlenen turnuvalar zaman zaman medya kuruluşları tarafından yayınlanmakta ve bu yayınlardan elde edilen kazançlar, takımlara yeni bir gelir kapısı açmaktadır. Son dönemde bu hazırlık maçlarının bahis şirketlerinin programlarında yer alması, takımlara, bu açıdan da yeni bir ekonomik kaynak yaratmaktadır. Yüksek İrtifa Kamp merkezlerinin sağladığı bu çoklu fayda süreci, gerek ülkemizde, gerekse dünyada, “yükselti turizmi” kavramının ortaya çıkmasına ve gelişmesine neden olmaktadır. Ülkemizdeki, yüksek irtifa kamp merkezlerinin sayısının artmasıyla, sporcularımızın performansının artırılması sağlanacak ve “yükselti turizmi” sürecinin ülkemizde de dinamizim kazanmasına neden olacaktır. Gelişen bu “yükselti turizmi” süreci ile birlikte, özellikle sezon başı kamp dönemlerinde, takımlarımızın yüksek irtifa kamp merkezlerine gitmek için, yurt dışına çıkmalarına engel olunacak ve ülkemizden döviz çıkışının önüne geçilerek ekonomik katkılar sağlanabilecektir. Ülkemizde yükselti turizmine konu olacak yüksek irtifa merkezlerinin sayısı artırılarak veya kapasiteleri artırılarak, tam tersi bir şekilde yurt dışından birçok takımın ülkemizi tercih etmesi sağlanabilecek ve ciddi

bir döviz girdisi sağlanarak, ülke ekonomimize katkılar sunulabilecektir.

KAYNAKLAR

Alemdaroğlu U, Koz M (2011). Egzersiz Sonrası Toparlanma: Toparlanma Çeşitleri Ve Yöntemleri. Türkiye Klinikleri J Sports Sci;3(19).

Armstrong LE, Casa DJ, Millard-Stafford M et al. (2007). Exertional heat illness during training and competition. Med Sci Sports Exerc 2007 Mar;39(3):556-72

Aslan CS, Eyuboğlu E (2016). Farklı Ortamların (Soğuk, Sıcak ve Yükselti) Futbolcuların Performans Ve Sağlığı Üzerindeki Etkileri. Spor Hekimliği Dergisi 51:(2) 44-55, 2016

Aslan CS, Eyuboğlu E (2018). Futbolda Yükselti Antrenmanı: Fizyolojik Temelleri ve Antrenman Uyarlamaları. Uluslararası Bilim, Eğitim ve Teknoloji Araştırmaları Kongresi- Tam Metinleri. 10-12 Ağustos 2018 / Ukrayna. ISBN: 978-605-81236-1-8

Başoğlu S, Çolak R, Turnagöl H: Yükseltide performans ve karbonhidratlar. Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi 2005;16:156-73

Bayraktar Y, Aksakallı Z, Selçuk GN (2017). Yeni Turistik Ürün Olarak Futbol-Kamp Turizmi: Erzurum Yüksek İrtifa Kampı Örneği. Uluslararası Türk Dünyası Turizm Araştırmaları Dergisi Aralık-2017 Cilt:2 No:2

Biggs NC, England BS, Turcotte NJ, Cook MR, Williams AL (2017). Effects of Simulated Altitude on Maximal Oxygen Uptake and Inspiratory Fitness. International Journal of Exercise Science, 10(1), 127.

Biröl A, Akalan C, Akça, Aras D (2018). Hipoksik Ortamda Akut Ve Kronik Tekrarlı Sprint Uygulamalarının Bazı Fizyolojik Parametreler Ve Performans Üzerine Etkileri. Spormetre, 2018,16(4),61-81

Buzbağlı Y, Koz M (2019). Yükseltide Egzersiz Ve Fizyolojik Etkileri. Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi Cilt: 21, Sayı:4, Aralık 2019

Cerrah, AO (2010). Farklı Aerobik Dayanıklılığa Sahip Sporcuların Yükselti Antrenmanına Fiziksel Cevapları ve Optimum Yseklik ve kalış Süresi. Pamukkale Journal of Sport Sciences 2010, Vol.1, No.3,Pg:24-38.

Demir M, Demir ř. (2004). Turistik rn çeşitlendirilmesi Kapsamında Futbol Turizmi: Antalya Bölgesinde Bir Araştırma. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi Cilt 6, Sayı:1

Demir řř, Demir M (2013). Futbol ve Turizm: Futbol Takımlarının Kamp Yeri Seçiminin Alternatif Turizm Kapsamında Değerlendirilmesi. EKEV Akademi Dergisi, 17(56), 361-374.

Ekstrand J, Walden M, Hagglund Ma (2004). Congested Football Calendar And The Wellbeing Of Players: Correlation Betweenmatch Exposure Of European Footballers Before The Worldcup 2002 And Their İnjuries And Performances During Thatworld Cup. Br J Sports Med. 38.4: 493-7.

Erdoğan E (2013). Futbol Ve İstatistik. Tff Futbol Gelişim Dergisi. Sayı:7, S. 75.

Esmer, O.(2019). Solunum Fonksiyon Testleri İle Fiziksel Performans Arasındaki İlişki. Efe Akademi Yayınevi: İstanbul-2019. ISBN: 978-625-7957-1-13

Gatterer H, Klarod K, Heinrich D et al. (2015): Effects of a 12-day maximal shuttle-run shock microcycle in hypoxia on soccer specific performance and oxidative stress. Appl. Physiol. Nutr. Metab. 40: 842-845

- Girard O, Amann M, Aughey R et al. (2013): Position statement - altitude training for improving team-sport players' performance: current knowledge and unresolved issues. *Br J Sports Med* 47: i8-i16
- Göral K (2015). Son Şampiyon Alman Milli Takımının 2014 Fıfa Dünya Kupası Performansının Analizi. *International Journal Of Human Sciences*, 12(1): 1107-1117.
- Günay M, Cicioğlu İ: Spor Fizyolojisi. Ankara, Gazi Kitabevi, 2001.
- Günay M, Yüce A(2001). Futbol Antrenmanının Bilimsel Temelleri. Ankara:Gazi Kitabevi. Isbn:975-7313-89-0.
- Günay M. (1998). Egzersiz Fizyolojisi. Bağırğan Yayınevi, Ankara.
- Güzel NA, Şenel Ç (2001), “Yüksek İrtifada Yapılan Dayanıklılık Antremanlarının Kayak-Kros Sporcularının Bazı Performans Solunum ve Kan Parametreleri Üzerindeki Etkileri”, Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Cilt:6, Sayı:4, s. 30-31.
- Hazar A. (2007). Spor ve Turizm. Detay Yayıncılık, Ankara.
- Helgerud J, Engen Lc, Wisloff U, Hoffj (2001). Aerobic Endurance Training Improves Soccer Performance. *Medicine Science İn Sports And Exercise*. 33: 1925– 1931.
- Hoff J (2005). Training And Testing Physical Capacities For Elite Soccer Players. *Journal Of Sports Sciences*. 23 (6):573–582.
- Kenney, W. L., Wilmore, J. H. & Costill D. L. (2012). Exercise at altitude. *Physiology of Sport and Exercise*. 5th ed. Champaign, IL: Human Kinetics; p.309-29.
- Koca H, Zaman S, Coşkun O (2007). Erzurumun Spor-Kamp Turizmi Potansiyeli. *Doğu Coğrafya Dergisi*, 12(18), 205-224.
- Köklü Y, Özkan A, Alemdaroğlu U, Ersöz U (2009). Genç Futbolcuların Bazı Fiziksel Uygunluk Ve Somatotip Özelliklerinin Oynadıkları Mevkilere Göre Karşılaştırılması. *Sportmetrebeden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2): 61-68.

McArdle, W. D., Katch, F. I. & Katch, V. L. (2001). Exercise Physiology, Lippincott Williams and Wilkins, United States of America.

McSharry, P.E. (2007). Effect of Altitude on Physiological Performance: A Statistical Analysis Using Results of International Football Games, *British Medical Journal*, 335, pp: 1278-81.

Nedelec M, McCall A, Carling C (2012). Recovery In Soccer: Part I— Post-Match Fatigue And Time Course Of Reco Ve Ry. *Sports Med.*;42 (12):997–1015.

Olszak, CA (2012). The impacts of weather on a Mid-American conference university football team and players' perceptions regarding weather. Doctoral dissertation, Kent State Uni.

Özkul G, Sungur O, Dulupçu MA (2013). Hizmet Sektöründe İnovasyon Ve Bilgi Dinamikleri Yaklaşımı: Antalya Bölgesinde Futbol Turizmi Bilgisinin Gelişimi. *Akdeniz İ.İ.B.F. Dergisi* (27) 2013, 38-62

Porcari, J. P., Probst, L., Forrester, K., Doberstein, S., Foster, C., Cress, M. L. & Schmidt, K. (2016). Effect of Wearing the Elevation Training Mask on Aerobic Capacity, Lung Function, and Hematological Variables. *Journal of sports science & medicine*, 15(2), 379.

Risololo D (2010). Soccer Stories: Anecdotes, Oddities, Lore and Amazing Feats. Nebraska: Library of Congress.,

Sevim Y (2002). Antrenman Bilgisi. Nobel Yayın Dağıtım. Ankara:2002

Stray-Gundersen, J., Levine, B.D. (2008) Live High, Train Low at Natural Altitude. *Scand J Med Sci Sports*, 18 (Suppl. 1): 21-28

Strudwick T (2013). Contemporary Issues In The Physical Preparation Of Elite Players. In: M. Williams (Ed.), *Science & Soccer II*. London: Routledge, Pp 335-356.

Şekir U (2016). Yükseltide Spor ve Sportif Performans. Türkiye Klinikleri: Sports Medicine Special Topics, 2(1), 19-31

Toy, S. & Eymirli, E. (2012). Erzurum'un Yüksek İrtifa Sporcu Kampları Açısından Potansiyeli. Erzurum: T.C. Kuzeydoğu Anadolu Kalkınma Ajansı. İnovasyona Dayalı Bölgesel Turizm Stratejisi Notları No: 8

Tuncay AH, Kılınç F (2018). Yüksek İrtifa Merkezlerinin Yönetim Organizasyon Boyutları İle İncelenmesi: Davraz'a Yeni Model Öngörüsü. Strategic Public Management Journal Volume 4, Issue 8, pp. 17-34 Aralık, 2018

Wangerin, D. (2006). Soccer in a football world: the story of America's forgotten game. USA:WSC Books Limited.

Wehrin, J.P., Zuest, P., Hallen, J., Marti, B. (2006) Live High-Train Low for 24 Days Increases Hemoglobin Mass and Red Cell Volume in Elite Endurance Athletes. J Appl Physiol, 100:1938-1945.

ZAMAN YÖNETİMİ VE REKREASYON KAVRAMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ*

Hayri AKYÜZ - Bartın Üniversitesi

Mutlu TÜRKMEN - Bayburt Üniversitesi

GİRİŞ

Zaman insan için varoluşundan bu yana büyük önem taşımıştır. İnsanın gelişmesinde ve hangi alanda olursa olsun başarısında zaman anlayışının payı büyüktür. Zaman kavramı, fertler kadar toplumlar için de böyle gelişmiştir. İş hayatını, sosyal ilişkilerini, eğlence ve dinlenme alışkanlıklarını bu anlayış içerisinde düzenleyen toplumlar, diğerlerine nazaran daha fazla gelişmişlerdir (Karaküçük, 2005). Zaman insan hayatında olmazsa olmaz olan bir kavram olarak karşımıza çıkmakta ve insanın varoluşundan bugüne kadar en iyi değerlendirme yöntemleri zamanın kullanımı ile araştırılmıştır (Yaşartürk ve diğerleri, 2018).

İnsanlar zamanı psikolojik yönden farklı olarak algırlarlar. Olayların birbiriyle zincirlemesi, geçmiş anıların etkisi ve geleceğe yönelik arzu ve istekler saatle ölçülen gerçek zamanın insan tarafından daha kısa veya daha uzun olarak algılanmasına yol açar. İnsan zamana bağlı olarak yaşar; ancak herkes bu zaman sürelerini birbirinden farklı algılar. Dersini iyice öğretmek isteyen öğretmen için ders saati kısa gelir. Aynı ders saati, dersten sonra oyunu düşünen bir öğrenci için oldukça uzun gelebilir. Bireylerin zamanı psikolojik açıdan farklı algılayabilir fakat burada önemli olan, insanın ne kadar zamana sahip

* Bu çalışma Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü'nde Hayri AKYÜZ tarafından Prof. Dr. Mutlu TÜRKMEN danışmanlığında yapılan 407507 numaralı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

olmasından çok, sahip olunan zamanı iyi değerlendirerek neler yapılması gerektiğindedir (Karaküçük, 1999).

Zaman yönetimi, amaçlara ve hedeflere ulaşmada önemli bir kaynak olan zamanı verimli kullanma çabasıdır. Günümüzde zaman kullanımı ya da zaman yönetimi kişiler açısından çok önemli bir konudur. Zaman yönetiminin önemi yalnızca zamanın kontrolü anlamına gelmemektedir, fakat zamanın kontrolü insanların hayatının değerini artıran en önemli unsurlardan birisidir (Alay, 2000). Zaman yönetiminde önemli bir nokta da bireyin enerji düzeyi ile etkinlikleri arasında bir uyumun olmasıdır. Bu uyuma dikkat etmek bireyin zaman yönetiminde bazı olumsuzluklarla karşılaşmasını önler aynı zamanda da verimi en üst noktaya taşır (Balcı, 1990). Bireyler zaman yönetimini olumlu ve doğru bir şekilde yapabilirlerse hem kişisel hem de iş hayatlarında belli bir düzene sahip olduklarını fark ederler. Zaman yönetiminin etkili ve verimli bir şekilde yapılması bireylerin sahip oldukları zamanı ihtiyaçları doğrultusunda kullanmalarına yol açabilir. Bu durum, bireylerin yeterli boş zamana sahip olmaları ve boş zamanda katılacakları etkinlikler ile ilişkişendirilebilir. Dolayısıyla bu araştırmada zaman yönetimi ile rekreasyon arasındaki ilişki açıklanmaya çalışılmıştır.

Zaman Kavramı ve Önemi

Genelde yokluğundan şikâyet ettiğimiz, ancak gerçekte her zaman var olan zaman kavramı kişiden kişiye değişiklik gösteren göreceli bir kavramdır (Yazıcı, 1998). Tezcan (1982)'a göre zaman, insan hayatının uzun ya da kısa süreli yinelenmesi imkânsız başlangıcı ve sonu belli saat birimi ile ölçülebilen bir bölümdür. Kimine göre sürekli akış halinde ve geri döndürülemeyecek bir olgu iken, kimilerine göre ise bir daire etrafında dönen telafisi mümkün bir olgu olarak algılanmaktadır. Zamanı daire şeklinde akan bir akarsuya benzetilenler yanılığa düşerek zarar etmektedir. Çünkü insanın en büyük ve değerli sermayesi olan zaman sürekli akış halindedir

(Yazıcı, 1998). Dolayısıyla sahip olduğumuz zaman durmaksızın akıp gitmekte ve geri dönüşü olmayan bir değer olarak görülmektedir.

Zaman hayattır ve zamanı boşa geçirmek hayatı boşa geçirmek anlamını taşımaktadır (Bayer, 1974). Zaman verimli kullanıldığında önem kazanır. Bu da bir eğitim ve uygarlık işidir. Eğitim, okul ve çevre sorumluluğunda bütünleşir. Zamanı iyi kullanmak için, öncelikle kişinin kendisini iyi tanınması gereklidir. Yani ne yapacağını, hedeflerinin, amaçlarının ne olduğunu kavramalıdır. Neyi yapip yapamayacağını sınırlarını iyi çizmelidir. Düşünce ve ayrıntılarda zaman kaybetmeyip, kısa zamanda çok iş yapmak, zamanı iyi kullanmak anlamına gelmektedir. Tam tersi olarak, amaç ve öncelikler iyi belirlenip, sadece yapılmak istenenlerin yapılması, zamanın iyi kullanılması demektir (Baltaş ve Baltaş, 1987). Kısacası birey zamanın verimli kullanıldığında önem kazandığını fark edip sahip olduğu zamanı en iyi şekilde değerlendirmelidir. Zamanın önemini yeterince anlamak, zamanı iyi bir şekilde değerlendirebileceğimiz anlamına gelmeyip, bunun yanında zaman yönetimi de bireyler açısından son derece önem arz etmektedir.

Zaman Yönetimi

İnsanlar için göreceli algılanan zaman kavramının yönetimi için de çok farklı tanımlar yapılabilmektedir. Herkes konuyu kendisi için ifade ettiği değerle yorumlama eğilimindedir. Zaman yönetiminde söz konusu olan, zaman kavramının açıklanmaya çalışılması değil, mevcut zamanda nelerin yapılabileceğinin planlanmasıdır (Erdem ve Kaya, 1998). Zaman yönetiminde önemli bir nokta da bireyin enerji düzeyi ile etkinlikleri arasında bir uyumun olmasıdır. Bu uyuma dikkat etmek bireyin zaman yönetiminde bazı olumsuzluklarla karşılaşmasını önler aynı zamanda da verimi en üst noktaya taşır (Balcı, 1990).

Zaman, insanların çok çalışarak artırabilecekleri bir kaynak değildir. Zaman yönetiminin amacı sınırlı olan zamanı artırmak değil, sınırlı zaman içinde yapılan faaliyetlerin niteliğini artırmaktır. Zaman yönetimi, kişinin özel ve iş hayatında amaçlarına etkili ve verimli bir

şekilde ulaşabilmesi için planlama, organize etme ve kontrol etme gibi yönetim fonksiyonlarını kendi faaliyetlerine uygulama sürecidir (Erdem, 1999). Çeşitli kaynaklarda yer alan değişik tanımlamalara göre özetlenecek olunursa zaman yönetimi aslında insanın kendini ve hayatını yönetmesiyle eş anlamlıdır (Özer ve diğerleri, 2009).

Zamanı etkili kullanabilme zaman yönetimi teknikleriyle mümkündür. Bu teknikler şu adımları içerir (Balci, 1990);

- Amaçların ve hedeflerin belirlenmesi, kısa ve uzun dönemli işlere ilişkin olan ve olmayan olmak üzere amaçları geliştirilmesi ve bunların önem sırasına koyulması,
- Bu amaçlara ulaşıldığını gösteren standartların ve ölçütlerin geliştirilmesi,
- Bu amaçlara ulaşılmasına yardımcı olan kişisel güçlü yönlerin ve gerçekleştirilmesine engel olan kişisel zayıflıkların geliştirilmesine dönük stratejilerin belirlenmesi,
- Amaçlara ulaşma olanağı sağlayan gerekli adımların atılması, büyük amaçların küçük amaçlara bölünmesi, daha ulaşılabilir amaçların geliştirilmesi, planlamanın yapılması,
- “Şu anda zamanı nasıl en iyi kullanabilirim?” sorusunun sorulması ve bu soruya amaçların öncelik sırasına göre yanıt verilmesi.

Zamanı etkili kullanabilmek için zaman yönetimi tekniklerini en iyi şekilde uygulamak gerekir. Zaman yönetimi tekniklerinin uygulanması ise konuya dair bir farkındalık geliştirmekle mümkün olabilir.

Zamanın Kullanımı

Zamanın etkili ve verimli kullanılabilmesi çok önemlidir. Zamanın yanlış ve verimsiz kullanımından ortaya çıkan rahatsızlıklar kişiyi ve bütün toplumu etkilemektedir (Aydın, 2000). Zamanı iyi kullanabilmek, insanın kendisine, çalışma hayatına, sosyal hayatına, dinlenme ve eğlenmesine, biyolojik ve fizyolojik ihtiyaçların

karşılanmasına ayırdığı zaman birimleri arasında dengeyi iyi kurabilmesine bağlıdır (Karaküçük, 1997).

Zamanı iyi kullanmak için, öncelikle kişinin kendisini iyi tanıması gereklidir. Yani, ne yapacağını, hedeflerinin, amaçlarının neler olduğunu bu açmaların yaşama ve işe yönelik boyutlarının neler olabileceğini iyi kavramalıdır. Neyi yapıp yapmayacağını sınırlarını iyi çizmelidir (Karaküçük, 1997). Dolayısıyla kendini iyi tanıyan kişiler neyi yapıp neyi yapmayacağını iyi bir şekilde belirlerse sahip olduğu zamanını daha verimli bir şekilde kullanabilir.

Zaman kullanımında olmazsa olmazlardan biri zaman planlamasıdır. Sahip olduğumuz zamanı etkili bir şekilde planlayıp bu plan neticesinde hareket edersek, zamanımızı daha iyi kullandığımızı fark ederiz. Özetle insan zamanı iyi planlamak kullanmak zorundadır. Çünkü zaman, tasarruf edilemeyen, ödünç alınamayan, kiralanamayan, satın alınamayan, çoğaltılamayan, para gibi toplanılamayan, hammadde gibi depolanamayan bir kavramdır (Karaküçük 1999).

Zamanını iyi kullanabilen bir insan;

- Her an ne yapacağını ve zamanını en faydalı şekilde nasıl kullanacağını bilir.
- Hatasını, eksiklerini, karakterinin hangi kötü yola sapmaya elverişli olduğunu çok iyi öğrenmiştir.
- Hayatında yaşadığı her olaydan gereken dersi alarak tecrübelerini zenginleştirir.
- Kişi kendi hayatını ve şahsiyetini yaşar.
- Birçok şeyi unutmayacak ek hafıza sistemine sahip olduğundan, hafızasındaki bütün anlamsız nedenlerin yerini anlamlı sorular alır.
- Ulaşmak istediği hedeflere göre her gün zamanını, nerelerde kullanması gerektiği hakkında yeterince kendini hazırlar, böylece daha verimli olur ve daha fazla mutlu olmak

için boş zaman ilgilerine ve hobilerine zaman ayırabilir (Uzunoğlu, 1992).

Zamanın Kullanım Bölümleri

Zamanın kullanım bölümlerini çalışma zamanı ve çalışma dışı zaman olarak iki ana başlık altında toplayabiliriz. Çalışma zamanı iş ile ilgili zamanı, çalışma dışı zaman ise hem varoluş (yemek, uyku, vücut bakımı vb.) ile ilgili zaman hem de boş zaman (leisure) ile ilgilidir (Karaküçük, 1999). Tam bu hususta boş zaman ve rekreasyon kavramlarının daha kapsamlı açıklanması gerekmektedir.

Boş Zaman Kavramı

Boş zaman hayatımızın önemli bir parçasıdır. Tatmin edici boş zaman etkinliklerine katıldığımızda, özgürlük, kontrol, yaratıcılık ve başarı hissi kazanabiliriz. Boş zamanlar ayrıca bize yeteneklerimizi, dostluklarımızı ve kendimize olan güvenimizi geliştirme şansını da verir. Yeni deneyimlerden, zorluklardan ve maceradan zevk almamıza ve sağlıklı kalmamıza yardımcı olur (İnternet: <http://www.austin.org.au/page?ID=131>). Boş zaman, “daima zaman, bağlam ve perspektife bağlı olan değişken bir kavramdır. Anlamı çoğu kez akademisyenler ve boş zaman etkinlikleri ve uygulamaları ile uğraşanlar tarafından müzakere edilmiş ve tartışılmıştır” (Witt ve Ellis, 1985). Boş zaman kavramıyla ilgili literatürde birçok tanım bulunmaktadır ve bunlardan birkaçı ise şu şekildedir:

Boş zaman kavramı genellikle işten sonraki zaman veya zorunluluklar dışında kalan zaman olarak tanımlanır (Baller ve Cornelissen, 2013). Karaküçük (1991) boş zamanı “kişinin hem kendisi hem de başkaları için tüm zorunluluklardan kurtulup tamamen özgür olarak kendi isteği ile seçeceği iş hayatının dışındaki zamanlarda, dinlenmek, eğlenmek, becerilerini geliştirmek faaliyetlerinde bulunması” olarak tanımlamıştır. Boş zaman kavramı içinde aktivitelerin değerlendirilmesi eğitim, ekonomik ve kültürel kalkınmayı hızlandırmak ve verimliliği arttırmak açısından değer oluşturmaktadır

(Yaşartürk, 2019). Bir başka tanımda Dumazedier (1974) boş zamanı, “çalışma zorunluluğunun, ailenin ve toplumun dışında kalan bireyin istediği gibi yönlendirdiği bir etkinlik” olarak tanımlamıştır.

Tezcan (1982)’a göre boş zaman, kişinin çalışmadığı, yaşam zorunluluklarının ve biçimsel görevinin dışında kalan ve kişinin kendi isteği yönünde harcayabileceği zamandır. Boş zaman; günlük gereksinim için harcanandan arta kalan zamandır. Boş zaman; kişinin çalışmadığı, yaşam zorunluluklarının ve biçimsel görevlerinin dışında kalan ve kendi isteği yönünde harcayabileceği zamandır (Kılbaş, 2010).

Tanımlardan anlaşıldığı gibi boş zaman kavramının, kişinin hem kendisi hem de başkaları için bütün bağlantılardan ve zorunluluklardan kurtulduğu, tamamen özgürce davrandığı zaman olarak tanımlandığı görülmektedir.

Boş zamanın etik olarak pozitif bir olgu olduğuna dair görüşlere göre boş zaman; çocuk bakımı, eğitim, alışveriş, uyuma, dinlenme, politikaya katılım, dini görevler, tiyatro, TV, okuma ve seyahat gibi, tüm güzel etkinlikleri içine alan bir sistemdir. Bazı boş zaman biçimleri, insanlar, aileler ve uluslar için yıkıcıdır. Rekreasyon olduğu düşünülen; kumar oynama, alkol alma, sigara içme ve özellikle de hapların yıkıcı etkisinin önemini görmezden gelmek ise, sorumsuzluktur. Rekreasyonu bunlardan sorumlu tutmak saflıktır ve bu ifadeyi, korkusuzca boş zaman tartışmamızda görmezden gelebiliriz (Kılbaş, 2010). Boş (serbest) zaman dilimini aktif bir şekilde değerlendirme başta çalışma hayatı olmak üzere aile, arkadaş ve sosyal çevre gibi birçok önemli faktör üzerinde etkili olmaktadır (Yaşartürk ve Yılmaz, 2019). Boş zaman faaliyetlerine bakıldığında daha çok yapıcı, iyi ve güzel etkinlikleri içermektedir. Bireylere ve toplumlara zarar veren boş zaman etkinliklerinin rekreasyon faaliyetleri içerisinde değerlendirilmediği anlaşılmaktadır. Bu bilgiler doğrultusunda rekreasyon kavramından bahsedilebilir.

Rekreasyon Kavramı

20. yüzyılın ortalarından başlayarak günümüze kadar dünya; sosyal, kültürel, ekonomik ve teknolojik alanda birçok değişim ve gelişim yaşamıştır, bu değişim ve gelişimin insanlar üzerinde olumlu veya olumsuz birçok etkisi vardır. Özellikle teknolojik gelişmeler sayesinde çalışma saatlerinin azalması, kişi başına düşen gelirin artması, ulaşım ve haberleşme sistemlerinin gelişmesi gibi etkenler, insanları boş zamanlarını değerlendirmede çeşitli arayışlara yönlendirmiştir (Türkmen ve arkadaşları, 2013).

İnsanlar çeşitli zamanlarda ve farklı büyüklükte ortaya çıkan boş zamanlarında, bulunduğu ortamdan uzaklaşarak, dinlenmek, hava değişimi, gezme-görme, sağlık, beraber olma, heyecan duyma, farklı yaşantılar elde etme gibi pek çok amaçla, ev dışında veya ev içinde, açık veya kapalı alanlarda ya da aktif-pasif şekillerde, kent içinde veya kırsal alanlarda etkinliklere katılmaktadırlar. Rekreasyon, insanların boş zamanlarında yaptıkları bu etkinlikleri ifade eden bir kavramdır ve insanların tamamıyla boş zamanlarında katıldıkları faaliyetlerle ilgilidir (Karaküçük, 2005).

Rekreasyon gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde özellikle boş zamanların artması ile orantılı olarak önemi artan bir kavramdır. Rekreasyon çalışmaları eğitimi desteklediği kültürel ve ekonomik kalkınmayı hızlandırdığı ve çalışma verimini arttırdığı için önemli, beden ve ruh sağlığının korunması ve onarılması, toplum için zararlı davranışların yerleşmemesi açısından da gerekli bir olgudur (Karaküçük, 1999; Tezcan, 1982). Rekreasyon; profesyonel işi dışında, insanın kendisinin karar verip seçtiği ve katıldığı faaliyetlerle yaşamının zenginleşmesi, mutlu olması ve bu yönlerde ilerlemesini sağlamaktadır (Karaküçük, 1999). Diğer taraftan, rekreasyon etkinliklerine katılmak bireylerin sosyal beceri düzeyleri ile de ilişkilendirilebilir. Nitekim Kelleş ve arkadaşları (2017) çalışmalarında serbest zaman etkinliklerine katılan bireylerin sosyal beceri düzeylerinin bazı demografik değişkenler açısından farklılık

gösterdiğini belirtmişlerdir. Dahası, rekreasyonel faaliyetler sportif açıdan da birçok fayda içermektedir.

İnsanı anatomik ve fizyolojik olarak inceleyen bilim dalları, “İnsan vücudunun hareket etmek için şekillendiği” ortak kanısına varmışlardır. İlk çağlarda hayatta kalabilmek için hareket halinde olma zorunluluğu bulunan insanoğlu, teknolojik ve sosyo-kültürel ilerlemeyi sağladıkça bu zorunluluğundan uzaklaşmış ve “var olmaya dönük bedensel eylem ve uğraşlar” giderek “sportif” bir görünüm almaya başlamıştır (Aslan ve Çınar, 2012). Spor yapmanın fiziksel ve psikolojik fayda sağlayıcı, sosyal beceri ve bireysel özgüveni artırıcı iyi bir rekreasyonel faaliyet olduğu söylenebilir (Akbaş ve ark., 2019).

Rekreasyon; bireysel olarak iyi olma durumunu, doyumunu, olumlu kimlik kazanmayı, büyümeyi, yaratıcılığı, dengeli rekabeti, kişiliği, zihinsel potansiyeli, öz saygıyı, fiziksel kondisyonu, toplumsallaşmaya yönelik pozitif bir durumu üretebilir (Kılbaş, 2010).

Geçmişten günümüze kadar rekreasyon kelimesinin tanımı ve anlamı üzerindeki karışıklık henüz ortadan kalkmış değildir. Hatta bu durumun daha uzun bir süre tartışmalara konu olacağı da ortadadır. Bu tartışmaların bu kadar uzun sürmesindeki temel nedenlerden biri belki de toplumlar ve şartlar değiştikçe bu kavrama olan yaklaşım ve bakış açısının da değişmesidir (Karaküçük ve Gürbüz, 2007).

Günümüz modern dünyasında rekreasyon boş zamanda bireysel ve grup olarak yapılan eğlenceli, ani tatmin duygusu veren ve katılım sonucunda bireyin yenilenme ihtiyacını karşılayan aktiviteler olarak tanımlanmaktadır. Yani kavramın içeriği her geçen gün giderek genişlemektedir. Yapılan birçok aktivite rekreasyonun farklı bir çeşidi olarak ele alınabilir. Pek çok insan için balık tutmak, kamp yapmak, şarkı söylemek, piyano çalmak, dans etmek veya fotoğraf çekmek bir rekreatif etkinliktir. Ancak bir kişi için rekreatif bir etkinlik olan aktivite bir diğeri için iş olabilir veya bir kişiye göre eğlenceli bir etkinlik olan aktivite diğeri için yapılması zorunlu veya zevksiz bir iş olabilir. Burada önemli olan nokta yapılan bu etkinliğin birey

tarafından dış etkenlere bağlı kalmaksızın özgürce seçilmesi ve zevk almasıdır (Karaküçük ve Gürbüz, 2007). Ayrıca bireyin faaliyetlere katılım amacı ve içinde bulunulan mevcut durum da göz önünde bulundurulmalıdır. Örneğin, bir kişinin çalıştığı iş yerine kendi aracıyla günün belli saatlerinde iş amacı güderek araba kullanarak gitmesi rekreasyon kapsamında değerlendirilmezken, yine aynı kişinin işten arta kalan boş zamanlarını değerlendirmek amacıyla stres atmak, rahatlamak, haz almak vb. için araba kullanması ise rekreasyon kapsamında değerlendirilebilir. Başka bir örnekte ise bir barmenin bir barda iş amaçlı çalışması rekreasyon olmaz iken, işten arta kalan boş zamanlarında yine aynı barda arkadaşlarıyla eğlenmek amacıyla bulunması rekreasyon sayılabilir. Burada bireylerin katıldıkları aktivitelere hangi amaç ile katıldıkları büyük önem taşımaktadır. Bu sebeple, bir aktivitenin rekreasyon biçimi olup olmadığını belirleyen unsurlar arasında içinde bulunulan ortam, şartlar ve amaç gibi unsurlar da etkilidir. Rekreasyon kavramı ile ilgili olarak akademisyenler tarafından yapılan ve literatürde yer alan tanımlardan bazıları şu şekildedir:

Rekreasyon, kelime anlamı olarak, dinlendirmek, eğlendirmek, canlandırmaktır. Bireyin kendi isteği ve içgüdüleri sonucu oluşan, bireyi fiziksel ve düşünsel yönden yenilemeyi amaçlayan, bireyin, toplumsal, ekonomik, kültürel olanakları ile yaşadığı toplum yapısına da bağlı olarak serbest zamanda yapılan etkinlikler bütünüdür (Tanrıvermiş, 2000). Hacıoğlu ve diğerleri (2009) rekreasyonu “bireyin ailevi, mesleki ve toplumsal ödevlerini yerine getirdikten sonra, hür iradesiyle tercih edebileceği bir seri dinlenme, eğlenme, bilgi ve becerilerini artırma ve kendini yenileme uğraşlarına katılması” olarak tanımlamaktadır.

Rekreasyon, bireylerin zorunlu zamanlarının dışında fiziksel ve zihinsel olarak yenilenmek amacıyla uyuma, yeme-içme ve tüm fizyolojik ihtiyaçlara bağlı yapılması zaruri eylemlerin dışında yapılan tüm etken, edilgen ve ettirgen faaliyetlerdir (Gül ve diğerleri, 2014).

Bir diğer tanımda rekreasyon, insanın yoğun çalışma yükü, monoton hayat tarzı veya negatif çevresel etkilerden olumsuz etkilenen beden ve ruh sağlığını tekrar kazanmak, koruyarak devam ettirmek, haz almak, kişisel doyum sağlamak amacıyla gönüllü olarak ferdi veya bir grupla gerçekleştirdiği boş zaman aktiviteleri olarak tanımlanmaktadır (Karaküçük, 2005).

Literatürde yapılan tanımlardan anlaşılacağı üzere rekreasyon, kişilerin ailesel, mesleksel ve toplumsal bütün görevlerini yerine getirip, tamamen bağımsız ve bağlantısız boş zamanları içerisinde gerçekleştirdikleri boş zaman aktiviteleri olarak tanımlanabilir. Bireylerin boş zaman yani rekreasyon aktivitelerine katılmalarının ardında bir takım ihtiyaçlar yatmaktadır.

Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri

Rekreasyona duyulan ihtiyaç, rekreasyon etkinliklerinin kişisel ve toplumsal olarak sağladığı yararlardan ileri gelmektedir. Bu yararlar şöyle gruplandırılabilir:

Kişisel yararlar; bedensel, ruhsal, sosyal, psikolojik ve yaratıcılık bakımından aktiflik sağlar, ruhsal ve fiziksel sağlık gelişimi yaratır, bireye kendini ifade etme imkânı verir, yeni bilgi, beceri ve deneyimler kazandırır, yaratıcı gücü geliştirir, bireyi sosyalleştirir, bedensel ve ruhsal dinlenmeyi sağlar, çalışma başarısı ve iş verimini arttırır.

Toplumsal yararlar; toplumsal dayanışma ve bütünlüğü sağlar, demokratik toplumun gelişmesini sağlar (Tezcan, 1982).

Sonuç

Bireylerin boş zaman aktivitelerine katılımları ile birlikte boş zaman aktivitelerinin hem kişisel hem de toplumsal aından fayda sağladığı belirgin bir şekilde anlaşılmaktadır. Ortaya çıkan bu fayda durumuna erişebilmek ya da katkı sunabilmek için zaman kavramı, zamanın önemi, zamanın kullanımı, zaman yönetimi ve boş zaman kavramlarının bir bütüncül çerçevede değerlendirilmesi

gerekmektedir. İlk olarak, zaman kavramı ile ilgili sahip olunan zamanın çok hızlı bir şekilde akıp gittiğini ve zaman kavramını geri dönüşü olmayan bir değer olarak görmeliyiz. Bu yüzden, kişilerin zamanın verimli kullanılmasıyla önem kazandığının farkına varması gerekir. Bireylerin bunu yapabilmesi için kendi eksikliklerini iyi bir şekilde belirleyip, kendini tanıyıp, kendine hedef koyup bu doğrultuda hareket etmesi gerekir. Bu şekilde birey, zamanın öneminin farkına varır.

Zamanın önemini yeterince anlamak, zamanı iyi bir şekilde değerlendirebileceğimiz anlamına gelmeyip, bunun yanında zaman yönetimini de etkili bir şekilde kullanabilmeyi gerektirmektedir. Zaman yönetimi bireylerin yaşantılarında hedeflerine ulaşabilmeleri için yönetim fonksiyonlarını kendi hayatları içerisinde yer alan faaliyetlere uygulama ile ilgili bir kavramdır. Bunu yapmayı başarabilen bireyler sahip oldukları mevcut zamanlarını iyi bir şekilde yönetebilirler. Bireyler ayrıca bir takım zaman yönetimi tekniklerinden de faydalanarak sahip oldukları zamanı etkili ve verimli bir şekilde yönetebilirler. Zamanı iyi yönetebilmek aslında bir anlamda zaman kullanımı ile ilgilidir. Zamanı iyi kullanabilmek kişinin hayatı içerisinde yer alan farklı alanlardaki ihtiyaçlara ayırmış olduğu zamanı uyum içerisinde sürdürebilmesiyle ilgili bir konudur. Daha açık ve net bir ifade ile kişi kendisine, iş ve sosyal yaşamına, boş zaman aktivitelerine ve temel fizyolojik ihtiyaçlarına ayıracağı zamanı dengeli bir şekilde yürütmelidir. Bunu yapabilmek için bireyin fizyolojik ihtiyacı olan uyumak için ayıracağı zaman, iş ve sosyal faaliyetler için harcayacağı zaman, rekreasyonel faaliyetler için ayıracağı zamanının tutarlı olması gerekmektedir. Bireyler zamanı iyi kullanabilmek noktasında bu tutarlılığı gösterirlerse yeterli düzeyde boş zamana da sahip olabilir. Fakat, bu tutarlılık yerine hayatının bir alanındaki ihtiyacına çok fazla, diğer alanındaki ihtiyacına çok az zaman harcarsa bu uyum bozulur ve bireyler boş zaman aktivitelerine katılabilmek noktasında yeterli derecede boş zamana sahip olamayabilirler. Dolayısıyla, bireyler sahip oldukları zaman ile ilgili

gerekli bilgiye ve farkındalık düzeyine sahip olmaları ile birlikte boş zaman aktivitelerine katılım gerçekleştirirler. Bu sayede bireyler katıldıkları rekreasyon aktiviteleri ile birlikte pekçok açıdan memnuniyet, mutluluk ya da olumlu duygularla ayrılabilirler. Ayrıca, rekreasyonel aktiviteler bireylere hayatlarının belirli zamanlarında pozitif katkılar sunabilir. Sonuç olarak, zaman yönetimini etkili ve verimli bir şekilde gerçekleştiren bireylerin rekreasyon faaliyetlerine katılım olanaklarının arttığını ve rekreasyon faaliyetlerinden elde edecekleri fayda çeşitliliğinin artabileceği söylenebilir. Bunu yapabilmek için bireyin zaman kavramına yönelik tüm sorumluluklarını yerine getirmesi gerekir.

KAYNAKLAR

Akbaş, M., Eyuboğlu, E., Çelebi, M. & Dalkıran, O. (2019). Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin spor yapma değişkenlerine göre sosyal beceri düzeylerinin karşılaştırılması. *International Journal of Contemporary Educational Studies (IntJCES)*, 5(2), 175-187.

Alay, S. (2000). *Relationship Between Time Management and Academic Achievement Of Selected University Student*, Yüksek Lisans Tezi, Ankara ODTÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Aslan, C.S. ve Çınar, Z. (2012). Aktif veya sedanter kadın ve erkek bireylerin seçilmiş fiziksel ve fizyolojik özelliklerinin karşılaştırılması. *Spor Hekimliği Dergisi*, 47, 27-34.

Aydın, M. (2000). *Kurumlar Sosyolojisi*. Ankara: Vadi Yayınları, 128-129.

Balcı, A. (1990). Zaman yönetimi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 23(1).

Balcı, A. (1990). Zaman yönetimi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 23(1).

Baller, S. and Cornelissen, S. (2013). Introduction: Sport, leisure and consumption in africa. *The International Journal of the History of Sport*, 30(16), 1867-1876.

Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (1987). *Başarılı ve Sağlıklı Olmak İçin Stres ve Başarma Yolları*. (Beşinci Baskı). İstanbul: Remzi Kitapevi.

Bayer, M. Z. (1974). Memleketimizde tabiatı koruma ve rekreasyon. Çalışma ve Çalışma Dışı Zamanın Planlanması Semineri, Ankara: O.D.T.Ü Yayınları, 49-81.

Dumazedier, J. (1974). *Leisure and the social system*. In J. F. Murphy (Ed.) *Concepts of Leisure*, Englewood Cliffs, NJ, Prentice-Hall, 133.

Erdem, R. ve Kaya, S. (1998). Zaman yönetimi. *Çağdaş Yerel Yönetimler*, 7(2), İstanbul.

Gül, T., Karaçar, E., Kement, Ü., Mert Paslı, M., Yayla, Ö., Erol, E., Göker, G. (2014). *Rekreasyona Giriş* (Birinci Baskı). Ankara: Detay Yayıncılık.

Hacıoğlu, N., Gökdeniz, A., Dinç, Y. (2009). *Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi* (Güncellenmiş İkinci Baskı). Ankara: Detay Yayıncılık.

İnternet:

<http://www.webcitation.org/query?url=http%3A%2F%2Fwww.austin.org.au%2Fpage%3FID%3D131&date=2018-11-27> adresinden 25 Nisan 2020’de alınmıştır.

Karaküçük, S. (1991, 30 Ekim-2 Kasım). Rekreasyon ve dağcılığın rekreasyon olarak değeri. 1. Yüksek İrtifa ve Spor Bilimleri Kongresinde sunuldu, Ankara.

Karaküçük, S. (1997). *Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme Kavram Kapsam ve Bir Araştırma*. Ankara: Seren Ofset.

Karaküçük, S. (1999). *Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme*. (Üçüncü Baskı). Ankara: Bağırğan Yayınevi.

Karaküçük, S. (2005). *Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme*. (Altıncı Baskı). Ankara: Gazi Kitabevi.

Karaküçük, S. ve Gürbüz, B. (2007). *Rekreasyon ve Kent(li)leşme*. Ankara: Gazi Kitabevi.

Kelleş, F., Kul, M., Karataş, İ., Mühlhim, M.A. & Ünlü, Y. (2017). Gençlik merkezindeki serbest zaman etkinliklerine katılan bireylerin sosyal beceri düzeylerinin bazı demografik değişkenlere göre incelenmesi: Adıyaman ili örneği. *International Journal of Cultural and Social Studies (IntJCSS)*, Volume 3 (Special Issue), 114-141.

Kılbaş, Ş. (2010). *Rekreasyon Boş Zamanı Değerlendirme*. Ankara: Gazi Kitabevi.

Özer, B., Gelen, İ. ve Öcal, S. (2009). İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin boş zaman değerlendirme alışkanlıklarının günlük problem çözme becerilerine etkisinin incelenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(12), 235-257.

Tanrıvermiş, E. (2000). *Ankara Koşullarında Suyu Dayanıklı Rekreasyon-Spor Faaliyetlerinin Planlanması Üzerine Bir Araştırma*, Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Tezcan, M. (1982). *Sosyolojik Açıdan Boş Zamanların Değerlendirilmesi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Yayını.

Türkmen, M., Kul, M., Genç, E. & Sarıkabak, M. (2013). Konaklama işletmesi yöneticilerinin rekreasyon algı ve tutumlarının değerlendirilmesi: Batı karadeniz bölgesi örneği. *Turkish Studies, International Periodical For the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 8(8), 2139-2152.

Uzunoğlu, S. (1992). *Zaman Sermayesi*. Zaman Gazetesi, 13-27 Nisan 1992.

Witt, P. A. and Ellis. G. D. (1985). Conceptualizing leisure: Making the abstract concrete. In *Recreation and Leisure: Issues in an Era of Change*,

edited by Goodale, T. L. and Witt, P. A., 105–129., State College, PA: Venture Publishing.

Yaşartürk, F. (2019). Analysis of the Relationship Between the Academic Self-Efficacy and Leisure Satisfaction Levels of University Students. *Journal of Education and Training Studies*, 7(3), 106-115.

Yaşartürk, F. ve Yılmaz, H. (2019). Rekreatif Etkinliklere Katılan Kamu Personellerinin İş Stresi ve Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8 (Ek Sayı 1): 1325-1335.

Yaşartürk, F., Akyüz, H., ve Karataş, İ. (2018). Rekreasyon bölümü öğrencilerinin boş zaman yönetimi ile akademik başarılarını etkileyen örgütsel faktörler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 233-243.

Yazıcı, M. (1998). *Üniversite öğrencilerinin boş zamanlarını değerlendirme anlayış ve alışkanlıkları üzerine karşılaştırmalı bir araştırma*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

**More
Books!** 



yes
I want morebooks!

Buy your books fast and straightforward online - at one of world's fastest growing online book stores! Environmentally sound due to Print-on-Demand technologies.

Buy your books online at
www.morebooks.shop

Kaufen Sie Ihre Bücher schnell und unkompliziert online – auf einer der am schnellsten wachsenden Buchhandelsplattformen weltweit! Dank Print-On-Demand umwelt- und ressourcenschonend produziert.

Bücher schneller online kaufen
www.morebooks.shop

KS OmniScriptum Publishing
Brivibas gatve 197
LV-1039 Riga, Latvia
Telefax: +371 686 20455

info@omniscryptum.com
www.omniscryptum.com

OMNIScriptum



