

Sporda Psikososyal Alan Çalışmaları 1

Editor
ÜNSAL TAZEGÜL

BİDGE Yayınları

Sporda Psikososyal Alan Çalışmaları-1

Editör: Doç. Dr. Ünsal TAZEGÜL

ISBN: 978-625-372-307-1

1. Baskı

Sayfa Düzeni: Gözde YÜCEL

Yayınlama Tarihi: 18.10.2024

BİDGE Yayınları

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Kaynak gösterilerek tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında yayıncının ve editörün yazılı izni olmaksızın hiçbir yolla çoğaltılamaz.

Sertifika No: 71374

Yayın hakları © BİDGE Yayınları

www.bidgeyayinlari.com.tr - bidgeyayinlari@gmail.com

Krc Bilişim Ticaret ve Organizasyon Ltd. Şti.

Güzeltepe Mahallesi Abidin Daver Sokak Sefer Apartmanı No: 7/9 Çankaya /
Ankara



İçindekiler

İntihar ve Spor.....	4
Ünsal TAZEGÜL	4
Spor Bilimleri Öğrencilerinin Bilgi Okuryazarlığı İle Problem Çözme Düzeylerinin İncelenmesi*	41
Gazi KOÇER	41
Ahmet DİNÇ	41
Sporda Stres	64
Yunus Emre BÜYÜKBASMACI	64
Halk Eğitimi Merkezi Kursiyerlerinin Gelecek Kaygısı ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi*	77
Gökhan TOKGÖZ	77
Ünsal TAZEGÜL	77
Spor Bilimleri Alanında Eğitim Gören Öğrencilerin Rekreatif Etkinliklere Katılım Düzeyleri ve Engellerinin Belirlenmesi. (Gaziantep İli Örneği)*	96
Muhammet YALAN.....	96
Ramazan SANLAV	96
HALK OYUNLARI BRANŞI KÜLTÜR MÜDÜR? SPOR MUDUR?	117
Hüseyin BÖREKÇİ	117
Kadir YAĞIZ	117
Ramazan SANLAV	117

BÖLÜM I

İntihar ve Spor

Ünsal TAZEGÜL¹

Merve FERAH TAZEGÜL²

Giriş

İntiharın Tanımı

İntihar batı dillerinde kullanılan “suicide” kelimesine karşılık gelmektedir. Tanzimatla beraber yabancı eserlerden Türkçeye çevrilen eserlerde “kendini katletme” yerine “intihar” kelimesi kullanılmaya başlanmıştır. Türk Dil Kurumu sözlüğünde intihar, “*Bir kimsenin toplumsal ve ruhsal nedenlerin etkisi ile kendi hayatına son vermesidir.*” şeklinde tanımlanmıştır (Öztürk, 2016).

¹ Doç. Dr., Iğdır Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Iğdır/Türkiye, Orcid: 0000-0001-9772-9305, unsaltazegul@gmail.com

² Öğr. Gör., Iğdır Üniversitesi, Tuzluca Meslek Yüksekokulu/Yönetim Ve Organizasyon, Iğdır/Türkiye, Orcid: 0000-0002-2382-039X, merve.tazegul@igdir.edu.tr

“İntihar davranışını inceleyen bilime, “suicidology” adı verilmiştir. İntihar (suicide) kelimesi Latince kelime olan “suicedere” kelimesinden dönüşmüştür. Latince “sui” ben; “cedere” öldürmek anlamına gelmektedir. Geniş içerikli bir terim olarak kullanılan intihar, bireyin kendi yaşamını kendisinin sonlandırmasını, bu yöndeki düşüncelerini ve de sonlandırma girişimlerini kapsamaktadır. Bu geniş intihar davranışı kavramı içerisindeki intihar düşüncesi, kişinin kendi öldürme yönündeki düşünceleri ile bu doğrultudaki planlarını, intihar girişimi kişinin kendini öldürme doğrultusunda bulunduğu davranışları, tamamlanmış intihar ise ölümle sonuçlanmış olayı ifade etmektedir” (Öztürk, 2016).

Shneidman intiharı, “Dayanılmaz acıları, ağır sorunları olan, şaşırmış, bozulmuş ve gücü azalmış benliğin çözüm arayıcı bir eylemidir.” şeklinde tanımlamıştır (Özsoy ve Eşel, 2003).

İntihar davranışı ve girişimi günlük hayat içerisinde oluşan stresli durumlara tepisi veren insanlardan ve ruhsal sıkıntıları olan insanlara kadar geniş bir alanda görülebilmektedir (Palabıyıkoglu ve Anafarta Şendağ 2008). İntihar kişilerin yaşadığı sorunlu dönemleri temsil eden bir davranıştır. Depresyon, umutsuz olma, yalnız kalma, yalnız hissetme gibi etkenler kişilerdeki intihar riskini arttırmaktadır (Dougherty ve ark. 2009).

İntihar Davranışının Sınıflandırılması

Durkheim’in Sınıflaması

Emile Durkheim intiharı üç şekilde gruplandırmıştır. Durkheim’in sınıflandırması şu şekildedir:

Bencil İntihar: Bu intihar davranışında birey kendini yalnız hissetmektedir. Bu yalnızlığın en önemli nedenlerinden birisi bireyin içinde yaşadığı toplumda, toplumsal bağlar oldukça zayıftır. Birey sosyal çevresiyle sorunlar yaşar ve bütünleşmede yetersizlik yaşar, bu da bireyi intihar davranışına sevk etmektedir.

Elcil İntihar: Kişi bu intihar biçiminde sosyal çevresiyle çok fazla bütünleştiği için toplumdaki görevi gereği, toplumun kişiye yüklediği aşırı isteklerden kaçamadığı için intihar etmektedir. Toplumun bireye yönelik bu talepleri adetler, gelenekler, görenekler, kurallar doğrultusunda gerçekleşmektedir. Bu normlar siyasi ve dinsel nitelikli olabilmektedir.

Anatomik İntihar: Bu intihar biçimine toplumsal değişimler neden olmaktadır. Toplumda meydana gelen değişikliklerle kişilerin hayatı, maddi koşulları ve manevi değerleri de değişmektedir. Bu durum da kişilerde manevi kargaşaya ve alışkın oldukları değerlerin alt üst olmasına neden olmaktadır (Durkheim, 2002).

Schneidman'ın Sınıflaması

Schneidman'a göre intihar dayanılmaz acıları, ağır sorunları olan şaşırılmış, bozulmuş ve gücü azalmış benliğin çözüm arayıcı bir eylemidir (aktaran: Odağ, 1995). Schneidman'a göre ölümle sonuçlanan intiharlar üç ana gruba ayrılır (aktaran: Öztürk, 2016).

Bencil İntihar: bu intihar türünde bireyin ruhsal durumu etkili olduğundan psikolojik kaynaklı bir intihardır. Bireylerin sahip oldukları depresyon ve sıkıntı gibi olumsuz ruh durumlarının yoğun yaşanması sonucunda ortaya çıkmaktadır (aktaran, Öztürk, 2016).

Çiftli İntihar: Bu intihar davranışı biçiminde bireyin çevresiyle olan ilişkilerinde hayal kırıklığı yaşaması, çevresi tarafından engellenmesi, istekleri ve ihtiyaçlarının doyurulmaması, öfkelenmesi, mutsuz edilmesi gibi nedenler yüzünden canına kıydığı belirtilmektedir (aktaran, Öztürk, 2016).

Soyutlanma İntiharları: yalnız kalan bireylerin intihar sınıflandırılmasıdır. Birey çevresinden ve ailesinden kendisini soyutlar ve yalnız kalmak ister (aktaran, Öztürk, 2016).

Beachler'in Sınıflaması

Baechler intiharı dört gruba ayırmıştır :

Kaçma İntiharları: Bu tür intiharlarda kişiler sorunlarının veya içinde bulundukları durumlarının bir çözümü olmadığını düşünürler. Bu doğrultuda intihar davranışı ile kaçma davranışı gerçekleştirilmeye çalışılır. Kaçma intiharları kendi içinde üç gruba ayrılır. Bunlar;

Kaçış intiharı: Kişinin artık dayanamadığı durumlardan kaçmak için başvurulur.

Yas intiharı: Kişinin hayatındaki bir kaybı sonucu gerçekleştirilir.

Ceza intiharı: Kişinin yaptığı bir hata yüzünden başvurduğu intihardır.

Saldırganlık İntiharları: Bu tür intiharlar kişilerin diğer kişilere olan duyguları nedeniyle başvurduğu intihar davranışıdır. Saldırganlık intiharları da kendi içinde dört gruba ayrılır. Bunlar:

İntikam intiharı: Kişinin bir başkasından intikam almak için yaptığı intihar davranışdır.

Cinayet intiharı: Kişinin kendisi ve bir başkasını öldürdüğü intihar biçimidir.

Şantaj intiharı: Bu tür intihar bir başkasını etkilemek için yapılan intihardır.

Yardım İntiharı: Bu tür intihar kişilerin çevresinden yardım talep etmek için başvurduğu intihar davranışdır.

Adanma İntiharları: Bu tür intiharlar kişilerin toplumla çok fazla bütünleştiği için başvurduğu intihar türüdür. Aldanma intiharları da kendi içinde iki gruba ayrılır. Bunlar:

Kurban intiharı: Kişinin toplum içinde kendi değerini arttırmak için başvurduğu intihardır.

Yüceleştirme intiharı: Kişinin toplum için değeri olduğu bir norm uğruna kendisini adadığı intihar biçimidir. Örneğin şehitlik gibi.

Oyun İntiharları: Bu tür intiharlarda kişilerin risk aldıkları için, hayattan zevk alırken meydana gelen intihar olayıdır. Oyun intiharları da kendi içinde iki alt gruba ayrılır. Bunlar:

Dayanıklılık denemesi intiharı: Bu intihar türünde kişiler kendi dayanıklılığını göstermek isterken gerçekleştir.

Oyun intiharı: Bu intihar türünde kişiler hayatlarını riske sokan davranışlarda bulunurlar. Bunu da hayattan daha fazla heyecan duymak, daha fazla mutlu olmak gibi duyguları yaşamak için yapmaktadırlar (aktaran: Öztürk, 2016).

Meninger'in Sınıflaması

Menninger, intihar davranışını psikoanalitik açıdan açıklamasını yapmıştır. İntihar ölüm ve yaşam arasındadır ve bu iki olgu arasında var olan bir çeşit savaş ve dram olarak yer almaktadır. İnsanlardaki ölüm korkusu çok karmaşık bir duygudur. Bu durumda intihar duygusunun öldürme isteği, öldürülme isteği ve ölme isteği olmak üzere üç ayrı bileşeni vardır (aktaran: Kaya, 2004).

Maris Sınıflaması

Maris, intihar davranışını sınıflarken daha önceden ortaya konan sınıflamaları birleştiren, toplayan bir sınıflama yaklaşımı ortaya koymuştur. Maris'e göre intiharlar beş grupta toplanmaktadır:

1. Tamamlanmış intiharlar,
2. Ölümle sonuçlanmayan intihar girişimi,
3. İntihar düşüncesi,
4. Karar verilemeyen intihar davranışi,
5. Dolaylı ve kişinin kendine zarar verdiği davranışlar.

Maris bu sınıflamayı yaparken intihar davranışını sebepleri doğrultusunda değerdendirmiş ve sınıflandırmıştır. Sınıflandırdığı davranışları ölümcüllük, yaşı, cinsiyeti, medeni hali, ırkı, mesleği, yöntemi, niyeti, ölümcüllüğü ve şartlarını belirleyerek ayrıntılarıyla durumunu ortaya koymuştur (aktaran: Öztürk, 2016).

İntihar ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

Literatürde, intihar olgusunu farklı bakış açısından ele alan birçok araştırmacı bulunmaktadır. Bu araştırmacıların önerdikleri kuramlar aşağıda verilmiştir.

Psikodinamik Yaklaşım

Sevilen ve istenen gerçek nesnenin kaybindan sonra kişilerde hayal kırıklığı başlamaktadır. Bunu takiben yaşanan çökkünlük ve yaralanma hissi kişilerde özsaygının da yitirilmesine neden olmaktadır. Normalde sevilen nesne yitirildikten sonra kişiler başka bir nesneye odaklanmaktadır. Ancak ruhsal bunalım durumlarında bu işleyiş değişmektedir. Bu duygu durumlarında kişiler yitirilmiş sevilen nesne ile özdeşim kurmaktadır. Kurulan bu özdeşimden sonra yitirilen sevgi nesnesine karşı kişi düşmanca duygular beslemektedirler. Yıkıcı ve düşmanca olan bu duygulardan sonra kişiler benliğine dönmekte ve kendini öldürmek istemektedir. Kişi kendini öldürerek sevgi nesnesinden kurtulmak istemektedir (Öztürk, 2016).

Sosyal Öğrenme Yaklaşımı

“Sosyal Öğrenme Kuramı, suicidal ergenin diğer aile üyelerinin veya arkadaşlarının davranışlarını taklit ettiklerini öne sürmektedir. Bu kurama göre, kişiler yaşadıkları olumsuz durumlarda çevresini, ailesini, arkadaşlarını ve etrafını gözlemler. Gözlemleri doğrultusunda onları model alır, benzer olaylarla karşılaştığında onların davranışlarını sonucuna göre taklit eder. Dolayısıyla sosyal öğrenme kuramına göre kişinin ailesinin geçmişinde intihar davranışının gösterilmiş olması kişi için bir risktir. Sosyal Öğrenme Kuramının da zayıf noktası aynı durumla karşılaşan her kişinin intihar davranışını göstermemesidir. Ergen intiharları, bazen epidemik olabilir, çünkü ergenler bu yaşlarda arkadaşlarının ne yaptıkları ile yakından ilgilidirler. Eğer ergenin intihar girişimi olduğu zaman yakın çevresindeki arkadaşlarında

intihar görüldüyse intihar girişiminin ciddiyetinin yüksek olduğu düşünülebilir. Abartılı olarak duygusallaştırılmış, kurgulu tarzda ve ünlülerin intiharları ile ilgili medya yayınlarının da yatkınlığı olan ergenlerde intiharı arttırabileceği bildirilmiştir” (Öztürk, 2016).

Davranışçı Bilişsel Yaklaşımlar

Davranışçı bilişsel yaklaşım intihar davranışını açıklarken katı düşünme tarzının üstünde durmuştur. Düşüncelerinde bilişsel katılık olan ve ona göre davranan kişiler sorunlarına çözüm ararken de olması gereken esneklikte davranamazlar. Bu tutum onların çözüm üretmesini engeller. Çözüm üretememek kişileri umutsuzluğa sürükler. Bu nedenle bu kişilerde intihar olasılığı daha fazladır. Davranışçı bilişsel yaklaşımın bilinen başka önemli bir unsuru da bilişsel üçlü denilen unsurdur. Ruhsal sorunu bulunan hastaların kendilerine, diğerlerine ve geleceklerine yönelik olumsuz tutumlarından oluşan düşünce yapısına bilişsel üçlü denilir. Geleceğe yönelik olumsuz tutumlar bileşeni bilişsel üçlünün bir yapısıdır ve temelinde umutsuzluk vardır. Kişiler yaşadıkları karşısında bir çıkış yolu, bir çözüm bulamazlarsa umutsuzluk yaşarlar ve intihar davranışı onlar için bir çözüm yolu, bir kurtuluş yoludur. Umutsuzluk ve beraberindeki depresyon intihar davranışının bir nevi habercisi gibidir (Öztürk, 2016).

Biyolojik Yaklaşımlar

Biyolojik yaklaşımlar intihar davranışını iki farklı şekilde açıklamaktadır. Bu yaklaşımlardan biri beyin ile vücut kimyasında oluşan değişimler ile intihar davranışı arasında ilişki kurmaktadır. En çok üzerinde durulan intihar ile ilişkisi araştırılan madde seratonindir (Öztürk, 2016). Beyindeki seratonin gibi bazı

kimyasalların eksik olması kişileri intihar davranışına itmektedir. Bu doğrultuda yapılan araştırmalarda, serotoninin yıkım ürünü olan 5 hidroksi indol asetik asit (5-HIAA) düzeylerinin intihar girişiminde bulunan kişilerde bulunmayanlara göre daha düşük olduğu bildirilmiştir (Öztürk, 2016).

İntihar davranışının sergilenmesinde sadece serotonin ile ilgili değil, serotonin yanında dopamin, norepinefrin gibi başka nörotransmitter maddelerinin oranı ile ilgili de çalışmalar yapılmıştır. Çalışmalar intihar eden kişilerde dopaminin ve norepinefrinin yıkımında oluşan maddelerin miktarının intihar etmeyen bireylerdekine göre daha düşük çıktığını göstermektedir (Öztürk, 2016).

İntiharı açıklamaya çalışan ikinci biyolojik yaklaşım ise intihar davranışı ile kalıtım arasındaki ilişkidir. İntihar davranışının kalıtımla ilişkisini incelemek için yapılan çalışmalarda aile, ikiz ve evlat edinilme gibi konuların üzerinde durulmuştur. İntihar davranışını gösteren bireylerin, akrabalarında da intihar davranışının görülme olasılığı neredeyse beş kat fazla çıkmıştır. Ayrıca ikiz kardeşler üzerinde intihar davranışı incelenmiş ve tek yumurta ikizlerinde çift yumurta ikizlerine göre veya akrabalarına göre intihar davranışını sergileme riski daha fazla bulunmuştur (Öztürk, 2016).

İntihar Eden Sporcular

Ulusal Kolej Spor Birliği “National Collegiate Athletic Association” (NCAA) öğrencilerin ruh sağlıkları ile ilgili durumun vahim olduğunu ve sporcu öğrenciler arasında intihar oranında bir artış olduğunu belirtmektedir (Neal, 2013).

Rao ve arkadaşları 2015 yılında yaptıkları çalışmalarında, erkek sporcuların intihar oranının kadınlarınkinden daha yüksek olduğunu bulmuştur. Afrika, Amerika kökenli sporcuların beyaz sporculardan daha fazla intihar eğiliminde olduğunu saptamıştır. Ancak yapılan bazı çalışmalarda ise, sporun intihar oranını düşürdüğü belirlenmiştir.

Pate ve arkadaşları tarafından 2000 yılında yapılan bir çalışmada, takım sporlarına katılan kızların intihar girişiminde bulunma veya intihara teşebbüs etme olasılığında düşüşe yol açtığını belirtmişlerdir.

Sabo ve arkadaşları (2002; 2005) ayrıca 1997 YRBS verilerini de analiz etmiştir. Kadın sporcuların önceki yıla göre, sporcu olmayanlara göre daha az intihar (düşünce ve deneme) etme eğiliminde olduklarını ve yüksek oranda kadın sporcuların daha az intihar ettiğini bildirtirmişlerdir.

Brown ve arkadaşları (2002) 2003 YRBS'deki 10,530 Amerikan lise öğrencisinde fiziksel aktivite ve spora katılımın intihar düşüncesi ve önceki yıllarda yapılan girişimlerle olan ilişkisini incelemiştir. Erkek çocuklar için sık, kuvvetli fiziksel aktivite ve spora katılım, intihar düşüncesi ve intihar girişimi riskinin azalttığını bildirmiştir.

Junior Seau



Junior Seau Amerikan Futbolu oynayan bir sporcuydu. 43 yaşındayken 2 Mayıs 2012 tarihinde kendisini silahla göğsünden vurarak intihar etmiştir. Junior Seau, çevresi tarafından arzulu ve istekli bir oyuncu olarak bilinirdi. 10 kez All-Pro, 12 kez Pro Bowl seçildi ve NFL 1990'ların On Yıllık Takımına seçildi. 2015 yılında Profesyonel Futbol Onur Listesi'ne seçilmiştir

(Erişim Tarihi: 25.08.2020,
https://en.wikipedia.org/wiki/Junior_Seau).

Rick Rypien



Rick Rypien, Kanadalı profesyonel bir buz hokeyi oyuncusuydu. Rypien hayatının büyük bir bölümünü depresyonla

m¼cadele etmeye ayırmıştı. 2011 yılının 15 Ağustos'unda intihar ederek hayatına son vermiştir (Erişim Tarihi: 25.08.2020, https://en.wikipedia.org/wiki/Rick_Rypien).

Wade Belak



Profesyonel bir buz hokeyi oyuncusu olan Wade Belak, 31 Ağustos 2011'de Toronto'daki bir dairede ölü olarak bulunmuştur

(Erişim Tarihi: 25.08.2020, https://en.wikipedia.org/wiki/Wade_Belak).

Kenny McKinley



Kenny McKinley, 20 Eylül 2010 tarihinde 23 yaşındayken kendisini silahla vurarak öld¼rmüřtür

(Erişim Tarihi: 25.08.2020, https://en.wikipedia.org/wiki/Kenny_McKinley).

Johnny Indrisano



Johnny Indrisano, Amerikanlı bir boksördür. Bu sporcu 61 yaşındayken 6 Temmuz 1968'de kendini asarak hayatına son vermiştir (Erişim Tarihi: 25.08.2020, https://en.wikipedia.org/wiki/Johnny_Indrisano).

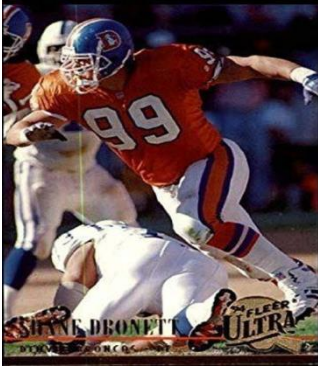
Alexis Argüello



Alexis Argüello, profesyonel bir boksördü, 57 yaşındayken 1 Temmuz 2009'da, kendisini silahla kalbinden vurarak hayatına son vermiştir

(Erişim Tarihi: 25.08.2020, [https://en.wikipedia.org/wiki/Alexis_Arg %C3%BCello](https://en.wikipedia.org/wiki/Alexis_Arg%C3%BCello)).

Shane Dronett



Shane Dronett, Amerikan Futbol oyuncusuydu. Bu sporcu 38 yaşındayken 21 Ocak 2009'da intihar ederek hayatına son vermiştir (Erişim Tarihi: 25.08.2020, https://en.wikipedia.org/wiki/Shane_Dronett).

Frederick Percival Mills



İngiliz bir boksördü. 46 yaşındayken Freddie Mills, 25 Temmuz 1965'te kendini kafasından vurarak hayatına son vermiştir (Erişim Tarihi: 25.08.2020, https://en.wikipedia.org/wiki/Freddie_Mills).

Leszek Błażyński



Leszek Błażyński, Yaz Olimpiyatları'ndaki erkekler sinek sıklette bronz madalyayı iki kez kazanan Polonyalı bir boksördü. Błażyński 1992 yılında 43 yaşında intihar etti (Erişim Tarihi: 25.08.2020, https://en.wikipedia.org/wiki/Leszek_B%C5%82a%C5%BCy%C5%84ski).

Darren Sutherland



Darren John Sutherland, İrlandalı profesyonel bir boksördü. Çin'in Pekin kentindeki 2008 Olimpiyatları'ndaki orta sıklet bölümünde İrlanda için bronz madalya kazanmıştır. Bu sporcu 14 Eylül 2009'da 27 yaşındayken kendisini asarak intihar etmiştir (Erişim Tarihi: 25.08.2020, https://en.wikipedia.org/wiki/Darren_Sutherland).

Knowlton L. Ames



Amerikan futbolcusu olan Knowlton L. 'Snake' Ames, 23 Aralık 1931'de intihar ederek hayatına son vermiştir (Erişim Tarihi: 25.08.2020, https://en.wikipedia.org/wiki/Knowlton_Ames).

Larry Kelley



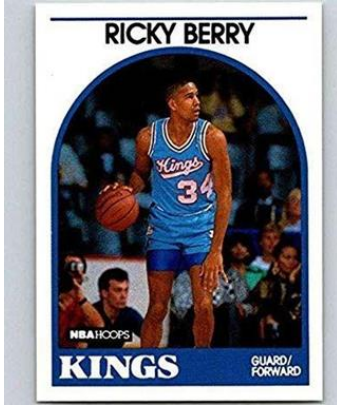
Amerikan futbolcusu olan Larry Kelley, 85 yaşında 27 Haziran 2000'de kendini vurarak intihar etmiştir (Erişim Tarihi: 25.08.2020, https://en.wikipedia.org/wiki/Larry_Kelley).

Jovan Belcher



Amerikan futbol oyuncusu olan Jovan Belcher 25 yaşında, 1 Aralık 2012'de, çocuğunun annesi olan kız arkadaşını vurup öldürdükten sonra kendi hayatına kıymıştır (Erişim Tarihi: 25.08.2020, https://en.wikipedia.org/wiki/Jovan_Belcher).

Ricky Alan Berry



Ricky Alan Berry, NBA'de Sacramento Kings adına Amerikan profesyonel bir basketbol oyuncusuydu. 24 yaşında, Ricky Berry 14 Ağustos 1989'da kendini vurarak intihar etmiştir (Erişim Tarihi: 25.08.2020, https://en.wikipedia.org/wiki/Ricky_Berry).

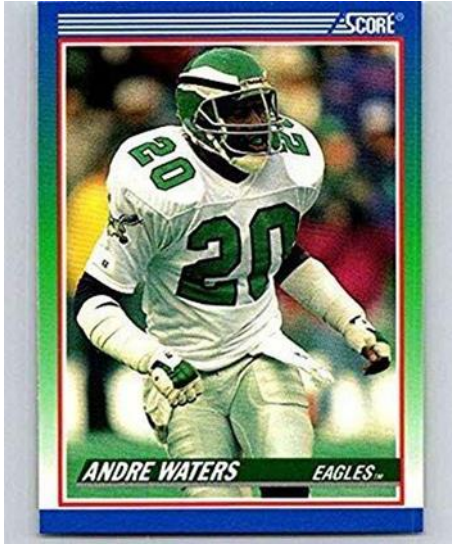
Benny Friedman



Benjamin Benny Friedman, Michigan Üniversitesi, Cleveland Bulldogs, Detroit Wolverines, New York Giants ve Brooklyn Dodgers'da oynanan, Amerikan futbol oyun kurucuydu. Genellikle profesyonel futbolda ilk büyük paso oyuncusu olarak kabul edilir. 1926'da Friedman, Chicago Tribune Silver Football Ödülünü Big Ten MVP olarak kazandı. 2005 yılında, Friedman Pro Futbol Onur Listesi'ne dahil edildi. Bu sporcu 77 yaşında intihar etmiştir

(Erişim Tarihi: 25.08.2020,
https://en.wikipedia.org/wiki/Benny_Friedman).

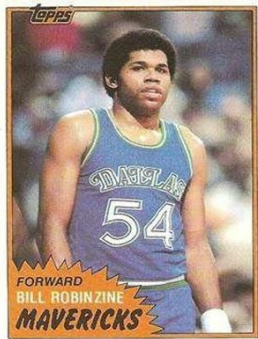
Andre Waters



Andre Waters, Amerikan futbol oyuncusuydu. Andre Waters, 20 Kasım 2006 yılında 44 yaşındayken kendini kafasından vurarak intihar etmiştir

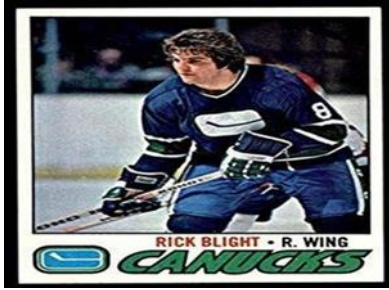
(Erişim Tarihi: 25.08.2020,
https://en.wikipedia.org/wiki/Andre_Waters).

Bill Robinzine



Bill Robinzine, Amerikalı bir profesyonel basketbol oyuncusuydu. Bu sporcu 29 yaşındayken 16 Eylül 1982 tarihinde intihar etmiştir (<https://www.nytimes.com/1982/10/18/sports/the-mystery-of-the-life-and-death-of-an-athlete.html>).

Rick Blight



Rick Blight, profesyonel bir buz hokey oyuncusuydu. Rick Blight, 49 yaşındayken 3 Nisan 2005 tarihinde kendi hayatına son vermiştir (Erişim Tarihi: 25.08.2020, https://en.wikipedia.org/wiki/Rick_Blight).

Randolph Turpin



Randolph Turpin, bazıları tarafından Avrupa'nın 1940'lı ve 1950'lerin en iyi orta siklet boksörü olarak kabul edilen bir İngiliz boksördü. Randolph Turpin 17 Mayıs 1966 tarihinde 37 yaşında iken kendini vurarak intihar etmiştir

(Erişim Tarihi: 25.08.2020,
https://en.wikipedia.org/wiki/Randolph_Turpin).

Ryan Freel



Ryan Freel, Amerikalı bir profesyonel beyzbol oyuncusuydu. Ryan Freel, 36 yaşındayken 22 Aralık 2012 tarihinde silahla kendini vurarak intihar etmiştir

(Erişim Tarihi: 25.08.2020,
https://en.wikipedia.org/wiki/Ryan_Freel).

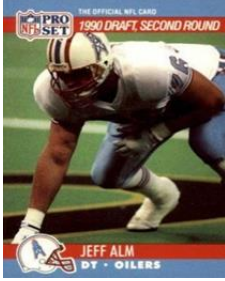
Najai Turpin



Najai Turpin, Philadelphia, Pennsylvania, ABD doğumlu profesyonel bir boksördü. Najai Turpin, 23 yaşındayken 14 şubat 2005 tarihinde eşi ve çocuğunun önünde intihar etmiştir

(Erişim Tarihi: 25.08.2020,
https://en.wikipedia.org/wiki/Najai_Turpin).

Jeff Alm



Jeffrey Alm, savunmada m¼cadele eden bir Amerikan futbolcuydu. Jeff Alm, 14 Aralık 1993'te 25 yaşında iken silahla intihar ederek kendi hayatına son vermiştir

(Erişim Tarihi: 25.08.2020,
https://en.wikipedia.org/wiki/Jeff_Alm).

Kelly Catlin



2016 Yaz Olimpiyatları'nda kadın takım yarışması etkinliğinde g¼m¼ř ve altın madalya kazanan bisikletçi Kelly Catlin,

7 Mart 2019'da intihar ederek hayatına son vermiştir. Bu, Catlin'in ikinci teşebbüsüydü (Erişim Tarihi: 25.08.2020, https://en.wikipedia.org/wiki/Kelly_Catlin).

Terry Larkin



Beyzbol oyuncusu olan Terry Larkin, 38 yaşındayken 16 Eylül 1894 tarihinde boğazını bir usturayla keserek intihar etmiştir (Erişim Tarihi: 25.08.2020, https://en.wikipedia.org/wiki/Terry_Larkin).

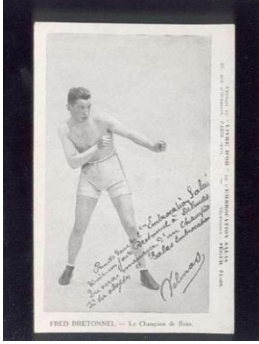
Corissa Yasen



Corissa Yasen, atletizm branşında dokuz kez All-American ve 10 kez Big Ten Conference şampiyonu oldu. 1996'da NCAA

heptatlon unvanını da kazandı. 27 yaşında olan Corissa Yasen, 12 Mayıs 2001 tarihinde büyük miktarlarda hap yutarak intihar etmiştir (Erişim Tarihi: 25.08.2020, https://en.wikipedia.org/wiki/Corissa_Yasen).

Fred Bretonnel



Fransız bir boksör olan Fred Bretonnel, spor hayatı boyunca birçok başarı elde etmiştir. Bretonnel, 23 yaşındayken 4 Eylül 1928'de kendisini asarak intihar etmiştir (Erişim Tarihi: 25.08.2020, https://en.wikipedia.org/wiki/Fred_Bretonnel).

Sandy Blythe



Robert Alexander Sandy Blythe, OAM, Avustralya tekerlekli sandalye basketbol oyuncusuydu. 1981'de meydana gelen trafik kazası nedeniyle felç oldu ve 1996 Paralimpik Olimpiyatları'nda altın madalya kazanan takımda yer almıştır. 4 Paralimpik Oyun'da Avustralya erkek milli tekerlekli sandalye basketbol takımına katıldı. 2005'te uzun bir hastalıktan sonra 43 yaşında intihar etmiştir (Erişim Tarihi: 25.08.2020, https://en.wikipedia.org/wiki/Sandy_Blythe).

Gabriel Hernández



Gabriel Hernández Atlanta'daki 1996 Yaz Olimpiyatları'nda kendi ülkesi için yarışan Dominik Cumhuriyeti'nden bir erkek boksördü. Ralph Monday'e karşı olan son maçından dokuz gün sonra 27 yaşında kendini asarak intihar etmiştir (Erişim Tarihi: 25.08.2020, [https://en.wikipedia.org/wiki/Gabriel_Hern%C3%A1ndez_\(boxer\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Gabriel_Hern%C3%A1ndez_(boxer))).

Thomas William, Tanınmış İngiliz kriket oyuncusuydu. Sporcu doğum yeri Devon'da 4 Ocak 2016'da henüz 28 yaşındayken köprüden atlayarak yaşamında son vermiştir.

Antonio Pettigrew, Amerikalı kısa mesafe koşucusu. Çoğunlukla 400 metrede yarışmıştı. 1991 Dünya Atletizm

Şampiyonası'nda 400 metrede altın, 4x400'de ise gümüş madalya kazanmıştı. Pettigrew 10 Ağustos 2010'da kilitli hâldeki aracının arka koltuğunda ölü bulundu. Yapılan otopsi sonucunda sporcunun yüksek dozda difenhidramin içeren ilaç kullanarak intihar ettiği tespit edilmişti.

Giulia Albini

Heidi Becker Ramlow

Edith Bonlieu



Edith Bonlieu, Fransız Alpin kayakçıydı. Spor hayatı boyunca birçok uluslararası yarışmaya katılarak ülkesini başarı ile temsil etmiştir. Sporcu 1960 Olimpiyat yokuş aşağı kayma şampiyonu olan Jean Vuarnet ile evlendi. Edith Bonlieu ve en küçük oğlu Patrick, Solar” Temple” tarikatına katıldı. 1994-95 yıllarında yapılan toplu intihar olaylarında, Edith ve Patrick kendi hayatlarını alarak intihar etmiştir
(<https://www.sports-reference.com/olympics/athletes/bo/edith-bonlieu-1.html>).

Claudia Heill



Viyana'da doğan Claudia Heill, Atina Oyunları'nda Judo branşında gümüş madalya kazanmıştır. Uluslararası başarısı, 1998 Avrupa Gençler Şampiyonası'nda altın madalya ile başlamıştır. Spor hayatı boyunca uluslararası turnuvada birçok madalya kazanmıştır. Kariyerine 2009 yılında son verdikten sonra antrenörlüğe başlamıştır. 2011 yılında 31 Mart gününün ilk saatlerinde yaşadığı apartmanın altıncı katından düştükten sonra öldü. Sporunun bir kaza sonucu mu yoksa intihar sonucu mu hayatını kaybettiği bilinmiyor
(<https://www.sports-reference.com/olympics/athletes/he/claudia-heill-1.html>)

Yelena Ivashchenko



Yelena Ivashchenko, 2000'li yılların sonlarında ve 2010'ların başında Avrupa'daki en iyi Rus judocularından biriydi. Ivashchenko kariyeri boyunca; 2008 Dünya Şampiyonasında gümüş madalya kazandı, dört kez Avrupa şampiyonu oldu ve bu başarılarının yanında birçok uluslararası yarışmalarda da derece kazandı.

Başarılarla dolu bir spor geçmişine sahip olan Ivashchenko 15 Haziran 2013'te 15 katlı apartman penceresinden atlayarak intihar etti. Cebinde bir intihar notu bulundu (<https://www.sports-reference.com/olympics/athletes/iv/yelena-ivashchenko-1.html>).

Diver Anneliese Kapp

Diver Anneliese Kapp, 1936 Berlin Olimpiyatları'ndaki 10 metrelik platformdan suya atlayarak 11. oldu. Aynı yıl Alman platform unvanını kazandı. 3 metre sıçrama tahtası etkinliğinde 1938 Avrupa Şampiyonasında üçüncü oldu. Kapp, 1952'de bilinmeyen sebeplerden dolayı intihar etti. (<https://www.sports-reference.com/olympics/athletes/ka/anneliese-kapp-1.html>)

Christa Merten

Orta mesafe koşucusu Christa Merten, 1972'deki Münih Olimpiyatlarında 1500 metrede yarıştı. 1970 Avrupa salon atletizm yarışmasında gümüş madalya kazandı. Merten farklı mesafelerde üç Batı Alman şampiyonluğu kazandı. 1970 Dünya Salon Atletizm şampiyonasında 1000 ve 1.500 metrede rekor kırdı. Başarılı bir spor geçmişine sahip olan Merten 1986 yılında İspanya'nın Endülüs Özerk Bölgesi olan Marbella'da intihar etti (<https://www.sports-reference.com/olympics/athletes/me/christa-merten-1.html>).

Christine Smith

Kayak sporu ile uğraşan Christine Smith, spor hayatı boyunca birçok başarıya imzasını atmıştır. 1964'te üç disiplinde de Avustralya şampiyonu oldu ve 1963-64'te Avustralya'da Thredbo Kupası'nı kazandı. Başarılı bir sporcu olan Christine Smith yaşadığı depresyondan dolayı intihar ederek hayatına son vermiştir

(<https://www.sports-reference.com/olympics/athletes/sm/christine-smith-1.html>)

Ikuko Yoda



Ikuko Yoda bir Japon sprinterdi. 1964 Olimpiyatları'nda 80 m engelli ve 4x100 m yarışmalarında yarıştı ve engelli yarışmasında beşinci sırayı aldı. Yoda, 1964 Olimpiyatları'ndan kısa bir süre sonra emekli oldu. 45 yaşında intihar ederek öldü(<https://www.wikizeroo.org/index.php?q=aHR0cHM6Ly9lbi53aWtpcGVkaWEub3JnL3dpa2kvSWt1a29fWW9kYQ>)

Robert Sassone

Robert Sassone (23 Kasım 1978 - 21 Ocak 2016) , Fransız bisiklet yarışçısı. Cofidis bisiklet takımı üyesiydi. 2000 Yaz Olimpiyatları'nda Avustralya'da Sidney'deki yarışlarda ülkesini temsil etmiştir. 2001 Dünya Arazı Şampiyonası bisiklet yarışlarında yine Fransa'yı temsil etti. 2004'te doping yaptığı için müsabakalardan men edilmiştir. Sassone yakalandığı kanser hastalığının ilerlemesi sonucu 21 Ocak 2016'da 37 yaşında yaşamına son vermiştir.

Stephen Brian Wooldridge

Stephen Brian Wooldridge, Avustralyalı bisiklet yarışçısı. Katıldığı bisiklet yarışlarında bir defa Olimpiyat ve dört kez de

Dünya Şampiyonu oldu. 2005 yılında Wooldridge, sportif başarılarından dolayı Avustralya Onur Madalyası almıştır. 2015 yılında NSW Şampiyonlar Ligi'nde yer almıştır. Stephen Wooldridge, 14 Ağustos 2017'de 39 yaşında doğum yeri Sidney'de yaşamına son vermiştir.

Spor ve İntiharla ilgil bazı çalışmalar

Üniversite sporcularına ilişkin bir raporda, futbolda meydana gelen en yüksek intihar oranlarıyla, 1.35 erkek sporcunun ve 100.000'de 37'lik kadın sporcunun intihar sonucu öldüğü tespit edildi (2.25). İronik olarak, çoğumuz seçkin sporcuları zihinsel olarak güçlü bireyler olarak algılıyoruz. Sayısız araştırma, egzersizin azalmış depresyon ile ilişkili olduğunu ve spordaki başarının bireylerin daha fazla güvende olmalarını sağladığını göstermiştir. Kazanmak ve kaybetmek neden bu kadar önemlidir ki yıldız sporcuların intihar düşünceleri olmasına neden olabilir?

Sporcularda görülen intihar vakalarında “atletik kimlik” olarak bilinen değişken de göz önünde bulundurulmalıdır. Atletik kimlik, sporcuların kendilerini sporcu olarak tanımladıkları ve başkalarının spordaki durumlarını kabul etmelerini istedikleri güç anlamına gelir. Başka bir deyişle, bu birey için en önemli özellik bir sporcu olmaktır (bir erkek veya kız, erkek kardeş veya kız kardeş, anne veya baba, öğrenci vs.). Daha spesifik olarak, spor, sporcunun hayatındaki en önemli değişkendir. Bazı sporcular atletik rolleriyle yakından özdeşleşir, bu yüzden kendi kendine değer verme duyguları spordaki en son başarılarına veya başarısızlıklarına bağlıdır.

Ellen Degeneres ile yapılan bir röportajda şunları söylemektedir:

“Dürüst olmak gerekirse, sanırım tıpkı tıp odasındaki gibiydim ve köşede gibiydim, köşedeydim ve gibiydim 'eğer ben bu değilse neyim artık?’” Dedi. Ellen Degeneres'in duygusal röportajı şovu gösteriyor: “Gerçekten orada oturuyordum ve kendimi öldürmeyi düşünüyordum ve o anı ikinci olarak beğeniyorum, 'Ben hiçbir şeyim, artık ne yapıyorum ve kimsenin vermeyeceği gibi- artık bu olmadan”

Egzersiz amaçlı spor yapanlar ve spor hayranları için, bunu anlamak biraz zor olabilir. Hayatımızda, bu tür bir düşünceyi simüle edebileceğimiz en yakın şey kendimizi işimizle nasıl tanımlayabileceğimizdir (iş kimliği: “Ben bir üniversite profesörüyüm.”). Ancak, genellikle işimizdeki en büyük başarılarımız ve başarısızlıklarımıza medya büyük ilgi göstermiyor.

Bir spor psikolojisi danışmanı konu ile ilgili deneyimlerini şu şekilde dile getirmektedir: Kolej atletlerinde birçok kez atletik kimliğe tanık oldum. Bu durum, kazanmaya ve kaybetmeye dayanan profesyonel sporcularda daha da belirginleşiyor. Bu fenomeni yaşayan sporcularla hedefim sporu uygun bir perspektifte tutmaya çalışmak. Sporculara, sporun yaşamın sadece bir yönü olduğunun hatırlatılması yararlıdır. Kendileri ve diğerleri için önemli olan çok sayıda başka rolleri vardır (<https://www.sportingnews.com/us/other-sports/news/ronda-rousey-suicide-comments-interview-athletes-concussions-junior-seau/j9scgmiwdmwk1246t5fl0rgnk>).

Sporcuları intihar davranışına sürükleyen önemli etkenlerden birisi de, psikolojik destek almayı reddetmeleridir. Birçok sporcu psikolojik destek almayı zayıflık olarak görmektedir. Amerikan futbolcusu olan James Hudson konu ile ilgili şunları söylemiştir:

“Birçok futbolcu gibi ben de depresyonum hakkında konuşmaktan, zayıf görünmek istemekten korktum”

2014'te Pennsylvania Üniversitesinde koşucu Madison Holleran ve Oregon Üniversitesinde güreşçi ve futbolcu Kosta Karageorge intihar etti.

Aile Hekimliği Anabilim Dalı tarafından yapılan 2015 araştırmasında, intihar etmesi en muhtemel olan NCAA (Amerikan Kolej Sporları Kurumu) sporcu grubunun erkek futbolcular olduğu tespit edildi. Genel olarak, erkek sporcuların intihar etme olasılığı kadın sporculardan daha fazladır. Çalışmanın yapıldığı dokuz yıl boyunca, intihar, üniversite sporcularının ölümlerinin% 7'sine neden olmuştur

NCAA'nın okul atletik bölümlerinin üzerinde çalışarak zaman geçirmelerini önerdiği dört ana alan:

1. Öğrenci sporcular için sertifikalı ruh sağlığı uzmanlarının belirlenmesi.
2. Öğrencilerin ruh sağlığı sorunları için rutin ve acil sevk uygulamalarının belirlenmesi.
3. Potansiyel endişe alanlarını tespit etmeye yardımcı olmak için mevsim öncesi zihinsel sağlık taraması anketleri geliştirilmesi.
4. Zihinsel iyiliği, esnekliği ve gelişmeyi destekleyen ortamları teşvik etmek.

İlk alan, sporculara özgü doğru ruh sağlığı uzmanlarını bulmaya adanmıştır. Bir okul kampüsünde bulunan genel pratisyenler cevap değildir. Sporcuların neler yaşadıklarını derinlemesine anlamaları gereken özel bir uzmana ihtiyacı vardır.

Planın ikinci yönü, bir sporcunun zihinsel sağlığı ile ilgili bir şeyin yolunda gitmediği durumlarda standart bir yöntemle dayanmaktadır. Bir planın olması sporcuların katılan tüm taraflar için daha verimli bir şekilde ihtiyaç duydukları yardımı bulmalarına yardımcı olacaktır.

3. ve 4. Noktalarda öğrenci ve sporcu ruh sağlığının ön taraması için çağrılar yapılır. Bu değişikliğin uygulanması, antrenörlerin ve atletik personelin oyuncularla etkileşimini önemli ölçüde etkileyebilir. Durumlarının farkında olmak, antrenörlerin saha içinde ve saha dışında oyuncularına yardımcı olma imkanı verir. Bu tarama; okula, koçlara, takıma ve hatta sporcuların yaşadıklarıyla nasıl başa çıkacaklarını daha iyi anlamalarına yardımcı olabilir. Yardım alan sporcular ifşa edilmemelidir. Sporcular yardım aldıkları için kendilerini güçsüz ve zayıf olarak hissetmemelidir. Sporcular profesyonel yardım almaları için teşvik edilmelidir. Diğer bir önemli not, ekip üyelerinin ekip arkadaşlarına yardım etmeleri konusunda cesaretlendirilmeleri ve ekip arkadaşlarını uygun kaynaklara yönlendirmeleri gerektiğidir.

Bu yeni çabayla NCAA, spor dünyasında zihinsel sağlık için bir devrimin ön saflarında yer almayı umuyor (<http://www.ncaa.org/sport-science-institute/mental-health-educational-resources>; <https://www.lrt-sports.com/blog/student-athletes-and-why-some-choose-suicide/?fbclid=IwAR3w6bWrW0oxDsfBxwmBN3kigGGgeCjq4a3BjombDXELJBwTCbV5olPS9Fg>)

Hendawy ve Awad 101 Mısırlı milli sporcu ile yaptıkları çalışmalarında, 16 sporcunun eşik düzeyde ve 26 sporcunun eşik

altında obsesif olduklarını; 6 sporcunun eşik düzeyde ve 14 sporcunun eşik altında paranoit; 7 sporcunun eşik düzeyde ve 17 sporcunun eşik altında narsistik olduklar; 9 sporcunun eşik düzeyde ve 16 sporcunun eşik altında borderline; kişilik bozukluğu olduğunu saptamıştır.

Yaptıkları yüz yüze görüşmelerde, 18 yaşında futbola başlayan ve milli takımda forma giyen bir futbolcu kariyerinin belirli bir döneminde psikiyatrikse yönlendirilmiştir. Bu oyuncu her maç için görünüşünü değiştirmekteydi, özellikle saçlarının rengini ve modelini. Takım arkadaşlarıyla iyi geçinmediği gibi antrenörleriyle de tartışmaktaydı ve devamlı medyanın ilgisini çekme peşindeydi. Rakip takımın futbolcularıyla ve seyircileriyle sürekli dalaşırdı. İlk başlarda sözlü olan bu saldırganlık davranışları zamanla eyleme dönüşmüştür (Hendawy ve Awad, 2013).

Sporcuların İntihar Etme Sebepleri

Spor dünyasında, birçok sporcu çeşitli nedenlerden dolayı intihar etmiştir. Sporcuların intihar etme sebeplerinden birisi yalnızlık hissidir. Sporcu, spor hayatı boyunca devamlı olarak el üstünde tutulmakta ve gittiği her yerde sevgi ve ilgi ile karşılanmaktadır. Ancak sporcu, sporu bıraktıktan sonra, çevreden gelen bu ilgi yavaş yavaş azalmaktadır. Buda sporcuda yalnızlık duygusunun oluşmasına sebep olmaktadır. Yalnızlık duygusunun sonucunda sporcu depresyona girmektedir. Sporcu girdiği depresyon durumundan çıkamadığı durumda intiharı bir çözüm olarak değerlendirmektedir. Yine sporcu, spor hayatı boyunca kazandığı yüksek düzeydeki maddi gelirleri doğru şekilde değerlendirmediginde, büyük bir kazanç kaybına uğrar. Bu kazanç

kaybı sonunda sporcu alıştığı sosyal hayatı yaşayamaz ve bağlı olduğu sosyal çevreden kopar. Bu durum karşısında sporcu ruhsal olarak çöküntü yaşar ve intiharı bu çöküntüden kurtulmak için bir çözüm olarak görebilir.

KANAKÇA

Brown, D. R ve Blanton, C. J. (2002). Physical activity, sports participation, and suicidal behavior among college students. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 34(7), 1087-1096.

Dougherty, DM., Mathias, CW., Marsh-Richard, DM., Prevette, KN., Dawes MA., Hatzis, ES., Palmes, G ve Nouvion SO. (2009). Impulsivity and clinical symptoms among adolescents with non-suicidal self-injury with or without attempted suicide. *Psychiatry Research*. 169 (1): 22-27.

Durkheim E.(2002). İntihar. (Çev: Ö. Ozankaya), Cem Yayınevi.

Kaya, N. (2004)Yaşamak İstiyorum (Edt: Rahime Sönmez). İstanbul: Nesli Digital Yayıncılık.

Neal, T. L., Diamond, A. B., Goldman, S., Klossner, D., Morse, E. D., Pajak, D. E ve Welzant, V. (2013). Inter-association recommendations for developing a plan to recognize and refer student-athletes with psychological concerns at the collegiate level: an executive summary of a consensus statement. *Journal of Athletic Training*, 48(5), 716-720.

Odağ, C. (1995). İntihar (Özkıyım) Tanım-Kuram-Sağaltım. Bornova, İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi: 1-43.

Özsoy, SD ve Eşel E. (2003).İntihar (Özkıyım). *Anadolu Psikiyatri Dergisi*. 4(3): 151-158.

Öztürk, A. (2016). Üniversite Öğrencilerinin İntihara İlişkin Bilgi Düzeylerinin Ve İntihar Eden Kişilere Yönelik Damgalama Tutumlarının Değerlendirilmesi, Yayınlanmış Doktora Tezi,

İstanbul Bilim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik
Doktora Programı

Palabıyıkoglu, R ve Anafarta Şendağ, M. (2008). İntihar davranışını değerlendirmede kullanılan psikolojik testler. *Türkiye Klinikleri J Psychiatry Special Topics*. 1(3): 58-66.

Pate, R. R., Trost, S. G., Levin, S ve Dowda, M. (2000). Sports participation and healthrelated behaviors among US youth. *Archives of Pediatrics & AdolescentMedicine*, 154(9), 904-911.

Rao, A. L., Asif, I. M., Drezner, J. A., Toresdahl, B. G ve Harmon, K. G. (2015). Suicide in National Collegiate Athletic Association (NCAA) athletes: a 9-year analysis of the NCAA resolutions database. *Sports health*, 7(5), 452-457.

Sabo, D., Miller, K. E., Melnick, M. J., Farrell, M. P ve Barnes, G. M. (2002). Athletic participation and the health risks of adolescent males. *International Journal of Men's Health*, 1173-194.

Sabo, D.,Miller, K. E.,Melnick,M. J., Farrell,M. P ve Barnes, G.M. (2005).High school athlete participation and adolescent suicide. *International Review for the Sociology of Sport*, 40, 5-23.

BÖLÜM II

Spor Bilimleri Öğrencilerinin Bilgi Okuryazarlığı İle Problem Çözme Düzeylerinin İncelenmesi*

Gazi KOÇER¹

Ahmet DİNÇ²

GİRİŞ

Günümüzde bilgi üretimi ve teknolojinin gelişimi hız kazanmıştır. Dünyadaki gelişmeleri yakından takip edebilmek ve teknolojiden en üst seviyede yararlanmak için bilgi okuryazarlığı önemli hale gelmiştir. Bilgi okuryazarlığı kavramı Paul Zurkowski (1974) tarafından Kütüphane ve Bilgi Bilimi Ulusal Komisyonu için hazırladığı raporda geçmiştir. Bu raporda, Bilgi okuryazarlığı,

*Gazi Koçer'in yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

¹ Beden Eğitimi Öğretmeni, Kayseri/Türkiye, Orcid: 0000-0002-3731-4797 , gazikcr3639@gmail.com

² Dr. Öğr. Üyesi, Iğdır Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Iğdır/Türkiye, Orcid: 0000-0003-0441-3673 ahmet.dinc@igdir.edu.tr

bilgiyi tanıma, elde etme, örgütleme, değerlendirme ve paylaşma boyutlarını içeren kapsamlı bir uğraşı alanı olarak ifade edilmektedir (SCANS, 1991). Problem çözme kavramı; karşılaşılan sorunlarda, yöntemler sunma, bunları değerlendirerek en uygun olanını seçme süreçlerin tamamını kapsamaktadır veya hedefe ulaşmada karşılaşılan sorunlarla mücadele etme sürecidir (Aksu, 1988). Problem Çözme Becerisi ise, karşılaşılan sorunlarda bilgisini, deneyimini kullanarak problemleri çözme becerisi gösterme sürecidir (Basmacı, 1998). Bireyin sahip olduğu bilgi, problemler karşısında daha rahat ve daha hızlı sonuç almamızı sağlamaktadır (Thornton, 1998). Bireyler, başarılı olabilecekleri gibi olumsuz sonuçlanan becerilerde olabilecektir. Başarılı problem çözme becerisine sahip bireylerin ortak özelliklerine baktığımızda; eleştirel bakabilme, stres kontrolüne sağlayabilen, özgür düşünce, özgüvenli gibi özellikler başta gelebilmektedir (Saygılı, 2000). Açıklanan bilgiler doğrultusunda araştırmamızın hipotezleri şu şekildedir; H1:“Öğrencilerin cinsiyete göre bilgi okuryazarlığı problem çözme becerileri arasında fark vardır? H2: Öğrencilerin eğitim görülen bölüme göre bilgi okuryazarlığı ve problem çözme becerileri arasında fark vardır? Bu bağlamda araştırmanın amacı, Spor Bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin, bilgi okuryazarlığı ile problem çözme düzeylerini incelemektir.

YÖNTEM

Bu çalışma nicel araştırma modellerinden tarama yöntemine göre yapılmıştır. Tarama modeli, geçmişte ya da günümüzde var olan bir durumu, olduğu gibi betimlemeyi amaçlayan bir araştırma yaklaşımıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Onları

herhangi bir şekilde değiştirme, etkileme çabası gösterilmez (Karasar, 2007).

Evren ve Örneklem

Türkiye “de Avrupa Birliğine uyum süreci doğrultusunda, 2002/4720 no“lu kanun gereğince, Devlet Planlama Teşkilatı ve Türkiye İstatistik Enstitüsü“nce ayrı bir sınıflama yapılarak bilinen coğrafi bölge dışında bölgeler oluşturmuşlardır. Çalışmamızın evreni, TRA2 Bölgesinde bulunan Kars, Iğdır, ve Ağrı şehirlerindeki spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerimizden oluşmaktadır. Örneklemi ise araştırmamıza katılan toplam 420 öğrenci (kadın 260, erkek 160) oluşturmuştur. Katılımcıların 115’i Ağrı’da, 195’i Kars’ta ve 110’u ise Iğdır’da öğrenim gören öğrenciler oluşturmuştur. Katılımcıların 62’si öğretmenlik, 192’si yöneticilik ve 166’sını antrenörlük bölümü öğrencileri oluşturmuştur. Veriler düzenlenen soru formu ile çevrimiçi ortamda (google form) toplanmıştır. Spor bilimleri öğrencileri araştırmaya gönüllülük esasına göre katılmışlardır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmanın nicel verilerini toplamak amacıyla Adıgüzel (2011) tarafından geliştirilen 29 maddelik “Bilgi Okuryazarlığı Ölçeği” ile şahin, şahin ve Heppner (1993) tarafından Türkçeye uyarlanan 35 maddelik “Üniversite Öğrencileri Problem Çözme Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmanın etik kurul izni Iğdır Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurul Başkanlığının 24.06.2021 tarih ve E--37077861-200-37271 sayılı oturumunda alınan karar ile etik kurul izni alınmıştır.

Bilgi Okuryazarlığı Ölçeği

Araştırmanın nicel verilerini toplamak amacıyla Adıgüzel (2011) tarafından geliştirilen “Bilgi Okuryazarlığı Ölçeği” kullanılmıştır. Geçerli ve güvenilir olarak geliştirilen Bilgi Okuryazarlığı Ölçeği alan yazında öğretmen adaylarının bilgiye ulaşma, ulaştığı bilgiyi anlamlandırarak öğrenme, öğrenmiş olduğu bilgilerden yeni bilgiler üretebilme ve ürettiği bilgileri sorunların çözümünde kullanabilme bilgi ve beceri düzeylerini ölçmeye yönelik bir ölçek olarak kullanılabilecek niteliktedir (Adıgüzel, 2011). Bilgi ihtiyacını tanımlama (8 madde), bilgiye erişme (11 madde), bilgiyi kullanma (5 madde), bilgiyi kullanmada etik ve yasal düzenlemeleri dikkate alma (5 madde) olmak üzere dört faktörden ve 29 maddeden oluşan Ölçeğin bütününe ilişkin Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı geliştirilmesi aşamasında 0.928 olarak belirlenmiştir. 5’li likert tipinde olan ölçekteki, 1 seçeneği “hiçbir zaman”, 5 seçeneği ise “her zaman” anlamına gelmektedir. Yetişkinler için geliştirilmiş olan ölçekten alınan puanın yüksekliği kişilerin bilgi okuryazarlığı beceri düzeyinin de yüksekliğini göstermektedir. Ölçeğin açıklanan varyans değeri 53.43 olarak belirlenirken, ölçeği oluşturan faktörlerin belirlenmesinde hesaplanan özdeğerler ise 1. faktörde 9.84, 2. faktörde 2.34, 3. faktörde 1.96 ve 4. faktörde 1.36 olarak bulunmuştur. Ölçeğin madde toplam test korelasyon değerlerinin .457 ile .735 arasında değiştiği belirlenmiştir. Ölçeğin alt boyutlarına ilişkin Cronbach Alpha güvenirlik katsayıları; “Bilgi ihtiyacını tanımlama” alt boyutu için .796, “Bilgiye erişme” alt boyutu için .866, “Bilgiyi kullanma” alt boyutu için .851 ve “Bilgiyi kullanmada etik ve yasal düzenlemeleri dikkate alma” alt boyutu için .832 olarak

hesaplanmıştır (Adıgüzel, 2011). Cronbach Alpha değerlerinin. 700'ün üzerinde olması güvenilirlik için yeterli olduğu kabul edilmektedir (Bayram, 2004). Bu sonuçlara göre, Bilgi Okuryazarlığı Ölçeğinin yeterli derecede güvenilir bir ölçek olduğu söylenebilir.

Problem Çözme Ölçeği

“Problem Çözme Envanteri (PÇE), kişilerin problem çözme becerilerine yönelik algılarının belirlenmesi amacıyla Heppner ve Petersen tarafından 1982 yılında geliştirilmiş ve Şahin, Şahin ve Heppner tarafından 1993 yılında Türkçe'ye uyarlaması yapılmıştır. Ölçek 1-6 arası puanlanan likert tipi derecelendirme yöntemiyle cevaplanmaktadır (1: Hep böyle davranırım, 6: Hiç böyle davranmam) Ölçek toplamda 35 maddeden oluşmaktadır ve puan aralığı 32-192 arasında değişmektedir. Ölçek kişilerin problem çözme konusunda kendilerini algılamalarını ortaya koymaktadır ve ölçekten alınan puanın yüksek olması, çalışanların problem çözme konusunda kendilerini yetersiz algıladıkları şeklinde yorumlanmaktadır. Ölçeğin iç tutarlığı 0,88'dir (Şahin ve ark., 1993).”

İstatistik Analiz

Bu araştırmanın verileri *IBM SPSS Statistics 26* programı kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmanın katılımcılara ait demografik verileri için frekans ve yüzdelik tabloları oluşturulmuştur. Araştırma kapsamında kullanılan Problem Çözme Becerileri Algısı Ölçeği ve Bilgi Okuryazarlığı Ölçeği'ne ait güvenilirlik analizi için Cronbach's Alpha (α) katsayısı referans olarak kabul edilmiştir. Ölçeklere ait verilerin normal dağılıma

uygun olup olmadığı çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri üzerinden incelenmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerleri için +2 ve -2 değer aralıkları kabul edilmiştir (Bkz: George ve Mallery, 2010). Araştırmanın ölçeklerine ait tanımlayıcı istatistikleri içeren aritmetik ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerler için özelleştirilmiş tablolar oluşturulmuştur. Araştırma hipotezlerinin test edilebilmesi amacıyla farklılık analizleri için iki kategoriden oluşan değişkenlere Bağımsız Örneklem T-Test (Independent Samples T-Test), ikiden fazla kategoriye sahip değişkenlere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmış ve sürekli değişkenler arasındaki ilişkinin incelenebilmesi amacıyla da Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı (Pearson's *r*) kullanılmıştır. Araştırma hipotezleri %95 güven aralığı, %5 hata payı kapsamında $p < ,05$ noktasında anlamlı olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Demografik Bulgular

Değişken	Kategori	N	%
Cinsiyetiniz ?	Erkek	160	38,1%
	Kadın	260	61,9%
	Toplam	420	100,0%
Hangi İlde okuyorsunuz?	Ağrı	115	27,4%
	Kars	195	46,4%
	Iğdır	110	26,2%
	Toplam	420	100,0%
Hangi Bölümde okuyorsunuz?	Öğretmenlik	62	14,8%
	Yöneticilik	192	45,7%
	Antrenörlük	166	39,5%
	Toplam	420	100,0%

Araştırmanın nihai örneklemini 420 katılımcıdan oluşmaktadır. Cinsiyete göre katılımcıların %38,1'i (n=160) erkek, %61,9'u ise (n=260) kadındır. Katılımcıların %27,4'ü (n=115) Ağrı'da, %46,4'ü

(n=195) Kars'ta ve %26,2'si (n=110) ise Iğdır'da okumaktadır. Katılımcıların okuduğu bölüm üse %14,8 (n=62) öğretmenlik, %45,7 (n=192) yöneticilik ve %39,5'i ise (n=166) antrenörlük bölümü okumaktadır.

Tablo 2. Problem Çözme Becerileri Algısı Ölçeği Tanımlayıcı İstatistikleri

Değişken	$\bar{x}$	Ss.	Min.	Maks.
Problem Çözme Becerileri Algısı (Genel Ort.)	3,88	,54	2,83	5,47
Kaçınan Yaklaşım	3,08	1,05	1,00	5,50
Kendine Güvenli Yaklaşım	3,94	,94	1,80	6,00
Değerlendirici Yaklaşım	4,21	1,08	1,67	6,00
Planlı Yaklaşım	3,97	,99	2,00	6,00
Aceleci Yaklaşım	3,29	,93	1,44	5,44
Düşünen Yaklaşım	3,80	,99	1,80	6,00

Not. * toplam puan hesaplanırken ters kodlanan madde.

Puan ortalaması arttıkça ilgili ifadeye katılım düzeyi de artmaktadır (1-6).

Problem Çözme Becerileri Algısı Ölçeği'ne yönelik olarak oluşturulan tanımlayıcı istatistiklere göre, Problem Çözme Becerileri Algısı Ölçeği'ne ait genel ortalama puanının 3,88 (ss=,54) olduğu tespit edilmiştir. Alt boyutlarda ise Değerlendirici Yaklaşım puan olarak en yüksek ortalamaya sahiptir. Değerlendirici Yaklaşım alt boyutunun puan ortalaması 4,21 (ss=1,08) olarak tespit edilmiştir. En düşük puan ortalamasına sahip olan alt boyut ise Kaçınan Yaklaşım (ort=3,08, ss=1,05) olmuştur. Ölçek ifadeleri genelinde ise, en yüksek puan ortalamasına sahip olan ifadenin 4,47 aritmetik

ortalama ile (ss=1,20) “Bir sorunun olduğunda onu çözebilmek için başvurabileceğim yolların hepsini düşünmeye çalışırım.” olduğu, en düşük puan ortalamasına sahip olan ifadenin ise 2,63 aritmetik ortalama ile (ss=2,63) “Bir sorunu çözmek için gösterdiğim ilk çabalar başarısız olursa o sorun ile başa çıkabileceğimden şüpheye düşerim.” olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Bilgi Okuryazarlığı Ölçeği Tanımlayıcı İstatistikleri

Değişken	$\bar{x}$	Ss.	Min.	Maks.
Bilgi Okuryazarlığı (Genel)	3,57	,69	1,72	5,00
Bilgiyi Kullanmada Etik ve Yasal Düzenlemeler	3,47	,85	1,40	5,00
Bilgiye Erişme	3,52	,66	1,64	5,00
Bilgiyi Kullanma	3,61	,80	1,00	5,00
Bilgi İhtiyacını Tanımlama	3,71	,76	1,50	5,00

Puan ortalaması arttıkça ilgili ifadeye katılım düzeyi de artmaktadır (1-5).

Bilgi Okuryazarlığı Ölçeği’ne ait tanımlayıcı istatistikler incelendiğinde, Bilgi Okuryazarlığı genel ortalama puanının 3,57 (ss=,69), minimum değer 1,72 ve maksimum değer 5 olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bu ortalamaya dayalı olarak katılımcıların bilgi okuryazarlığı düzeyinin ortalama üstü seviyede olduğu söylenebilir. Bilgi Okuryazarlığı Ölçeği’ne ait alt boyutlarda ise en yüksek puan ortalamasına sahip olan alt boyut Bilgi İhtiyacını Tanımlama (ort=3,71, ss=,76) olmuştur. En düşük puan ortalamasına sahip olan alt boyut ise Bilgiyi Kullanmada Etik ve Yasal Düzenlemeler olarak (ort=3,47, ss=,85) tespit edilmiştir. Bilgi Okuryazarlığı Ölçeği’ne ait ifadeler incelendiğinde ise “Bilgi

kaynaklarının türlerini ve alanlarını belirleme” ifadesinin 3,92 ortalama ile en yüksek puan ortalamasına sahip olduğu, en düşük puan ortalamasının ise 3,21 ortalama ile “Web kaynaklarına ilişkin değerlendirme ölçütlerini dikkate alma” ifadesinin olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4. Cinsiyete Göre Problem Çözme Becerileri Algısının İncelenmesi (Bağımsız Örneklem T-Test)

Değişken	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	Ss.	t	sd.	p
Problem Çözme	Erkek	160	3,80	,51	-	363,253	,019*
Becerileri Algısı	Kadın	260	3,92	,56	2,360		
Kaçıngan Yaklaşım	Erkek	160	3,15	1,01	,992	418	,322
	Kadın	260	3,04	1,08			
Kendine Güvenli Yaklaşım	Erkek	160	3,85	,92	-	418	,128
	Kadın	260	3,99	,95	1,524		
Değerlendirici Yaklaşım	Erkek	160	4,18	1,04	-,418	418	,676
	Kadın	260	4,22	1,10			
Planlı Yaklaşım	Erkek	160	3,90	,98	-	418	,232
	Kadın	260	4,02	1,00	1,198		
Aceleci Yaklaşım	Erkek	160	3,37	,91	1,412	418	,159
	Kadın	260	3,24	,93			
Düşünen Yaklaşım	Erkek	160	3,70	,95	-	418	,095
	Kadın	260	3,87	1,01	1,673		

* $p < ,05$

Cinsiyete göre Problem Çözme Becerileri Algısı Ölçeği'nden elde edilen puan ortalamalarına göre farklılık analizleri incelendiğinde;

1. Genel olarak problem çözme becerileri algısı düzeyinin kadınlarda (ort=3,92, ss=,56) erkeklere göre (ort=3,80, ss=,51) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir [$t_{(363,253)}=-2,360, p<,05$].
2. Problem Çözme Becerileri Algısı Ölçeği'nin alt boyut puan ortalamalarında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşma tespit edilmemiştir [$p>,05$].

Tablo 5. Cinsiyete Göre Bilgi Okuryazarlığı Düzeyinin İncelenmesi (Bağımsız Örneklem T-Test)

Değişken	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	Ss.	t	sd.	p
Bilgi Okuryazarlığı (Genel)	Erkek	160	3,58	,71	,448	418	,654
	Kadın	260	3,55	,68			
Bilgiyi Kullanmada Etik ve Yasal Düzenlemeler	Erkek	160	3,47	,89	-,017	418	,987
	Kadın	260	3,47	,82			
Bilgiye Erişme	Erkek	160	3,56	,65	1,121	418	,263
	Kadın	260	3,49	,66			
Bilgiyi Kullanma	Erkek	160	3,64	,81	,560	418	,576
	Kadın	260	3,59	,80			
Bilgi İhtiyacını Tanımlama	Erkek	160	3,72	,76	,266	418	,790
	Kadın	260	3,70	,76			

Cinsiyete göre Bilgi Okuryazarlığı Ölçeği'nden elde edilen puan ortalamaları incelendiğinde;

1. Bilgi Okuryazarlığı genel düzeyinin ve tüm alt boyutlara ilişkin düzeylerin, cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir [$p>,05$].

Tablo 6. Eğitim Görülen Bölüme Göre Problem Çözme Becerileri Algısının İncelenmesi (ANOVA)

Değişken	Bölüm	N	$\bar{x}$	Ss.	F	sd.	p	Post-hoc
Problem Çözme Becerileri Algısı (Genel)	Öğretmenli k	62	3,9	,60	4,62	2,41	,010 *	Öğretmenlik>Yöneticilik
			9					
	Yöneticilik	19	3,7	,50				
		2	9					
Kaçıngan Yaklaşım	Antrenörlü k	16	3,9	,56	4,44	2,41	,012 *	Antrenörlük>Yöneticilik
		6	3					
	Öğretmenli k	62	2,8	1,1				
			6	0				
Kendine Güvenli Yaklaşım	Yöneticilik	19	3,2	1,0	,115	41	,892	Yöneticilik>Öğretmenli
		2	4	8				
	Antrenörlü k	16	2,9	,98				
		6	8					
Kendine Güvenli Yaklaşım	Öğretmenli k	62	3,8	1,1	,115	41	,892	Fark yok.
			9	0				
	Yöneticilik	19	3,9	,83				
		2	3					

	Antrenörlü	16	3,9	1,0					
	k	6	5	0					
	Öğretmenli	62	4,3	1,2					
	k		1	8					
Değerlendirici Yaklaşım	Yöneticilik	19	4,2	1,0	,394	2,	41	,674	Fark yok.
		2	1	3			7		
	Antrenörlü	16	4,1	1,0					
	k	6	6	5					
	Öğretmenli	62	4,0	1,1					
	k		0	0					
Planlı Yaklaşım	Yöneticilik	19	3,9	,93	1,17	2,	41	,309	Fark yok.
		2	0		8		7		
	Antrenörlü	16	4,0	1,0					
	k	6	6	2					
	Öğretmenli	62	3,0	,93					
	k		6						Yöneticilik>Öğretmenli
Aceleci Yaklaşım	Yöneticilik	19	3,4	,92	6,58	2,	41	,002	k
		2	6		3		7	*	Yöneticilik>Antrenörlü
	Antrenörlü	16	3,1	,90					k
	k	6	7						
	Öğretmenli	62	3,8	1,1					
	k		7	2					
Düşünen Yaklaşım	Yöneticilik	19	3,7	,90	,859	2,	41	,859	Fark yok.
		2	9				7		
	Antrenörlü	16	3,7	1,0					
	k	6	9	3					

* p<,05

Post-hoc test için *Tukey* analizi uygulanmıştır.

Eğitim görülen bölüme göre Problem Çözme Becerileri Algısı Ölçeği'nden elde edilen puanlar incelendiğinde,

1. Genel olarak problem çözme becerileri algısının, yöneticilik (ort=3,79, ss=,50) bölümünde eğitim gören katılımcılarda öğretmenlik (ort=3,99, ss=,60) ve antrenörlük (ort=3,93, ss=,56) bölümünde eğitim gören katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha düşük olduğu tespit edilmiştir [$F_{(2, 417)}=4,626, p<,05$].
2. Kaçınan Yaklaşım düzeyinde yöneticilik bölümünde eğitim gören katılımcıların (ort=3,24, ss=1,08), antrenörlük (ort=2,98, ss=,98) ve öğretmenlik (ort=2,86, ss=1,10) bölümünde eğitim gören katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir [$F_{(2, 417)}=4,440, p<,05$].
3. Aceleci Yaklaşım düzeyinde, yöneticilik bölümünde eğitim gören katılımcıların (ort=3,46, ss=,92), antrenörlük (ort=3,17, ss=,90) ve öğretmenlik (ort=3,06, ss=,93) bölümünde eğitim gören katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir [$F_{(2, 417)}=6,583, p<,05$].
4. Kendine Güvenli Yaklaşım, Değerlendirici Yaklaşım, Planlı Yaklaşım ve Düşünen Yaklaşım alt boyutlarında Problem Çözme Becerileri Algısı Ölçeği'nden elde edilen puan

ortalamlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma tespit edilmemiştir [$p>,05$].

Tablo 7. Eğitim Görülen Bölüme Göre Bilgi Okuryazarlığı Düzeyinin İncelenmesi (ANOVA)

Değişken	Bölüm	N	$\bar{x}$	Ss.	F	sd.	p
Bilgi	Öğretmenlik	62	3,60	,54	,184	2, 417	,832
Okuryazarlığı	Yöneticilik	192	3,57	,73			
(Genel)	Antrenörlük	166	3,54	,69			
Bilgiyi	Öğretmenlik	62	3,47	,80	,399	2, 417	,671
Kullanmada Etik	Yöneticilik	192	3,51	,88			
ve Yasal	Antrenörlük	166	3,43	,83			
Düzenlemeler							
Bilgiye Erişme	Öğretmenlik	62	3,60	,50	,703	2, 417	,496
	Yöneticilik	192	3,49	,72			
	Antrenörlük	166	3,52	,64			
Bilgiyi Kullanma	Öğretmenlik	62	3,68	,72	,533	2, 417	,587
	Yöneticilik	192	3,62	,82			
	Antrenörlük	166	3,57	,82			
Bilgi İhtiyacını Tanımlama	Öğretmenlik	62	3,74	,58	,167	2, 417	,846
	Yöneticilik	192	3,72	,78			
	Antrenörlük	166	3,68	,79			

Eğitim görülen bölüme göre Bilgi Okuryazarlığı Ölçeği'nden elde edilen puan ortalamaları incelendiğinde,

1. Bilgiokuryazarlığı genel ve alt boyut düzeylerinin, eğitim görülen bölüm değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir [$p>,05$].

Tablo 8. Eğitim Görülen İle Göre Problem Çözme Becerileri Algısının İncelenmesi (ANOVA)

Değişken	İl	N	$\bar{x}$	Ss.	F	sd.	p	Post-hoc
Problem Çözme Becerileri Algısı (Genel)	Ağrı	115	3,78	,46	2,970	2,417	,052	Kars>Ağrı
	Kars	195	3,94	,56				
	Iğdır	110	3,87	,59				
Kaçıngan Yaklaşım	Ağrı	115	3,16	,94	,961	2,417	,383	Fark yok.
	Kars	195	3,01	1,08				
	Iğdır	110	3,13	1,10				
Kendine Güvenli Yaklaşım	Ağrı	115	3,90	,89	1,844	2,417	,159	Fark yok.
	Kars	195	4,02	,98				
	Iğdır	110	3,81	,90				
Değerlendirici Yaklaşım	Ağrı	115	4,17	,98	,519	2,417	,596	Fark yok.
	Kars	195	4,18	1,12				
	Iğdır	110	4,30	1,09				
Planlı Yaklaşım	Ağrı	115	3,93	,95	1,121	2,417	,327	Fark yok.
	Kars	195	4,05	1,00				
	Iğdır	110	3,88	1,01				
Aceleci Yaklaşım	Ağrı	115	3,43	,85	1,910	2,417	,149	Fark yok.
	Kars	195	3,24	,95				

	Iğdır	110	3,22	,96				
	Ağrı	115	3,65	,88				
Düşünen	Kars	195	3,89	1,03	2,317	2,		
Yaklaşım						417	,100	Fark yok.
	Iğdır	110	3,81	1,00				

Post-hoc test için Tukey analizi uygulanmıştır.

Eğitim görülen ile göre Problem Çözme Becerileri Algısı Ölçeği'nden elde edilen puan ortalamalarına göre farklılık analizleri incelendiğinde;

1. Sınır düzeyde genel olarak problem çözme becerileri algısı düzeyinin Kars ilinde eğitim gören katılımcıların (ort=3,94, ss=,56), Ağrı ilinde eğitim göre katılımcılara göre (ort=3,78, ss=,46) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir [$F_{(2, 417)}=2,970$, $p<,05$].
2. Problem Çözme Becerileri Algısı Ölçeği'nin alt boyut puan ortalamalarında eğitim görülen ile göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşma tespit edilmemiştir [$p>,05$].

Tablo 9. Eğitim Görülen İle Göre Bilgi Okuryazarlığı Düzeyinin İncelenmesi (ANOVA)

Değişken	İl	N	$\bar{x}$	Ss.	F	sd.	p
Bilgi Okuryazarlığı (Genel)	Ağrı	115	3,55	,71	,802	2, 417	,449
	Kars	195	3,61	,68			
	Iğdır	110	3,51	,68			
Bilgiyi Kullanmada Etik ve Yasal Düzenlemeler	Ağrı	115	3,38	,92	1,795	2, 417	,167
	Kars	195	3,55	,81			
	Iğdır	110	3,42	,83			
Bilgiye Erişme	Ağrı	115	3,56	,65	,882	2, 417	,415
	Kars	195	3,53	,68			
	Iğdır	110	3,45	,63			
Bilgiyi Kullanma	Ağrı	115	3,55	,82	1,408	2, 417	,246
	Kars	195	3,68	,81			
	Iğdır	110	3,55	,76			
Bilgi İhtiyacını Tanımlama	Ağrı	115	3,71	,76	,560	2, 417	,571
	Kars	195	3,74	,76			
	Iğdır	110	3,64	,77			

Eğitim görülen ile göre Bilgi Okuryazarlığı Ölçeği'nden elde edilen puan ortalamaları incelendiğinde,

1. Bilgi Okuryazarlığı genel ve alt boyut düzeylerinin, eğitim görülen il değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir [$p>,05$].

TARTIŞMA

Bu çalışmanın amacı Spor Bilimlerinde eğitim gören öğrencilerin, bilgi okuryazarlığı ile problem çözme düzeylerini incelemektir.

Problem Çözme Becerileri Algısı Ölçeği'ne ait genel ortalama puanının 3,88 (ss=,54) olduğu tespit edilmiştir. Alt boyutlarda ise kaçınan yaklaşım $X=3.08$, kendine güvenli yaklaşım $X=3.94$, değerlendirici yaklaşım $X=4.21$, planlı yaklaşım $X=3.97$, aceleci yaklaşım $X=3.29$, düşünen yaklaşım $X=3.80$ olarak tespit edilmiştir. Literatüre bakıldığında Cenkseven ve ark., (2006); Bulut ve Derin., (2008); Polat ve Tümkeya., (2010) Özdenk (2011); Demirci'nin (2021) yapmış oldukları çalışmalar araştırma bulgularımızla benzerlik göstermektedir. Elde edilen bu ortalamaya dayalı olarak katılımcıların problem çözme düzeyinin ortalama üstü seviyede olduğu söylenebilir.

Bilgi okuryazarlığı genel ortalama puanının $X=3,57$, (ss=,69), minimum değerin 1,72 ve maksimum değerin ise 5 olduğu tespit edilmiştir. Bilgi Okuryazarlığı Ölçeği'ne ait alt boyutlarda ise en yüksek puan ortalamasına sahip olan alt boyut Bilgi İhtiyacını Tanımlama (ort=3,71, ss=,76) olmuştur. En düşük puan ortalamasına sahip olan alt boyut ise Bilgiyi Kullanmada Etik ve Yasal Düzenlemeler olarak (ort=3,47, ss=,85) tespit edilmiştir. Literatüre bakıldığında Akdağ ve Karahan (2004); Tuncer ve Balcı (2013); Bahşi (2022) yapmış oldukları çalışmalar araştırma bulgularımızla benzerlik göstermektedir. Elde edilen bu ortalamaya dayalı olarak katılımcıların bilgi okuryazarlığı düzeyinin ortalama üstü seviyede olduğu söylenebilir.

Genel olarak problem çözme becerileri algısı düzeyinin kadınlarda erkeklere göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Lirerature bakıldığında Cenkseven ve ark., (2006); Bulut ve ark., (2008); Polat ve Tümkaya., (2010) Demirci'nin (2021) yapmış oldukları çalışmalar araştırma bulgularımızla benzerlik göstermektedir. Türkiye İstatistik Kurumunun TÜİK (2023) verilerine göre; "Yükseköğretim mezunu kadınların işgücüne katılım oranı %67,6 oldu". Bu durum kadınların işgücüne katılımı daha çok sorunla karşılaşmalarını ve bu sorunlara karşı problem çözme yeteneklerini geliştirdikleri olarak yorumlanabilir.

Eğitim görülen bölüme göre Problem zme Becerileri Algısı leği'nden elde edilen puanlar incelendiğinde, genel olarak problem çözme becerileri algısının, yöneticilik bölümünde eğitim gören katılımcılarda öğretmenlik ve antrenörlük bölümünde eğitim gören katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Literatüre bakıldığında Bilgin (2010); Özdenk (2011); Demirci'nin (2021) yapmış oldukları çalışmalar araştırma bulgularımızla benzerlik göstermektedir. Fakat aceleci ve kaçıngan yaklaşım düzeyinde yöneticilik bölümünde eğitim gören katılımcıların antrenörlük ve öğretmenlik bölümünde eğitim gören katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durumun özel yetenek sınavlarında bölümlere uygulanan puan barajlarının farklı olmasından kaynaklandığı söylenebilir.

Bu sonuçlara göre bilgi okuryazarlık ve problem çözme becerisinde, niversite yeterliklerinin etkisinin olmadığı tespit edilmiştir. Çalışma bulgularımızın aksine bilgi okuryazarlığının

artmasında üniversitelerdeki kütüphaneler, yapılan konferanslar ve labaratuvar merkezlerinin öğrencilerin bilgi okuryazarlığına etkisinin olduğu düşünülmektedir.

Araştırma bulgularına göre önerilerimiz;

Özel yetenek sınavlarında uygulanan taban puan barajlarının her yıl değişmemesi ve üniversiteler arasında büyük uçurum oluşturacak farkların oluşmaması önerilir.

Erkek öğrencilerin problem çözme düzeylerini yükseltebilmek için gerekli farkındalık çalışmalarının üniversiteler aracılığı ile yapılması önerilir.

KAYNAKÇA

Adıgüzel, A., (2011). Bilgi Okuryazarlığı Ölçeğinin Geliştirilmesi Dicle Üniversitesi, Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi, 17 (2011) 15-28

SCANS, (1991). What Work Requires of Schools: A Report of America 2000. The Secretary's Commission on Achieving Necessary Skills.
<http://wdr.doleta.gov/SCANS/whatwork/whatwork.pdf>. Erişim Tarihi, 20.01.2011.

Zurkowski, P. G. (1974). *Zurkowski, P. G. (1974). The information service environment: relationships and.*

Aksu, M. (1988). *Problem çözme becerilerinin geliştirilmesi ve problem çözme yöntemleri el kitabı.*

Basmacı, S. (1998). *Üniversite öğrencilerinin problem çözme becerilerini algılamalarının bazı değişkenler açısından incelenmesi.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.

Saygılı, H. (2000). *Problem çözme becerisi ile sosyal ve kişisel uyum arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.

Thornton, S. (1998). *Çocuklar Problem Çözüyor.* İstanbul. Gendaş Yayınları.

Heppner, P. P. (1987). An information-processing approach to personal problem solving. *The Counseling Psychologist*,. 15, 371-447.

Şahin, N., Şahin, N. H., & Heppner, P. P. (1993). Psychometric Properties Of The Problem Solving Inventory in a group of Turkish

university students. *Cognitive Therapy and Research* , 17 (4), 379-396.

Cenkseven, F., & Akar Vural, R. (2006). Ergenlerin Düşünme Gereksinimi ve Cinsiyetlerine Göre Problem Çözme Becerilerinin Karşılaştırılması. *Eurasian Journal of Educational Research* , 25, 45-53.

Bulut Serin, N., & Derin, R. (2008). İlköğretim Öğrencilerinin Kişilerarası Problem Çözme Becerisi Algıları ve Denetim Odağı Düzeylerini Etkileyen Faktörler. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* , 5 (1), 1-18.

Polat Hatay, R., & Tüm kaya, S. (2010). Sınıf Öğretmenliği Öğrencilerinin Düşünme ihtiyacına Göre Problem Çözme Becerilerinin incelenmesi. *İlköğretim Online (Elementary Education Online)* , 9 (1), 346-360.

Özdenk, S. (2011). Düzenli Egzersizin Fırat Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Problem Çözme Becerileri Üzerine Etkisi . Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ, 85.

Demirci, E. (2021). Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Ve Problem Çözme Düzeyleri (Serhat İlleri Örneği), Yüksek Lisans Tezi, Iğdır Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Iğdır 1-104.

Akdağ, M., & Karahan, M., (2004). Üniversite öğrencilerinin bilgi okuryazarlık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 29(134), 19-27.

Tuncer, M ve Balcı, K. (2013). Öğretmen Adaylarının Bilgi Okuryazarlık Özyeterliklerinin Bazı Değişkenler Açısından Karşılaştırılması. Journal of Academic Social Science Studies, 6(5), 719-737.

Bahşi, T. (2022). Spor Bilimleri Fakültesinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Bilgi Okuryazarlığı Ve Girişimcilik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (TRB1 Bölgesi)Yüksek Lisans Tezi, Iğdır Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Iğdır 1-130.

TUİK (2022).
<https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Kadin-2022-49668>.

BÖLÜM III

Sporda Stres

Yunus Emre BÜYÜKBASMACI¹

GİRİŞ

Yapılan stres çalışmalarına baktığımızda günümüzde stresin tanımını konusunda hala ortak bir görüşün olmadığı görülmektedir (Karaman, 2020). Stres genel olarak vücudun fiziksel ve psikolojik isteklere karşı fizyolojik tepkisi olarak tanımlanır. Stres, insan yaşamını etkileyen çok önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Stresin fizyolojik etkilerine bakıldığında kas gerginliği, duygusal etkilerine bakıldığında kaygı ve öfke, zihinsel olarak bakıldığında ise unutkanlık ve dikkat dağınıklığı gibi etkilere neden olabilir. Stres kavramı genellikle olumsuz bir kavram olarak bilinse

¹ Arş. Gör. Dr. Selçuk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Iğdır/Türkiye, Orcid: 0000-0003-1090-3273, emrebasmaci@kmu.edu.tr

de, kiřiye gerçekten olumlu bir řekilde fayda saėlıyorsa pozitif bir baskı olarak dűřünülebilir (Robbins ve ark., 2016). Stresin olumlu ve olumsuz yönleri olabilmektedir. Önemli olan stres duygu durumunun farkında olmak ve pozitif duruma evirebilmektir.

Sporcularda stres düzeyi önlenebilir boyutlarda ise bu durum kendilerine ve performanslarına fayda sağlayabilir. Yeterli derecede stres sporcuları motive etmeye yardımcı olur. Sporcular stresi kontrol edemezlerse bu durum onlarda kaygı bozukluğu bir başka deyişle anksiyete bozukluğu meydana getirir. Kaygı durumunda ki sporcular rekabete tam olarak odaklanamaz ve kaygının nedenlerine odaklanabilir. Bu durum sporcuların sportif başarılarını etkilediği gibi bireylerin sosyal yaşamlarında da belirli zorlukları beraberinde getirebilmektedir. Bu ve benzeri durumlarda sporcularda tükenmişlik meydana gelebilir ve her geçen gün spor hedeflerinden vazgeçebilirler (Büyükbasmacı, 2023).

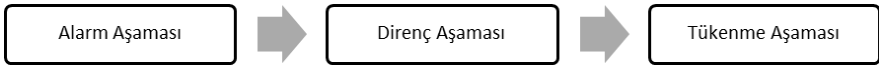
Bu aşama da sporcular bireysel önlemler alabilirler. Bu önlemler; pozitif dűřünme eğilimi, bilinçli egzersiz, sağlıklı uyku ve sağlıklı beslenme gibi davranışlarla mümkün olabilir. Sporcularında stres gözlemleyen antrenörler de stresin nedenlerinin ortadan kaldırılması konusunda sporcularına motivasyonel uygulamalar ile destek olabilir. Spor psikologlarının görevi ise, stres ve kaygı halindeki sporcuların stres ve kaygı nedenlerini araştırmak, önleme hususunda çalışmalar yapmak ve sporcu performansını arttırmaktır (Büyükbasmacı ve Erdoėdu, 2023).

1.1. Stresin Aşamaları

Kişinin strese maruz kaldığı durumlarda, bireyin yeni bir duruma uyum sağlamak için sınırlarını zorlamak amacıyla verdiği

tepkilere stres tepkileri denir. Strese neden olan olayla yani stresörle karşılaşan birey, bu duruma veya olguya olumlu veya olumsuz yanıt vermek zorundadır. Selye bu yanıtı "genel adaptasyon sendromu" veya "biyolojik stres sendromu" olarak isimlendirmiştir (Özel ve Karabulut, 2018). Vücudun stres altındaki fiziksel reaksiyonlarını tanımlayan genel adaptasyon sendromu üç aşamadan oluşur. Bu aşamalar alarm aşaması, direnç aşaması ve tükenme aşamasıdır (Büyükbasmacı, 2023).

Şekil 1. Stresin Aşamaları



1.1.1. Alarm Aşaması

Organizmanın bir uyararla karşılaştığı ilk aşama "alarm aşaması" olarak kabul görmektedir. Bedenin stresörle karşılaşması ile gelen uyarı, beyinde ilk olarak neokortekse sonrasında limbik sisteme iletilir. Limbik sistem vücudun içsel dengesini oluşturan önemli bir unsurdur. Visceral beyin olarak da isimlendirilen limbik sistem, birçok otonom ve hormonun etkilerini kontrol ederek düzenlemektedir. Limbik sistemde vücuttan gelen sinyallerin ve koku alma uyarılarının iç organlardan gelen sinyaller ile entegrasyonu sağlanır (Baltaş ve Baltaş, 2013). Neokorteks ve limbik sistemde değerlendirilen stres uyarısı hipotalamusa iletilir. Sempatik veya parasempatik sinir sistemi, kısa süreli bir yanıt için hipotalamus tarafından uyarılır. Bu uyarı sırasında hipotalamustan CRF (korikotropin salgılatıcı faktör) salgılanmaya başlar. Daha sonra hipofiz ön lobunu uyarak ACTH (adrenokortikotropik hormon) salgılanır. Stresörlerin etkisi altında artan ACTH (adrenokortikotropik hormon) salınımı korteksi uyarır. Stres

hormonlarından biri olan kortizol böbreküstü bezi kabuğunda salgılanmaya başlar. Diğer yandan bir diğer stres hormonu olan adrenalin ise otonom sinir sistemini uyarak adrenal medula'dan salgılanmaya başlar (Hatungil, 2008). Adrenalinin artmasıyla kalp hızlanır, gözbebekleri büyür ve vücut stres uyarısıyla savaşmak ve hayatta kalmak için bir kavga veya kaçış tepkisi verir. Herhangi bir organizmanın sürekli olarak bir alarm durumunda olması mümkün değildir. Stresör organizmaya tahribat oluşturacak kadar güçlüyse, organizmanın varlığı bu aşamada sona erebilir. Organizma bu aşamada hayatta kalabilirse, bu etki mutlaka direnç aşaması ile azaltılır. Başka bir deyişle, vücut stresli durumlarda fizyolojik tepkileriyle hayatta kalmak için mücadele eder (Selye, 1976).

1.1.2. Direnç Aşaması

Direnç aşaması alarm aşamasından sonra ortaya çıkan fizyolojik tepkilerin azaldığı veya normale döndüğü aşamadır. Stresörün etkisi aynı yoğunlukta devam ederse veya strese verilen tepki değişmezse, vücut strese dayanmak için savunmaya geçer. Alarm aşamasının normalden fazlaca uzun sürdüğü durumlarda, beden bu durumda nasıl hayatta kalacağına dair bir uyum süreci geliştirmeye başlar. Birey stresli duygu durumunu yendiğini düşünse de strese uzun süre maruz kalmak organlara fizyolojik olarak zarar verebilir ve çeşitli rahatsızlıklar ve hastalıklar ortaya çıkabilir (Yavuz, 2022).

1.1.3. Tükenme Aşaması

Tükenme aşaması stresin son aşamadır. Bu aşamada stresin uzun süreli ve şiddetinin yüksek olduğu durumlarda adaptasyon sağlanamaz ve sürekli hale gelen stres vücudun enerji kaynaklarını

tüketir. Bu aşama; direncin kırıldığı, bedenin enerji ve işlevlerinin alarm aşamasından daha düşük hale geldiği aşamadır. Depresyon, kaygı bozuklukları, bağışıklık sisteminde zayıflaması gibi rahatsızlıkların görülebileceği gibi önemli ruhsal ve fizyolojik sağlık sorunlarının oluşmasına neden olabilmektedir (Yavuz, 2022).

1.2. Stres ile Başa Çıkma Yolları

Bir kişi için stres, dışsal veya algılanan bir tehdit durumuyla başa çıkmak için zihinsel ve fiziksel bir hazırlık sürecidir. Bu hazırlık sırasında sempatik sinir sisteminin aktivasyonu gerçekleşir ve vücutta bir takım biyolojik, kimyasal ve fizyolojik değişimler ortaya çıkar (Gevrekçi, 2018). Sporcular stresten etkilendiğinde sinir, öfke, üzüntü gibi negatif duygular hissedilir ve bu olumsuz duygular bir süre sonra fizyolojik değişikliklere meydan verir. Stres altındaki birey öncelikle tepkilerine, önceki deneyimlerine, yaşanan duruma hazır oluşuna, gelen uyarıyı algılama biçimine, içinde bulunduğu ortamın durumuna göre fiziksel, psikolojik ve davranışsal olarak mücadele tepkisi gösterir. Fiziksel tepkilerin yanı sıra korku, kaygı, gerginlik gibi psikolojik tepkiler de meydana gelebilir (Aydın ve İmamoğlu, 2001). Mevcut çalışmalar, stresin sempatik sinir sistemi üzerindeki negatif etkisine bağlı olarak hormonal dengenin değiştiğini ve bu değişikliğin bağışıklık sistemi üzerinde negatif etkileri olduğunu göstermektedir (Güzel, 2020). Hayatın akışında yaşanan stres seviyesi artış gösterdiğinde ve bireyler stresi sağlıklı bir şekilde yönetemediğinde ve işlevsiz bir denge durumuna döndüğünde birçok fizyolojik ve psikolojik rahatsızlığın ortaya çıkması mümkündür. Günlük yaşamın bir parçası olan stresin etkin yönetimi beden-zihin ve ruh sağlığının korunmasını sağlayacak, kişinin hayat kalitesini de artışa geçirecektir. Stresi etkili bir şekilde

yönetmenin amacı, kişilerde strese neden olan unsurları ve bunlara göstermiş olduğu tepkilerini açıklamak, sorunların doğru tanımlanmasını desteklemek ve strese neden olan faktörleri yönlendirmektir. Bu sayede bireyin stresli durumlarla karşılaştığında oluşabilecek psikolojik ve fizyolojik olumsuz etkilerden korunmasını sağlamak için etkili yöntemler öğrenerek hayata etkili yöntemler uygular (Canpolat, 2006). Stresi yönetmek için ilk olarak stres faktörlerinin belirlenmesi, sonrasında kişinin kendine fizyolojik ve psikolojik olarak uygun ve etkili bir yöntem seçmesi ve nasıl uygulanacağını öğrenmesi gerekir. Bu yöntemleri gerçekleştirmeye başladıktan sonra stresin fiziksel, zihinsel, psikolojik olarak yaratacağı zararlı etkileri önceden fark ettiği ve kendini koruduğu bir hayat tarzı meydana getirmeye başlar. Stresi yönetmek için fizyolojik, zihinsel, davranışsal ve psikolojik dahil olmak üzere birçok yöntem ve uygulama kullanılır. Bu uygulamalar aşağıda yer almaktadır (Büyükbaşmacı, 2023).

1.2.1. Fiziksel Egzersiz

Fizyolojik yaklaşım stresin kişi üzerindeki olumsuz etkisini fiziksel olarak azaltmayı hedefleyen bir yöntemdir. Stresi yavaşlatmak için uygulanan fizyolojik yöntemler arasında fiziksel egzersizler, nefes egzersizleri, derin gevşeme egzersizleri, biyolojik geri bildirim tekniği gibi yöntemler yer almaktadır (Canpolat, 2006). Stresin vücut üzerindeki fiziksel etkilerinin başında baş, boyun, omuz ağrıları, sırt kaslarındaki gerginlik ve vücudun diğer kısımlarında oluşan olumsuz gerilmeler gelebilir. Düzenli fiziksel egzersiz ve spor yapmak gergin olan kasların çalışmasına, dolaşım sisteminin aktifleşmesine ve dokulardaki oksijen miktarının artmasına, mutluluk hissi veren endorfin hormonunun

salgılanmasına neden olur ve stresin vücut üzerindeki zararlı etkilerinin azaltılmasında rol oynar (Büyükbasmacı, 2023). Ayrıca düzenli egzersizin sigara ve alkol tüketimini azalttığı gözlemlenmiştir (Var ve Dinç, 2018).

1.2.2. Nefes Egzersizi

Nefes egzersizleri, stres ve kaygıyı azaltmak için kullanılan en eski yöntemlerden biridir. Diyafram solunumun sempatik ve parasempatik sinir sistemi üzerinde etkisi olduğu ve stresi azaltmak için birçok farklı solunum tekniklerinin uygulanabileceği bilinmektedir. Sakin ve derin nefeslerle uygulanan diyafram, solunum egzersizlerinin solar pleksus ve vagus sinirini uyarak parasempatik sinir sisteminin aktivasyonunu azalttığı ifade edilmektedir. Parasempatik sinir sisteminin aktivasyonu azaldığında, sempatik sinir sistemi aktive edildiğinde ve vücut rahatladığında stresin fizyolojik ve psikolojik etkilerinin azaldığı gözlenmiştir (George ve ark., 2019).

1.2.3. Derin Gevşeme

Teknikler, derin gevşeme egzersizi; strese maruz kalan kişinin vücudunda meydana gelen reaksiyonun tersinde bir etki oluşturur. Stres altında kalp normalden daha hızlı atar, kan basıncı artar, nefes alma hızlanır ve kaslar kasılır. Derin gevşeme teknikleri ile stresin neden olduğu psikosomatik etkiler tersine çevrilir. Kaslar gevşer, nefes yavaşlar, kalp normal ritmine döner, kan basıncı dengelenir. Böylece stresin olumsuz etkisi önlenmiş olur (Baltaş ve Baltaş, 2013).

1.2.4. Biyolojik Geri Besleme (Bio-feedback)

Bireyin günlük hayatta farkında olmadığı fizyolojik olayları fark etmesini ve anlamasını sağlayan bir yöntemdir. Bu yöntemle iç fizyolojisinde ortaya çıkan değişikliklerin farkına varan birey, bedeni, düşünceleri ve duyguları arasındaki bağlantının deşifre edildiği bir süreçten geçmektedir. Bedene bağlı elektrotlar ile gerçekleştirilen uygulamada zihinde meydana gelen düşünceler, kişinin duyu organlarıyla algılayabileceği duygusal ve fizyolojik yansımaların sinyalleri şeklinde geri yansıtılır. Böylece vücudunda ortaya çıkan fiziksel değişikliklerin farkında olma ve bunları kendi kontrolü ile yönetme becerisi kazanır. Stresli bir hadise ile karşı karşıya kalındığında kazandığı bu beceriyi kullanarak stresin yönetilmesi sağlanır (Özdemir, 2021).

1.2.5. Mindfulness

Şu anın farkına varmak, olumlu ya da olumsuz algılananı algılamak ve kabul etmek olarak tanımlanan Mindfulness, Dr. Psikolojik literatüre 1979 yılında Jon Kabat-Zinn tarafından geliştirilen "Farkındalığa Dayalı Stres Azaltma Programı" (Mindfulness-Based Stress Reduction Program) ile literatüre girdiği belirtilmektedir (Büyükbasmacı, 2023). Araştırmacılar tarafından farklı biçimlerde ele alınan bilinçli farkındalık kavramında birleşen nokta, bireyin şu anda olan tüm hoşlandığı veya hoşlanmadığı durumları tüm gerçekliği ile deneyimleyebilmesi gerçeğine dayanmaktadır. Bireyin özdenetim yeteneğini de geliştiren mindfulness stresli durumlarda stresin yol açtığı negatif etkilerin azaltılmasında önemli rol oynadığı ifade edilmektedir (Demir, 2021).

1.2.6. Yoga

Geçmişı çok eskilere uzanan yoga, günümüzde stresle baş etmek ve stresi yönetmek için kullanılan yöntemlerden birisidir. Yoganın bütüncül yaklaşımında asana adı verilen vücut duruşları ile iskelet ve kas sistemindeki gerginlik azalır ve bu hareket esnasında esneklik sağlarken nefes kontrolü ile kişi vücudun gevşemesi için neye ihtiyacı olduğunu anlayarak nasıl rahatlayacağını öğrenir. Gerçekleştirilen bilimsel çalışmalar yoganın sempatik sinir sisteminin stres yanıtını minimize edilmesinde ve düzenlenmesinde etkili olduğu ifade edilmektedir (Başar, 2020).

1.2.7. Meditasyon

Son yıllarda beden, zihin ve ruh arasında bağlantı kurulmasını destekleyen meditasyon, sağlık alanında da bütüncül şifa yaklaşımların arasında yer almaya başlamıştır. Meditasyon, bilinçli farkındalıkla şimdiki ana odaklanan ve beden ile zihin arasında köprü görevi gören nefes eşliğinde derin bir rahatlama uygulamasıdır. Meditasyon pratiğı bilişin gelişmesine katkıda bulunurken, bireyin iç dengeyi ve kendini kontrol etmesini sağlamasına da yardımcı olur (Başar, 2020). Meditasyon uygulanırken beden ile zihin arasında güçlü bir bağ kurulur. Stresin sinir sistemi üzerinde yarattığı gerginliğin fiziksel ve zihinsel dinginliğinin sağlanmasıyla azaldığı, bireyin stresli durumların üstesinden gelme yeteneğinin arttığı belirtilmektedir (Aydoğdu, 2019).

1.2.8. Davranışsal Yaklaşımlar

Davranışsal yaklaşımda etkili zaman yönetimi teknikleri, bir kişinin stresini yönetmeye yardımcı olur. Önceliklendirme; bir çalışma listesi oluşturarak etkili organizasyon, bireyin zamanını

daha etkin ve verimli kullanmasını sağlayacağı için stresin azaltılmasına da yardımcı olacaktır (Başar, 2020). Zaman yönetiminin yanı sıra aile, arkadaşlar ve sosyal topluluklarla bağların güçlendirilmesi, stresli dönemlerde destek alabilmek stresi azaltmada destekleyici davranışlar olarak tanımlanmaktadır. Etkili iletişim becerilerinin geliştirilmesinin, insanların duygu ve düşüncelerini açık ve sağlıklı bir şekilde ifade etmelerine yardımcı olacağı için çatışmaları azaltarak stres yönetiminde etkili olduğu vurgulanmaktadır. Stresin kaynağı kontrol edilebilir bir problemten kaynaklanıyorsa, etkili sorun çözme becerilerinin geliştirilmesi de stresin azaltılmasında faydalı olacaktır (Canpolat, 2006).

1.2.9. Psikolojik Yaklaşımlar

Psikolojik yaklaşımda bireyin yaşadığı olayın olumlu veya olumsuz olarak tanımlanması, kişinin yaşadığı olayı algılama biçimine göre farklılık gösterebilir. Farklı teknikler kullanarak kişinin bilişsel süreçlerini değiştirerek olayı değerlendirmesini, olayı algılama biçimini fark etmesini ve stresin yol açtığı olumsuz etkileri en aza indirmesini sağlar (Özel ve Karabulut, 2018; Büyükbasmacı, 2023).

KAYNAKLAR

Aydın B. ve İmamoğlu S, (2001). Stresle başa çıkma becerisi geliştirmeye yönelik grup çalışması, M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, Sayı 14, Sayfa : 41-52.

Aydoğdu BA., (2019), Yoga yapan ve yapmayan bireylerin şema düzeyi, somatik belirtiler ve öz şefkat açısından incelenmesi, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.

Baltaş A, ve Baltaş Z. (2013) Stres ve başa çıkma yolları. İstanbul, Remzi Kitabevi,

Başar Ş, (2020). Yoga yapan bireylerin somatik belirti, psikolojik dayanıklılık ve stres düzeyleri açısından değerlendirilmesi, T.C. İstanbul Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.

Büyükbasmacı YE, (2023). Uygulamalı Egzersiz ve Spor Psikolojisi. Ankara; Nobel Akademik Yayıncılık.

Büyükbasmacı YE, ve Erdoğan M, (2023). Sportif sorunlarla başa çıkma, çatışma çözme ve adil davranış gösterme becerilerinin liderlik özelliklerine etkisi. Ankara; Gazi Kitabevi.

Canpolat Ö, (2006). Çalışanların stres düzeylerini etkileyen faktörler ve iş sağlığı hemşiresinin stres ile baş etmede etkinliği. Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi. Kocaeli.

Demir G, (2021). Stresle başa çıkma tarzları, ruminatif düşünce biçimi ve bilinçli farkındalığın uyku uyku kalitesine etkisi,

Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi. İzmir.

George S, Everly JR, Jeffrey M, ve Lating, A., (2019). Clinical guide to the treatment of the human stress respons, 4th edition: © Springer Science+Business Media, LLC, part of Springer Nature.

Gevrekçi A, (2018). Hücreden topluma stres, Türk Psikologlar Derneği İktisadi İşletmesi, Birinci Basım, Ankara: MRK.

Güzel ŞH, (2020). Stresin Psikolojisi, 1. Basım, Ankara: Nobel.

Hatungil R, (2008). Stres ve demansta hipotalamus- hipofiz-adrenal eksenin rolü, Mersin Üniversitesi Sağlık Bilim Dergisi, 1(3).

Karaman G, (2020). Üniversite öğrencilerinin akademik başarısı ile stres ve kaygının ilişkisi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Var, L., & Dinç, A. (2018). Examination of stress states and lifestyle habits of academic and administrative personnel holding office at universities.

Özel Y, ve Karabulut A, (2018). Günlük yaşam ve stres yönetimi, Türkiye Sağlık Bilimleri ve Araştırmaları Dergisi, 1(1), 48- 56.

Robbins SP, Coulter M, ve Decenzo DA, (2016). Yönetimin esasları (Çev. Ed.: A. Öğüt). Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, s.208.

Selye H, (1976). Stress in Heatlh and Disease, Butterworth (Publishers) Inc.

Yavuz B. (2022). Aromaterapi uygulamalarının durumsal stres ve kaygı düzeyi üzerine etkisinin incelenmesi: ıtır (pelargonium

graveolens) uçucu yağı üzerine bir çalışma. İstanbul Aydın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.

BÖLÜM IV

Halk Eğitimi Merkezi Kursiyerlerinin Gelecek Kaygısı ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi*

Gökhan TOKGÖZ¹
Ünsal TAZEGÜL²

Giriş

Kaygı

Abacı'ya (2005) göre kaygı, psikoloji alanının en popüler konularından biridir. Kişilik yapısını, davranış ve öğrenmeyi ve buna bağlı kaygıyı ilgilendiren tüm eğitim faaliyetleri bu kategoriye dahildir. Bireyler arasındaki doğrudan etkileşimden kaynaklanan, hem engelleyici hem de ilham verici olan kaygı, farklı duygularla hissedilir. Kaygı, kararsızlık hissi, korku ve geleceğe ilişkin olumsuz

*Yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

¹ Beden Eğitimi Öğretmeni, Iğdır Halk Eğitim Merkezi Iğdır/Türkiye,

² Doç. Dr., Iğdır Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Iğdır/Türkiye, Orcid: 0000-0001-9772-9305, unsaltazegul@gmail.com

beklentilerin birleşiminden oluşan bir duygu olarak kabul edilir ve bu duygu bireye zarar verir. Tarihi kaynakları incelediğimizde kaygı ve korku kelimelerinin sıklıkla eşanlamlı olarak kullanıldığını görüyoruz. Kaygı ve korku arasındaki ortak nokta, her ikisinin de eşanlamlı olarak kullanılmasıdır. Bu duyguların her ikisi de potansiyel bir tehdit korkusundan kaynaklanmaktadır. Bu duyguların her ikisinin de kendileriyle ilişkili birkaç fiziksel semptomu vardır. Ancak her iki duygu arasında önemli farklılıklar vardır. Korku, herkesin yaşadığı algılanan bir tehditten kaynaklanırken kaygı, bireyin kendisi tarafından yaratılan aşırı saldırgan bir duygudur.

Kaygı ve korku arasındaki farkı şu şekilde gösterebiliriz: Kaygı, ilkökul 3. sınıfta öğrencilere öğretilecek konu hakkında üstün bilgi sahibi olmasına rağmen işe ilk başladığında hata yapma korkusudur. Aynı duyguyu sınav sırasında yaşayan birey ise korku içindedir. Ancak kaygı yaşayan bireylerin bu duygularına ilişkin bir açıklamaları olduğunu da unutmamak gerekir (Abacı, 2005). Bireyin öğrenme sürecindeki başarısızlık algısına bağlı olarak duygu durumu değişerek çatışmaya neden olabilmekte, çatışma durumu bu süreçte öfkeye yol açabilmektedir. Bireylerin öfkelenmelerinde ani, dürtüsel eylemlerde bulunmaları da sorunları çözme becerilerini olumsuz yönde etkileyebilir. Ayrıca bireyin kişisel duygularının yanı sıra öfkesiyle de başarılı bir şekilde baş edememesi diğer bireylerde acıya yol açabilmektedir. Bazı yetişkinler kaygıyı hayatın iniş ve çıkışlarına verilen doğal bir tepki olarak görürken, öfkelenmeyi zor veya sinir bozucu durumlara verilen doğal bir tepki olarak görmeyebilirler. Bunun yerine öfkeyi, işi olumsuz etkileyen ve kötü davranışlarla sonuçlanan bir tür duygusal tepki olarak

deneyimliyorlar. Ek olarak, yetişkinler ve diğer bireyler öfkeli bir kişiyle karşılaştıklarında korkabilir ve aynı derecede öfkeyle tepki verebilirler. Örgütsel yaşamda, bireysel ya da grup etkileşimlerinde çatışmanın yaygın olduğu ve öfkenin kontrol edilebildiği göz ardı edilmemelidir. Sonuç olarak öfkenin çatışma sonucu ortaya çıkabileceği dikkat çekmektedir (Terzi, 2012).

Bazı insanlar, şirketlerinin iyi performans göstermesine rağmen endişeleniyor. İlişkilerde aşırı hassas olan bu bireyler, günlük hayatta karşılaştıkları zorluklar karşısında kendilerini eksik bulmakta ve kolaylıkla depresyona sürüklenebilmektedirler. Belirsiz endişeler ve aşırıya kaçma, sürekli kaygı ve depresyona yol açar, ayrıca kolay bir inanç kaybına da uğrarlar. Odaklanamadıkları ve hata yapmaktan çok korktukları için karar vermekte zorlanırlar. Büyük zorluklarla bir karara varamasalar bile yaptıkları hatalara ve bunların doğurduğu olumsuz sonuçlara yine de fazlasıyla maruz kalıyorlar. Bu bireyler üzüntüyle ilgili konular yaratma konusunda sonsuz bir kapasiteye sahiptir. Üzüntü veren bir konu ortadan kaldırıldığı anda yeni bir sorunla karşılaşılır ve sonuçta çevredeki bireylerin sabrı tükenir. Gece uyuduktan sonra üzüntü geçmiyor. Geçmişteki hatalar ve gelecekteki zorluklar günlük planlama sürecine dahil edilir. Bu düşünceler çözülüp uykuya daldığınızda, rahatsız edici rüyalar görülür ve ertesi sabah başlayan gün kaygıyla geçer. Özellikle boyun ve omuz bölgelerindeki kaslarda gerginlik, sık idrara çıkma, uyku sorunları, terleme, soğuk ve ıslak avuç içi, kan basıncında artış ve hızlı kalp atışı gibi fiziksel belirtiler bazen bu duruma eşlik edebilir. (Geçtan, 1996). Eğer insan yaşamının tek ve tutarlı bir bileşenden oluştuğu anlayışıyla başlamasaydık, tüm psikolojimiz, insanlarla ilgili tüm araştırmalarımız, onları anlama

arzumuz boşa gider ve saçma sayılırdı. İnsan yaşamında iki ayrı bölgenin olduğunu kabul ettiğimizde, varlık kavramını tam bir tekdüzelik ve istikrar içeren bir şey olarak kavramak mümkün değildir (Adler, 2000).

Kaygı ve korkunun her ikisi de kaygının bir türü olarak kabul edilir (Beck ve Emery, 2006). Kaygı, korku dolu duyguyla benzerlikler taşır. Bu duyguların her ikisi de potansiyel bir tehdit korkusundan kaynaklanmaktadır. Her iki duygunun da beraberinde bazı fiziksel belirtileri olabilir. Ancak bu iki duygu arasında önemli bir fark vardır. Algılanan bir tehditle ilişkilendirilen yaygın korku deneyimine rağmen kaygı, bireyin kendisinden kaynaklanan bir duygudur ve kanıtlanabilir bir durum, bu duygunun insanların çoğunluğuna saçma görünmesine neden olur (Geçtan, 1996). Cüceloğlu (2004) bazı psikologların bu farklılıkları korku ve kaygı arasındaki üç önemli farklılığa bağladığına inanmaktadır:

1: Kaynak bilgisi: Korkunun nedenini biliyoruz ama kaygının nedeni bilinmiyor.

2- Yoğunluk: Kaygı korkudan daha şiddetlidir.

3- Süre: Korkunun süresi daha kısadır. Kaygı daha şiddetlidir.

Kaygılı bireyler genellikle endişelerinin asılsız olduğunu inkar ederler. Yoğun bir günlük yolculuktan yola çıkıp kontrol etmek için geri dönmeden önce gazı kapattığını unutan biri için bu, doğal bir tepki olarak kabul edilir. Ancak bu birey geri döndüğünde gazının kapalı olduğunu görürse ve tekrar yola çıktığında aynı kaygıyı yaşar ve bu davranışı sürekli olarak tekrarlırsa durum farklı olacaktır. Bazı insanlar, ayakkabı satın almak için uygun yerler olduğunu bildikleri çevredeki birden fazla mağazayı ziyaret ediyor ancak yine de ikisi

arasında seçim yapamıyor. Sonunda seçim yapıp evlerine döndüklerinde aldıkları ayakkabıları beğenmezler, bir önceki mağazada gördükleri ayakkabıların daha etkileyici olduğuna inanırlar ve bazen satın aldıkları ayakkabıları değiştirmeye çalışırlar. Bunun sonucunda sürekli olarak başka bir kişiyle alışveriş yapan bireyler ortaya çıkıyor. Bu bireyler için en temel konularda karar verebilme kapasitesi, sırasıyla ölüm kalım meselesi gibi algılanmakta; Düşünceleri bir sonuca varamadan iki çelişkili seçenek arasında gidip geliyor. Kaygılı kişilerin olayları algılama şekli oldukça olumsuzdur. Dünyanın sonunu içeriyor gibi görünen sıradan bir günlük varoluşları var. Başkalarının hayatlarına ve kendi olaylarına ilişkin beklentileri sürekli olarak olumsuzdur. Kendi uydurdıkları "felaket senaryosu"yla halkı şaşkına çeviriyorlar. Çünkü kaygı bulaşıcı bir duygudur ve kaygılı birey çoğu zaman çevresindeki insanları da kendi davasına katılmaya ikna eder. Ancak bu dönemde ilginç bir çelişki de ortaya çıkıyor. Kaygılı birey, endişelerini desteklemeyen ve kendisini ciddiye almadıklarını iddia eden kişiler karşısında hüsrana uğrarken, diğer taraftan onların kararlarına katılmadıkları için onlara güvenir ve saygı duyar (Geçtan, 1996). Korku ile kaygı arasında bir süre vardır. Birey, topluluk önünde konuşma konusunda şüpheler besleyebilir. Bu durumda birey, hem düşük performansın olumsuz sonuçlarıyla hem de hem işe başlamadan önce hem de işe giriş sırasında bunun getireceği kaygıyla mücadele etmek zorunda kalacaktır. Bu durumda, eğer başarmak zorsa, bir de kaygı korkusu eklenir. Ayrıca bireyin korku belirtileri sergilemesi ve dolayısıyla toplum önünde aşağılanması da kaygısının artmasına neden olabilir (Beck, 2005).

Gelecek Kaygısı

Gelecek kaygısı, diğer hayvanlarda olmayan, insanlara özgü bir özelliktir. Bir at ya da kuş gelecekle ilgilenmez. Koşmak atın genleri tarafından, uçmak ise kuşun genleri tarafından miras alınır. Bunun dışında insanlarda zaman farkındalığını artıran genler bulunur, bu genler insanın kendisiyle ilişkili bir geleceğin olduğunu ve bunu kontrol edemediğini fark etmesini sağlar ve bunun sonucunda da gelecek kaygısı yaşamaya başlar (Tarhan, 2012).

Her insanın kendine özgü bir yaşam tarzı olduğundan, bazen bir kişiyle konuşarak, ona geleceğini ilgilendiren sorular sorarak geleceğini tahmin etmek mümkün olur. Sanki bir oyunun beşinci perdesinin bir parçasıyız ve sırlar açığa çıkıyor. Yaşamın çeşitli aşamalarını, engellerini ve sorunlarını anladığımız için bu yöntemi kullanarak ileriye dönük ifadeler oluşturabiliriz. Sonuç olarak, deneyimlerimize ve ilgili birkaç gerçek hakkındaki bilgimize dayanarak, kendilerini başkalarından izole etme, yardım arama ve yeni durumlarla biraz endişeyle karşılaşma eğiliminde olan korunaklı çocukların başına gelecekte ne geleceğini çıkarabiliriz. Başkalarının yardımını arayan biri için gelecekte neler olacak? Bu kişi genellikle kararsızdır ve her zaman önemli sorunları çözmekten kaçınmaya çalışır. Neden ve nasıl kararsız olduğunu veya konuları ele almaktan kaçındığını anlıyoruz çünkü benzer durumların defalarca yaşandığını gözlemledik. İlgili kişinin hayatta tek başına ilerlemek istemediği, bunun yerine ilgilenilmesini istediği açıktır. Hayattaki önemli sorunlardan kaçınmaya çalışır ve bunun yerine dikkati dağıtmanın yararsızlığına odaklanır. Bazen sorunlu bir çocuk gibi davranmasına, suçlu olmasına, nevrotik bir kişiliğe sahip olmasına ve kendi canına kıymasına neden olan sosyal duygudan

yoksundur. Nihai ve kesin kaçış yolunu seçer. Artık bu bilgiyi eskisinden daha iyi kavrayabiliyoruz (Adler, 2000).

İnsanın sürekli olarak olumsuz duygularının bilincine girmesini engelleme çabası, onun olumsuz duygularının yanı sıra yapıcı ve yaratıcı bir eğilime de sahip olmasına neden olur. Birisi başkalarının yanında gergin olduğunda, potansiyeline erişilemez, bu da onun normalde sahip olabileceğinden daha düşük bir kapasiteye sahip olmasına neden olur. Bu durum kişinin kendi hayatının sorumluluğunu almasına engel olur. Sonuçta, çocukken ebeveynlere yönelik olumsuz duyguların örtbas edilmesi süreci, bireyin giderek kendisinden uzaklaşmasına ve sonunda kendisi olamamaktan dolayı suçluluk duymasına neden olur. Varoluşsal suçluluk olarak adlandırılan bu duygu, yaşamın anlam eksikliğinden kaynaklanmaktadır (Geçtan, 1996). Tarhan'a (2012) göre üstbilış geni, insanlarda sorgulama, yenilik yapma, değışme ve farklı bir şeyler yapma ihtiyacı doğurmaktadır. Bu her bireyde mevcuttur, ancak farklı düzeylerde. Gerçek şu ki, insanların binlerce yıl önce inşa ettiğı ev, günümüzdeki ev ile aynı değildir; bunun nedeni, genden kaynaklanan değışim, sorular ve farklı bakış açısidir. Diğer hayvanlar ise olayları araştırma ve sorgulama yeteneğinden yoksundurlar; yaşamlarını beyinlerinin yapısına göre yaşarlar.

Yaşam Doyum Kavramı

Kişinin duygusal ve bireysel olarak kendisini değerlendirmesine ve karar vermesine öznel iyi oluş adı verilmektedir ve bu kavram üç boyuttan oluşmaktadır. Bunlar; yaşam doyumu, olumlu duygulanım ve olumsuz duygulanım. Yaşam doyumu, mutlulukla birlikte insanların öznel iyi oluşlarının bilişsel yönünü gösterir ve kavram ilk kez 1961 yılında Neugarten tarafından

açıklanmıştır. Neugarten'a göre yaşam doyumu; bireylerin hayattan ne istedikleri ve bu istekler sonucunda neler elde ettiklerinin karşılaştırılması durumudur (Diener, 1984).

Tanımlar kurumlara göre değişmekle birlikte birçok çalışmada tanım bilişsel teori üzerinden sağlanmaktadır. Bilişsel kuram, insanların kendi hayat şartlarının standartlara uygululuğuna dair kıyaslamaları ve buna bağlı olarak bilişsel yargısı olarak açıklar. Duyuşsal kuram ise kişinin pozitif duygularının negatif duygularına baskınlığı ve bunun bilinçli deneyimi olarak ifade eder. Daha farklı bir ifadeyle pozitif duyguların deneyimlenmiş düzeyidir. Negatif duyguların hayattaki karşılığı çökkünlük ve mutsuzluktur. Bilişsel tanımdaki geçerlilik güvenirliliğinin ölçümünün kolay ve tutarlılığının daha yüksek olması nedeniyle araştırmada genel olarak ilgili tanım kullanılmıştır (Griffin vd., 1985).

Yaşam doyumu, bir insanın tercih etmiş olduğu kriterler çerçevesinde hayat kalitesinin genel anlamda değerlendirildiği bir süreçtir. Dolayısıyla yaşam doyumu, insanların kendileri için koydukları standartlarla içinde bulundukları şartları karşılaştırarak ulaştıkları bir yargı olarak kabul edilebilir. Bu yüzden yaşam doyumu, yaşam kalitesinin genel kabul gören kıstaslarını değil, kişilerin kendileri için kabul ettikleri kıstasların dikkate alınması neticesinde ortaya çıkar (Pavot ve Diener, 1993).

Seligman (2007) tarafından yaşam doyumunun belirleyici alanları; istemli denetim, yaşam şartları ve belirlenmiş yaşam alanı olarak ifade edilmiştir. Yaşam doyumu üzerinde genetik olarak belirlenen mutluluk düzeyi %50, çevresel unsurların %10 ve

mutluluğa dair diğer etkinliklerin ise %40 düzeyinde etkili olduğu tespit edilmiştir (Akt. Lyubomirsky vd., 2005).

Yaşam tatmini, pozitif psikoloji paradigmasının en önemli temel taşlarından biridir. Yaşam tatminine dair çalışmaların amacı, kişinin zayıf yönlerinin yerine kuvvetli yönlerinin geliştirilerek tanımlanmasıdır. Bununla birlikte yaşam doyumu, kişiye başarı, sağlık, çalışma hayatında yüksek performans, örgütsel uyum sağlama gibi durumları ortaya çıkarmaktadır (Norrish ve vella-Brodrick, 2008; Diener ve Seligman, 2002).

Araştırmanın Yöntemi

Çalışmada yöntem olarak; nicel araştırma yöntemi içerisinde yer alan nedensel karşılaştırma ve bağıntısal modeli kullanılmıştır.

Evren ve Örneklem

Çalışmanın evrenini; Iğdır Halk Eğitimi Merkezi kursiyerleri oluştururken örneklemi ise, tesadüfî örneklem yöntemi ile seçilen ve çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 89 kursiyer oluşturmaktadır.

Veri Toplama Amaçları

Bu araştırmanın amacı halk eğitimi merkezi kursiyerlerinin gelecek kaygısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi tespit etmektir. Bu çerçevede Iğdır Halk Eğitimi Merkezi kursiyerleri örneklem olarak belirlenmiş ve bu kursiyerlerin gelecek kaygısı ile yaşam doyumları düzeyleri tespit edilmeye çalışılmıştır. Gelecek kaygısı ile yaşam doyumları arasındaki ilişki halk eğitimi merkezi kursiyerleri örnekleminde değerlendirilmiştir. Ayrıca araştırma ile öğrencilerin cinsiyetleri, okul türleri, not ortalaması ve ailenin tutumu gibi çeşitli demografik özelliklerine göre gelecek kaygısı ve yaşam doyumu

arasındaki farklılıkları ayrıca ilişkileri tespit ederek diğer araştırmalara ve hazırlanacak programlara ışık tutmak hedeflenmiştir.

Bulgular

Tablo 1. Cinsiyet değişkenine bağlı yaşam doyum bağımsız örneklem t testi sonucu

Cinsiyet	N	Mean	Std. Deviation	p
Kadın	73	16,8356	4,68156	,036
Erkek	16	14,0000	5,45283	

Tablo 1 incelendiğinde örneklem kapsamındaki bireylerin cinsiyet değişkenine bağlı olarak istatistiksel olarak anlamlı farklılık belirlenmiştir.

Tablo 2. Medeni durum değişkenine bağlı yaşam doyum bağımsız örneklem t testi sonucu

Medeni durum	N	Mean	Std. Deviation	p
Evli	39	14,8974	4,68365	,011
Bekar	45	17,6000	4,80246	

Tablo 2 incelendiğinde örneklem kapsamındaki bireylerin medeni durum değişkenine bağlı olarak istatistiksel olarak anlamlı farklılık belirlenmiştir.

Tablo 3. anne baba tutum değişkenine bağlı yaşam doyumu tek yönlü varyans analizi

Anne baba tutumu	Sum of Squares	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	146,590	48,863	2,095	,107
Within Groups	1982,960	23,329		

Tablo 3 incelendiğinde örneklem kapsamındaki bireylerin anne baba tutum değişkenine bağlı olarak istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir.

Tablo 4. ğrenim durumu değişkenine bağlı yaşam doyumu tek yönlü varyans analizi

ğrenim durumu	Sum of Squares	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	274,725	45,788	2,024	,072
Within Groups	1854,826	22,620		

Tablo 4 incelendiğinde örneklem kapsamındaki bireylerin öğrenim durumu değişkenine bağlı olarak istatistiksel olarak anlamlı farklılık belirlenmemiştir.

Tartışma

1. Yaptığımız araştırma ve analizlere göre örneklem kapsamındaki kadınların yaşam doyumlarının erkeklere oranla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu sonucun çıkma neden örneklem gurubundaki kadınların herhangi bir meslek gurubuna dahil olmayıp sadece ev ve çocuklarıyla ilgilenmelerinden kaynaklanabilir. Farklı

bir araştırma sonucu olarak Yıldırım ve Hacıhasanoğlu (2011) çalışmalarında, erkeklerin yaşam doyumlarının kadınlara oranla daha yüksek olduğunu aktarmışlardır. Bunun nedeni ise, kadınlar hem evde hem de iş yerlerinde çalışmaktadırlar, dinlenme ve zamanını farklı aktiviteler ile değerlendirme gibi konular üzerinde kendilerini kısıtlamaktadırlar. Bu durum neticesinde kadınların yaşam kalitesi olumsuz etkilenmektedir. Bu sonuç ile çalışmamız uyum göstermemektedir.

2. Araştırma sonucunda, kursiyerlerin yaşam doyumu algıları ile medeni durumları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Kursiyerlerin medeni duruma göre yaşam doyumu algıları incelendiğinde, bekar bireylerin yaşam doyumu algılarının evli bireylerin yaşam doyumu algılarından daha fazla olduğu görülmüştür. Bunun sebebinin de bekarların herhangi bir sorumluluklarının olmamasına istediği gibi rahat bir şekilde hareket edebilmesine bağlıyoruz. Selçukoğlu (2001) çalışmasında, bekar araştırma görevlilerin yaşam doyumunun evlilerden daha yüksek olduğu sonucunu ortaya koymuştur. Bu çalışma araştırma sonucunu destekler niteliktedir. Farklı olarak da, Ünal ve diğerlerinin (2001) çalışmasında bizim elde ettiğimiz sonucun aksine, evli bireylerin bekarlara göre daha fazla yaşam doyumu olduğu ortaya konmuştur. Linn, Yager ve Cope'un (1985) çalışmasında da evli bireylerin bekar bireylere göre daha fazla yaşam doyumuna sahip olduğunu ortaya koymuştur. Bu çalışmalar araştırmamızın sonucunu kısmen destekler niteliktedir.

3. Araştırma sonucunda, kursiyerlerin yaşam doyumu algıları ile öğrenim durumları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Elde edilen sonuçlara göre ortaokul ve altı eğitim seviyesine sahip

katılımcıların yaşam doyumu algıları, lise ve daha üstü eğitime sahip katılımcıların algılarının yakın olduğu görülmüştür. Bu sonuçtan yola çıkarak öğrenim seviyesi düştükçe bireylerin daha fazla yaşam doyumuna sahip olması beklenirken eşite yakın bir sonuç elde edilmiştir. İlgili araştırmalar incelendiğinde, Keser 'in (2005) çalışmasında bireylerin yaşam doyumları ile eğitim düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Çalışmada, lise ve altı eğitim düzeyine sahip olan bireylerin, üniversite eğitimi alan bireylere göre daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Araştırmanın sonucundan farklı olarak Yılmaz ve Şahin (2009) çalışmasında, öğretmenlerin eğitim durumu ile yaşam doyumu algıları arasında anlamlı bir farklılığın bulunmadığını ortaya koymuştur.

4. Kursiyerlerin cinsiyetlerine göre gelecek kaygısı incelendiğinde erkek kursiyerlerin bayan kursiyerlerden daha fazla kaygı yaşadığı ancak tüm ölçekte ise anlamlı farklılığın olmadığı görülmüştür. Bu bulguyu destekler nitelikte cinsiyet ile gelecek kaygısı düzeyi arasındaki ilişkinin araştırıldığı çeşitli çalışmalar sonucunda erkeklerin kadınlardan daha yüksek gelecek kaygısı düzeyine sahip olduğu görülmüştür. Bu sonuca ulaşan araştırmacıların arasında; Ceyhan (2004), Çam ve diğerleri (2008), Durak ve Batıgün (2005) bulunmaktadır. Bu bulgudan farklı olarak, Kırımoğlu (2010)'nun, Tekin ve Filiz (2008)'in ve Üngüren (2007) in de araştırmaları bulunmaktadır. Bayan kursiyerlerin kaygı düzeylerinin daha yüksek olmasının toplumsal değer yargılarından kaynaklandığı düşünülmektedir. Ülkemiz koşullarında erkekler toplumun değerleri doğrultusunda daha özgür bir yaşam sürdürürken

bayanlar üzerinde ailenin ve yasadıkları çevrenin daha etkili olduğu bilinmektedir.

5. Yaptığımız araştırmaya göre örneklem kapsamındaki bireylerin eğitim değişkenine bağlı olarak istatistiksel anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir. Kursiyerlerin okul türlerine göre gelecek kaygısı incelendiğinde lisans-ön lisans ve meslek lisesi mezunu kursiyerlerinin diğer kursiyerlerine göre daha fazla gelecek kaygısı yaşadığı görülmüştür. Bununda nedeni yüksek okullardan mezun olarak işe alımlarda ön sıralarda yer almak istemelerine karşın nüfus artışına rağmen iş imkanlarının az olması ve bunun neticesinde kalifiyeli elaman seçimi için sınav ve mülakat yapılmasıdır. Bu bulguyu destekler nitelikte Vidinlioğlu (2010)'nın ortaöğretim Kursiyerlerinin okul türlerine göre gelecek kaygıları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Meslek lisesi Kursiyerlerinin umutsuzluk düzeyleri, normal lise ve Anadolu lisesi Kursiyerlerinin umutsuzluk düzeylerinden daha yüksek bulunmuştur. Çünkü meslek lisesinden üniversiteye geçiş daha zordur. Son yıllara kadar Endüstri Meslek Liselerinden mezun olan öğrencilere üniversiteye giriş sınavlarında diğer lise mezunlarına göre farklı oranda katsayı uygulanması ve bu uygulama ile kendi alanları dışında bir bölüme girmelerinin neredeyse imkânsız hale gelmesi, alanlarındaki aşırı yığılma nedeniyle üniversitelerde ilgili bölümlerin puanlarının çok yükselmesi gibi nedenlerle, meslek liseleri eski câzibesini yitirmiş ve bu okulları tercih eden öğrenci profili de oldukça değişmiştir.

6. Ailede başlayan toplumsallaşma çocuğun içinde yaşadığı toplumun örf, adet, gelenek ve görenekleri ile edinilmiş kültürüne uygun davranışları öğrenme sürecidir. Anne baba tutumunun gelecek kaygısını etkilediği ve kursiyerlerin anne babalarının

tutarsız ve ilgisiz davranması gelecek kaygısını artırdığı bilinmekle birlikte araştırmamız bunun tam aksini söylemektedir. Bunun da nedenini toplum olarak değerlerimizi kaybetmemize ve umursamaz bir kişiliğe bürünmemize bağlayabiliriz. Vidinlioğlu (2010)'nın araştırmasının sonucu ise şu şekildedir; ortaöğretim kursiyerlerinin algılanan anne-baba tutumlarına göre gelecek kaygısı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır. Baskıcı anne-baba tutumuna sahip Kursiyerlerin umutsuzluk düzeyi otoriter, demokratik ve ilgili anne-baba baba tutumuna sahip öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Aile baskısı çocuğun karar verme sürecini ve kişilik gelişimini olumsuz etkilemektedir.

Sonuçlar

Araştırma sonuçlarına bakıldığında farklı sonuçlarla karşılaşıldığı görülmektedir. Örneklem grubundaki farklılıkların bu sonuçlara neden olduğu söylenebilir. Bu araştırmada bayan kursiyerlerin yaşam amaçlarının erkeklere göre daha yüksek çıkmasının sebebinin bayan kursiyerlerin hayata daha olumlu bakmalarının ve hedeflerini belirlemiş olmalarının sebep olduğu düşünülmektedir. Gerek okullarda olsun gerekse halk eğitimi merkezlerinde olsun genelde kız öğrenciler daha düzenli ve daha fazla sorumluluklarının bilincindedirler. Öğretmenler bu gözlemlerinin zaman zaman paylaşmaktadırlar.

Gelecek kaygısı ölçeği ile yaşam doyumu anketleri incelendiğinde gelecek kaygısının yaşam doyumunu önemli ölçüde etkilemediği görülmüştür. Araştırmada ortaya çıkan bu bulguların ışığında, Kursiyerlerin kaygı düzeyleri ile onların çeşitli durumları arasında bir ilişki bulunduğu görülmüştür. Eğitimdeki en büyük problemlerden biri çoğu öğrencilerin bir hedefinin olmaması sadece

anı yaşamayı düşünmeleri ve buna yönelik davranışlar göstermeleridir. Halk eğitimi merkezlerinde kursiyerlerimizin öğrencilik dönemlerinde kaçırdıkları fırsatı yeniden yakalayarak kendisiyle barışık, topluma ve ailesine katkı sağlayan insanlar olarak yetişmeleri sağlanabilir. Kazandırılacak bilgi ve beceriyle gelecek kaygısının önüne geçebilir ve yaşam doyumlarını bir üst düzeye çıkarabiliriz. Böylece daha donanımlı ve mutlu insanları topluma kazandırabiliriz.

KAYNAKÇA

Abacı, R. (2005) *Yaşamın Kalitelendirilmesi*, İstanbul: Tuzla Belediyesi Yayınları

Adler, A. (2000). *Yaşama Sanatı* (Çev. Kamuran Şipal) İstanbul: Say Yayıncılık

Beck, A. ve Emery, G. (2006). *Anksiyete Bozuklukları ve Fobiler: Bilişsel Bir Bakış Açısı*. (Çeviren: Veysel Öztürk). İstanbul: Litera Yayıncılık.

Ceyhan, A. A. (2004). Ortaöğretim Alan Öğretmenliği Tezsiz Yüksek Lisans Programına Devam Eden Öğretmen Adaylarının Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(1), 91-102.

Çam Çelikel F. ve Erkorkmaz, Ü. (2008). Üniversite Öğrencilerinde Depresif Belirtiler Ve Umutsuzluk Düzeyleri İle İlişkili Etmenler. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 45, 122-129.

Diener Ed, (1984). Subjective Well-Being, *Psychological Buletin*, 95(3), 542-575.

Diener E. Seligman M. E. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13: 81-84.

Durak Batıgün, A. (2005). İntihar olasılığı: Yaşamı sürdürme nedenleri, umutsuzluk ve yalnızlık açısından bir inceleme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 16(1), 29-39.

Geçtan, E. (1996) *İnsan Olmak* (17. Baskı) İstanbul: Remzi Yayın Evi.

Griffin S. Larser R., Emmons R., Diener E. (1985). The satisfaction with life scale, *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.

Keser, A. (2005). İş Doyumu ve Yaşam Doyumu İlişkisi: *Otomotiv Sektöründe Bir Uygulama*. Çalışma ve Toplum, 4(1), 77-95.

Kırımoğlu, H. (2010). Türkiye'deki beden eğitimi ve spor yüksek okulu son sınıf öğrencilerinin istihdam sorunu açısından umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Kastamonu Üniversitesi Kastamonu Eğitim Dergisi*, 18(1), 37-46.

Linn, L. S., Yager, J. ve Cope, D. (1985). Health Status, Job Satisfaction, Job Stress and Life Satisfaction Among Academic and Clinical Faculty. *JAMA*, 254(19), 2775-2782.

Lyubomirsky S, King L. Diener E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.

Norrish J. M. Vella-Brodrick D. A. (2008). Is The Study Of Happiness A Worthy Scientific Pursuit? *Social Indicators Research*, 87(3), 393-407.

Pavot, W, Diener, E. (1993). *Review of the satisfaction with life scale*. Psychological Assessment, 5(2), 164-172.

Selçukoğlu, Z. (2001). *Araştırma Görevlilerinde Tükenmişlik Düzeyi ile Yalnızlık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi*. Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Tarhan, N. (2012) *Genç Arkadaşım* İstanbul: Timaş Yayınları,

Tekin, M. ve Filiz, K. (2008). Beden Eğitimi Ve Spor Yükseköğretimlerinin Antrenörlük Eğitimi Ve Spor Yöneticiliği Bölümlerinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Umutsuzluk Ve Boyun Eğici Davranış Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 27-37.

Terzi, Ç. (2012). “Çatışma Yönetiminde Arabuluculuk” *Çatışma ve Stres Yönetimi- 1* (Ed. Ceyhan, E) Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını No: 2547 Açık öğretim Fakültesi Yayını No: 1517

Ünal, S. Karlıdağ, R. ve Yoloğlu, S. (2001). Hekimlerde Tükenmişlik ve İş Doyumu Düzeylerinin Yaşam Doyumu Düzeyleri ile İlişkisi. *Klinik Psikiyatri*, 4(2), 113-118.

Vidinlioğlu, S. Ö. (2010). *Ortaöğretim Öğrencilerinin Benlik Algısı Ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişki* Yayınlanmış yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Yıldırım, A., Hacıhasanoğlu, R. (2011). Sağlık çalışanlarında yaşam kalitesi ve etkileyen değişkenler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 2(2), 61-68.

Yılmaz, E. ve Şahin, M. (2009). İlköğretimde Görev Yapan Öğretmenlerin Yaşam Doyumlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Education Sciences*, 4(4), 1404-1414.

BÖLÜM V

Spor Bilimleri Alanında Eğitim Gören Öğrencilerin Rekreasyonel Etkinliklere Katılım Düzeyleri ve Engellerinin Belirlenmesi. (Gaziantep İli Örneği)*

**Muhammet YALAN¹
Ramazan SANLAV²**

GİRİŞ

İhtiyaçlar hiyerarşisinin 5. basamağında yer alan kendini gerçekleştirme ihtiyacının temel hedefleri, rekreasyon etkinliklerinin sonuçlarıyla örtüşmektedir (Çoban, 2021). Özellikle genç bireylerin kişilik gelişimi düşünüldüğünde bu örtüşmenin yaratacağı olumlu sonuçlar göz ardı edilmemelidir. Rekreasyona ihtiyaç duyulmasındaki temel sebep sağladığı bireysel ve toplumsal faydalardır. Bireysel olarak; vücut ve ruh sağlığı oluşturmaya katkısı, yaratıcı düşünme, bireysel beceri ve yeteneklerin geliştirmesi, iş hedeflerine ve çalışma verimine etkisi, iktisadi

*Yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

¹ Beden Eğitimi Öğretmeni, Gaziantep/Türkiye, Orcid: 0009-0000-5032-4597

² Dr. Öğr. Üyesi, Iğdır Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Iğdır/Türkiye, Orcid: 0000-0001-7715-0849, sanlavr34@hotmail.com

hareketlilik, sosyalleşme, bireyi rahatlatması, toplumsal yönü ise; birbiriyle yardımlaşan, dayanışma içinde bütünleşmiş, demokratik toplum oluşturulması, rekreasyona olan ihtiyacı oluşturan nedenlerden bazılarıdır (Bucher, 1972; Corbin, 1970; Tezcan, 1982). Boş zamanı değerlendirmede engellerle karşılaşan ya da yeterli bilince sahip olmayan kişilerin alkol kullandığı, kumar oynadığı bireye ve topluma faydası olmayan etkinlikler içinde bulunduğu görülmüştür. Bu duruma ise “Atipik Boş Zaman Davranışları” denilmektedir (Karaküçük& Akgül, 2016).

Oysa boş zaman etkinliklerinde aktif yer alan, halk oyunları oynayan, dağcılık kulübüyle kampa giden ya da bir kitap kulübünde toplantılara dahil olan, toplumsal örgütlerde yer alan bir öğrenci hem kendini tanıyıp gerçekleştirirken hem de içinde bulunduğu pozitif süreçlerin başkaları tarafından fark edilmesi, ilgi duyulması genç bireyde güven duygusu oluşturur. Kişi kendi içinde dengeye kavuşur bu denge çevresiyle olumlu ilişkiler kurma ve sürdürmede aktif rol oynar (Köknel, 1993).

Yapılan çalışmalar gösteriyor ki rekreasyon kavramı henüz ülkemiz insanı açısından değerli görülmemiş bu nedenle de önündeki engeller tam anlamıyla saptanamamış ve çözüm üretilememiştir. Özellikle üniversite kampüsleri içinde spor bilimleri öğrencilerinin rekreasyonel etkinliklere katılımı, yaşlılarında ve toplumda sağlıklı yaşam tarzlarını teşvik etmek ve örnek olmak açısından önemlidir. Bu öğrenciler, rekreasyon faaliyetlerinin farkındalığı ve önemini anlamak için eğitim alırlar ve bu faaliyetlerin sağlıklı yaşam tarzı için önemli bir bileşen olduğunu bilirler. Bu nedenle, spor bilimleri öğrencilerinin rekreasyonel

etkinliklere katılımı, toplumda bu faaliyetlere katılımı artırarak sağlıklı bir yaşam tarzının teşvik edilmesine ve toplumsal bağların güçlendirilmesine yardımcı olabilir. Spor bilimleri öğrencileri, sağlıklı yaşam tarzlarını tanıtmak ve topluma örnek olmak için önemli bir potansiyele sahiptir. Yapılan bu çalışmada spor bilimleri öğrencilerinin rekreasyon faaliyetlerine katılımlarının önündeki engeller saptanmaya çalışılmıştır.

Rekreasyon Kavramı

Rekreasyon kavramı kelime anlamıyla hayat enerjinin yenilenmesi, dinlence, eğlendirme, eğlenme gibi manaları ifade eden İngilizcede “recreate”, Fransızcadaki “recréer” türediği bilinmektedir. Bu bakış açısıyla bakıldığında hayat içinde yaşanan olumsuzlukların insan üzerinde bıraktığı olumsuz tüm durumlardan hem zihinsel hem fiziksel acıdan kurtulmak ve “yeniden doğuş” amacına varmayı sağlamaktadır (Axelsen, 2009).

Kavram olarak “rekreasyon” kelimesinin kökeni dilimize ait olmadığı için bu kavramın dilimize geçişinde bazı problemler oluşturmuştur. Rekreasyon kelimesinin Türkçe bir anlamı olmadığından dolayı, bu kavramın Türkçe karşılığını bilmeyenler için tek başına “rekreasyon” kelimesinin anlaşılmasını için yeterli olmamış ve anlamsal karışıklıkları da beraberinde getirmiştir. Bu nedenle toplumun genelini temsil eden bir bireyin, bu kelimeyi anlamlandırabilmesi ve dilimizdeki karşılığını bildiğini düşünmek pek de gerçekçi bir yaklaşım olmayacaktır. Bu durumun önlenmesi için “dinlence” kelimesini kullanmak daha anlaşılır olacaktır (Tütüncü, 2012).

Spor Rekreasyonu

Spor Rekreasyonu: Spor rekreasyonu, kişilerin boş zamanlarında fiziksel aktiviteler yaparak sağlıklı bir yaşam sürdürmeleri ve streslerini atarak zihinsel ve bedensel sağlıklarını korumaları amacıyla yapılan spor faaliyetleridir. Bu tür faaliyetler genellikle profesyonel olmayan, rekabet amaçlı olmayan ve eğlence odaklıdır. Spor rekreasyonu, aktiviteleri birçok farklı türde olabilir. Yürüyüş, koşu, bisiklet sürme, yüzme, basketbol, futbol, tenis, golf ve voleybol gibi açık havada yapılan aktiviteler popüler seçenekler arasındadır. Bunların yanı sıra, yoga, pilates, dans, fitness ve jimnastik gibi kapalı mekânlarda yapılan aktiviteler de spor rekreasyonu kapsamına girer. Spor rekreasyonunun faydaları arasında fiziksel olarak formda kalmak, kalp ve damar sağlığını korumak, kasları güçlendirmek, stresi azaltmak, uyku kalitesini artırmak ve depresyonu önlemek sayılabilir. Bu nedenle, spor rekreasyonu birçok kişi tarafından sağlıklı yaşam tarzının önemli bir parçası olarak görülmektedir (Balcı ve İlhan, 2006).

Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu çalışmanın amacı, genç bireylerin boş zaman etkinliklerine katılım düzeyini ve engellerini belirlemektir. Bu çalışma, bireylerin boş zamanlarını nasıl değerlendirdiklerini ve bu etkinliklere katılım konusunda karşılaştıkları engelleri anlamamıza yardımcı olacaktır. Bu çalışma ayrıca, boş zaman etkinliklerine katılımın önündeki engelleri hakkında mevcut literatürü gözden geçirerek, bu konuda yapılacak gelecekteki araştırmalara katkıda bulunacaktır.

Araştırma Soruları Ve Hipotezler

Bu çalışmanın temel araştırma sorusu şu şekildedir: Bireylerin boş zaman etkinliklerine katılım düzeyi ve engelleri nelerdir?

Bu temel araştırma sorusunu yanıtlamak için, aşağıdaki hipotezler oluşturulmuştur:

H1: Bireylerin boş zaman etkinliklerine katılım düzeyi, cinsiyetlerine göre farklılık göstermektedir.

H2: Bireylerin boş zaman etkinliklerine katılım düzeyi, yaşlarına göre değişmektedir.

H3: Bireylerin boş zaman etkinliklerine katılımını etkileyen engeller, gelir düzeylerine göre değişmektedir.

H4: Bireylerin boş zaman etkinliklerine katılım düzeyini etkileyen engeller, üniversitenin sağladığı imkânlar ile ilgilidir.

H5: Bireylerin boş zaman etkinliklerine katılım düzeyini etkileyen engeller, mahalli idarenin ve devletin sağladığı imkanlarla ilgilidir.

YÖNTEM

Bu çalışmada, nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Nicel araştırmada amaç, kişilerin davranışlarını anket ve test gibi benzer araçlar yoluyla nesnel bir şekilde ölçmek ve sayısal verilerle açıklanma olarak tanımlanmıştır (Bergman, 2009).

Evren ve Örneklem

Çalışmanın evrenini Gaziantep ilinde spor bilimleri alanında eğitim gören öğrenciler, örneklemine ise araştırma gönüllü olarak katılan toplam 258 (kadın 138-erkek 120) öğrenci oluşturmuştur.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada Kişisel Bilgi Anket Formu ve Gürbüz ve ark. (2020) tarafından geliştirilen Boş Zamanları Engelleri Ölçeği

kullanılmıştır. Araştırmanın etik kurul izni Iğdır Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurul Başkanlığının 02.11.2022 tarih ve E--37077861-900-82975 sayı nolu oturumunda alınan karar ile etik kurul izni alınmıştır.

İstatistiksel Analiz

Verilerin analizi SPSS 27.0 programı ile yapılmış ve %95 güven düzeyi ile çalışılmıştır. Kategorik (nitel) değişkenler için frekans (n) ve yüzde (%), sayısal (nicel) değişkenler için ortalama (Ort), standart sapma (ss), minimum ve maksimum istatistikleri verilmiştir. Çalışmada test tekniklerinden bağımsız gruplar t testi, Tek yönlü ANOVA testleri kullanılmıştır. Çalışmada boş zamanların engelleri ölçeği ve alt boyut puanlarının demografik özelliklere, çalışma bilgilerine göre karşılaştırılmasında bağımsız gruplar t, tek yönlü ANOVA testi kullanılmıştır. Bağımsız gruplar t; bağımsız iki grubun sayısal (nicel) bir değişken bakımından karşılaştırılmasında kullanılan test tekniğidir. Tek yönlü ANOVA; bağımsız k ($k > 2$) grubun sayısal (nicel) bir değişken bakımından karşılaştırılmasında kullanılan test tekniğidir.

Tablo 1: Boş Zamanların Engelleri Ölçeği Ve Alt Boyut Puanlarının Normalliğinin Sınanması, Güvenilirlik Analizi Sonuçları

	n	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach's Alpha
Tesis	258	-0,425	-0,054	0,764
Ulaşım	258	-0,367	-0,468	0,746
Kentsel Koşullar	258	-0,551	0,129	0,845
Arkadaş Eksikliği	258	-0,140	-0,256	0,66
Bilgi Eksikliği	258	-0,361	-0,405	0,823
Para	258	-0,650	0,156	0,802
Sosyal Çevre	258	-0,124	-0,557	0,525
Zaman	258	-0,311	-0,274	0,514
Boş Zamanların Engelleri Ölçeği	258	-0,475	1,035	0,902

Ölçek puanlarından elde edilen basıklık ve çarpıklık değerlerinin +3 ile -3 arasında olması normal dağılım için yeterli görülmektedir (Hopkins ve Weeks, 1990). Buna göre boş zamanların engelleri ölçeği ve alt boyut puanlarının normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir (çarpıklık/basıklık katsayıları sınırlar içerisinde). Analizlerde parametrik yöntemler kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 2: Demografik Özelliklerin Dağılımı

		n	%
Cinsiyetiniz?	Erkek	120	46,5
	Kadın	138	53,5
Yaşınız?	18-20	137	53,1
	21-23	13	5,0
	24-26	29	11,2
	27-30	39	15,1
	+30	40	15,5
Bölümünüz?	Antrenörlük Eğitimi	88	34,1
	Beden Eğitimi Ve Spor	106	41,1
	Spor Yöneticiliği	64	24,8
Rekreasyon etkinliklerine ne sıklıkla katılırsınız?	Her Zaman	24	9,3
	Bazen	169	65,5
	Hiçbir zaman	65	25,2
Rekreasyon etkinliklerine katılımınızda üniversitenizin desteğinin yeterli olduğunu düşünüyor musunuz?	Evet	47	18,2
	Hayır	119	46,1
Rekreasyon etkinliklerine katılım sağlamanızda devlet politikalarının yeterli olduğunu düşünüyor musunuz?	Kısmen	92	35,7
	Evet	42	16,3
	Hayır	136	52,7
	Kısmen	80	31,0

Katılımcıların cinsiyet dağılımında kadınlar %53,5'lik bir oranla erkeklerden biraz daha fazladır (%46,5). Katılımcıların yaş gruplarına göre dağılımı incelendiğinde, en büyük oranın %53,1 ile 18-20 yaş aralığına ait olduğu görülmektedir. Diğer yaş gruplarına bakıldığında, 21-23 yaş aralığı %5,0, 24-26 yaş aralığı %11,2, 27-30 yaş aralığı %15,1 ve +30 yaş kategorisi %15,5 oranlarına sahiptir. Bölümlere göre dağılıma baktığımızda, en yüksek oran %41,1 oran

ile Beden Eğitimi ve Spor bölümüne aittir. Ardından sırasıyla Antrenörlük Eğitimi %34,1 ve Spor Yöneticiliği %24,8 oranlarına sahiptir. Katılımcıların Rekreasyon etkinliklerine ne sıklıkla katılırsınız sorusu incelendiğinde "Bazen" (%65,5) seçeneği ön plandadır. Katılımcıların devlet politikalarının rekreasyon etkinliklerine katılıma yönelik yeterliliği konusundaki görüşleri incelendiğinde, %52,7'si bu politikaların yeterli olmadığını belirtmiştir. %31,0'u ise kısmen yeterli olduğunu ifade ederken, sadece %16,3'ü devlet politikalarının yeterli olduğunu düşünmektedir.

Tablo 3: Boş Zamanların Engelleri Ölçeği Ve Alt Boyut Puanlarının Cinsiyete göre Karşılaştırılması

Cinsiyetiniz?		n	Ort.	ss	t	p
Tesis	Erkek	120	16,78	4,40	-2,092	0,037*
	Kadın	138	17,88	4,06		
Ulaşım	Erkek	120	13,30	3,85	-1,342	0,181
	Kadın	138	13,93	3,65		
Kentsel Koşullar	Erkek	120	21,03	5,88	-1,074	0,284
	Kadın	138	21,75	5,01		
Arkadaş Eksikliği	Erkek	120	9,30	2,99	-1,172	0,242
	Kadın	138	9,71	2,64		
Bilgi Eksikliği	Erkek	120	9,96	3,03	-0,574	0,566
	Kadın	138	10,18	3,18		
Para	Erkek	120	11,02	2,80	-1,414	0,159
	Kadın	138	11,52	2,92		
Sosyal çevre	Erkek	120	6,10	2,16	-1,367	0,173
	Kadın	138	6,46	2,02		
Zaman	Erkek	120	6,28	1,89	-3,245	0,001*
	Kadın	138	7,01	1,73		
Boş Zamanların Engelleri Ölçeği	Erkek	120	93,76	19,14	-2,151	0,032*
	Kadın	138	98,44	15,82		

*p<0,05 anlamlı fark var, p>0,05 anlamlı fark yok; t testi

Boş Zamanların Engelleri Ölçeği Üzerinde Cinsiyet Bazında Karşılaştırma

Tesis: Cinsiyet grupları arasında tesisle ilgili ortalama değerler arasında anlamlı bir fark vardır ($t(256) = -2,092$, $p = 0,037$). Erkeklerin tesisle ilgili ortalama değeri kadınlara göre daha düşüktür.

Zaman: Cinsiyet grupları arasında zamanla ilgili ortalama değerler arasında anlamlı bir fark vardır ($t(256) = -3,245$, $p = 0,001$). Erkeklerin zamanla ilgili ortalama değeri kadınlara göre daha düşüktür.

Boş Zamanların Engelleri Ölçeği: Cinsiyet grupları arasında boş zamanların engelleri ölçeği ortalama değerlerinde anlamlı bir fark vardır ($t(256) = -2,151$, $p = 0,032$). Erkeklerin boş zamanların engelleri ölçeği ortalama değeri kadınlara göre daha düşüktür.

Anlamlı Fark Olmayan Değişken: Diğer tüm değişkenlerde (Ulaşım, Kentsel Koşullar, Arkadaş Eksikliği, Bilgi Eksikliği, Para, Sosyal Çevre) cinsiyet grupları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır (p değeri $> 0,05$).

Tablo 4: Boş Zamanların Engelleri Ölçeği Ve Alt Boyut Puanlarının Rekreatyon etkinliklerine ne sıklıkla katılırsınız? Sorusuna göre Karşılaştırılması

Rekreatyon etkinliklerine ne sıklıkla katılırsınız?		n	Ort.	ss	Anova F	p
Tesis	Her Zaman	24	17,00	2,99	0,169	0,844
	Bazen	169	17,47	3,84		
	Hiçbir zaman	65	17,23	5,51		
Ulaşım	Her Zaman	24	13,17	4,06	0,438	0,646
	Bazen	169	13,58	3,43		
	Hiçbir zaman	65	13,95	4,41		
Kentsel Koşullar	Her Zaman	24	19,75	5,43	1,362	0,258
	Bazen	169	21,69	4,93		
	Hiçbir zaman	65	21,31	6,56		
Arkadaş Eksikliği	Her Zaman	24	9,29	3,00	0,101	0,904
	Bazen	169	9,56	2,54		
	Hiçbir zaman	65	9,49	3,37		
Bilgi Eksikliği	Her Zaman	24	10,08	3,08	0,010	0,990
	Bazen	169	10,06	2,96		
	Hiçbir zaman	65	10,12	3,51		
Para	Her Zaman	24	11,79	2,89	0,415	0,661
	Bazen	169	11,25	2,73		
	Hiçbir zaman	65	11,20	3,22		
Sosyal çevre	Her Zaman	24	6,17	1,88	0,046	0,955
	Bazen	169	6,30	2,07		
	Hiçbir zaman	65	6,31	2,26		
Zaman	Her Zaman	24	6,46	1,64	1,904	0,151
	Bazen	169	6,83	1,69		
	Hiçbir zaman	65	6,34	2,22		
Boş Zamanların Engelleri Ölçeği	Her Zaman	24	93,71	16,59	0,326	0,722
	Bazen	169	96,75	15,33		
	Hiçbir zaman	65	95,95	22,80		

*p<0,05 anlamlı fark var, p>0,05 anlamlı fark yok; Tek yönlü ANOVA

Rekreatyon Etkinliklerine Katılım Sıklığına Göre Anova Sonuçları

Yapılan Anova analizi sonuçlarına göre, rekreatyon etkinliklerine katılım sıklığı ile tesis, ulaşım, kentsel koşullar, arkadaş eksikliği, bilgi eksikliği, para, sosyal çevre, zaman ve boş

zamanların engelleri ölçeği arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır (p değeri > 0,05).

Tablo 5: Boş Zamanların Engelleri Ölçeği Ve Alt Boyut Puanlarının Rekreasyon etkinliklerine katılımınızda üniversitenizin desteğinin yeterli olduğunu düşünüyor musunuz? Sorusuna göre Karşılaştırılması

Rekreasyon etkinliklerine katılımınızda üniversitenizin desteğinin yeterli olduğunu düşünüyor musunuz?			n	Ort.	ss	Anova	
						F	p
Tesis	Evet		47	16,87	3,93	0,885	0,414
	Hayır		119	17,73	4,42		
	Kısmen		92	17,14	4,18		
Ulaşım	Evet		47	13,68	3,85	2,057	0,130
	Hayır		119	14,08	3,92		
	Kısmen		92	13,03	3,42		
Kentsel Koşullar	Evet		47	22,74	5,56	1,764	0,173
	Hayır		119	21,03	5,67		
	Kısmen		92	21,23	5,00		
Arkadaş Eksikliği	Evet		47	9,66	2,75	1,168	0,313
	Hayır		119	9,74	3,04		
	Kısmen		92	9,16	2,50		
Bilgi Eksikliği	Evet		47	10,45	3,09	0,828	0,438
	Hayır		119	10,17	3,34		
	Kısmen		92	9,77	2,78		
Para	Evet		47	12,09	2,66	2,293	0,103
	Hayır		119	11,16	3,07		
	Kısmen		92	11,04	2,64		
Sosyal çevre	Evet		47	6,74	2,08	1,600	0,204
	Hayır		119	6,28	2,29		
	Kısmen		92	6,08	1,80		
Zaman	Evet		47	6,32	1,77	1,082	0,341
	Hayır		119	6,74	1,98		
	Kısmen		92	6,77	1,68		
Boş Zamanların Engelleri Ölçeği	Evet		47	98,55	17,50	1,104	0,333
	Hayır		119	96,93	18,66		
	Kısmen		92	94,23	16,05		

*p<0,05 anlamlı fark var, p>0,05 anlamlı fark yok; Tek yönlü ANOVA

Üniversitenin Rekreasyon Etkinliklerine Katılıma Desteğinin Değerlendirilmesine Göre Anova Sonuçları

Yapılan Anova analizi sonuçlarına göre, üniversitenin rekreasyon etkinliklerine katılıma desteğinin değerlendirilmesi ile tesis, ulaşım, kentsel koşullar, arkadaş eksikliği, bilgi eksikliği, para, sosyal çevre, zaman ve boş zamanların engelleri ölçeği arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır ve benzerlik taşıdığı ifade edilmektedir (p değeri $> 0,05$).

Tablo 6: Boş Zamanların Engelleri Ölçeği Ve Alt Boyut Puanlarının Rekreasyon etkinliklerine katılım sağlamanızda devlet politikalarının yeterli olduğunu düşünüyor musunuz? Sorusuna Göre Karşılaştırılması

Rekreasyon etkinliklerine katılım sağlamanızda devlet politikalarının yeterli olduğunu düşünüyor musunuz?	n	Ort.	ss	Anova F	p
Tesis	Evet	42	16,57	4,72	5,257 0,006*
	Hayır	136	18,16	3,99	
	Kısmen	80	16,43	4,20	
Ulaşım	Evet	42	14,07	3,70	1,534 0,218
	Hayır	136	13,85	4,00	
	Kısmen	80	13,04	3,30	
Kentsel Koşullar	Evet	42	21,98	5,38	0,737 0,479
	Hayır	136	21,58	5,53	
	Kısmen	80	20,84	5,31	
Arkadaş Eksikliği	Evet	42	10,76	2,81	5,213 0,006*
	Hayır	136	9,35	2,95	
	Kısmen	80	9,15	2,37	

Bilgi Eksikliği	Evet	42	10,7 4	3,09	1,285	0,278
	Hayır	136	10,0 4	3,33		
	Kısmen	80	9,80	2,68		
Para	Evet	42	12,0 0	2,50	1,588	0,206
	Hayır	136	11,1 8	3,21		
	Kısmen	80	11,0 9	2,35		
Sosyal çevre	Evet	42	6,69	1,85	1,028	0,359
	Hayır	136	6,26	2,29		
	Kısmen	80	6,13	1,83		
Zaman	Evet	42	6,14	1,84	2,372	0,095
	Hayır	136	6,85	1,97		
	Kısmen	80	6,66	1,54		
Boş Zamanların Engelleri Ölçeği	Evet	42	98,9 5	17,7 1	2,012	0,136
	Hayır	136	97,2 8	18,3 2		
	Kısmen	80	93,1 3	15,8 7		

* $p < 0,05$ anlamlı fark var, $p > 0,05$ anlamlı fark yok; Tek yönlü ANOVA

Devlet Politikalarının Rekreasyon Etkinliklerine Katılıma Desteğinin Değerlendirilmesine Göre Anova Sonuçları

Anova analizi sonuçlarına göre, rekreasyon etkinliklerine katılım sağlamada devlet politikalarının yeterliliği üzerinde istatistiksel olarak anlamlı farklar tespit edilmiştir. Tesis değişkeninde ($F = 5,257$, $p = 0,006$), "Evet" yanıtını veren katılımcıların ortalama değerleri, "Hayır" ve "Kısmen" yanıtlarını veren gruplara göre anlamlı bir şekilde daha düşüktür.

Arkadaş Eksikliği değişkeninde ($F = 5,213$, $p = 0,006$), "Evet" yanıtını veren katılımcıların ortalama değerleri, diğer gruplara göre

anlamalı bir şekilde daha yüksektir. Ancak, diğer değişkenler arasında anlamalı bir fark saptanmamıştır.

Diğer kategorilerde (Ulaşım, Kentsel Koşullar, Bilgi Eksikliği, Para, Sosyal Çevre, Boş Zamanların Engelleri Ölçeği) ise devlet politikalarının yeterliliği konusundaki deneyimler arasında anlamalı bir fark bulunmamıştır.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin rekreasyon etkinliklerine katılım düzeylerini inceleyerek, katılımı engelleyen faktörleri belirlemeyi amaçlamaktadır. Rekreasyon, Türkçe'de "boş zaman etkinlikleri" olarak ifade edilen ve günlük yaşamın önemli bir parçası olarak kabul edilen bir alandır. Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin rekreasyon kavramıyla ilişkilerini ve bu etkinliklerin hayatları üzerindeki etkilerini ele almaktadır. Özellikle, rekreasyon etkinliklerine katılımı engelleyen engeller üzerinde durulmaktadır. Ayrıca, spor ve beden eğitimi ile rekreasyon arasındaki benzerlikler ve ayrılıkları noktalar detaylı bir şekilde incelenmiştir. Rekreasyonun geniş bir faaliyet yelpazesi içerdiği ve çeşitlilik gösterdiği vurgulanmıştır. Araştırma, rekreasyona katılımı devlet, yerel yönetim ve üniversite desteğinin önemli olduğu sonucuna varılmıştır. Çalışma, Gaziantep ili üzerinden bu engelleri ele alarak incelenmiştir.

Araştırma sonucunun önemli bulgularından biri, Boş Zaman Ölçeği alt boyutlarından “tesis” ve “zaman” alt boyutlarının cinsiyete göre farklılaştığının bulunmuş olmasıdır. Erkekler tesis konusunda daha düşük beklentiler ve memnuniyetsizliğe sahipken kadın katılımcılarda durum tam tersidir. Kadın katılımcılar tesis ve

zaman ile ilgili engellere daha fazla vurgu yapmıştır. Benzer bir sonuç, Alexandris ve Carroll (1997) tarafından yürütülen yetişkin bireylerin katılımını inceledikleri çalışmada elde edilmiştir. Bu araştırma, rekreasyonel aktivitelere katılımı etkileyen temel faktörler olarak zaman ve tesisin öne çıktığını belirlemiştir. Katılım engellerinden zaman alt boyutuna kadınların daha yüksek puan vermesi kadınların akşam saatlerindeki etkinlikleri tercih etmediğini kadınların belirli saatlerde kendilerini rahat hissetmediklerini ve dolayısıyla etkinliklere katılım konusunda çekingen davrandıklarını göstermektedir. Etkinliklerin daha erken saatlerde veya hafta sonu gibi daha uygun zaman dilimlerinde düzenlenmesi, kadınların katılımını artırabilir ve onlara daha fazla fırsat sunabilir. Etkinlik planlaması ve organizasyonunda cinsiyet duyarlılığı ve dengeli saatlerin göz önünde bulundurulması gerekmektedir. Ayrıca kadın katılımcılar Boş Zaman Engelleri ölçeğindeki diğer faktörlere de daha yüksek puan vermiştir. Bu veriler, cinsiyet temelli boş zaman etkinliklerine katılım konusundaki dinamikleri ve cinsiyet eşitsizliklerini anlamak açısından önemlidir. Kadınların günlük yaşamlarını daha iyi destekleyen etkinlik planlama stratejileri geliştirilmesi, cinsiyet eşitliği ve toplumsal katılımın artırılması açısından önemlidir. Bu bağlamda F.Yaşartürk'ün sedanter kadınların rekreatif etkinliklere katılımlarının önündeki engellerini incelediği çalışma da çalışmamızla benzerlik taşımaktadır.

Araştırma boş zamanların değerlendirilmesinde güçlük çekme durumları arasında yapılan analiz sonuçlarına göre, değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar tespit edilmiştir. Özellikle, zaman değişkeninde "Her Zaman" yanıtını veren katılımcıların ortalama değerleri, "Bazen" ve "Hiçbir zaman"

yanıtlarını veren gruplara göre anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Bu durum, boş zamanları değerlendirmede güçlük çeken bireylerin zaman yönetimi konusunda daha fazla sıkıntı yaşadıklarını göstermektedir.

Araştırmada “bireylerin boş zaman etkinliklerine katılım düzeyini etkileyen engeller, üniversitenin sağladığı imkânlar ile ilgilidir.” problemine ilişkin veriler incelendiğinde Tesis, ulaşım, kentsel koşullar, arkadaş eksikliği, bilgi eksikliği, para, sosyal çevre, zaman ve boş zamanların engelleri ölçeği arasında yapılan Anova analizi sonuçlarına göre, üniversitenin sağladığı destek düzeyinin bireylerin boş zaman etkinliklerine katılım düzeyini etkileyen engeller üzerinde anlamlı bir fark yaratmadığı tespit edilmiştir. Bu bağlamda, elde edilen veriler dördüncü hipotezi desteklememektedir. Öğrencilerin boş zamanlarını değerlendirmede üniversitenin rolü hakkında bilinç sahibi olmaması bu sonuca etki etmiş olabilir. Ancak, bu sonuçlar bağlamında daha geniş kapsamlı araştırmalara ve detaylı analizlere ihtiyaç olduğu ortadır. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin rekreatif etkinliklere katılımlarının önündeki engellerin belirlendiği çalışmada, Fırat üniversitesi spor bilimleri öğrencilerinin rekreasyon etkinliklerine katılımındaki engeller incelenmektedir. Bu çalışma, seçtiği örneklem ve konusu bağlamında kendi çalışmamızla benzer özellikler taşımaktadır (Bayrakayaş, 2020).

Araştırmamız, “Bireylerin boş zaman etkinliklerine katılım düzeyini etkileyen engeller, mahalli idarenin ve devletin sağladığı imkanlarla ilgilidir”. Hipotezi bağlamında rekreasyon etkinliklerine katılım düzeyini belirleyen faktörleri inceledi ve özellikle bireylerin bu etkinliklere katılımında devlet politikaları ve yerel yönetim

desteğinin rolünü değerlendirdi. Elde edilen sonuçlara göre, devlet politikalarının ve yerel yönetim desteğinin rekreasyon etkinliklerine katılıma etkisi üzerinde önemli farklılıklar bulunmaktadır. Tesislerle ilgili olarak, katılımcılar devlet politikalarının tesislerin yetersizliğı konusunda daha olumlu bir algıya sahipken, bunun aksine yerel yönetim desteğı konusunda olumsuz bir algıya sahiptirler. Rekreasyon etkinliklerine katılımda, yerel yönetim tarafından sağlanan destek her ne kadar olumsuz bir algıya sahip olsa da devlet politikalarının etkisinin daha belirgin olduğu gözlemlenmiştir. Arkadaş eksikliğı bağlamında devlet politikalarının daha etkili olduğu görülmüştür. Bu bulgular, rekreasyon etkinliklerine katılımı artırmak amacıyla daha etkili ve hedef odaklı devlet politikalarının oluşturulması gerekliliğini vurgulamaktadır. Özellikle tesislerin iyileştirilmesi, ulaşım olanaklarının artırılması ve sosyal vrenin desteklenmesi gibi alanlarda daha stratejik ve kapsamlı bir devlet politikası geliştirilmesi, bireylerin boş zamanlarını daha etkin ve sağlıklı bir şekilde değerlendirmelerini teşvik edebilir. Araştırmanın bulguları, rekreasyon etkinliklerine yönelik politika yapıcılarına önemli bir yol gösterici nitelik taşımaktadır.

ÖNERİLERİ

Araştırmanın sonuçlarına dayanarak, aşağıdaki öneriler tez sonuçları çerçevesinde geliştirilmiştir:

- Devlet politikalarının, özellikle tesis bakımı, ulaşım olanakları ve sosyal vre gibi faktörler üzerinde etkili olacak şekilde çoklu yönlü destek politikalarının oluşturulması ve uygulanması önerilmektedir. Bu politikaların rekreasyon etkinliklerine katılımı

artırmak adına stratejik ve sürdürülebilir bir etki yaratması hedeflenmelidir.

- Üniversitelerin, öğrencilere sağladığı ekonomik destekleri artırarak ve çeşitli rekreasyon etkinliklerini teşvik ederek öğrencilerin aktif katılımını desteklemesi önerilmektedir. Ekonomik destek programlarının yanı sıra kültürel, sanatsal ve spor etkinliklerinin çeşitlendirilmesi, öğrencilerin farklı ilgi alanlarına hitap etmeyi amaçlamalıdır.
- Cinsiyet, yaş grupları ve sosyoekonomik faktörlere odaklanarak, bu gruplara özel stratejiler geliştirilmesi önemlidir. Özellikle kadınların ve gençlerin karşılaştığı özel zorlukları anlamak ve bu gruplara yönelik rekreasyon etkinliklerini çeşitlendirmek, katılımı artırabilir.
- Günümüzde teknolojinin etkisi göz önüne alındığında,

KAYNAKÇA

Alexandris, K., & Carroll, B. (1997). An Analysis Of Leisure Constraints Based On Different Recreational Sport Participation Levels: Results From A Study İn Greece, *Leisure Sciences*, 19: 1-15.

Axelsen, M. (2009). Thepower Of Leisure: I Was An Anoexic; I'm Now A Healthytriathlet. *Lesiuresciences*. 31: 330–346.

Ayaş, E. B. (2024). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Rekreatif Etkinliklere Katılımlarının Önündeki Engellerin Belirlenmesi (Fırat Üniversitesi Öğrencileri Örneği). *Journal Of History School*, (Xlvı), 1929-1942.

Bucher, A.C.;Foundations Of Physicaleducation, The C.U., Mosbycompany, Saint Louis, 1972.

Balcı V, İlhan A (2006). Türkiye'deki Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Etkinliklere Katılım Düzeylerinin Belirlenmesi, *Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, Sayı:4.

Bergman, M. (2009). Peirce's philosophy of communication: The rhetorical underpinnings of the theory of signs. New York: Bloomsbury Publishing.

Çoban, G. S. (2021). Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi kendini gerçekleştirme basamağında gizil yetenekler. *European Journal of Educational and Social Sciences*, 6(1), 111-118.

Corbin, D.H.;Recreationleadership, Third Edition, Virginia Usa, 1970.

Esra Bayrak Ayaş.(2020).Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Rekreatif Etkinliklere Katılımlarının Önündeki Engellerin Belirlenmesi (Fırat Üniversitesi Öğrencileri Örneği).Journal Of History School

Gürbüz, B., Öncü, E., & Emir, E. (2020). Boş zaman engelleri ölçeği: Kısa formunun yapı geçerliğinin test edilmesi. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 11(2), 120-131.

Karaküçük, S., & AKGÜL, B. (2016). Ekorekreasyon.

Köknel, Ö. (1993). İnsanı Anlamak, 4. Baskı. İstanbul: Altın Kitaplar.

Tezcan, M. Sosyolojiye Giriş: Temel Kavramlar; Ankara, 1993. Sosyolojik Açıdan Boş Zamanların Değerlendirilmesi, A.Ü. Yayını, Ankara, 1982.

Tütüncü, Ö., (2012). Rekreasyon Ve Rekreasyon Terapisinin Yaşam Kalitesindeki Rolü. Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi, 23 (2), 248 – 252.

BÖLÜM VI

Halk Oyunları Branşı Kültür Müdür? Spor Mudur?

Hüseyin BÖREKÇİ¹

Kadir YAĞIZ²

Ramazan SANLAV³

GİRİŞ

Halk bilimi veya folklor, bir ülkede, bölgede veya yörede yaşayan topluluğun kültür ürünlerini, sözlü edebiyatını, geleneklerini, törelerini, inançlarını, mutfağını, müziğini, oyunlarını, halk hekimliğini inceleyerek bunların birbirleriyle ilişkilerini belirten, bir bilim dalıdır. Halk oyunları Halk Bilimi dalları arasında en canlı ve güncelliğini korur. Halk Oyunlarını Kültürel bir faaliyet olarak dile getiren azımsanmayacak sayıda bir kesim vardır. Bu topluluk Halk oyunlarını sportif bir etkinlik olmadığını, Türkiye sınırları içinde yapılan Türk Halk Kültürünün bir parçası olduğunu savunmaktadır. Yöresel olarak buraların oyununu müziğini ve

¹ Beden Eğitimi Öğretmeni, Milli Eğitim Bakanlığı, melodinaz21@gmail.com

² Dr. Öğretim Üyesi, Iğdır Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, kadir.yagiz@igdir.edu.tr, ORCHID: 0000-0002-6465-9678

³ Dr. Öğretim üyesi, Iğdır Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ramazan.sanlav@igdir.edu.tr, ORCHID:

hareketlerini öyküsel bir anlatımla yansıttığı olayların bütününi ifade eden, bu yörelerin karakteristik özelliklerini taşıyan, yüzyıllardır süregelen ve halkımızın yaşamını, duygu ve düşüncelerini ifade eden kültürel bir birikim olduğunu belirtilmektedirler. Halk Oyunları bir kültür kurumu olup Türk gelenek ve görenekleri içinde özel bir yeri vardır. Bu bağlamda Halk Oyunları çalışmaları sosyal ve kültürel bir faaliyet olarak, eğitim ve öğretimin içerisinde yapılan bir faaliyet olarak değerlendirilmektedir.

Türkiye’de azımsanmayacak sayıda kurum ve kuruluş halk oyunları çalışmalarına katılmakta ve bu çalışmalarını çeşitli etkinliklerde sergilemektedir. Birçok dernek ve kurum bu çalışmaları gelişim ve değişim içerisinde halen yapmaktadır. Yapılan bu etkinliklerde birçok şeyin eksik kaldığı ve birçok zorluk yaşandığı ortadadır. Bu coğrafyada yaşayan insanlarımızın kendi yörelerine ait oyunlara yönelim göstermesi severek, oynamak istemesi seyretmekten zevk alması güzel bir olgudur. Yalnız bunları yapabilmek için bu alanda birçok yetersizlik vardır. Bunlar başlıca; çalışma salonlarının eksikliği, yanlış ya da eksik giysiler, yöre ya da yörelere ait müzisyen yokluğu, bilgisiz ve deneyimsiz usta öğreticiler ve antrenörlerin olmasıdır. Bu durum Halk Oyunlarının kültürel bir etkinlik mi yoksa salt bir yarışma ve spor uygulamaları olduğu durumunu daha karmaşık bir hale getirmiştir. Geçmişten günümüze kadar gelmiş Halk oyunları Kültür Bakanlığı ana hizmet birimlerinden “Halk Kültürlerini Araştırma ve Geliştirme Genel Müdürlüğüne verilmiş ve kültürel bir etkinlik olarak devam etmektedir. Bunun yanında MEB okul sporları faaliyetleri içerisinde okullar arası ve THOF bünyesinde kulüpler arası il, bölge, Türkiye

yarışmaları yapılmakta ve sportif etkinlik olarak devam etmektedir. Halk oyunları kùltür bakanlığına bağlı kùltürel etkinlikler mi yapmalı yoksa MEB ve THOF bünyesinde sportif yarışmalar mı yapmalı?

Bu tartışmalar gündemde süreklilik arz etmekte ve devam etmektedir. Dolayısıyla, bu tez çalışmasının amacı bunu en ayrıntısıyla orya koymak halk oyunları kùltürel bir etkinlik mi yoksa sportif bir faaliyet midir bu karmaşıklığı ortadan kaldırmak ve ışıktutmak gereklidir.

GENEL BİLGİLER

Halk Oyunu Kavramı

Türk Halk biliminin en önemli dallarından biri olan halk oyunları, milletlerin ortak duyguları karşısında topluluk ve halk olma özelliğini oluşturan unsurlar arasındadır. Halk oyunları, en etkili ve renkli bütünleşme aracıdır. Millet olma özelliğini pekiştirirken yaşamın her alanında yer alan sanat türleri arasında en renkli ve etkili bütünleşme aracı olarak yer alır. “Bu özelliklerinden dolayı Türk halk dansları, halkımızın duygularında sağduyu, düşüncelerinde millî bilincin oluşması, toplum dayanışması ve bütünleşmesi sağlama özellikleri ile önemli bir araç olan ortak bir eğitim aracı olarak kabul edilmektedir” (Öngel ve Hacıbekiroğlu, 1996: 11).

“Halk oyunları, toplumsal yapı içerisinde birey-birey, birey-toplum iletişimine de katkı sağlamaktadır. Geleneksel değerlerin hâkim olduğu kapalı toplumlarda halk oyunları diğer unsurlarla birlikte iletişim ve eğitim amacıyla kullanılmaktadır. Halk

oyunları aracılığıyla çeşitli toplumsal değerler yeni nesillere aktarılmaktadır.” (Sümbül, 1995: 241)

“Toplumsal yaşamın bir parçası olan halk oyunları, bireylerin yarattıklarının toplumsallaşması ile oluşur. Sosyal uyum, birey-toplum iletişiminin gerekliliğini beraberinde getirmektedir. Halk oyunları bireysel ve toplumsal işlevlerle uyumun sağlanmasına katkı sağlar” (Artun, 2009: 160).

Ülkemizde Halk dansları ve halk oyunları terimi aynı anlamda yaygın olarak kullanılmaktadır. Geleneksel danslara halkların dansı demek daha doğru olur. Bunlar klasik salonlarda yapılan klasik danslar ile modern dansların dışında kalan geleneksel danslardır. Yalnız halk kavramının yanlış anlaşılması veya yorumlanmasından dolayı geleneksel danslar demek daha doğru olur. Türkiye genelinde halk oyunları terimi genel kabul görmesinden ve yaygın olarak kullanılması dolayı “geleneksel danslara” “halk oyunları” demek daha uygundur. Halk oyunları, toplumda meydana gelen olaylara karşı gösterilen bir tepkidir. Kişilerin ve soyların korunması dansın gerçek büyü ve inanç işlevleri ile ilgilidir. Soyun kültürel özelliklerini dans net olarak ortaya koymaktadır. Toplumun veya kişilerin özelliklerini o dansın hareketleri içinde görebiliriz. Geleneksel danslar eskiden yapılan ayinlerin değerlerini bir sembol olarak korumuştur. İnsanlar hayatındaki geçiş dönemlerini dansla kutlardı. Bu danslar tüm ülkede aynı şekilde kutlanırdı. Yalnız, danslar özel ve sınırlı bir fonksiyona da sahip olabilir.

“Danslar kendi içerisinde özel bölümlere ayrılmaktadırlar. İnsanın yaratıcılığı, hayvan ve

bitkiyi taklit etme, şeytanı dualarla def etme, tedavi ve ölüm gibi olaylar karşısındaki büyüsel tapınmayla ilgili yapılan hareketlere daha önceden de belirttiğimiz gibi dans demektedir. Yerli kabilelerin yaptığı danslarda ortaya çıkan dini ve mistik birleşmenin sembolü din adamı veya büyücü idi” (Eroğlu, 1999:18).

Güvenç (1979:48) dansla ilgili şunları söylüyor;

“Eski insanlardan günümüz insanına kadar bütün çağlarda, bütün toplumlarda dansın din ve büyü ile ilgili bir fonksiyonu, bir niteliği vardır. Ölümlere tapma, verimliliğe tapma gibi unsurları da amaçlayan ilk insanlar, hayatı daha az problemlili hale getirmek için dans ediyorlardı.”

Eroğlu (1999:24), İnsan ve Oyun adlı eserinde oyunla ilgili şunlara da yer vermiştir;

“Dans yalnız insanlara mahsus olmayan, hayvanlar arasında ve hatta cansız tabiatta da görülen evrensel bir olaydır. En kısa tarifi ile ritmik hareket demektir. Olaya böyle bakınca bütün gök cisimleri ile birlikte kâinatta her şey dans etmektir. Ritmik hareket insanı cezbeyle soktuğundan, sarhoşluğa benzeyen, hoş fakat esrarlı bir durum meydana getirir. İşte bu sebeple eski insan dansla bir sihir kudretinin gizli olduğuna inanmıştır.”

Halk Oyunları Nedir?

Halk oyunları, halkın yöresel veya bölgesel olarak yaptığı ritmik, gösterişli ve zaman zaman duygusal unsurlar taşıyan, ilk çıkış kaynağının neresi olduğu bilinmeyen ve bu nedenle anonimleşmiş toplulukla veya bireysel olarak da yapılabilen bir dans biçimidir.

Aslan (2023: 158) halk oyunlarını “İnsanoğlunun toplum bilincine varmasıyla Gündelik yaşamının dışında kalan, maddi ve manevi değerler taşıyan özel günlerde; yaşanmış olayları, bazen de doğayı taklit ederek inanç temelindeki bütün duyguların müzik ve hareketler aracılığıyla dışa vurumu olarak ortaya çıkmıştır.” şeklinde ifade etmiştir.

Örnek (1971:153) ise halk oyunlarını şu şekilde ifade etmiştir:

“Belirli bir toplumun ya da yöreni değerlerini yansıtan, bireysel ya da gruplar halinde oynanan dans türü olarak tanımlanmaktadır. Bilindiği üzere eski çağlardan günümüze kadar insanların birbirleriyle samimi olmalarıyla topluluklar oluşmaya başlamıştır”.

Çağlar (2021: 17)’a göre “Belirli toplum içerisinde yaşayan insanların birbirlerinden farklı olmaları, o toplumun kültürünün de o kadar zengin olduğunu göstermektedir” demiştir.

Altuntaş (1991: 153)’a göre bu kavram; “İnsanlığın varoluşundan günümüze kadar, insanların karakterlerini, manevi değerlerini, duygu ve düşüncelerini yansıtan ve vermek istediği mesajları ritmik hareketlerle ortaya koyan bir olgudur” olarak tanımlanmaktadır.

Ünal (2004: 154) halk oyunlarını şu şekilde tanımlamaktadır:

“Toplumların kültürel miraslarının kuşaktan kuşağa aktarmalarına olanak tanımaktadır. Bu noktada halk oyunları, bir ulusun kültürel değerlerini kuşaktan kuşağa aktararak sürdürülmesini sağlamaktadır”.

Folklor teorisyenlerinden biri olan Amos (2003: 31) ise, folkloru sanatsal iletişim olarak şu şekilde tanımlamaktadır:

“Folklor, belli zamanda meydana gelen aksiyondur. O artistik bir aksiyondur. O yaratıcılık ve estetik kaygıyı içine alır ve bunların her ikisi de kendiliklerinden sanat formlarında birleşmeye yüz tutarlar. Bu anlayışa göre folklor; sanata ait anlatım yoluyla oluşan karşılıklı bir sosyal etkilemedir”.

Bu tanımlamalara dayanarak halk oyunları insanlık var olduğundan beri gelişerek günümüze kadar gelmiş toplumların manevi ve kültürel değerlerini, ulusların kültürel kimliklerini zenginliklerini gelenek ve göreneklerini yansıtan bunu sahne düzeni içerisinde ritmik kalıplar gözeterek ortaya koyan bir kültürel etkinliktir diyebiliriz.

Halk Oyunlarının Sınıflandırılması

Halk oyunlarının sınıflandırılmasında birçok kişi, yazar, akademisyen araştırmalar yapmış ve çeşitli fikirler ortaya koymuşlardır. Ortaya konulan bu araştırmalar sonucunda nasıl bir tür olduğu ve bunu hangi türde inceleneceği konusunda bir bulgu ortaya koyamamışlardır. Bu günümüze kadar süregelen bir sorundur.

Halk oyunlarının içerisinde yer alan her türün kendine ait birtakım özellikleri bulunmaktadır.

Türk halk oyunları ile ilgili bugüne kadar olan araştırma ve derlemeler incelendiğinde halk oyunları kavramının sınıflandırılmasında birçok olgunun etkilediği görülmektedir. Bu etkiler bölgesel ve yöresel olarak değişmekte buda halk oyunlarının sınıflandırılmasına yansımaktadır. Bir yörede bulunan adımın şekline, çalınan enstrümanın niteliği ve şekline, oynanan oyunla ilgili şeklinin nasıl olduğuna bakılarak sınıflandırılabilir. Halk oyunları hangi bölgede bulunuluyorsa o bölge ile insanın müzik ile uyumu farklılık gösterdiği bilinmektedir.

Tapmaz (2012: 154)’a göre halk oyunları, “İçermiş oldukları konuya, çalınan enstrümana, koreografiye ve türlerine göre sınıflandırılabilir”

“Her yörenin birbirinden farklı gelenek ve görenekleri, düşünceleri, kendi içlerinde de farklılık göstermektedir” (Yücel, 2011).

Uskan (2020: 154).

“Türkiye coğrafyasında Türk Halk Oyunlarını yedi ana türde kategorize edebilmektedir. Halk oyunları içerisinde yer alan oyun türlerinin şekillenmesinde tarih, bulunulan coğrafya etkili olduğu kadar, müzikte oldukça etkilidir. Türk Halk Oyunları karakteristik olarak incelendiğinde, devinim, müzikal ve ritim özellikleri bakımından tür olarak yöreler bazında ele alınmasının doğru bir yaklaşım olacağı kanısına bilimsel çalışmalarla ulaşılmıştır.” demiştir.

Geleneksel dansları, yani halk oyunlarını Eroğlu (1999:22) şöyle tanımlamıştır “Ait olduğu toplumun kültür değerlerini yansıtan; bir olayı, bir sevinci, bir üzüntüyü ifade eden, orijini din ve büyü ile ilgili trajik ve kül tik olan, tek kişi veya gruplar halinde icra edilen ölçülü, düzenli hareketlerdir.”

Halk oyunları uygun olabilecek her ortamda seyredilerek ve koreografi yapılarak seyirlik bir oyun olarak öğrenmekte ve bir kültür mirası olarak nesilden nesile aktarılmaktadır. Özellikle ülkemizde düğün, kına ve nişan gibi özel günlerde, köy odalarında meydanlarda, amfi tiyatro, avlu ve harman yeri gibi açık ve kapalı mekânlarda, belli kurallara bağlı kalarak seyirci önünde oynanmaktadır.

Günümüzde halk oyunları diğer modern danslar gibi sahne sanatı içinde görülüp değerlendirilmekte ve sahne kurallarına uygun olarak sergilenmektedir. Halk oyunları doğal ortamından alınıp sahneleme ve koreografi yapılarak ortaya konulması oynatılan oyunların otantik değerlerinden birtakım özelliklerini kaybettiği görülmektedir. Ancak halk oyunlarının sahne sanatları uygulanarak insanların seyir ve göz zevkine uygun bir dans türü haline getirilmesi halk oyunlarına ilginin artmasına neden olmuştur. Burada en büyük problem ise doğal ortamından alarak sahneye getirilen oyunların ana kaynağından büyük ölçüde kopmasıdır. Bu, Halk oyunlarının otantiğini yani geleneksel halini bulmaya yönelik yapılan inceleme ve araştırma çalışmalarına ters düşmektedir.

Bu sebepten dolayı halk biliminin araştırma konuları içinde bulunan halk oyunları kaynağından çıktığı gibi hiçbir değişikliğe uğramadan otantiğine sadık kalarak sahneleme yapıldığında halk

bilimine katkıda bulunabilir. Çünkü geçmişten günümüze kadar halkın kendi içinden getirerek çıkardığı oyunlar o milletin kültürel yapısını, yaşam felsefesini ve tarzını ortaya koyar. Yapılan şekilsel çalışmalar sonucunda dans ve figür uygulamaları halk oyunlarının özelliklerini genel olarak sergilemektedir. Bu da halk oyunlarının sınıflandırılmasında önemli bir yapı taşı ortaya koymaktadır.

Türk Halk Oyunları

Halk oyunlarının orjinal hali ve ortaya çıkışı ile ilgili olarak daha önce de belirttiğimiz gibi ilk insanlardan başlayarak bakmamız gerekir. İlk insanlar topluluk halinde yaşamaya ve kendilerini yönetmeye başlamasından sonra bir takım belli olmayan fantastik büyük güçlere tapmaya ve inanmaya başlamaları ilk danslarında doğmasına neden olmuştur.

"İlk danslar dünyanın neresinde doğdu?" "Sorusuna, ilk uygarlık dünyanın neresinde doğmuşsa ilk danslar da orada doğmuştur, şeklinde cevap verilebilir" (Baykurt, 1976:17).

Türklerin ilk yerleşim yeri bilindiği gibi Orta Asya olduğu çeşitli bilim adamları tarafından belirtilmiştir. Bu nedenden dolayı Türk Halk Danslarının doğuşunu Orta Asya olarak kabul edebiliriz. Orta Asya'dan Kavimler göçü ile Türkler çeşitli yerlere dağılmışlardır. Kültür ise sürekli değişen ve gelişen bir unsurdur. Dolayısıyla, Türkler bu göç sırasında kendi kültürlerini geçtikleri yerlerden edindikleri bilgi ve görgülerini katarak zenginleştirmişlerdir.

Türklerin Anadolu'ya gelmesiyle birlikte Orta Asya'da ki köklü ve zengin kültürlerine kendilerinden daha eski ve zengin Anadolu Kültürünün de eklenmesiyle çok yönlü ve köklü Anadolu

Türk Kùltürü, ortaya çıkmıştır. Bu gelişme ve değışmeden dans kùltürün bir parçası olarak etkilenmiştir. Bununla birlikte, Türk Halk Oyunları sadece Kavimler Göçü ile gelişmemiş aynı zamanda din, yaşanan yerdeki coğrafi yapı, iklim ve bitki örtüsü de etkilemiştir.

Kısacası, Anadolu kùltürünün ve eski Türk kùltürünün etkileşimi sonucunda Türk Halk Oyunları Anadolu'da çeşitlilik göstermiştir. Bu Türk halk oyunlarının, köklü zenginlikler içerisinde önemli bir yer tutmasına ve Anadolu coğrafyası içinde bulunmasına neden olmuştur. Anadolu'daki coğrafi yapının ve iklim özelliklerin farklı olması, her bir yerinde ayrı bir kùltürün yatması Türk Halk Oyunlarının zenginliğinin temelini oluşturmıştır. Anadolu kùltüründeki bu zenginlik ve çeşitlilik tamamıyla Türk Halk oyunlarına da yansımıştır. Bu da Türk halk oyunlarında birçok dans türü ve şeklinin ortaya çıkmasına vesile olmuştur.

Türk Halk Oyunlarının Sınıflandırılması

Türk Halk oyunlarının zenginliği ve çeşitliliği, araştırmacı ve yazarların bulunan dansları, yörelerine göre ayırmalarına ve türlerine göre sınıflandırmalarına büyük kolaylık sağlamıştır. Halk oyunları iki değışik şekilde sınıflandırılabilir. Bunları neden bakımından ve tür bakımından olarak gösterilebilir.

Oynanış Nedenine Göre Oynanan Halk Oyunları

- Nişan ve düğün nedeniyle oynanan oyunlar
- Askere, gurbete uğurlama ve karşılama nedeniyle oynanan oyunlar
- Bayram ve şenlik nedeniyle oynanan oyunlar
- Dini ve milli bayramlar nedeniyle oynanan oyunlar

- Mevsimlik bayramlar nedeniyle oynanan oyunlar (Hıdrellez-Nevruz gibi)
- Kurtuluş günleri nedeniyle oynanan oyunlar.
- Şenlikler nedeniyle oynanan oyunlar
- Yaşıtlar arası eğlenceler ve sevinçli anlar nedeniyle oynanan oyunlar
- Göç (Yaylaya çıkış ve dönüş), nedeniyle oynanan oyunlar
- Toplumsal bir olay nedeni ile (grev) oynanan oyunlar
- Savaş öncesi ve sonrası oynanan oyunlar

Halk oyunları dizi biçiminde ve oyuncularını birbirlerine tutunarak yürütülerek veya tutunmadan halka biçiminde ya da dağınık düzende oynanabilir. Halk oyunları Kız-Kadın olarak, Erkek olarak, Kız Erkek olarak oynanabilir. Aynı zamanda halk oyunları; mendil, bıçak ya da kılıç kalkan, tüfek ya da ateşli silahlar, değnek ya da sopalarla, kartal ya da kurt dansları araçlarıyla da oynanabilir.

Ayrıca Halk dansları; taklit yapılan ve oyunlaştırılmış danslar, dini danslar olarak sınıflandırılabilir.

Oynanış Türüne Göre Halk Oyunları

Türkiye, zengin kültürel mirasıyla çeşitli halk oyunlarına ev sahipliği yapmaktadır. Halk oyunları, genellikle bölgesel ve kültürel özelliklere göre farklılık gösterir. Bu, Türkiye'nin kültürel çeşitliliğini ve zenginliğini yansıtır. Her biri, ait olduğu bölgenin tarihini, yaşam tarzını ve değerlerini dans yoluyla ifade eder.

Halk oyunları tür bakımından sınıflandırıldığında halay, bar, horon, hora, zeybek, karşılama, Kafkas, kaşık şeklinde bölgelere ayırarak da incelenebilir. Türk Halk Oyunlarının Türlerine Göre Oynandığı Bölgeler Tablo 1 'de verilmiştir.

Tablo 1: *Türk Halk Oyunlarının Türlerine Göre Oynandığı Bölgeler*

Bölge	Tür
Trakya	Karşılama, Hora
Güney Marmara, İç Batı Anadolu ve Ege	Zeybek
Göller Bölgesi ve Batı Akdeniz	Teke
Konya, Batı Karadeniz, Güney Marmara ve Doğu Akdeniz	Kaşık Oyunları
Orta ve Doğu Karadeniz	Horon
Kuzey Doğu Anadolu	Bar
Doğu ve Güney Doğu Bölgeleri, İç Anadolu'nun Doğusu	Halay
Doğu Anadolu	Kafkas

Bar

Bar sözcüğü genelde el birliği, gönül birliği ve beraberliğin oyun şeklindeki ifadesidir. Bar tutuşmak olarak adlandırılan bu oyunlar halaya benzemekle birlikte kol ve el hareketleri de ön plandadır. Bar oyunu bir meydan oyunudur. El ele tutuşmuş, gönül gönüle vermiş yiğitlerin düğünde, bayramda, askere giderken kısaca her önemli günde hep aynı ruh coşkusu ile davul ve zurnanın eşliğinde topluca oynadıkları oyunlardır. Bu oyun türü genelde

Erzurum, Bayburt ili ve çevresinde oynanır. Oyunlar genellikle kız erkek ayrı oynanır. Erkeklerde oyun aracı olarak bıçak kullanılır. Başlıca oyunları; Kavak, Çift beyaz Güvercin, Çember, Döne, Nari, Çarşıda Üzüm Kara, Sallama, Mendilimde kişmiş ile Badem Var, Tortumun Eymeleri, Aşşaktan Gelirem, Köylü Kızı, Deli kız. Bar türü oyunlar Doğu ve Kuzey Anadolu bölgeleri taraflarında da görülmektedir.

Horon Türü Oyunlar

Horon türü oyunlar Orta Karadeniz’den başlayarak Doğu Karadeniz’de Artvin’e kadar uzanan bölgede oynanan halk oyununa horon denir. Üzüm (2022: 158)’e göre horon, “Ordu, Giresun, Trabzon, Rize, Artvin illerini içine alan Karadeniz kıyı şeridinde yer alan illerde oynanmaktadır”. Horon daha çok tulum, kemençe eşliğinde oynanır. Horon türkü eşliğinde müziksiz de icra edilebilir. Ortadaki tulum veya kemençecinin etrafında kızlı erkekli bir halka oluşturularak oynanır. Figürleri çeşitlilik gösteren oyun son derece hareketlidir. Başlıca oyunları; horon kurma, sallama, Tonya oyunları, yenlik oyunlarıdır. Rize Hemşin horonları tulum, Trabzon Akçaabat horonları kemençe eşliğinde oynanır. Horon oyununda figürler doğal yaşamdan ve coğrafi koşullardan etkilenmiştir. Balıkların ağlara yakalanıp çırpınması ile Karadenizin hırçın dalgaları horonu etkilemiştir. Aslan (2023:153)’a göre “Erkekler ve kadınların oynamış oldukları horon türü oyunlar birbirlerinden farklıdır”. Keskin (1975: 155)’e göre “Kadınlar horonu daha yumuşak bir şekilde oynarken, erkekler daha sert bir şekilde oynamaktadır”.

Halay Türü Oyunlar

Halay, kişilerin el ele, parmak parmağa veya omuz omuza geçerek yan yana dizilişleri ile oynanır. Ekibin başında bir lideri yani ekibin başı bulunur. Lider açıkta duran eliyle mendil tutar veya sallar. Genellikle dans yavaş başlar, bir süre sonra hızlanır. Halay, Doğu ve Güneydoğu Anadolu bölgelerinde oldukça yaygın bir şekilde görülür. Bu oyun türü birden fazla kişinin bir araya gelmesini içermektedir. Çalgı olarak; davul, zurna, kaval başta olmak üzere bağlama, cümbüş ve darbuka alınmaktadır. Halay türüne örnek olarak; ağırlama, yanlama, yellenme veya farfara yeğnileme veya hoplatma gösterilebilir. Her ilin kendine ait çok çeşitli oyunları da bulunmaktadır. Resim 1.'de Halay örneğini tüm ayrıntılarıyla görmekteyiz.



Resim 1: Halay rneği (Kaynak: Haktanıyan, 2016)

Kaşık Türü Oyunlar

Kaşık oyunları sözlü olarak oynandığı gibi sözsüz olarak da oynanabilir. Kaşık Oyunları, Türkiye'de Batı Karadeniz Bölgesi (Kastamonu, Bolu, Sinop, Çankırı, Çorum gibi), Güney Marmara (Balıkesir, Bursa, Bilecik gibi), İç Batı Anadolu (Afyon, Uşak, Eskişehir, Ankara gibi), Konya çevresi ve Mersin çevresinde genellikle oynanır. “Orta Asya’da iki tabak, iki kaşık ile hakan için oynanan oyundan günümüze gelmekte olduğu düşünülen oyunda oyuncular serbesttir” (Emir, 2022.155) Oyuncuların ellerinde yöresel olan kaşıklar vardır. Başlıca kaşık oyunları; Sektirme, Keklik, Yerli Oyun, Aslan Mustafa, Sallama, Genç Osman, Ahmet Yavaş, Düz Oyun, Emmiler, Galkınma, İnce Çayır, Konyalı, Menberi, Turnalar, Silifke sallaması, Keklik, Silifke’nin yoğurdu, Yayla yolları ve Türkmen Kızı oyunları kaşık eşliğinde oynanan oyunlara birer örnektir. Resim 2 de bir kaşık oyunu gösterilmiştir.



Resim 2: Kaşık Oyunu Örneği (Kaynak: İstanbul halk oyunları, 2022)

Kafkas Türü Oyunlar

Hızlı ve enerjik hareketlerle oynanan oyunlardır. Kafkas oyunları, cesaret ve savaşçılığı simgeler. Akordeon ve davul eşliğinde oynanır. Kafkas halk oyunları, Ardahan, Kars, Iğdır çevresinde genellikle oynanan oyunlardır. Buraların dışında Çoruh, Kızılırmak havzası etrafında ve Marmara'da Kafkas kökenli halkların oynadıkları oyunlara da bu isim verilmektedir. Kafkas Halk oyunlarında uzun elbise giyilir ve kolları uzun olur. Oynanan oyunlar arasında başlıca yüz bağı, döne, çekirge, Kafkas, Ayşat, ceylan, temirağa gibi oyunları söylenebilir. Bu oyunların ayrı ayrı o yöreye özgü oynanır.

Şengül (2017: 54)'e göre bu bölgelerde oynanan oyunlarda; “Erkeklerde yiğitliği, atılganlığı ve kadınlara ise ağırbaşlılığı simgeler”. Resim 3’ de Doğu bölgemizde oynanan bir Kafkas oyunu gösterilmiştir.



Resim 3: Kafkas Örneği (Kaynak: Turktoyu, 2022)

Zeybek Türü Oyunlar

Demir (2022: 156)' e göre zeybek türü oyunlar, “Batı Anadolu, Ege ve Akdeniz bölgesinin bir kısmında oynanmaktadır”. Zeybek oyunun bilinen adı efelerden gelmektedir. Oyundaki gösterilen birçok figür efelerin yiğitliklerini anlatır. İlk zeybek oyunları Ege Bölgesinde Aydın’ın ve Denizli’nin köylerinde görülmüştür. Efelerin ünleri zamanla yayılmış ve Antalya, Burdur ve Isparta gibi Akdeniz şehirlerinde de farklı zeybek oyunları ortaya çıkmıştır. Zeybek tür bakımından ağır zeybekler ve kırık zeybekler olarak ikiye ayrılır. Ağır zeybekler adı üstünde ağır oynanan ve genelde erkeklerin oynadığı tek kişi ya da grup halinde oynanan oyunlardır. kırık zeybekler daha hareketli ve kadınların da oynadığı oyunlardır. Genellikle iki zurna ve davulla oyuna eşlik edilir.

Emir (2022: 113)’e göre zeybek türü oyunlarda “Efeler tek başlarına oynarlarken, kızanlar ise solo ya da grup halinde oynamaktadırlar”. Resim 4’te yalnız solo yapan bir zeybek görülmektedir.



Resim 4: Zeybek Örneği (Kaynak: Sabah, 2022).

Karşılama-Hora Türü Oyunlar

Genellikle neşeli ve dinamik bir oyun olup, el ele tutuşarak daire şeklinde oynanır. Klarnet ve davul zurna eşliğinde oynanır. Karşılama ya da hora türü oyunlar Marmara Bölgesinde daha çok karşımıza çıkan bir oyun türüdür. Bu oyun türü adı üzerinde oyuncuların genellikle karşı karşıya gelmesi ile oynanan bir oyun türüdür. Aymaz (1998)’a göre karşılama oyunlarında “Oyuncuların ellerinde mendiller bulunmaktadır. Grup halinde oynanan karşılama çiftlerin karşı karşıya gelmesiyle oynanır. Bazen oyuncular ellerinde mendillerde bulundurabilir”.

Teke Türü Oyunlar

Hareketli oyunlar kategorisinde yer alan teke türü oyunları oyun formatını keçilerin dağlarda otlayarak ordan oraya zıplamasından ve sekmesinden almıştır. Oldukça hızlı bir oyun yapısı olan oyunlara çalgı olarak sipsi eşlik etmektedir. Teke oyunlarına, genellikle eşlik eden çalgılar bağlama, saz, kaval ve sipsi olarak isimlendirilen küçük kaval veya keçi kavalıdır. Açık havalarda ise saz davul ve zurnadır. Yörenin başlıca oyunlarından olan Teke Zortlatmasının çok hızlı oynanan bir kısmına da Dattiri denmektedir.

Spor Kavramı

Cengiz ve Taşmektepligil (2016: 220)’e göre. “Spor, insanların doğal yaşamını beşerî yaşama çevirirken ortaya çıkan yeteneklerini, belli başlı kurallarla malzemeli ya da malzemesiz tek başına veya topluca yapılan, çalışma saatlerinden arta kalan zamanda veya tüm vaktini harcayacak şekilde bir meslek haline getirerek yaptığı toplumsallaştırıcı, bedensel ve duygusal yönden

geliştiren, kültürel, birleştirici, destekleyici ve mücadeleci bir kavramdır”.

Bu kavrama göre spor; fiziksel bir aktiviteyi, bu aktivitede bulunan rekabeti ve rekabetle birlikte gelen eğlence ve heyecanı ifade eder. Yine buna istinaden belli tekniklerle kurallar dahilinde yapılan, bedenlen gelişmemize katkı sağlayan, yarışarak eğlenmek amacıyla yapılan hareketlerin tümüne denir ve tekniklere uyularak yapılan, bedensel gelişime spor denir.

Orkunoğlu (1985:160) “Spor insanların toplumsal davranışlarını düzenleyen, psikolojik açıdan olgunluk kazandıran aynı zamanda fiziksel özelliklerini geliştiren, pedagojik, biyolojik ve sosyal bir kavramdır” demiştir. Aran vd. (2006:1) “Spor farklı amaçlar için gerçekleştirilen bu fiziksel hareketler zamanla belirli kıstaslar içerisinde şekillenerek, bugün spor olarak adlandırılan sitemli hareketler haline gelmiştir” demektedir.

Spor Türleri

Takım Sporları:

Futbol: Dünyanın en popüler sporlarından biri olan futbol İki takım arasında, her biri 11 oyuncudan oluşan ve topu rakip takımın kalesine atmak için yapılan bir branştır.

Basketbol: 5 er kişilik iki takım arasında oynanan ve topu rakip takımın potasına sokmak amacıyla yapılan bir sportif aktivitedir.

Voleybol: fileyle 2 ye bölünmüş 9 m 18m bir alanda her biri 6 oyuncudan oluşan iki takım arasında yapılan ve amacın topu rakip takımın sahasına düşürmek olduğu bir spor branşıdır.

Hokey: Çim, buz veya salon hokeyi gibi çeşitleri bulunur. İki takım, bir top veya pakı rakip takımın kalesine sokmaya çalışır.

Bireysel Sporlar:

Tenis: İki veya dört oyuncu, topu rakip sahaya göndererek puan kazanmaya çalışır.

Atletizm: Koşu, atlama, atma gibi çeşitli dalları içerir.

Yüzme: Farklı stillerde yüzerek belirli bir mesafeyi en hızlı tamamlamaya çalışılır.

Güreş: İki rakip, belirli kurallar çerçevesinde birbirini yenmeye çalışır.

Su Sporları:

Kano ve Kayak: Akarsularda ve denizlerde yapılan su üzerinde yapılan sporlar.

Sörf: Dalgaların üzerinde denge sağlayarak yapılan bir spor dalıdır.

Su topu: İki takımın su içerisinde topu rakip kaleye sokmaya çalıştığı bir oyun türüdür.

Doğa Sporları:

Dağcılık: Yüksek dağlara tırmanma sporu.

Kampçılık: Doğada konaklama ve hayatta kalma becerileri üzerine kurulu bir spor.

Trekking: Doğada uzun yürüyüşler yaparak yapılan spor.

Sporun Faydaları:

Bireyin sosyalleşmesinde önemli bir yere sahip olan spor, bireyin dinamik sosyal çevrelere katılımını da sağlayarak bireyi aktif olmasında önemli bir rol oynamaktadır. Spor ile ilgilenen bireyler değişik insan grupları ile sosyal ilişkiye girerek kendi özgüvenlerini geliştirirler. Gelişmiş toplumlarda bu süregelen bir etkinliktir ve birey sosyal ortam içerisinde spor sayesinde kendini geliştirir. Spor, bireyin kendi dar dünyasından kurtularak başka ortamlarda, başka kişilerden, inançlardan, düşüncelerden insanlar ile diyalog içinde bulunmasını, onlardan etkilenmesini ve onları etkilemesini sağlamaktadır. Spor sadece spor yapanları değil izleyenlerde de sosyal bir ortam yaşamasını sağlar. “Başlangıçta kişisel bir olgu olarak başlayan sportif faaliyetler, daha sonraları toplumsal bir nitelik kazanması ile daha geniş kitlelere ulaşmayı başarmıştır” (Küçük ve Acet, 2002: 7)

Spor yapmanın faydaları saymakla bitmez. Bu yüzden sporu yaşam tarzı haline getirmek uzun süreli sağlıklı yaşam için önemlidir. Spor yapmanın faydaları nelerdir, sorusu spor yapan veya spora başlamak isteyen kişilerin en sık sorduğu sorudur. Spor yapmanın sağlığa faydaları hakkında daha detaylı bilgiye sahip olmak spor konusunda motive olmanıza yardımcı olabilir. Spor yapmanın faydaları nelerdir detaylı olarak inceleyelim:

a. Fiziksel Sağlık: Düzenli spor yapmak, fiziksel olarak öncelikle kalp sağlığını korur, kas ve kemik yapısını güçlendirir ve kilo kontrolüne yardımcı olur.

b. Zihinsel Sağlık: Spor, zihinsel anlamda stresi azaltır, ruh halimizi iyileştirir ve zihinsel sağlığı destekler.

c. Sosyal Etkileşim: Özellikle Takım sporları, bireylerin iş birliği, iletişim ve liderlik becerilerini geliştirmesine yardımcı olur.

d. Disiplin ve Öz Disiplin: Spor, disiplinli bir birey olmayı, etkili ve verimli bir şekilde zamanı yöneterek hedef belirlemeyi öğretir.

e. Eğlence ve Rekreasyon: Boş zamanlarımızda aktivite geliştirmeyi ve boş zaman aktiviteleri için bizlere güzel yollar sunar.

KÜLTÜR

Kültürü çok yönlü bir kavram olmasından ve soyut bir kavram olmasından bütün haliyle tanımlayabilmek çok güçtür. Taylor (1958: 132)'ın 1871'de yapmış olduğu kültür tanımında; “*Kültürün modern bir toplumun üyesi olarak insanoğlunun öğrendiği bilgi, sanat, gelenek görenek gibi benzer yetenek, beceri ve alışkanlıkları içine alan karmaşık bir bütündür.*” Şeklinde ifade etmektedir.

Kültür, bir toplumun yaşam tarzını, inançlarını, değerlerini, normlarını, adetlerini, dilini, sanatını ve diğer sosyal pratiklerini içeren karmaşık bir yapıdır. Kültür, bir milletin geçmişten günümüze kadar tarih boyunca geliştirdiği ve nesilden nesile aktardığı maddi ve manevi unsurları kapsar. Kültür, bireylerin kimliklerini, dünyaya bakışlarını ve sosyal etkileşimlerini şekillendirir.

Kültürün Bileşenleri:

a. Dil

İletişim aracı olarak kullanılan dil, kültürün temel taşıdır. Milletlerin düşünme biçimini ve dünyayı algılama şeklini dili belirler. Farklı diller, farklı kültürel değerleri ve perspektifleri yansıtır.

b. Din ve İnanç Sistemleri

Birçok toplumda inanılan din kültürel kimliğin önemli bir parçasıdır. Bunlarda ibadetler, ritüeller ve inanç sistemleri, toplumsal yaşamın şekillenmesinde önemli rol oynar. İnançlar, toplumların ahlaki değerlerini ve toplumsal normlarını belirler.

c. Sanat ve Edebiyat

Sanat, bir toplumun estetik değerlerini ve yaratıcı ifade biçimlerini içerir. Resim, heykel, müzik, dans ve tiyatro gibi çeşitli şekillerde kendini gösterir. Edebiyat ise toplumların hikâyelerini, mitolojilerini, şiirlerini ve yazılı eserlerini içerir.

d. Gelenekler ve Görenekler

Gelenekler ve görenekler, geçmişten günümüze kadar gelen süreçte nesilden nesille aktarılan ve toplumun ortak değerlerini yansıtan uygulamalardır. Dini bayramlar, düğünler, cenaze törenleri ve diğer ayinler bu kapsamda değerlendirilir.

e. Giyim ve Moda

Giyim tarzları, bir toplumun kültürel kimliğini ve sosyal yapısını yansıtır. Geleneksel kıyafetler, tarih boyunca kültürel değerlerin ve güzellik anlayışının bir yansıması olmuştur.

f. Mutfak Kültürü

Bir toplumun beslenme alışkanlıkları, o bölgenin coğrafi koşullarına göre yapılan tarımsal faaliyetlere göre şekillenir. O yörede bulunan yiyecekler ve içecekler, kültürel kimliğin ve toplumsal etkileşimin önemli bir parçasıdır.

Kültürün Fonksiyonları:

a. Kimlik Oluşumu

Kültür, milletlerin kimliklerini şekillendirir ve kişilerde sahiplik duygusu yaratır.

b. Toplumsal Düzen

Toplumsal düzenin sağlanmasına kültürel normlar ve değerler yardımcı olur. Kültür İnsanların davranışlarını yönlendirir ve ortama sosyal uyumunu destekler.

c. Eğitim ve Sosyalleşme

Kültür, eğitim ve sosyalleşme aşamalarında önemli bir rol oynar. Çocuklar, gençler kültürel değerleri ve normları aileleri ve toplulukları aracılığıyla öğrenir.

d. Yaratıcılık ve Yenilik

Kültürel zenginlik, sanat, bilim ve teknoloji alanlarında yaratıcılığı ve yeniliği teşvik eder.

Kültürün Dinamikliği:

Kültür, durağan bir yapı değildir. Sürekli değişen ve gelişen bir süreçtir. Kültürel değişim, içsel dinamikler ve dışsal etkiler sonucunda gerçekleşir. Örnek olarak; göç, teknolojik gelişmeler, küreselleşme gösterilebilir. Yeni nesiller, mevcut kültürel mirası alır ve kendi deneyimleri doğrultusunda yeniden şekillendirir.

Kültürel Çeşitlilik ve Kültürel Etkileşim

“Genel anlamda bakıldığında kültür, bir insan topluluğu tarafından ortaya konan ve bir nesilden diğerine aktarılan bilgi, beceri, davranış, tutum ve inançları kapsar. Kültürel çoğulculuk, kültürel çeşitliliği teşvik etmeye çalışan ve bir birlik temeli

oluşturan, böylece kültürü geniş ölçüde farklı etnik deneyimleri paylaşarak zenginleşen uyumlu bir toplum haline gelebilecek bir fikir olarak adlandırılır” (Wang vd., 2011: 111).

“Sosyal hayatta pek çok heterojen grup yer almaktadır. Kültürlerarası iletişim, kendi grupları içinde olduğu kadar diğer sosyal gruplarla da anlam inşa eden ve bunun için mücadele eden heterojen gruplar arasındaki çok boyutlu ilişkileri içerir. Kültürlerarası iletişim sosyal süreçlere odaklanmalıdır. Sosyal uygulamaların ve ilişkilerin yakından incelenmesi, farklılıkların nasıl ifade edildiğinin ve anlamların nasıl dönüştürüldüğünün anlaşılmasını sağlar” (Mato, 2012: 101).

Kültürel çeşitlilik, dünya genelinde farklı kültürel pratiklerin ve inanç sistemlerinin varlığıdır. Bu çeşitlilik, insanlığın zenginliğini ve yaratıcılığını gösterir. Kültürel etkileşim, farklı kültürlerin bir araya gelerek birbirlerinden etkilenmesi ve yeni kültürel formların ortaya çıkması sürecidir. Bu etkileşim, kültürel anlayışı ve hoşgörüyü artırır, toplumsal barışa katkı sağlar. Kültürel çeşitlilik ve etkileşim, toplumsal zenginliğin ve gelişimin anahtarıdır. Bu iki kavram, toplumların daha açık fikirli, yaratıcı ve dayanıklı olmasını sağlar. Ancak, bu süreci yönetirken ortaya çıkabilecek zorlukları ve riskleri göz önünde bulundurmak önemlidir. Kültürel çeşitliliğin ve etkileşimin değerini anlamak ve korumak, daha barışçıl ve uyumlu toplumlar oluşturmanın temel taşlarındandır.

Sonuç olarak, kültür, bireylerin ve toplulukların yaşamında merkezi bir rol oynar ve onların kimliklerini, toplumsal ilişkilerini ve dünyayı anlama biçimlerini şekillendirir. Kültürel mirasın korunması ve geleceğe aktarılması, toplumsal sürdürülebilirlik ve bütünlük açısından büyük önem taşır.

Halk Oyunları, Spor ve Kültür Arasındaki Benzerlikler Ve Farklılıklar

Bu kısımda, halk oyunları kavramını daha iyi anlayabilmek için, spor ve kültür ile olan benzerlik ve farklılık noktalarını değerlendireceğiz.

Sosyal ve Fiziksel Terapi Aracı Olarak Halk Oyunları

Halk oyunları, sosyal ve fiziksel terapi aracı olarak kişiye birçok fayda sağlar. Hem fiziksel hem de duygusal iyileşme sürecine katkıda bulunan halk oyunları, bireylerin fiziksel becerilerini geliştirirken, sosyal etkileşimlerini artırarak psikolojik sağlıklarını da destekler. İşte halk oyunlarının sosyal ve fiziksel terapi aracı olarak kullanılmasının bazı yolları ve faydalarını şu şekilde sıralayabiliriz.

Fiziksel Terapi Açısından Halk Oyunları

1. **Kas ve Eklem Sağlığı:** Halk oyunları, eklem hareketliliğini artıran ve kasları güçlendiren hareketler içerir. Yapılan etkinlikler iskelet sistemi ve kas rahatsızlıklarının tedavisinde faydalı olabilir.
2. **Kalp ve damar Sağlığı:** Düzenli ve sistemli olarak yapılan halk oyunları, kalp ve damar sağlığını destekler, dolaşım sistemini güçlendirir.
3. **Koordinasyon ve Denge:** Halk oyunları, özellikle çocuklarda el-göz koordinasyonunu ve dengeyi geliştiren hareketler içerir. Bu, özellikle denge el göz koordinasyonu sorunları yaşayan bireyler için faydalıdır.

4. **Esneklik ve Hareketlilik:** Farklı tür ve yörelerde yapılan halk oyunları, insan vücudunun farklı bölgelerini destekler. Vücudumuzun değişik bölgelerini çalıştırarak esneklik ve hareket kabiliyetini artırır.

Sosyal Terapi Açısından Halk Oyunları

1. **Sosyal Etkileşim:** Halk oyunları, grup halinde oynandığından sosyal etkileşimi teşvik eder. Bireylerin birlikte çalışarak uyum sağlamasını ve iletişim kurmasını sağlar.
2. **Topluluğa Bağlılık Hissi:** Halk oyunları, bireylerin bir topluluğa bağlı hissetmelerine olanak sağlar. Bu, özellikle sosyal anlamda tek başına yaşayan bireyler için önemli bir destek sağlar.
3. **Kültürel Bağlar ve Kimlik:** Halk oyunları, bireylerin kendi kültürel kimliklerini ortaya çıkarmalarına ve bu kimlik üzerinden kendilerini ifade etmelerine yardımcı olur.
4. **Stres ve Kaygıyı Azaltma:** Fiziksel aktivite ve sosyal etkileşim bilindiği gibi stresi ve kaygıyı azaltmada etkili olabilir. Halk oyunları, bu iki unsuru birleştirerek bireylerin rahatlamasına yardımcı olur.

Uygulama Örnekleri

- **Rehabilitasyon Programları:** Fizik tedavi merkezlerinde uygulanan tedavilerde halk oyunları iyileştirme programlarına dâhil edilerek hastaların

fiziksel iyileşme normal hayatlarına dönme süreçleri desteklenebilir.

- **Okul ve Toplum Merkezleri:** Okullarda ve toplum merkezlerinde, belediyelerin ve sivil toplum kuruluşlarının gençler ve yaşlılar için düzenlediği halk oyunları etkinlikleri, sosyal etkileşimi ve fiziksel aktiviteyi teşvik eder.
- **Psikoterapi Seansları:** Halk oyunları, grup terapileri sırasında kullanılabilir. Bu, bireylerin kendilerini ifade etmelerine ve grup dinamiklerini anlamalarına yardımcı olabilir.

“Genel itibariyle bütün kültürel ve sosyal etkinliklere katılmak, kişilere belirli pozitif davranışlar edinmelerini sağlamasıyla birlikte solunum sistemi, dolaşım sistemi ve kas iskelet sisteminin gelişmesine neden olmakta ve psikolojik açıdan stresten uzaklaştırıp rahatlatma sağlamaktadır” (Koçkar,1998: 24). “Halk oyunlarımızın bir diğer özelliği de sahip olduğumuz kültürel değerlerimizin devam ettirilmesi, sevdirmesi, geniş kitlelere ulaştırılması ve kuşaklara en doğru biçimde aktarılmasına katkı sağlamasıdır” (Yılan, 2012: 41)

Bilge ve Öğce (2008:123)’ye göre

“Dans terapisi unutulmuş duyguları uyatarak, kişinin içinde bulunduğu ruh halinden çıkarmak ve sağlıklı yaşam şartlarına uyumunu sağlamak için uygulanmaktadır. Böylece kas, iskelet ve sinir sistemini etkileyerek osteoporoz, demans, depresyon

ve öfke kontrolü vb. süreçler için olumlu gelişmeler sağlanabilmektedir”.

Halk oyunları, sosyal ve fiziksel terapi aracı olarak birçok fayda sağlar. Fiziksel sağlık açısından kas gücü, koordinasyon, denge ve esnekliği artırırken; sosyal sağlık açısından topluluk hissi, sosyal etkileşim ve stres azaltma konularında olumlu etkiler sunar. Halk oyunları, bireylerin hem fiziksel hem de duygusal iyilik hallerini geliştirmeleri için etkili bir yöntemdir. Bu nedenle, halk oyunlarının terapi süreçlerine dahil edilmesi, bütünsel bir iyileşme sağlamak açısından oldukça değerlidir.

Fiziksel Aktivite, Spor ve Rekreasyonel Aktivite Olarak Halk Oyunları

Halk oyunları, fiziksel aktivite, spor ve rekreasyonel aktivite olarak bireylere çok yönlü faydalar sunar. Fiziksel sağlığı, sosyal bağları, kültürel mirasın korunmasını ve bireysel mutluluk açısından önemli katkıları vardır. Sadece bu nedenlerle, halk oyunlarının daha geniş topluluklara öğretilmesi ve yaygınlaştırılması, toplumların sağlığı ve kültürel zenginlik açısından büyük önem taşır.

Etçi (2023: 23)’ye göre halk oyunları:

“Günümüzde Türkiye Cumhuriyeti Gençlik ve Spor Bakanlığı nezdinde oldukça üzerinde durulan bir alandır. Bakanlık çatısı altında Okul Sporları Federasyonu, Halk Oyunları Federasyonu ve Üniversite Sporları Federasyonu da birçok faaliyette bulunmaktadır. Bunun yanında halk Oyunları Federasyonu ve Üniversite Sporları Federasyonu da

değişik kategorilerde halk oyunları yarışmaları organize etmektedirler”.

Halk oyunları, boş zaman (rekreasyonel) aktiviteler kapsamında değerlendirilerek bireylerin eğlenceli ve rahatlatıcı zaman geçirmelerine olanak tanır. Bu bağlamda halk oyunlarının rekreasyon el faydaları genellikle eğlenceli ve ritmik hareketler, stresin azalmasına ve zihinsel rahatlamaya yardımcı olur. Grup olarak yapılan etkinlikler, sosyal etkileşimi artırarak arkadaşlık ve topluluk bağlarını güçlendirir. Halk oyunları, katılımcılara eğlenceli bir deneyim sunar ve mutluluk hormonu olan endorfin salgısını artırır.

Halk Oyunları ve Spor

Spor, fiziksel aktiviteler ve oyunlar aracılığıyla rekabet, eğlence, sağlık ve sosyal etkileşim amacıyla yapılan etkinliklerdir. Dünyanın her yerinde farklı türde spor dalları bulunur ve bu dallar, kültürel, coğrafi ve tarihi özelliklere göre çeşitlilik gösterir. Spor, bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlığını desteklerken, aynı zamanda toplumsal bağları güçlendiren önemli bir unsurdur. Bu nedenle halk oyunları, spor etkinlikleri olarak da değerlendirilebilir. Bu bağlamda halk oyunlarının spor olarak faydaları ve özellikleri şu şekilde sıralanabilir;

Rekabet ve İş birliği: Yapılan yarışmalar ve gösteriler, rekabetçi bir ruh sağlığını geliştirirken aynı zamanda takım olarak çalışmayı teşvik eder.

Düzenli Antrenman: Spor olarak yapılan halk oyunları, diğer spor branşlarında olduğu gibi düzenli antrenman ve disiplin gerektirir, bu da bireylerin spor alışkanlıklarını pekiştirir.

Hedef Belirleme: Spor branşlarında olduğu gibi yarışmacı topluluklarda performans hedefleri ve başarı kriterleri belirlenerek bireylerin kendilerini geliştirmelerine olanak sağlar.

Ödüllendirme ve Motivasyon: Yapılan yarışmalarda kazanılan ödüller, bireyin, kurum ve topluluğun motivasyonunu artırır ve ileride daha iyi performans sergileme isteği uyandırır.

Halk oyunları ve spor, her ikisi de kültürel kimliğin ve toplumsal etkileşimin önemli unsurlarıdır. Her iki etkinlik de fiziksel aktiviteyi, sosyal katılımı ve kültürel ifade biçimlerini içerir. Ancak, halk oyunları ve spor arasında bazı farklar vardır. Halk oyunları genellikle geleneksel, kültürel anlamlar taşırken, spor daha çok rekabetçi ve performans odaklıdır. Halk Oyunları, oyun zenginliği ile bireylere çeşitli yoğunlukta egzersiz ve hareket yapabilmeye olanağı sağlamaktadır. Yüksek yoğunlukta yapılan bir halk oyunu çalışmasının kalp sağlığı bakımından yapılan antrenman için geçerli bir alternatif olduğu düşüncesi halk oyunlarının spor olduğu tarafını desteklemektedir. Günümüzde halk oyunları kültürel özelliğinin yanı sıra,

Halk oyunları bazı yönlerden spora benzer özellikler taşıyabilir, özellikle fiziksel aktivite ve koordinasyon gerektirmesi bakımından. Ancak, halk oyunlarının temel amacı ve bağlamı sporla kıyaslandığında farklıdır.

Kirdiş (2010: 33) 'e göre halk oyunları; “Ulusların doğa ile olan etkileşimlerini, yaşam tarzlarını, müzikle bir araya getirerek nesilden nesile aktarılmasını içermektedir. Bilindiği üzere halk oyunları bireylerin serbest zamanlarında gerçekleştirilebilmektedir”.

Uluç (2023: 13) tarafından yapılan bir araştırmada; “Halk oyuncuların; kadın halk oyuncuları, halk oyunlarına daha çok ekip çalışmasını sevdiklerini için yöneldikleri, erkek halk oyuncuların daha çok rekabet etmeyi sevdikleri için halk oyunlarına yöneldikleri tespit edilmiştir”.

Halk Oyunları ile Sporun Ortak Noktalar ve Farklılıkları

Ortak Noktaları:

Fiziksel Aktivite: Her ikisi de fiziksel aktivite içerir ve sağığı destekler.

Sosyal Etkileşim: Halk oyunları ve spor, sosyal etkileşimi artırır ve toplulukları bir araya getirir.

Disiplin ve Eğitim: Her iki etkinlik de katılımcılara disiplin, sabır ve koordinasyon kazandırır.

Farklılıkları

Amaç ve Anlam: Halk oyunları, kültürel ve geleneksel anlamlar taşıırken, spor rekabet ve performans odaklıdır.

Kapsam ve Yaygınlık: Spor, uluslararası düzeyde yaygındır ve evrensel kurallara sahiptir. Halk oyunları ise yerel ve kültürel bağlamda sınırlıdır.

Kostüm ve Ekipman: Halk oyunlarında geleneksel kostümler ve müzik enstrümanları kullanılırken, sporda spor kıyafetleri ve modern ekipmanlar kullanılır.

Halk Oyunları ve Kültür

Kültürel ve Geleneksel: Halk oyunları, belirli bir toplumun kültürel mirasını ve geleneklerini yansıtır. Genellikle tarihsel kökenleri vardır ve nesilden nesile aktarılır.

Ritüel ve Kutlamalar: Düğünler, bayramlar, hasat festivalleri gibi özel günlerde icra edilirler. Geleneksel anlamlar taşır ve topluluğun bir araya gelmesini sağlar.

Müzik ve Kostüm: Halk oyunları, geleneksel müzikler ve enstrümanlar eşliğinde oynanır. Katılımcılar genellikle geleneksel kostümler giyerler.

Toplumsal Bağlar: Halk oyunları, toplumsal bağları güçlendirir ve topluluk içindeki sosyal etkileşimi artırır.

Yöresel Farklılıklar: Her bölgenin kendine özgü halk oyunları vardır. Örneğin, Karadeniz'in Horonu, Ege'nin Zeybeği gibi. Halk oyunları, genellikle kültürel bir etkinlik olarak sınıflandırılır. Bu oyunlar, bir toplumun geleneklerini, tarihini, değerlerini ve sosyal bağlarını yansıtır ve bu nedenle kültürel kimliğin önemli bir parçasıdır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sporun tanımı, bilim insanları tarafından çeşitli biçimlerde yapılmıştır. Yapılan bu tanımlara bakıldığında spor, yaşadığımız hayat içerisinde insanların psikolojik, fiziksel ve zihinsel olarak dinç kalabilmeleri açısından yaptıkları, birlikte olmanın kaynaşmanın ve kardeşçe bir arada olabilmenin asıl amaç olduğu bedensel aktivitelerinin tamamıdır. Spor, insanların hayatlarını yönlendiren, biçimlendiren ve hayat tarzlarını tamamlayan bir olgudur.

Kültür bir toplumun tarihsel süreç içerisinde süregelen yaşam tarzını, inançlarını, değerlerini, normlarını, gelenek ve göreneklerini, dilini, sanatını ve diğer sosyal pratiklerini içeren karmaşık bir yapıdır. Kültür, bireylerin kimliklerini, dünyaya bakışlarını ve sosyal etkileşimlerini şekillendirir.

Halk oyunlarının bu iki olgu üzerine oturmuş ikisiyle de ilişki içerisinde olan bir etkinliktir. Toplumsal yaşam alanlarında bireylerin uyumlu davranış sergilememe, beraber hareket etme, geleneklere ve göreneklere uygun davranışlar sergileme gibi sorumlulukları vardır. Bunu kültürel geçmişlerine bağlı olarak yaparlar ve yardımlaşma yoluyla kendilerini güçlü hissederler. Halk oyunları bu hissetmede güçlü etkileri vardır. Bunun yanında halk oyunları içerisinde paylaşım, iletişim, hoşgörü, dürüstlük gibi özellikleri birçok unsuru bünyesinde barındırmaktadır. Halk oyunları kişilere sağlamış olduğu bu faydalar sportif etkinlikler yoluyla sağlanabilmektedir. Günümüzde halk oyunları denince ilk akla gelen kelimeler; oyun, müzik, kıyafetler, koreografi, çalışma/çalıştırma şekilleri, oyunların anlamı gibi oldukça geniş bir alan gelmektedir. Buda halk oyunlarının sportif bir etkinlik olduğundan çok ve aynı zamanda geçmişten günümüze kadar gelen kültürel aktarımın göstergesi olduğunu ortaya koymaktadır.

Sportif bir müsabaka yerine halk oyunları kültürel bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu yönüyle eğitim ve öğretimin ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Eğitimin her alanında ve aşamasında yapılan etkinlikleri kapsar. Eğitim ve öğretimde günümüzde Sportif etkinlikler düzenli bir şekilde yapıldığından halk oyunları bu aşamada sportif etkinlikler içerisinde yer alır. Bu etkinliklerde; yarışmalar, gösteriler, ulusal ve uluslararası

festivallerde oyunlarımız büyük bir istekle ve gayretle oynanmaktadır. Yapılan bu etkinliklerde , Anadolu'muzun birbirinden güzel halk oyunları; Atabarı, Aydın Zeybeği, portakal zeybeği, hüdayda, Tekirdağ karşılaşması, karyolamın demiri, harkuşta, baş bar, çayda çıra, havarişko, Meryem, Adana çiftetellisi, serenler, Niğde bağları, porsuk sallaması, Akçaabat sallaması, Söğüt zeybeği, sarıçiçek, sis dağı, karabat, çaya vardım zeybeği, Bayramiç'in dağları, çiçek dağı, coşkun Çoruh, Vardar ovası, yayla yolları, Anamur yolları, evreşe yollar, Keban çiftetellisi, Çankırı halayı, düz halay, ağır tavas zeybeği vb. daha yazmadığımız 1.500 den fazla bilinen halk oyunlarımız oynanmaktadır. Ülkemizi yurt dışında uluslararası festivallerle tanıtan en büyük sanat faaliyetlerinden birisi Halk oyunları topluluklarımızdır. Birlikteliğin ve beraberliğin vücut bulmuş hali halk oyunları oynamaktadır. Çünkü sağlıklı bireylerin sağlıklı toplumları oluşturduğu en önemli göstergedir.

Başta da belirttiğimiz gibi bu tez projesinin amacı Halk oyunları kültürel bir etkinlik mi yoksa sportif bir yarışma ya da aktivite miydi? Sonuç olarak, bu tez projesinde de ortaya koyduğumuz gibi, halk oyunları ve spor, kültürel mirasın korunması ve fiziksel sağlığın desteklenmesi açısından büyük önem taşır. Her iki etkinlik de bireylerin ve toplulukların bir araya gelmesine, ortak değerler etrafında buluşmasına ve sosyal bağların güçlenmesine katkıda bulunur. Ancak, fiziksel unsurlar bakımından her ne kadar benzer ve iç içe olsalar da ayrı kavramlardır ve Halk oyunlarının kültürel bir birikim olduğunu söylemek daha doğru olacaktır.

KAYNAKLAR

Altuntaş Y. (1991). Halk Oyunları Öğretiminde Geleneksel Metottan Sistematik Metoda. Türk Halk Oyunlarının Öğretiminde Karşılaşılan Problemler Sempozyumu Bildirileri 6-8 Mart 1990 İstanbul. Ankara: Kültür Bakanlığı Halk Kültürünü Araştırma Dairesi Yayınları

Amos, D. B. (2003). Şartlar ve Çevre İçinde Folklorun Bir Tanımına Doğru (Çev. M. Ekici). Halkbiliminde Kuramlar ve Yaklaşımlar. s. 31-55. Ankara: Millî Folklor Yayınları.

Argan, M., Alper, Ö. ve Erkan, A. (2006). Elektronik Spor: Türkiye'deki Siber Sporcuların Tutum Ve Davranışları. Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri, 1(2), 1-11.

Artun, E. (2009). Türk Halkbilimi. 5. Baskı. İstanbul: Kitabevi Yayınları.

Aslan, M. K. (2023). Halk Oyunları Antrenörlerinin Öz Yeterlilik Algıları ve Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktılarının İncelenmesi: Diyarbakır Örneği. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Elâzığ: Fırat Üniversitesi,

Aymaz, V. (1998). Halayların Yapısal Özellikleri Ve Yörelere Göre Dağılımı. Sanatta Yeterlilik Tezi. İstanbul: İstanbul Teknik Üniversitesi.

Baykurt, Şerif (2023). Halk Oyunları. <https://kirklarelienvanteri.gov.tr/halk-oyunlari> (E.T: 26.09.2024)

Bilge, A. ve Öğce, F. (2008). Dansın Beden Ve Ruh Sağlığı Açısından Önemi. Motif Akademi Halkbilimi Dergisi, 1(2), 123-134.

Cengiz, R. ve Taşmektepligil, M. Y. (2016). Spor Üzerine Sosyolojik Bir Çözümleme: Spor Merkezleri (Samsun Örneği). Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi, (56), 220-240.

Çağlar, G. (2021). Kafkas Halk Oyunları Sporcularının Psikolojik Beceri ve Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Kars: Kafkas Üniversitesi

Demir, E. (2022). Halk Oyuncularının Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Kastamonu: Kastamonu Üniversitesi

Emir, Ö. (2022). Covid-19 Döneminde Halk Oyuncularının Gelecek Kaygısı ile Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Zihinsel Dayanıklılıkları Üzerine Etkisinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Giresun: Giresun Üniversitesi

Eroğlu, T. (1999). Halk oyunları El Kitabı. İstanbul: Mars Basım.

Etçi, A. (2023). Gençlik ve Spor Bakanlığı Çalışanlarının Halk Oyunlarına Yönelik Oluşturdıkları Metaforlar. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Kırıkkale: Kırıkkale Üniversitesi

Güvenç, B. (1979). İnsan ve Kültür. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Keskin, E. (1975). Halk Oyunları Öğrenimi. Ankara: Kadioğlu Matbaası.

Kirdiş, E. (2010). Halk Oyunları Çalışmalarının Denge Performansına Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi

Koçkar, M.T. (1998). Dans ve Halk Dansları. Ankara: Bağırhan.

Küçük, V. ve Acet, M. (2015). Bir Kişilik Özelliği Olarak Suçluluk Ve Sporla İlişkisi. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, (7).

Mato, D. (2012). Socio-Cultural Differences and Intercultural Communication in Social Participation Experiences. Intercultural Communication Studies XXI, 101–116.

Orkunoglu, O. (1985). Voleybol Antrenörünün El Kitabı. Ankara: B.T.G.M.Voleybol.

Öngel, H. B. ve Hacıbekiroğlu, E. (1996). Türk Halk Oyunları Yöre Oyunları Öğreticisi Yetiştirme Kursu, Halk Oyunları Öğretim Yöntemleri Ders Notları. Ankara: M.E.B. Çıraklık ve Yaygın Eğitim Genel Müdürlüğü Kurslar Şubesi.

Örnek, S. V. (1971) Etnoloji Sözlüğü. Ankara: DTCT Yayınları.

Şengül, C. (2017). Kafkasya’da Halk Müziğinin Doğu Anadolu Bölgesinde İzleri. İçinde Yavuz Selim Kafkasyalı (Editör), I. Uluslararası Kafkasya Halk Kültürü Kongresi Özet ve Bildiri Kitabı, (s. 54-63). Kars: Geleneksel Âşık Sanatı ve Edebiyatı Uygulama ve Araştırma Merkezi

Uluç, E. A. (2023). Halk Oyuncularının Halk Oyununa Yönelme Sebeplerinin İncelenmesi. Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 2(1), 113-123.

Uskan, S. B. (2020). Halk Oyuncularının Fiziksel Benlik Algısı ve Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Bartın: Bartın Üniversitesi.

Ünal, Ş. (2004). Seçilmiş Halk Oyunları Teori ve Pratiği. İstanbul: Beyaz Yayınları.

Üzüm, Y. R. (2022). 8 Haftalık Halk Oyunları Çalışmasının Görsel ve İşitsel Reaksiyon Zamanları Üzerine Etkisinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Kilis: Kilis 7 Aralık Üniversitesi

Sümbül, M. (1995). Adana Halk Oyunlarının Sistemik Analizi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi

Tapmaz, Ç. (2012). Halk Oyunları Çalışmalarının İlköğretim Beşinci Sınıf (10-11Yaş Gurubu) Öğrencilerinin Sosyal Uyum Düzeylerine Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Balıkesir: Balıkesir Üniversitesi.

Taylor, E. B. (1958). The Origins of Culture and Religion in Primitive Culture. New York: Harper & Brothers.

Yılan, Y. (2012). İlköğretim Öğrencilerinin Sosyalleşmeleri ve İletişim Becerilerini Geliştirmelerinde Türk Halk Oyunlarının Rolü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi

Yücel, H. (2011). Türk Halk Müziği Üzerine Bir İnceleme. Akademik Bakış Dergisi, 54, 1-13.

Wang, W.-C., Lin, C.-H., ve Chu, Y.-C. (2011). Cultural Diversity and Information and Communication Impacts on Language Learning. *International Education Studies*, 4(2).

