



THE GLOBAL GOALS  
For Sustainable Development

ISPESCONGRESS | 2019



2. INTERNATIONAL CONGRESS OF PHYSICAL EDUCATION,  
SPORT, RECREATION AND DANCE  
20-21 Nisan/April, 2019, Alanya, Turkey

2. ULUSLARARASI  
BEDEN EĞİTİMİ, SPOR,  
REKREASYON VE DANS KONGRESİ

# TAM METİN KİTABI

CONFERENCE PROCEEDINGS



[www.ispescongress.com](http://www.ispescongress.com)

**2. BEDEN EĞİTİMİ, SPOR, REKREASYON ve DANS KONGRESİ TAM METİN KİTABI**

ISBN: 978-605-7736-05-5

Yayın Editörü  
Muhammet Özcan

Kapak Tasarımı  
Bülent Polat

Erişime Açıldığı Tarih  
24.09.2019

Asos Yayınevi

1.baskı

Adres: Çaydaçıra Mah. Hacı Ömer Bilginoğlu Cad. No: 67/2-4/MERKEZ/ELAZIĞ

Telefon: [0532 643 75 23](tel:05326437523)

Mail Adresi: [asos@asosyayinlari.com](mailto:asos@asosyayinlari.com)

Web: [www.asosyayinlari.com](http://www.asosyayinlari.com)

[Instagram: https://www.instagram.com/asosyayinevi/](https://www.instagram.com/asosyayinevi/)

[Facebook: https://www.facebook.com/asosyayinevi/](https://www.facebook.com/asosyayinevi/)

[Twitter: https://twitter.com/Asosyayinevi](https://twitter.com/Asosyayinevi)

**Sempozyum Onursal Başkanı**

Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi Rektörü

Prof. Dr. Ahmet Pınarbaşı

**Kongre Düzenleme Kurulu Başkanı**

Prof.Dr. Sebahattin DEVECİOĞLU

**Kongre Düzenleme Kurulu**

Doç. Dr. Ersan Kara

Doç. Dr. Işık Bayraktar

Dr. Öğr. Üyesi Yasemin Karademir

Dr. Öğr. Üyesi Özgür Nalbant

Dr. Öğr. Üyesi Çağlar Türkoğlu

Dr. Öğr. Üyesi Nuray Satılmış

Dr. Öğr. Üyesi Sibel Nalbant

Lecturer Cemal ÖZMAN

**Bilim Kurulu**

PhD Aksel Çelik, 9 Eylül Üniversitesi, İzmir, Türkiye

PhD. A. Meliha CANPOLAT ONURSAL , Ege Üniversitesi , İzmir , Türkiye

PhD. Abalaseı BEATRICE, Alexandru Ioan Cuza University, Iasi/Romania

PhD. Abdulmenaf KORKUTATA, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Çanakkale/Türkiye

PhD. Adem SAĞIR, Karabük Üniversitesi , Karabük/Türkiye

PhD. Ajlan SAÇ, Trakya Üniversitesi, Edirne/Türkiye

PhD. Akın ÇELİK, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon/Türkiye

**II. International Physical Education, Sport, Recreation and Dance Congress, April 20-21, 2019, Alanya  
Alaaddin Keykubat University, Turkey**

PhD. Ali KIZILET, Marmara Üniversitesi, İstanbul / Türkiye

PhD. Aliye Menevşe, Esenyurt Üniversitesi, İstanbul/ Türkiye

PhD. Alparslan ÜNVEREN- Dumlupınar Üniversitesi Kütahya/Türkiye

PhD. Alpaslan YILMAZ, Erciyes Üniversitesi, Kayseri/Türkiye

PhD. Ani AGOPYAN, Marmara Üniversitesi, İstanbul/Türkiye

PhD. Arif Kaan EROĞLU , Namık Kemal Üniversitesi, Tekirdağ/Türkiye

PhD. Atalay GACAR, Fırat Üniversitesi, Elazığ/Türkiye

PhD. Atike YILMAZ, Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi, Bilecik, Türkiye

PhD. Aydın DUYGU, Athletic House Academy, İstanbul, Türkiye

PhD. Aysel PEHLİVAN, Haliç Üniversitesi, İstanbul/Türkiye

PhD. Bahtiyar ÖZÇALDIRAN, Ege Üniversitesi, İzmir/Türkiye

PhD. Barış BAYDEMİR , Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Çanakkale/Türkiye

PhD. Başak EROĞLU, Namık Kemal Üniversitesi, Tekirdağ/Türkiye

PhD. Beatrice Aurelia ABĂLAŞEI / Alexandru Ioan Cuza University of Iași / Romania

PhD. Berfin Serdil ÖRS, Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın/Türkiye

PhD. Bilge DONUK , İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa, İstanbul Türkiye

PhD. Birol DOĞAN, Girne Amerikan Üniversitesi, Girne/Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti

PhD. Cem TINAZ, Bilgi Üniversitesi, İstanbul/Türkiye

PhD. Cengiz ARSLAN, Fırat Üniversitesi, Elazığ/Türkiye

PhD. Cengiz KARAGÖZOĞLU, Marmara Üniversitesi, İstanbul/Türkiye

PhD. İhsan SARI, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Sakarya/Türkiye

**II. International Physical Education, Sport, Recreation and Dance Congress, April 20-21, 2019, Alanya  
Alaaddin Keykubat University, Turkey**

PhD. Cojocaru ADRIAN-Alexandru Ioan Cuza University, Iasi/Romania

PhD. Çağlar TÜRKÖĞLU, Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Alanya/Türkiye

PhD. Çisem ÜNLÜ DEMİRDÖKEN, Hitit Üniversitesi, Çorum/Türkiye

PhD. Dana BADAU- University of Medicine and Pharmacy, Tirgu Mueş/Romania

PhD. Deniz YENİGELEN ŞİMŞEK, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir Teknik Üniversitesi  
/Türkiye

PhD. Dursun KATKAT, Mersin Üniversitesi, Mersin/Türkiye

PhD. Ellie ABDİ, Montclair State University, New Jersey/ USA

PhD. Emine KUTLAY , Ege Üniversitesi, İzmir/Türkiye

PhD. Engin GEZER, Kafkas Üniversitesi, Kars, Türkiye

PhD. Erdil DURUKAN, Balıkesir Üniversitesi, Balıkesir/Türkiye

PhD. Erdiñ DEMİRAY , Ege Üniversitesi , İzmir , Türkiye

PhD. Erkan GÜNAY, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir/Türkiye

PhD. Erkut TUTKUN, Uludağ Üniversitesi, Bursa, Türkiye

PhD. Ersan KARA, Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Alanya/Türkiye

PhD. Ersin ESKİLER, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Sakarya/Türkiye

PhD. Ertan TÜFEKÇİOĞLU, King Fahd University of Petroleum and Minerals (KFUPM),  
Dhahran/Kingdom of Saudi Arabia

PhD. Esen KIZILDAĞ KALE, Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul/Türkiye

PhD. Eyyüp YILDIRIM, Fırat Üniversitesi , Elazığ/Türkiye

PhD. F. Hülya AŞÇI, Marmara Üniversitesi, İstanbul/Türkiye

PhD. Faik VURAL , Ege Üniversitesi , İzmir , Türkiye

PhD. Faruk YAMANER, Hitit Üniversitesi, Çorum/Türkiye

PhD. Fatih ÇATIKKAŞ, Celal Bayar Üniversitesi, Manisa/Türkiye

PhD. Fatih Mehmet UĞURLU, Fırat Üniversitesi, Elazığ/Türkiye

PhD. Fatma ÇEPİKKURT, Mersin Üniversitesi, Mersin/Türkiye

PhD. Fatma Doğanay ERGEN, Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul/Türkiye

PhD. Fehmi ÇALIK, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Sakarya/Türkiye

PhD. Ferman Konukman, Qatar University, /Qatar

PhD. Ferudun DORAK, Ege Üniversitesi, İzmir, Türkiye

PhD. Fikret SOYER, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Sakarya/Türkiye

PhD. Gazanfer Kemal GÜL, Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli/Türkiye

PhD. Gıyasettin DEMİRHAN, Hacettepe Üniversitesi, Ankara/Türkiye

PhD. Gonca EREN, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir Teknik Üniversitesi /Türkiye

PhD. Gökhan DUMAN, Gazi Üniversitesi, Ankara/Türkiye

PhD. Gözde ERSÖZ, Namık Kemal Üniversitesi, Tekirdağ/Türkiye

PhD. Güçlü ÖZEN, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu/Türkiye

PhD. Gülbin RUDARLI NALÇAKAN, Ege Üniversitesi, İzmir, Türkiye

PhD. Hakan KATIRCI, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir Teknik Üniversitesi/Türkiye

PhD. Hakan KOLAYIŞ, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Sakarya Türkiye

PhD. Hakan Salim ÇAĞLAYAN, Selçuk Üniversitesi, Konya/Türkiye

PhD. Hakan SUNAY, Ankara Üniversitesi, Ankara/Türkiye

PhD. Hamdi PEPE, Selçuk Üniversitesi, Konya/Türkiye

PhD. Hasan KASAP, Bilgi Üniversitesi, İstanbul/Türkiye

PhD. Hüdaverdi Mamak, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Niğde/Türkiye

PhD Güney ÇETİNKAYA, Akdeniz Üniversitesi, Antalya, Türkiye

PhD Hasan ŞAHAN, Akdeniz Üniversitesi, Antalya, Türkiye

PhD. Irena VALANTİNĖ Lithuanian Sports University/Lithuania

PhD. İlhan ADİLOĞULLARI, 18 Mart Üniversitesi, Çanakkale/Türkiye

PhD. İlhan TOKSÖZ, Trakya Üniversitesi, Edirne/Türkiye

PhD. İlker ÖZMUTLU, Namık Kemal Üniversitesi, Tekirdağ/Türkiye

PhD. İsmail GÖKHAN, Harran Üniversitesi, Şanlıurfa/Türkiye

PhD. Kadir PEPE, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Burdur/Türkiye

PhD. Kadir YILDIZ, Celal Bayar Üniversitesi, Manisa/Türkiye

PhD. Karina ZALCMANE , Riga Stradins University, Riga , Latvia

PhD. Kerem Yıldırım ŞİMŞEK, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir Teknik Üniversitesi /Türkiye

PhD. Kerimhan KAYNAK, Erciyes Üniversitesi, Kayseri/Türkiye

PhD. Kostas ALEXANDRIS, Aristotle University of Thessaloniki/Greece

PhD. Kubilay ÇİMEN, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul / Türkiye

PhD. Kürşat Yusuf AYTAÇ, Adıyaman Üniversitesi, Adıyaman/Türkiye

PhD. Lale ORTA, Okan Üniversitesi, İstanbul/Türkiye

PhD. Laurentiu Gabriel TALAGHIR-University of Dunarea de Jos, Galati/Romania

PhD. Leyla SARAÇ, Mersin Üniversitesi, Mersin/Türkiye

PhD. Luca REBEGGIANI-Fraunhofer Institutue for Applied Information Technology  
FIT/Germany

**II. International Physical Education, Sport, Recreation and Dance Congress, April 20-21, 2019, Alanya  
Alaaddin Keykubat University, Turkey**

PhD. M. Ferit ACAR, Girne Amerikan Üniversitesi, Girne / Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti

PhD. M. Zeki ÖZKOL, Ege Üniversitesi, İzmir, Türkiye

PhD. Manolya AKIN, Mersin Üniversitesi, Mersin/Türkiye

PhD. Mehmet ACET, Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya/Türkiye

PhD. Mehmet BAYANSALDUZ, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla/Türkiye

PhD. Mehmet Emin YILDIZ , Batman Üniversitesi, Batman/Türkiye

PhD. Mehmet GÜLLÜ, İnönü Üniversitesi, Malatya/Türkiye

PhD. Mehmet GÜNAY, Gazi Üniversitesi, Ankara/Türkiye

PhD. Mehmet KALE, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir Teknik Üniversitesi /Türkiye

PhD. Mehmet ÖZAL, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Ankara/Türkiye

PhD. Mehmet SOYAL, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul, Türkiye

PhD. Melih BALYAN , Ege Üniversitesi , İzmir , Türkiye

PhD. Metin YAMAN , Gazi Üniversitesi, Ankara/Türkiye

PhD. Mine MÜFTÜLER, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla, Türkiye

PhD. Murat TEKİN, Kahramanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi, Karaman/Türkiye

PhD. Mustafa ENGÜR , Ege Üniversitesi , İzmir , Türkiye

PhD. Mustafa EROL, Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul, Türkiye

PhD. Mustafa KARAKUŞ, Erciyes Üniversitesi, Kayseri/Türkiye

PhD. Mustafa KAYA, Erciyes Üniversitesi, Kayseri/Türkiye

PhD. Mutlu TÜRKMEN, Bartın Üniversitesi, Bartın/Türkiye

PhD Mustafa YILDIZ , Akdeniz Üniversitesi, Antalya, Türkiye



**II. International Physical Education, Sport, Recreation and Dance Congress, April 20-21, 2019, Alanya  
Alaaddin Keykubat University, Turkey**

PhD. Nigar KÜÇÜKKUBAŞ, Bozok Üniversitesi, Yozgat/Türkiye

PhD. Nurtekin Erkmen, Selçuk Üniversitesi, Konya/Türkiye

PhD. Nijas SKENDER, University of Bihac/Bosnia and Herzegovina

PhD. Nimet Haşıl KORKMAZ, Uludağ Üniversitesi, Bursa/Türkiye

PhD. Numan ALPAY, Gazi Üniversitesi, Ankara/ Türkiye

PhD. Nuray SATILMIŞ, Alanya Alâeddin Keykubat Üniversitesi, Alanya/Türkiye

PhD. Nurgül Tezcan KARDAŞ , Düzce Üniversitesi, Düzce/Türkiye

PhD. Nurhan HALİSDEMİR, Fırat Üniversitesi , Elazığ/Türkiye

PhD. Nuri Muhammet ÇELİK, Batman Üniversitesi, Batman/Türkiye

PhD. Oğuzhan ALTUNGÜL, Fırat Üniversitesi, Elazığ / Türkiye

PhD. Oğuzhan DALKIRAN, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Burdur/Türkiye

PhD. Oktay KAYA, Kafkas Üniversitesi, Kars/Türkiye

PhD. Olcay MÜZALIMOĞLU, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla / Türkiye

PhD. Olena YARMOLİUK, National University of Physical Education and Sport, Kyiv/Ukraine

PhD. Osman İMAMOĞLU, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun/Türkiye

PhD. Osman PEPE, Erciyes Üniversitesi, Kayseri/Türkiye

PhD. Ömer Can GÖKSU , İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa, İstanbul Türkiye

PhD. Özgür BOSTANCI, Ondokuz Mayıs Üniveristesi, Samsun/Türkiye

PhD. Özgür NALBANT, Alanya Alâeddin Keykubat Üniversitesi, Alanya/Türkiye

PhD. Özgür ÖZKAYA , Ege Üniversitesi, İzmir/Türkiye

PhD. Plácido Rodríguez GUERRERO, University of Oviedo/Spain

**II. International Physical Education, Sport, Recreation and Dance Congress, April 20-21, 2019, Alanya  
Alaaddin Keykubat University, Turkey**

PhD. R. Timuçin GENÇER , Ege Üniversitesi , İzmir , Türkiye

PhD. Reşat SADIK , DÜZCE ÜNİVERSİTESİ, Düzce/Türkiye

PhD. Rıdvan EKMEKÇİ, Pamukkale Üniversitesi, Denizli/Türkiye

PhD. Rina POONIA, Manipal University, Jaipur /India

PhD. S. Rana VAROL, Ege Üniversitesi , İzmir , Türkiye

PhD. Saadet Sevil Uludağ UYANIKER, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla, Türkiye

PhD. Selçuk Bora ÇAVUŞOĞLU, İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa, İstanbul Türkiye

PhD. Sema CAN , Hitit Üniversitesi, Çorum/Türkiye

PhD. Serap MUNGAN AY, Marmara Üniversitesi, İstanbul/Türkiye

PhD. Serdar GERİ, Kırgızistan-Türkiye Manas Üniversitesi, Manas/Kırgızistan

PhD. Serkan DÜZ , İnönü Üniversitesi, Malatya/Türkiye

PhD. Sertaç ERCİŞ, Atatürk Üniversitesi, Erzurum/ Türkiye

PhD. Sevim GÜLLÜ, İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa, İstanbul Türkiye

PhD. Seyhan HASIRCI, Uluslararası Final Üniversitesi, Girne/Kıbrıs

PhD. Sibel NALBANT, Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Alanya/Türkiye

PhD. Süleyman CAN, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla/ Türkiye

PhD. Sophia D. PAPADOPOULOU, Aristotle University of Thessaloniki, Greece

PhD. Şenol YANAR, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla / Türkiye

PhD. Talha MURATHAN , Ardahan Üniversitesi, Ardahan /Türkiye

PhD. Tatiana LANCHEVA, DSc Vice rector of national Sports Academy "Vassil Levski", Sofia

PhD. Tekin ÇOLAKOĞLU, Gazi Üniversitesi, Ankara/Türkiye

PhD. Tennur YERLİSU, Akdeniz Üniversitesi. Antalya/Türkiye

PhD. Teodora Mihaela ICONOMESCU- University of Dunarea de Jos, Galati/Romani

PhD. Tolga AKŞİT, Ege Üniversitesi, İzmir , Türkiye

PhD. Tuğba KİPER, Namık Kemal Üniversitesi , Tekirdağ/Türkiye

PhD Tuba MELEKOĞLU Akdeniz Üniversitesi, Antalya, Türkiye

PhD. Tuğbay İNAN, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, Türkiye

PhD. Turgay BİÇER Marmara Üniversitesi, İstanbul/Türkiye

PhD. Türker BIYIKLI, Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul/Türkiye

PhD. Türker EROĞLU , Gazi Üniversitesi, Ankara / Türkiye

PhD. Umut Davut BAŞOĞLU, Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul/Türkiye

PhD. Ümit KESİM, Bilgi Üniversitesi, İstanbul/Türkiye

PhD. Ümit ZEYBEK, İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi, İstanbul, Türkiye

PhD. Veli Onur ÇELİK, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir Teknik Üniversitesi /Türkiye

PhD. Volkan UNUTMAZ , Ege Üniversitesi , İzmir , Türkiye

PhD. Wojceich BAJOREK/ University of Rzeszow/Poland

PhD. Yakup Akif AFYON, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla / Türkiye

PhD. Yasemin KARADEMİR, Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Alanya/Türkiye

PhD. Yeter Aytül DAĞLI EKMEKÇİ, Pamukkale Üniversitesi, Denizli, Türkiye

PhD. Yuliya B. BALASHOVA, Saint Petersburg State University, Russia

PhD. Yunus Emre KARAKAYA, Fırat Üniversitesi , Elazığ/Türkiye

PhD. Yusuf CAN, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla / Türkiye

**II. International Physical Education, Sport, Recreation and Dance Congress, April 20-21, 2019, Alanya  
Alaaddin Keykubat University, Turkey**

PhD. Zehra CERTEL, Akdeniz Üniversitesi, Antalya/Türkiye

PhD. Zekai PEHLİVAN , Mersin Üniversitesi, Mersin/Türkiye

PhD. Zinnur GEREK, Atatürk Üniversitesi, Erzurum/Türkiye

PhD. Zişan KAZAK ÇETİNKALP , Ege Üniversitesi, İzmir/Türkiye

## İÇİNDEKİLER

YÜZME SPORUNA DEVAM EDEN HAFİF ZİHİNSEL ENGELLİ BİREYLERİN ÖZ GÜVENLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ: (NİTEL BİR ÇALIŞMA) .....	13
ANTALYA KONYAALTI KENT MEYDANI' NIN REKREASYONEL AKTİVİTELER VE BİTKİSEL TASARIM BAĞLAMINDA DEĞERLENDİRİLMESİ.....	19
TÜRKİYE ŞAMPİYONASINA KATILAN YILDIZ GÜREŞ KIZ SPORCULARIN SPOR KARAKTER YAPILARI İLE AHLAKİ KARAR ALMA TUTUMLARI.....	32
YILDIZ KIZLAR GÜREŞ TÜRKİYE ŞAMPİYONASINA KATILAN SPORCULARIN HAYAL ETME VE CESARET DÜZEYLERİ.....	41
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN BİLİNÇLİ FARKINDALIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ .....	52
KENT PARKLARININ FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİNE ETKİSİ: İSTANBUL SULTANBEYLİ GÖLET PARKI ÖRNEĞİ.....	56
BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN GÜNCEL ÖĞRETİM MODELLERİNE İLİŞKİN GÖRÜŞLERİ .....	74
KASTAMONU ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİLERİNİN ZUMBA KATILIMLARI İLE İLGİLİ GÖRÜŞLERİ .....	81
SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ .....	90
ŞEHİRLERİN GELİŞİMİNDE REKREASYON FAALİYETLERİ İLE SPOR VE OYUN ALANLARININ PLANLANMASININ ÖNEMİ: TÜRKİYE'DEKİ UYGULAMALAR .....	96

**YÜZME SPORUNA DEVAM EDEN HAFİF ZİHİNSEL ENGELLİ  
BİREYLERİN ÖZ GÜVENLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ: (NİTEL BİR  
ÇALIŞMA)**

**Doç. Dr. Mehmet Özdemir**

**Selçuk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi**

**Hacı Karadağ**

**Selçuk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi**

**Dr. Öğretim Üyesi Mehmet İlkın**

**İnönü Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi**

**Öz**

Bu araştırmanın amacı 16 hafta boyunca yüzme sporuna devam eden 11-16 yaş arasındaki hafif zihinsel engelli bireylerin öz güvenlerinin değerlendirilmesidir. Bu amaçla Bursa Gençlik Hizmetleri Spor İl Müdürlüğü yüzme havuzuna kayıtlı olarak devam eden 20 hafif zihinsel engelli bireyin velileriyle yüz yüze görüşmeler sağlandı. Görüşme kapsamında velilere “Çocuğunuzda öz güvenin oluşmasında yüzme sporunun ne tür bir etkisi oldu sorusu soruldu”. 20 velinin vermiş olduğu cevaplar birbirinden bağımsız bir şekilde sınıflandırıldı. Benzer cevaplar aynı kategoride değerlendirildi. Sonuçlar ENVIVO nitel analiz paketi kullanılarak istatistiksel olarak değerlendirildi. 12 veli; çocuğumuz yüzme sporuna devam etmeden önce ev ortamında stresli ve sorunlu bir yaşam sürerken, yüzme sporuyla birlikte bizimle daha güçlü bir iletişim kurmakta, kendisini daha iyi ifade edebilmekte ve öz bakımlarını kendileri yapabilmektedir ifadelerini kullandı. 6 veli çocuklarının yüzme sporuna katılmadan önce sık sık hastalandıklarını, çok ilaç kullandıklarını ancak yüzme sporuna devam ettikten sonra daha az hastalandıkları gibi, daha çok sosyalleştiklerini, sorumluluk aldıklarını ve sorumluluklarını yerine getirmek için mücadele ettiklerini belirttiler. 2 veli çocuklarının yaşamlarında herhangi bir değişikliğin yaşanmadığını belirtti. Ayrıca araştırmacı tarafından yüzme sporuna devam eden hafif zihinsel engelli bireylerin antrenörlerinden de bilgi alındı. Antrenörlerin vermiş olduğu bilgiler dahilinde hafif zihinsel engelli bireylerin yüzme sporuyla birlikte daha aktif bir yaşam sürdürdükleri ve daha sağlıklı bir görüntü sergilediklerini belirtilmektedir.

Sonuç olarak gerek hafif zihinsel engelli bireylerin velilerinden, gerekse antrenörün vermiş olduğu bilgiler doğrultusunda yüzme sporuna devam eden engelli bireylerin öz güvenlerinde olumlu anlamda artışın olduğu gözlenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** öz güven, yüzme, zihinsel engelli birey,

## Giriş

Yüzme sporu su içinde yapılan ve bedensel gelişimi en iyi şekilde sağlayan ender spor aktivitelerinden bir tanesidir. Yerçekimi özelliğinin çok düşük olduğu yüzme sporu, bu spor ile uğraşanların tüm kaslarının bir ahenk ve uyum içinde çalışmasını sağlar. Yüzme sporu suyun direncine karşı yapıldığı için yıpratıcı etki göstermeden vücut direncini artırır. Bununla birlikte fizik tedavide kullanılan nadir sporlardan biri olan yüzme sporu vücut kaslarının simetrik ve dengeli bir biçimde gelişimini sağlar(Bozdoğan, 2006, Alternatif sporlar.net,2010). Yapılan her spor dalının oksijen harcattığı, damarları genişlettiği, kalp atışını kuvvetlendirdiği tartışılmazdır. Fakat yüzme sporu, yatay pozisyonda yapıldığı için kalp ve dolaşım sistemi daha rahat çalışır. Bundan dolayı diğer sporculara oranla yüzücülerin dolaşım sistemi daha düzenlidir(Olaru, 1994). Yüzme sporu, diğer spor dallarına göre sakatlanma olasılığının daha az olduğu, motor beceri ve koordinasyonun gelişimine katkısı bulunan bir spor dalıdır. Yüzme sporunda başarının artırılması için aday sporcunun bu spora erken yaşlarda başlaması ve bir çalıştırıcı aracılığıyla çalıştırılması, okul ve ailesinden destek görmesi gerekmektedir. Yüzmede başarıya ulaşmak için daha önceden etkisi kanıtlanmış antrenman programlarıyla düzenli olarak antrenman yapması, beslenmesine ve istirahatlarına dikkat etmesi gerekmektedir(Pollock, 1978). Tıbbi rehabilitasyon hizmetleri, doğuştan ya da sonradan herhangi bir nedenden ötürü bedende meydana gelen eksiklik veya sakatlığın giderilmesi, günlük hayatı sürdürme ve yaşam kalitesinin artırılması amacıyla sunulan sağlık hizmetleridir. Sosyal rehabilitasyon ise, fiziksel ya da ruhsal yönden sakat veya engelli olan kişilerin toplumsal hayata katılımlarını sağlamak amacıyla iş öğretme, iş sürecine uyum ve gerekli bakımları sağlama hizmetleridir (Köstekçi, 2014).Zihinsel engelli bireyler katıldıkları fiziksel aktiviteler sayesinde sosyalleşebilmektedirler ve buna bağlı olarak öz güvenleri oluşmaktadır. Öz güvenleri oluşan engelli bireyler toplum içerisinde daha rahat hareket edebilmektedirler

## Materyal Metot

Yüzyüze yapılan görüşmeler Bursa Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü Yüzme havuzuna devam eden hafif zihinsel engelli bireylerin ailelerine uygulandı. Görüşmeler çalışmaların yapıldığı 16 hafta sonunda gerçekleşti. Araştırma kapsamında önceden hazırlanmış olan sorular hafif zihinsel engelli velilere soruldu. Velilerin vermiş oldukları cevaplar kendi arasında değerlendirildi ve benzer cevaplar kategorize edildi. Verilen cevaplar ENVIVO istatistiksel paket programında analiz edildi. Araştırma kapsamında Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü antrenörünün de görüşlerine başvuruldu. Ayrıca araştırmacı tarafından gözlem yapıldı.

## Bulgular

### Tablo 1: Zihinsel engelli bireylerin Yüzme etkinliklerine katıldığını gösteren tablo

	Cinsiyet	Katılım sağladığı hafta	Ailesinin Görüşü
1	E	14	1
2	E	16	1
3	K	12	1
4	E	13	2
5	E	16	1
6	K	16	1
7	K	15	1
8	E	14	1
9	E	13	3
10	E	15	1
11	K	16	1
12	E	13	2
13	E	15	1
14	E	15	1
15	K	16	1
16	E	16	1
17	E	15	1
18	E	13	2
19	K	14	1
20	E	15	1

**Tablo 1:**Hafif zihinsel engelli bireylerin yüzme havuzuna ne sıklıkla devam ettikleri görülmektedir. Çalışmalara 14 erkek 6 kız birey katılmıştır. Tabloya göre 6 birey 16 hafta boyunca çalışmalara eksiksiz olarak katılmıştır. 6birey 15 hafta çalışmalara katılırken 3 birey 14 hafta, 4 birey 13 hafta çalışmalara katılmıştır. Çalışmalara 15 ve 16 hafta katılan hafif zihinsel engelli bireylerin aileleri çalışmalar sonucunda çocuklarında öz güven anlamında olumlu gelişmeler olduğunu belirterek 1 seçeneğini işaretlemiştir. 3 veli öz güven konusunda kararsız olduğunu belirtirken( 2) 1 veli çalışmalar sonucunda çocuğunda herhangi bir özgüven gelişmesi olmadığını belirtmiştir(3).

### Tartışma ve Sonuç

Görüşme kapsamında velilere ‘‘Çocuğunuzda öz güvenin oluşmasında yüzme sporunun ne tür bir etkisi oldu’’ sorusu soruldu. Bu kapsamda 20 velinin vermiş olduğu cevaplar birbirinden bağımsız bir şekilde sınıflandırıldı. Benzer cevaplar kendi arasında kategorize edilerek değerlendirildi. Sonuçlar ENVIVO nitel analiz paketi kullanılarak istatistiksel olarak



değerlendirildi. 12 veli; çocuğumuz yüzme sporuna devam etmeden önce ev ortamında stresli ve sorunlu bir yaşam sürerken, yüzme sporuyla birlikte bizimle daha güçlü bir iletişim kurmakta, kendisini daha iyi ifade edebilmekte ve öz bakımlarını kendileri yapabilmektedir ifadelerini kullandı. 6 veli çocuklarının yüzme sporuna katılmadan önce sık sık hastalandıklarını, çok ilaç kullandıklarını ancak yüzme sporuna devam ettikten sonra daha az hastalandıkları gibi, daha çok sosyalleştiklerini, sorumluluk aldıklarını ve sorumluluklarını yerine getirmek için mücadele ettiklerini belirttiler. 2 veli çocuklarının yaşamlarında herhangi bir değişikliğin yaşanmadığını belirtti. Bu kapsamda ayrıca araştırmacı tarafından yüzme sporuna devam eden hafif zihinsel engelli bireylerin antrenörlerinden de bilgi alındı. Antrenörlerin vermiş olduğu bilgiler dahilinde hafif zihinsel engelli bireylerin yüzme sporuyla birlikte daha aktif bir yaşam sürdürdükleri ve daha sağlıklı bir görüntü sergilediklerini belirtilmektedir.

Stainback 1983 de yapmış olduğu bir araştırmada ileri derecede zihinsel engelli bireylerin gelişim özelliklerini araştırmak amacıyla yaptığı çalışmada fiziksel aktiviteyle birlikte öz bakım becerilerinin kazanılması, sosyal davranışların olgunlaşması , motor yeteneklerdeki gelişmenin davranış bozukluklarının azaltılmasında ve öğrenme yeteneklerinin artırılmasında olumlu etkisinin olduğu sonucuna varmıştır.

Çamlıgüney 2001 'de Down sendromlu çocukların gelişiminde yüzme sporu ile beden eğitimi uygulamalarının karşılaştırılması adlı araştırmasında yüzme sporuna katılan down sendromlu bireylerin fiziksel performanslarında, sosyalleşmelerinde ve öz güvenlerinde önemli bir gelişme olduğunu gözlemlemiştir. Riggen ve Ulrich 1993 'de zihinsel engelli bireylerin spora katılımın etkilerini incelediği çalışmasında; bireylerin öz-algılarında ve fiziksel yeteneklerinde spor sayesinde anlamlı artışların olduğunu belirtmiştir.

Hemayattalab ve Movahedi 2010'da zihinsel engelli ergenlerdeki spor becerilerini öğrenme üzerine zihinsel ve fiziksel uygulamaların farklı varyasyonlara etkilerini incelediği çalışmalarında; tüm antrenman çeşitlerinin bireylerin öz güvenlerini artırdığı sonucuna varmıştır. Yapmış olduğumuz araştırmanın sonuçları da yukarıdaki araştırmaların sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir. Avcıoğlu 2012'de yapmış olduğu çalışmasında; zihinsel yetersizliği olan çocukların fiziksel aktiviteler sonucunda kendini tanıtmaya becerisi kazandıklarını, uygulama sona erdikten sonra da bu özelliklerini haftalarca okulda kullanabildiklerini ve devam ettiklerini, okuldaki akranlarıyla serbest oyun etkinliklerinde daha rahat hareket ettiklerini belirtmiştir.

Karacan ve arkadaşları 2003'teki çalışmalarında; eğitilebilir zihinsel engelli bireylerin düzenli olarak katıldıkları aktiviteler sonucunda beceri düzeylerinde anlamlı düzeyde gelişmeler

olduğu sonucuna varmışlardır. İlhan 2008'deki çalışmasında; uygulanan özel beden eğitimi programının zihinsel engelli çocukların sosyalleşme düzeylerine olumlu etki sağladığını ve bu etkinin, özellikle başkalarıyla etkileşim, grup faaliyetlerine katılma ve paylaşımcılık alanlarında anlamlı bir gelişime neden olduğunu belirtmiştir

Yine İlhan 2009'daki çalışmasında; çocuklarını sportif etkinliklere gönderen Anne-babaların, sportif aktivitelerin çocuklarının tüm gelişim yönlerine etkisi konusunda genellikle olumlu görüş belirtirlerken, en çok yapılması istenen spor branşının yüzme olduğunu belirtmişlerdir. Gerek yapılan araştırmalar gerekse yapmış olduğumuz çalışmanın sonuçlarına baktığımızda Bu tür rekreatif etkinliklere katılımın zihinsel engelli bireylerin beceri ve öz bakım düzeylerinde anlamlı bir şekilde gelişmeler sağladığı gözlemlenmiştir. Bu tür etkinliklere katılım, zihinsel engelli bireylerin birbirlerini model olarak gelişimlerine önemli katkı sağlayarak öz güvenlerini kazanmalarına, sosyalleşmelerine ve kendi akranları ile diğer engelli bireylerle olan ilişkilerinin olumlu yönde gelişmesinde etkili olabileceği söylenebilir

Sonuç olarak yüzme sporuna devam eden hafif zihinsel engelli bireylerin öz güvenlerinde olumlu anlamda artışın olduğu tespit edilmiştir.

### **Kaynakça**

Avciođlu, H. (2012), Zihinsel yetersizliği olan çocuklara sosyal beceri kazandırmada işbirliğine dayalı öğrenme ve drama yöntemlerinin etkililiği, Eğitim ve Bilim Dergisi, 37(163), 110-125.

Bozdoğan A. Yüzme, Morpa Yayınları, s:20-21, İstanbul, 2006.

Hemayattalab, R., Movahedi, A. (2010). Effects of different variations of mental and physical practice on sport skill learning in adolescents with mental Retardation. Research in Developmental Disabilities, 31 (1), 81-86.

[http:// www.alternatifsporlar.net/yuzme\\_katki\\_fayda.asp](http://www.alternatifsporlar.net/yuzme_katki_fayda.asp), Erişim:23-09-2010.

İlhan, L. (2008). Eğitilebilir zihinsel engelli çocuklarda beden eğitimi ve sporun sosyalleşme düzeylerine etkisi. Kastamonu Eğitim Dergisi, 16 (1), 315-324.

İlhan, L. (2009). Zihinsel engelli çocuğu olan anne-babaların çocuklarının özel eğitimleri sürecinde beden eğitimi ve spor etkinliklerine yaklaşımlarının değerlendirilmesi. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 3 (1), 8-48.

Karacan, Ç., Kaba, Zeynep., Yenigün, Özlem., Adın, Menşure., Bayazıt, Betül. (2003). Kaynaştırma Grubu İle Eğitilebilir Zihinsel Engelli Grubun Ritim ve Dans Çalışmaları Yoluyla Beceri Düzeylerinde Meydana Gelen Değişimlerin İncelenmesi. İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 11 (3), 132-136.

Olaru AM. Sportif Yüzme; Teknik, Taktik, Antrenörlük Bilgisi, s:10-11, Adana, 1994.

Pollock ML and Wilmore JH. Health and fitness through physical activity, John Wiley and Sons, Newyork, 1978.

Riggen, K., Ulrich, D. (1993). The Effects of Sport Participation on Individuals With Mental Retardation. Human Kinetics Publishers, Inc. Adapted Physical Activity Quarterly, 10, 42-51

Stainback S. (1983). A review of research on the educability of profoundly retarded persons education and training of the mentally retarded, Sports Medicine, 15 (2): 90-100.

Köstekçi, A. (2014) Türkiye’de Sağlık Hizmetlerinin Sunumunda Kamu ve Özel Sektör Ortaklığının Analizi, (Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Kütahya

## ANTALYA KONYAALTI KENT MEYDANI' NIN REKREASYONEL AKTİVİTELER VE BİTKİSEL TASARIM BAĞLAMINDA DEĞERLENDİRİLMESİ

Dr. Öğretim Üyesi Selma KÖSA

Akdeniz Üniversitesi Mimarlık Fakültesi Peyzaj Mimarlığı Bölümü

### Öz

Kent meydanları, insanların bedensel ve ruhsal sağlıklarını olumlu yönde etkileyen açık hava rekreasyon aktivitelerini gerçekleştirebildikleri mekanlardan biridir. Meydanların kent içindeki konumlarına, büyüklüklerine ve karakterlerine göre sağladıkları rekreasyonel aktiviteler çeşitlilik göstermektedir. Meydanlarda kullanılan bitkiler, rekreasyonel aktivitelere işlevsel olarak yarar sağlarken, aynı zamanda meydanların kimlik kazanmasına estetik değerleri ile katkı sağlamaktadırlar. Bu çalışmada, Antalya Konyaaltı Kent Meydanı'nda gerçekleştirilen rekreasyonel aktivitelerin, rekreasyonel aktivite alanlarının ve bu noktalarda yapılan bitkisel tasarımların değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla, çalışma üç aşamada gerçekleştirilmiş ve ilk aşamada meydanda gerçekleştirilen rekreasyonel aktivite alanları ve buralarda bulunan bitki türleri tespit edilmiştir. Çalışmanın ikinci aşamasında, rekreasyonel aktivite alanlarındaki bitkisel tasarımlar; bitki türlerinin işlevsel ve estetik yönden sağladıkları yararları üzerinde durularak irdelenmiş ve çalışmanın son aşamasında ise rekreasyonel aktiviteler için sorun oluşturabilecek bitki tür kullanımı ve bakım hataları üzerinde durulmuş, öneriler sunulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Kent Meydanı, Rekreasyonel Aktivite, Bitkisel Tasarım, Antalya

### Giriş

Rekreasyon, serbest zamanlar içinde yapılan bireyin kendi isteği sonucu oluşan, onu fiziksel ve düşünsel yönden yeniden canlandırmayı amaçlayan, yaşadığı toplumun yapısına uygun olarak, kültürel ve ekonomik durumuna göre yaptığı fiziksel, düşünsel etkinliklerin bütünüdür (Boman ve ark., 2013; Sarı, 2016). Açık ve yeşil alanlar, bireyin sosyal fiziksel ve psikolojik durumunu olumlu yönde etkileyen kamusal alanlardır (Öztürk ve Özdemir, 2013). Tarihten günümüze kentsel yaşamın en yaygın kullanım alanı kentsel açık mekanlardır. Kent meydanları, kentsel açık mekanların en etkin kullanılan ögesi olup kentsel yaşamın geçtiği önemli bir kamusal mekandır (Özer ve Ayten, 2005). Meydanlar, kentte toplanma/dağılma merkezi oluşturma, görsel çekicilik gibi işlevlerinin yanısıra, özellikle; hem kent halkı hem de diğer ziyaretçiler için tanışma, bir araya gelme, toplanma, karşılaşma mekanları olmuşlardır (Acarlı ve Kiper, 2018). Eğer meydan yeterli aktiviteyi barındırıyorsa, insanlar tarafından fark edilecektir. Çünkü bir meydanın canlılığına meydandaki insan sayısından çok, insanların yaptıkları eylemler katkıda bulunur (Alexander ve ark., 1977; Gençtürk, 2006; Şenel, 2013). Kent meydanları kent içinde birçok rekreasyonel aktivitelere olanak sağlamaktadır. Kent meydanlarındaki farklı kullanımlara olanak sağlayan tasarımlarda, peyzaj bitkileri estetik, fonksiyonel, ekolojik, psikolojik ve sosyal yararlarından dolayı kullanılan canlı tasarım materyalleridir.

Bitkiler, peyzaj mimarlığı kapsamındaki çevre düzenleme çalışmalarının temel yapı taşlarıdır. Gerek kentsel ve gerekse de kırsal alan planlama ve tasarımlarında önemli yer tutmaktadırlar (Eroğlu ve ark., 2005). Bitkisel tasarım; doğa, insan ve içinde bulunduğu toplum arasındaki üçlü ilişkiden doğan bir sanat dalıdır. Bitkisel tasarımda estetik ve işlevsel değer sağlamak, bitkilerin yaprak rengi, şekli, gövde kabuğu, dallanma şekli (habitusu), mevsimsel değişimi, gölge etkisi gibi doğal güzelliklerin sayesinde çok seçenekli bir konudur (Kurdoğlu ve ark., 2008; Yıldırım, 2000; Yazıcı ve ark., 2018) . Bitkisel tasarımda bitkilerin üstlendikleri roller; ekolojik/mühendislik, mimari ve estetik fonksiyonlar olmak üzere üç sınıfa ayrılmıştır (Booth, 1996; Leszczynski, 1999; Arın, 2010). Bitkisel tasarımın ilk amacı; mekâna işlevsel olarak katkıda bulunmak ve bu şekilde kullanıcıların isteklerine cevap verebilmektir (Erduran Nemutlu, 2013; Yazıcı ve ark., 2018). Bu kapsamda bu çalışmanın amacı, Antalya Konyaaltı Kent Meydanı'nda gerçekleştirilen rekreasyonel aktivitelerin belirlenmesi ve rekreasyonel aktivite alanlarında yapılan bitkisel tasarımların bitkilerin işlevsel (fonksiyonel) yararları üzerinde durularak değerlendirilmesidir.

### **Materyal ve Yöntem**

Çalışmanın materyalini, Antalya'nın merkez ilçelerinden biri olan Konyaaltı ilçesinde bulunan, Konyaaltı Kent Meydanı ve bu meydana kullanılan bitki türleri oluşturmaktadır. Çalışma üç aşamada gerçekleştirilmiştir. İlk aşamada meydana gerçekleştirilen rekreasyonel aktiviteler ve rekreasyonel aktivite alanları tespit edilmiş ve rekreasyonel aktivite alanlarında bulunan bitki türleri yapılan gözlemler sonucunda tespit edilmiştir. İkinci aşamada, rekreasyonel aktivite alanlarındaki bitkisel tasarımlar; bitki türlerinin işlevsel yönden sağladıkları yararları üzerinde durularak irdelenmiş, bitkilerin estetik özelliklerinin işlevsel yararları ile olan ilişkileri yorumlanmıştır. Üçüncü aşamada ise rekreasyonel aktiviteler için sorun oluşturabilecek bitki tür kullanımı ve bakım hataları üzerinde durulmuş, öneriler sunulmuştur. Konyaaltı Kent Meydanı'nın Antalya kent merkezindeki konumu ve sınırları Şekil 1.'de görülmektedir.



**Şekil 1.** Konyaaltı Kent Meydanı'nın Antalya kent merkezindeki konumu ve sınırları

### **Bulgular**

Konyaaltı Kent Meydanı'nda gerçekleştirilen 7 adet farklı rekreasyonel aktivite çeşidi ve bu aktiviteler için farklı özellikte 8 adet aktivite alanı tespit edilmiştir. Tablo 1'de bu rekreasyonel aktivite çeşitleri ve aktivite alanları görülmektedir.

**Tablo 1.** Konyaaltı Kent Meydanı'nda gerçekleştirilen rekreasyonel aktivite çeşitleri ve bu aktiviteler için aktivite alanları

No	Rekreasyonel Aktivite Alanları	Rekreasyonel Aktiviteler
1	Konser, Fuar, Sergi vb. Etkinlik Alanı	Konser, Fuar, Sergi vb etkinliklere katılma
2	Tören Alanı	Törenlere katılma
3	Çocuk Oyun Alanları	Oyun oynama
4	Labirent Alanı	Oyun oynama
5	Dinlenme, Oturma Alanları	Dinlenme, Oturma, Manzara seyretme
6	Fitness Alanı	Spor yapma
7	Yürüme Yolları	Yürüyüş yapma
8	Yeme, içme Alanları (Kafeler, Restoranlar)	Yeme, içme

Konser, Fuar, Sergi vb etkinlik alanlarında kullanılan bitki türleri ve işlevleri incelendiğinde, 7 bitki türünün bu alanda kullanıldığı ve bitkisel tasarımda farklı işlevler üstlendikleri tespit edilmiştir. Tablo 2'de görüldüğü gibi, bu alanda kullanılan bitkilerin bitkisel tasarımda en çok sınırlama görevi üstlendikleri, daha sonra ise vurgulama ve yönlendirme bakımında yararlar sağladıkları belirlenmiştir. Şekil 2'de etkinlik alanından bir görünüş yer almaktadır.

**Tablo 2.** Konser, Fuar, Sergi vb etkinlik alanlarında kullanılan bitki türleri ve işlevleri

Kullanılan Bitki Türleri	Türlerin Bitkisel Tasarımdaki İşlevleri				
	Sınırlama	Yönlendirme	Vurgulama	Perdeleme	Gölgeleme
<i>Ligustrum ovalifolium</i>	x	x			
<i>Viburnum lucidum</i>	x	x			
<i>Cupressus macrocarpa</i> 'Goldcrest'	x				
<i>Ficus retusa</i> 'Nitida'	x				

II. International Physical Education, Sport, Recreation and Dance Congress, April 20-21, 2019, Alanya  
Alaaddin Keykubat University, Turkey

<i>Platanus orientalis</i>			X		X
<i>Bougainvillea glabra</i>	X		X	X	
<i>Euryops pectinatus</i>	X		X		



Şekil 2. Konser, Fuar, Sergi vb etkinlik alanından bir görünüş (Orijinal, 2019)

Konyaaltı kent meydanında iki adet çocuk oyun alanı tespit edilmiş ve bu çocuk oyun alanlarında yer alan bitki türlerinin toplamı Tablo 3’de verilmiştir. Çocuk oyun alanlarında kullanılan bitki türleri ve işlevleri incelendiğinde, 8 bitki türünün bu alanlarda kullanıldığı, bitkilerin daha çok bitkisel tasarımda sınırlama, vurgulama, gölgeleme ve perdeleme görevleri üstlendikleri belirlenmiştir. Şekil 3’de çocuk oyun alanlarından birer görünüş yer almaktadır.

Tablo 3. Çocuk oyun alanlarında kullanılan bitki türleri ve işlevleri

Kullanılan Bitki Türleri	Türlerin Bitkisel Tasarımdaki İşlevleri				
	Sınırlama	Yönlendirme	Vurgulama	Perdeleme	Gölgeleme
<i>Ligustrum japonicum</i>	X	X		X	
<i>Ligustrum ovalifolium</i>	X				
<i>Campsis radicans</i>	X		X		
<i>Platanus orientalis</i>			X		X
<i>Washingtonia filifera</i>	X		X		
<i>Cupressus macrocarpa</i> 'Goldcrest'	X				



<i>Acer negundo</i>	X			X	X
<i>Robinia pseudoacacia</i>	X			X	X



Çocuk oyun alanı- 1



Çocuk oyun alanı-2

Şekil 3. Çocuk oyun alanlarından birer görünüş (Orijinal, 2019)

Tören alanında kullanılan bitki türleri ve işlevleri incelendiğinde, 6 bitki türünün bu alanda kullanıldığı ve bitkisel tasarımda farklı işlevler üstlendikleri tespit edilmiştir. Tablo 4’de görüldüğü gibi, bu alanda kullanılan bitkilerin bitkisel tasarımda en çok vurgulama görevi üstlendikleri, daha sonra ise sınırlama, yönlendirme, perdeleme ve gölgeleme bakımında yararlar sağladıkları belirlenmiştir. Şekil 4’de tören alanından bir görünüş yer almaktadır.



**Tablo 4.** Tören alanında kullanılan bitki türleri ve işlevleri

Kullanılan Bitki Türleri	Türlerin Bitkisel Tasarımdaki İşlevleri				
	Sınırlama	Yönlendirme	Vurgulama	Perdeleme	Gölgeleme
<i>Pittosporum tobira</i> 'Nana'	x		x		
<i>Viburnum lucidum</i>	x		x		
<i>Cupressus macrocarpa</i> 'Goldcrest'		x	x	x	
<i>Platanus orientalis</i>					x
<i>Cupressus arizonica</i>		x	x		
<i>Euonymus fortunei</i>	x	x			



**Şekil 4.** Tören alanından bir görünüş (Orijinal, 2019)

Dinlenme, oturma alanlarında kullanılan bitki türleri ve işlevleri incelendiğinde, 8 bitki türünün bu alanda kullanıldığı ve bitkisel tasarımda farklı işlevler üstlendikleri tespit edilmiştir. Tablo 5'de görüldüğü gibi, bu alanda kullanılan bitkilerin bitkisel tasarımda en çok sınırlama görevi üstlendikleri, daha sonra ise gölgeleme, yönlendirme, perdeleme ve vurgulama bakımından yararlar sağladıkları belirlenmiştir. Şekil 5'de dinlenme, oturma alanından bir görünüş yer almaktadır.

**Tablo 5.** Dinlenme, Oturma alanlarında (Pergolalar) kullanılan bitki türleri ve işlevleri

Kullanılan Bitki Türleri	Türlerin Bitkisel Tasarımdaki İşlevleri				
	Sınırlama	Yönlendirme	Vurgulama	Perdeleme	Gölgeleme
<i>Ligustrum japonicum</i>	x	x		x	
<i>Washingtonia filifera</i>	x		x		
<i>Cotoneaster franchetii</i>	x				
<i>Ligustrum ovalifolium</i>	x	x		x	
<i>Bougainvillea spectabilis</i>					x
<i>Lonicera caprifolium</i>					x
<i>Thuja orientalis 'Compacta'</i>			x		
<i>Jasminum nodiflorum</i>					x



**Şekil 5.** Dinlenme, Oturma alanlarından bir görünüş (Orijinal, 2019)

Fitness alanında kullanılan bitki türleri ve işlevleri incelendiğinde, 5 bitki türünün bu alanda kullanıldığı ve bitkisel tasarımda farklı işlevler üstlendikleri tespit edilmiştir. Tablo 6'da görüldüğü gibi, bu alanda kullanılan bitkilerin bitkisel tasarımda en çok yönlendirme görevi üstlendikleri, daha sonra ise sınırlama, perdeleme, gölgeleme ve vurgulama bakımından yararlar sağladıkları belirlenmiştir. Şekil 6'da fitness alanından bir görünüş yer almaktadır.

**Tablo 6.** Fitness alanında kullanılan bitki türleri ve işlevleri

Kullanılan Bitki Türleri	Türlerin Bitkisel Tasarımdaki İşlevleri				
	Sınırlama	Yönlendirme	Vurgulama	Perdeleme	Gölgeleme
<i>Washingtonia filifera</i>	x	x			
<i>Acer negundo</i>	x	x			
<i>Catalpa bignonioides</i>			x		x
<i>Ligustrum ovalifolium</i>		x		x	
<i>X Cupressocyparis leylandii</i>	x	x		x	



**Şekil 6.** Fitness alanından bir görünüş (Orijinal, 2019)

Yürüme yolları kenarlarında kullanılan bitki türleri ve işlevleri incelendiğinde, 11 bitki türünün bu alanlarda kullanıldığı ve bitkisel tasarımda farklı işlevler üstlendikleri tespit edilmiştir. Tablo 7’de görüldüğü gibi, bu alanda kullanılan bitkilerin bitkisel tasarımda en çok vurgulama görevi üstlendikleri, daha sonra ise sınırlama, yönlendirme, perdeleme ve gölgeleme bakımından yararlar sağladıkları belirlenmiştir. Şekil 7’de yürüme yollarından bir görünüş yer almaktadır.

**Tablo 7.** Yürüme yollarında kullanılan bitki türleri ve işlevleri

Kullanılan Bitki Türleri	Türlerin Bitkisel Tasarımdaki İşlevleri				
	Sınırlama	Yönlendirme	Vurgulama	Perdeleme	Gölgeleme
<i>Ligustrum ovalifolium</i>	x	x	x		
<i>Euonymus fortunei</i>	x	x	x		

II. International Physical Education, Sport, Recreation and Dance Congress, April 20-21, 2019, Alanya  
Alaaddin Keykubat University, Turkey

<i>Viburnum lucidum</i>	x	x	x	x	
<i>Ligustrum japonicum</i>	x	x	x	x	
X <i>Cupressocyparis leylandii</i>	x	x	x		
<i>Cupressus macrocarpa</i> 'Goldcrest'	x	x	x	x	
<i>Thuja orientalis</i>	x	x		x	
<i>Robinia</i> <i>pseudoacacia</i> 'Umbraculifera'		x	x		
<i>Jasminum nodiflorum</i>	x				x
<i>Pinus brutia</i>					x
<i>Bougainvillea spectabilis</i>			x		x



Şekil 7. Yürüme yollarından bir görünüş (Orijinal, 2019)

Labirent alanında kullanılan bitki türleri ve işlevleri incelendiğinde, 4 bitki türünün bu alanlarda kullanıldığı ve bitkisel tasarımda farklı işlevler üstlendikleri tespit edilmiştir. Tablo 8’de görüldüğü gibi, bu alanda kullanılan bitkilerin bitkisel tasarımda en çok sınırlama görevi üstlendikleri, daha sonra ise vurgulama, yönlendirme, perdeleme ve gölgeleme bakımından yararlar sağladıkları belirlenmiştir. Şekil 8’de labirent alanından bir görünüş yer almaktadır.

**Tablo 8.** Labirent alanında kullanılan bitki türleri ve işlevleri

Kullanılan Bitki Türleri	Türlerin Bitkisel Tasarımdaki İşlevleri				
	Sınırlama	Yönlendirme	Vurgulama	Perdeleme	Gölgeleme



<i>Ligustrum ovalifolium</i>	x	x		x	
<i>Cupressus sempervirens</i>	x		x		
<i>Thuja orientalis</i>	x		x		
<i>Platanus orientalis</i>					x



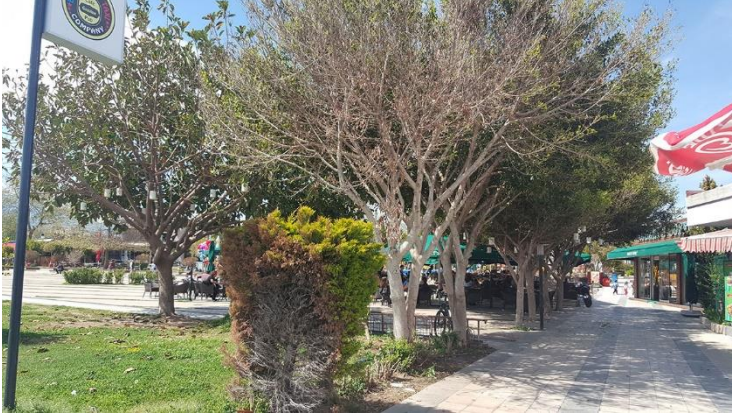
Şekil 8. Labirent alanından bir görünüş (Orijinal, 2019)

Yeme, içme alanlarında da kullanılan bitki türleri ve işlevleri incelendiğinde, 8 bitki türünün bu alanlarda kullanıldığı ve bitkisel tasarımda farklı işlevler üstlendikleri tespit edilmiştir. Tablo 9’da görüldüğü gibi, bu alanlarda kullanılan bitkilerin bitkisel tasarımda en çok yönlendirme görevi üstlendikleri, daha sonra ise vurgulama, perdeleme ve gölgeleme bakımından yararlar sağladıkları belirlenmiştir. Şekil 8’de labirent alanından bir görünüş yer almaktadır.

**Tablo 9.** Yeme, içme alanlarında(Kafeler, Restoranlar) kullanılan bitki türleri ve işlevleri

Kullanılan Bitki Türleri	Türlerin Bitkisel Tasarımdaki İşlevleri				
	Sınırlama	Yönlendirme	Vurgulama	Perdeleme	Gölgeleme
<i>Ficus retusa</i> ‘Nitida’	x	x	x	x	x
<i>Ficus elastica</i>		x	x		x
<i>Pinus brutia</i>			x		x
<i>Ligustrum ovalifolium</i>		x			
<i>Euonymus fortunei</i>	x	x			

<i>Pittosporum tobira</i> 'Nana'	X	X			
<i>Viburnum lucidum</i>		X		X	
<i>Cupressus macrocarpa</i> 'Goldcrest'			X	X	



Şekil 9. Yeme, içme alanından bir görünüş (Orijinal, 2019)

### Sonuç

Sekiz farklı rekreasyonel aktivite alanında toplam 26 farklı bitki türü tespit edilmiştir. *Ligustrum ovalifolium* ve *Ligustrum japonicum* türleri hemen tüm alanlarda ortak tür olarak kullanılırken, bazı alanlarda bu türlerin yerine aynı fonksiyonel yararı sağlaması amacıyla *Viburnum lucidum* ve *Thuja orientalis* türlerinin kullanımı yoluna gidilmiştir. Konyaaltı Kent Meydanı'ndaki rekreasyonel aktivite alanlarında kullanılan bitkilerin en fazla sınırlama ve yönlendirme işlevi üstlendikleri tespit edilmiştir. Bitkiler bu görevleri daha çok orta boy ve yükseklikte budanarak ve çit şeklinde kullanılarak gerçekleştirmişler. Burada bitkiler, hareketleri önleyici belirgin bir bariyer olarak ulaşımı sınırlandırmak amacıyla kullanılmışlar ancak, görüş ve bakışlar için herhangi bir engel oluşturmamaktadırlar. Sınırlandırma ve yönlendirmede bitkilerin form ve ölçü özelliklerinden yararlanılmıştır. Yüksek boylu çalılıarın çit şeklinde budanarak kullanımı veya ağaçların kullanımı ile bitkilerden daha çok perdeleme yararı sağlanmıştır. Bu işlev için en yoğun kullanılan türler ise *Ligustrum japonicum*, *Viburnum lucidum* ve *Cupressus macrocarpa* 'Goldcrest' türleridir. Bitkilerin perdeleme amacıyla kullanımında ise daha çok bitkilerin form ve ölçü özellikleri dikkate alınmış ve estetik olarak da bu türler form ve ölçü özellikleriyle yarar sağlamışlardır.

Aktivite alanlarından çocuk oyun alanlarında gölge sağlamak amacıyla daha çok *Acer negundo*, *Platanus orientalis* ağaçları kullanılmıştır. Oturma alanları olan Pergolalarda gölge sağlayıcı olarak daha çok *Bougainvillea spectabilis*, *Jasminum nudiflorum*, *Lonicera caprifolium* gibi sarılıcı bitki türleri kullanılmıştır. Gölgelemede daha çok bitkilerin form ve ölçü özelliklerinin dikkate alındığı belirlenmiştir. Yeme, içme alanları olan kafeler çevresinde ise daha çok herdem yeşil ağaç türleri olan *Ficus elastica*, *Ficus retusa* 'Nitida' ve *Pinus brutia* türleri yer almaktadır. Farklı aktivite alanlarını vurgulamak amacıyla daha çok bitkilerin renk ve form özelliklerinden

yararlanılmış ve bu amaçla en çok *Bougainvillea spectabilis*, *Cupressus macrocarpa* 'Goldcrest', *Washingtonia filifera* türleri kullanılmıştır.

Sonuç olarak, Antalya Konyaaltı Kent Meydanı'nda 8 farklı rekreasyonel aktivite alanındaki bitkisel tasarımlarda kullanılan bitkilerin 5 farklı fonksiyonel yarar sağladığı ve bu fonksiyonel yararları sağlamasında ise bitkilerin estetik olarak en çok form, ölçü ve renk özelliklerinden yararlandığı tespit edilmiştir. Bitkilerin özellikle kent meydanındaki yürüme yolları etrafında ve çocuk oyun alanı etrafında budanmış çit bitkisi olarak kullanılmaları ile meydana düzenli bir tasarım yaratılmasına karşın, özellikle uzun yollar boyunca aynı türlerin kullanılması ve arada tür tekrarına gidilmemesi monotonluk yaratmaktadır. Ayrıca özellikle labirent alanının yapımında tek tür olarak ve budanarak kullanılan *Ligustrum ovalifolium* türünün ve bu alanın bakımsızlığı Konyaaltı Kent Meydanı'ndaki aktivite alanlarında en büyük sorunlardan biri olarak tespit edilmiştir. Ayrıca, konser, sergi ve fuar gibi aktivitelerin gerçekleştirildiği zemini büyük oranda sert zemin olan alandaki bitki tür kullanımının yetersizliğinin alanda bitkilerin işlevsel ve estetik yarar sağlamalarını sınırlandırmış olduğu belirlenmiştir.

Kent meydanları, farklı birçok rekreasyonel aktivitelere ev sahipliği yapabilmelerinin yanında, hem kent halkı hem de kente gelen ziyaretçiler için toplanma, karşılaşma ve tanışma mekanları olma görevleri de üstlenmektedirler. Tüm bu özelliklere sahip kent meydanlarında kullanılan bitkiler başta meydana kimlik kazandırmada etkili olmanın yanında, fonksiyonel ve estetik bir takım yararlar sağlamaları gerekmektedir. Bu bağlamda kent meydanlarının bitkisel tasarımlarına gereken önem verilmeli ve gerçekleştirilen rekreasyonel aktivitelere uygun bitki tür seçimine dikkat edilmelidir.

### Kaynakça

Arın, Ö. (2010). Bitkisel Tasarımın Görsel Açıdan Değerlendirilmesine Yönelik Bir Araştırma: Bursa Soğanlı Botanik Parkı Örneği. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Teknik Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.

Booth, N.K. (1996). Basic Elements of Landscape Architectural Design, Waveland Press, Inc. Illinois.

Leszczynski, N. (1999). Planting the Landscape-A Professional Approach to Garden Design, John Wiley&Sons, Inc., New York.

Boman, M., Fredman, P., Lundmark, L.,Ericsson, G. (2013). Outdoor recreation-A necessity or a luxury? Estimation of engel curves for Sweden, Journal of Outdoor Recreation and Tourism, 3 (4); 49-56.

Sarı, C. 2016. Altınyaka (Antalya) Yolunun Rekreasyonel Aktiviteler İçin Kullanımı ve Alanının Potansiyelinin Belirlenmesine Yönelik Bir Saha Araştırması SDÜ Fen Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi, Sayı: 39, ss, 117-132.

Özer, M.N., Ayten, M.A. (2005). Kamusal Odak Olarak Kent Meydanları . [http://www.spo.org.tr/resimler/ekler/66d856ef1a6b02f\\_ek.pdf](http://www.spo.org.tr/resimler/ekler/66d856ef1a6b02f_ek.pdf)

Acarlı, B., Kiper, T. (2018). Kent Meydanlarının Geçmiş ve Günümüz Görüntülerinin Görsel Peyzaj Kalitesinin Saptanması: İstanbul İli Taksim Meydanı Örneği, Inonu University Journal of Art and Design, ss 15-31.

Şenel, S. (2013). Sultanahmet Meydanı'nın Bitkisel Tasarımı Üzerine Araştırmalar. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.

Alexander, C., Ishikawa S. and Silverstein M. (1977). A Pattern Language: Towns, Buildings and Construction, Oxford University Press, New York.

Gençtürk, Z. İ., (2006). Meydanlarda Su Ögesi Tasarımı: Sultanahmet ve Beyazıt Meydanları İncelemesi, İTÜ Fen Bilimleri Enstitüsü, Peyzaj Mimarlığı Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Kurdoğlu, B., Ç., Karadağ, B., Sarı, D., Yılmaz, H., , Kamer Aksoy, Ö. ( 2008). Bitkilendirme Tasarımı Eğitiminde Üç Boyutlu Anlatım Tekniklerinin Önemi Ve Değerlendirilmesi Üzerine Örnek Bir Çalışma Artvin Çoruh Üniversitesi, Orman Fakültesi Dergisi, 9 (1-2): 44-62.

Yıldırım, B. T. (2000). Bitki Materyali I. Basılmamış Ders Notları. Ege Üniversitesi Ziraat Fakültesi Peyzaj Mimarlığı Bölümü. İzmir.

Erduran Nemutlu, F. (2013). Bitkisel Tasarım Ders Notları-1, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi (basılmamış ders notu).

Yazıcı, K., Ünal Ankaya, F., Gülgün Aslan, B. (2018). Bitkisel Tasarımda Işığın Kullanımı. Ulusal Çevre Bilimleri Araştırma Dergisi, Sayı 1(3):110-116 .

Öztürk, S., Özdemir, Z. (2013). Kentsel Açık ve Yeşil Alanların Yaşam Kalitesine Etkisi “Kastamonu Örneği” Kastamonu Üni., Orman Fakültesi Dergisi, 2013, 13 (1): 109-116 .

Eroğlu, E., Kesim, G.A., Müderrisoğlu, H. (2005). Düzce kenti açık ve yeşil alanlarındaki bitkilerin tespiti ve bazı bitkisel tasarım ilkeleri yönünden değerlendirilmesi. Tarım Bilimleri Dergisi 11:3, 270-277.



## TÜRKİYE ŞAMPİYONASINA KATILAN YILDIZ GÜREŞ KIZ SPORCULARIN SPOR KARAKTER YAPILARI İLE AHLAKİ KARAR ALMA TUTUMLARI

Arş.Gör.Dr. Burcu GÜVENDİ\*, Prof.Dr. Mehmet GÜÇLÜ\*\* Yavuz GÜVENDİ\*\*\*,  
Doç.Dr.Ayşe TÜRKSOY İŞİM\*

\*İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Spor Bilimleri Fakültesi

\*\*Dokuz Eylül Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

\*\*\*İstanbul Gelişim Üniversitesi, Spor Yönetim Bilimleri

### Öz

Bu çalışmanın amacı Türkiye şampiyonasına katılan yıldız güreş kız sporcuların spor karakter yapıları ile ahlaki karar alma tutumlarının incelenmesidir. Araştırmanın çalışma grubunu 2019 yılı Türkiye şampiyonasına katılan yaş ort.  $15,76 \pm 0,747$  olan, ortalama  $3,26 \pm 0,17$  spor yılına sahip 113 kız yıldız güreşçi kız oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplamak amacıyla Altyapı sporlarında ahlaki karar alma tutumları ölçeği ile Spor karakter ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimleyici istatistikler, t testi, Anova ve korelasyon analizinden yararlanılmıştır. Korelasyon analizine göre ahlaki karar alma ölçeğinin hileyi benimsemek boyutu ile spor karakter ölçeğinin anti-sosyal boyutu arasında pozitif yönde; ahlaki karar alma ölçeğinin adilce kazanmayı korumak boyutu, spor karakter ölçeğinin dürüstlük, merhamet, sportmenlik ve adalet boyutu ile pozitif, anti-sosyal boyutu ile negatif yönde anlamlı ilişki belirlenmiştir. 16 yaşında olan güreşçilerin ahlaki karar alma ölçeğinin hileyi benimseme puanları 15 yaşında olan güreşçilerin puanlarından yüksektir. 1-2 yıldır spor yapan güreşçilerin ahlaki karar alma ölçeğinin hileyi benimseme puanları 3-4 yıldır spor yapanlardan daha yüksektir. Sakatlık geçiren sporcuların spor karakter ölçeğinin dürüstlük ve merhamet boyutlarının puanları sakatlık geçirmeyen sporcuların puanlarından yüksektir. Türkiye şampiyonasına katılan yıldız kız güreşçilerin her ne kadar spor karakter yapıları adilce kazanmayı koruma yönünde olsa da durum ve şartlara göre kazanmak adına fiziksel ve psikolojik olarak olumsuz davranışlar sergileyebilecekleri görülmüştür. Yıldız güreşçilerde hileyi benimseme arttıkça anti-sosyal davranışlar artarken; adilce kazanmayı koruma arttıkça da anti-sosyal davranışlar azalmakta, dürüstlük, sportmenlik gibi olumlu davranışlar da artmaktadır.

**Anahtar kelimeler:** Ahlak, Karakter, Güreş, Spor

## SPORTIVE CHARACTERISTICS AND ETHICAL DECISION MAKING ATTITUDES OF YOUNG WRESTLING GIRL ATHLETES PARTICIPATING IN TURKEY CHAMPIONSHIP

### Abstract

The purpose of this study is to examine the sportive characteristics and ethical decision making attitudes of young wrestling girl athletes participating in Turkey championship. The study group

of the research consists of 113 young girl wrestlers who participated in 2019 Turkey championship, with age average of  $15,76 \pm 0,747$ , and with an average of  $3,26 \pm 0,17$  sports years. In the research, Ethical decision making attitude scale and Sportive characteristics scale were used for the purpose of collecting data. In the analysis of data, descriptive tests, t test, Anova and correlation analysis were utilized. According to correlation analysis; a significant relationship was found between the adopting the fraud dimension of ethical decision making scale and anti-social dimension of sportive characteristics scale in positive direction while between protecting winning fair dimension of ethical decision making scale and honesty, mercy, sportsmanship and fairness dimension of sportive characteristics scale in the negative direction. The scores for adopting the fraud of the ethical decision making scale for 16 years old wrestlers are higher than 15 years old wrestlers. The scores for adopting the fraud of the ethical decision making scale for wrestlers who do sports for 1-2 years are higher than those who do for 3-4 years. The scores for honesty and mercy dimensions of sportive characteristics scale for the athletes who sustained an injury are higher than the athletes who didn't. The scores for protecting winning fair of ethical decision making scale for the athletes who didn't participate in international competitions are higher than those who participated. Albeit the sportive characteristics of young girl wrestlers who participated in Turkey championship are towards winning fair, it was seen that they could exhibit negative behaviors physically and psychologically in the name of winning according to circumstances and conditions. As the adopting the fraud increases in young wrestlers, anti-social behaviors increase; and as the protecting winning fair increases, anti-social behaviors decrease, and positive behaviors such as honesty, sportsmanship increase.

**Key words:** Ethics, Characteristics, Wrestling, Sports

**NOT:** Bu makale 20-21 Nisan 2019 tarihinde Alanya'da düzenlenen 2. Beden Eğitimi, Spor, Rekreasyon ve Dans Kongresi'nde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

## **Giriş**

Spor, doğumla birlikte erken yaşlardan itibaren çocuğun hayatına girmekte ve çocukların eğitilip geliştirilmesinde en uygun ve önemli eğitim yöntemi olarak kabul edilmektedir (Aydoğan, Özyürek ve Akduman, 2015). Bir ahlak olarak spor, tıpkı günlük, olağan yaşamdan olduğu gibi, bütün bunların da üzerinde, bunlara paralel ve dolaylı ilişkidedir. Önemli ayrılığı onun yapısı, özü gereği bir ahlak olmasıdır. Sporu belirleyen ilkeler ve özellikler aynı zamanda bu ahlakı ya da yaşama biçimini de belirlemektedir (Erdemli, 2016). Sporun karakter yarattığı düşüncesi geçmişten günümüze devam eden bir düşüncedir. Ancak bu konuda ki tartışma karakterin yönü ile ilgilidir. Bazı araştırmalar sporun karakterde yarattığı değişimlerin olumlu yönde olduğunu iddia ederken, bazıları da bu etkilerin olumsuz yönde olabileceğini savunmaktadır (İmamli ve Ünver, 2018).

Çeşitli nedenlerle sporcularda yaratılan ya da sporcunun kişiliğinde var olan aşırı kazanma isteği ya da kazanma hırsı sporcunun hem sportif ahlaktan uzaklaşmasına etki ederken (Türksoy Işım, Güvendi, Toros, 2019); hem de insanın yaşama tutunabilmek için geliştirdiği tutum ve davranışlar olarak ifade edilen ve bir bireyi diğerinden farklı kılan nitelikler olarak tanımlanan karakter (Cevizci, 2003) üzerinde de önemli etkiye sahiptir. Başka bir tanıma göre karakter, kişiye özgü davranışların bütünü olup, insanın bedensel, duygusal ve zihinsel etkinliğine çevrenin verdiği değerdir. Bireyin karakteri kişisel özelliklerle içinde yaşanılan çevrenin değer yargılarından oluşur (Köknel, 1999). Spor ya da fiziksel aktivite toplumlar üzerinde ve karakter ile ilgili olumlu

etkilerine sürekli dikkat çekilen bir alandır. Ancak bireysel karar verme süreci devreye girdiğinde bu alanda da karakter ile bağlantılı bir takım ahlaki eksiklikler ve olumsuz durumlar görülmektedir (Görgüt ve Tuncel, 2017). Spor da birey için ahlakın sonradan edinilen ve davranışsal olan boyutu içinde yer almaktadır. Tek başına bir eylem ahlaki ilgilendirmeyebilir, ancak bu eylemler başka bir bireyi alakadar eder ise ahlaki ilgilendiren olaylar haline gelirler. Bu nedenle spora dair faaliyetlerin tümü ahlak ile yakından ilişki içerisindedir çünkü spor etkinlikleri diğer bireylerle etkileşim sağlamaktadır (Arslan, 2018). Sporun, ruhuna çok zıt olan bir düşünce tarzı olmasına rağmen, ‘her koşulda kazanma’ fikrini pekiştiren ve dolayısıyla sporcu davranışlarını etkileyen pek çok faktör bulunmaktadır. Sporcunun kazanma hırsı, karşılaşmanın önemi, maddi çıkarlar, sporcu üzerindeki baskılar (antrenör, yönetici, taraftar vb) gibi etmenler spordaki ahlak anlayışının arka planda kalmasına neden olmakta, bunun yerine ise ne olursa olsun kazan düşüncesi sporcuların davranışlarına yansımaktadır. Sporda “gerçek olan” ile “ideal olan” arasındaki fark açıkça belirginleşmektedir (Balçıkınlı Sezen, 2017). Yüksek performans gerektiren elit sporlar başarıya odaklanan ve başarısızlığın çok hoş karşılanmadığı bir yapıya sahiptir. Elit sporlarda başarılı olamayan sporcular zaman içerisinde eleştiriye maruz kalma, yüksek beklentilerin olması, hata yapma korkusu, tekrar başarısız olacağı düşüncesi gibi nedenlerle başarısızlık korkusu yaşamakta ve bu durum onların spor hayatlarını etkilemektedir (Yıldız, Var ve Yıldız, 2019). Sporun karakter oluşumunda önemli bir araç olduğu ve doğru koşullar altında bireylerin karakterlerinin oluşmasında belirleyici olduğu konusunda eğitimciler arasında görüş birliğine varılmıştır (Bredemeier ve Shields, 2006). Yıldızlar kategorisi spor ahlakının temelini oluşturulduğu önemli bir dönemdir. Bu dönemdeki sporcuların ahlaki gelişimi ve spor karakter özellikleri üzerinde özellikle antrenörlerin davranışları, tutumları önemli bir etkidir. Çoğu zaman kazanma odaklı olan antrenörler sporcuların sportif erdem ve ahlaki değerlere aykırı davranmasına yol açmakta ya da olumsuz bir durumu görmezden gelmektedir. Uzun süre tekrarlanan bu davranışlar sporcuların sonradan kazandığı özellikler olarak kabul edilen spor karakter yapısında belirlemektedir. Yıldızlar kategorisinde yer alan sporcuların önünde uzun bir spor hayatlarının olduğu varsayılırsa bu yaşta benimsedikleri spor karakter yapıları gelecekte sergileyecekleri ya da benimseyecekleri davranışları etkilemektedir. Bu bağlamda çalışmamızın amacı Türkiye şampiyonasına katılan yıldız güreş kız sporcuların spor karakter yapıları ile ahlaki karar alma tutumlarının incelenmesidir.

## Yöntem

### Araştırmanın Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 2019 yılı Yıldız Kızlar Türkiye şampiyonasına katılan yaş ort. 15,76±,747 olan ortalama 3,26±2,17 spor yılına sahip yıldızlar kategorisinde güreş yapan 113 kız sporcu oluşturmaktadır.

### Verilerin Toplanması

Araştırmada veri toplama aracı olarak “Spor karakter yapıları ölçeği” ve “Altyapı sporlarında ahlaki karar alma tutumları ölçeği” kullanılmıştır.

**Altyapı Sporlarında Ahlaki Karar Alma Tutumları Ölçeği:** Lee ve ark. (2007) tarafından geliştirilen Altyapı Sporlarında Ahlaki Karar Alma Tutumları Ölçeğinin Türkçeye uyarlaması Gürpınar (2014) tarafından yapılmıştır. Ölçek 3 alt boyutludur ve Kesinlikle Katılmıyorum (1) ve Kesinlikle Katılıyorum (5) arasında puanlanan 5’li likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin alt boyutlarını hileyi benimsemek (1, 5 ve 8. Maddeler; örn: Kazanmama yardımcı olacağını düşünürsem hile yaparım.), yarışma severliği benimsemek (2, 4 ve 6. Maddeler; örn: Bazen rakibimi tahrik etmeye

çalışırım.) ve adilce kazanmayı korumak (3, 7 ve 9. Maddeler; örn: Kazanmak ve kaybetmek hayatın bir parçasıdır.) oluşturmaktadır. Faktörlerin cronbach alfa güvenirlik katsayıları ise sırasıyla 0,776, 0,676 ve 0,590 toplamda ise 0,760 olarak bulunmuştur. Ahlaki karar alma tutumlarını ölçmeye yönelik maddelerden 6 adedi olumsuz (1, 2, 4, 5, 6 ve 8. maddeler) ve 3 adedi de (3, 7 ve 9. maddeler) olumlu anlam taşımaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar, sporcu öğrencilerin ahlaki karar alma tutumlarının yüksek düzeyde; düşük puanların ise sporcu öğrencilerin ahlaki karar alma tutumlarının düşük düzeyde olduğu anlamına gelmektedir (Gürpınar, 2014).

**Spor Karakter Yapıları Ölçeği:** Spor Karakter Ölçeği Jang (2013) tarafından geliştirilmiş olup Görgüt ve Tuncel (2017) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Türkçeye uyarlaması yapılan Spor Karakter Ölçeği 5 faktör ve 27 maddeden oluşmaktadır. Bu maddelerin 5'i olumsuz (madde 11, 12, 13, 14 ve 15) 22'si olumludur. Spor Karakter Ölçeğinde dürüstlük, anti-sosyal, merhamet, sportmenlik, adalet olmak üzere beş alt boyut yer almaktadır. Ölçekte "Tamamen Katılıyorum" (5), "Katılıyorum" (4), "Kısmen Katılıyorum" (3), "Katılmıyorum" (2), "Hiç Katılmıyorum" (1), şeklinde sıralanan beşli likert tipi derecelendirme kullanılmıştır (Görgüt ve Tuncel, 2017).

### Verilerin Analizi

Araştırmadan elde edilen verilerin analizinde SPSS 20 paket programı kullanılmıştır. Öncelikle verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için Kolmogorov-Smirnov testi uygulanmış ve Kolmogorov-Smirnov testinden elde edilen p değerleri incelendiğinde elde edilen puanların dağılımının normal dağılıma uygun olduğu görülmüştür ( $p>0,05$ ). Verilerin değerlendirilmesinde istatistiksel yöntem olarak; betimsel istatistikler (frekans, aritmetik ortalama, standart sapma); t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Tukey çoklu karşılaştırma, Pearson korelasyon testleri kullanılmıştır.

### Bulgular

Türkiye şampiyonasına katılan yıldız güreş kız sporcuların spor karakter yapıları ile ahlaki karar alma tutumlarının aralarındaki ilişkinin incelenerek yaşa, spor yılına, sakatlık geçirme durumlarına göre farklılaşp farklılaşmadığını araştırmak amacıyla yapılan çalışmanın bulguları aşağıdaki gibidir;

**Tablo 1.** Ölçeklere Ait Ortalama Puanların Analizi

Ölçekler	Alt Boyutlar	N	Ort. ±Std. Sp.
Ahlaki Karar Alma Ölçeği	Hileyi Benimsemek	113	2,51±1,15
	Yarışma Severliği Benimsemek	113	2,86±,950
	Adilce Kazanmayı Koruma	113	3,56±1,09
Spor Karakter Ölçeği	Dürüstlük	113	3,46±1,00
	Anti-sosyal	113	2,61±1,03
	Merhamet	113	3,48±,957

	Sportmenlik	113	3,56±1,08
	Adalet	113	3,57±1,09

Tablo 1’de gürüşçilerin adilce kazanmayı korumaya katıldıkları, yarışma severliği benimsemeye kararsızlık yaşadıkları, hileyi benimsemeye ise katılmadıkları görülmüştür. Ayrıca; dürüslük, merhamet, sportmenlik ve adalet karakter özelliklerine katıldıkları anti-sosyal karakter özelliğinde ise kararsızlık yaşadıkları belirlenmiştir.

**Tablo 2.** Ölçeklere Ait Korelasyon Analizi Sonuçları

Ölçekler			Ahlaki Karar Alma Tutum Ölçeği		
			Hileyi Benimsemek	Yarışma Severliği Benimsemek	Adilce Kazanmayı Koruma
Spor Karakter Ölçeği	Dürüslük	r	-,043	,196	<b>,597**</b>
		p	,648	,058	,000
		n	113	113	113
	Anti-Sosyal	r	<b>,214*</b>	,088	<b>-,219*</b>
		p	,023	,353	,020
		n	113	113	113
	Merhamet	r	,052	,143	<b>,733**</b>
		p	,585	,131	,000
		n	113	113	113
	Sportmenlik	r	,038	,194	<b>,709**</b>
		p	,692	,054	,000
		n	113	113	113
Adalet	r	-,001	,162	<b>,300**</b>	
	p	,991	,087	,001	
	n	113	113	113	

Tablo 2’de yer alan korelasyon analizine göre Ahlaki karar alma tutum ölçeğinin adilce kazanmayı koruma alt boyutu ile spor karakter ölçeğinin dürüstlük ve adalet alt boyutu arasında pozitif yönde orta düzeyde, merhamet ve sportmenlik boyutu ile pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı ilişki olduğu görülürken anti-sosyal karakter özelliği ile negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Ayrıca Ahlaki karar alma tutum ölçeğinin hileyi benimsemek alt boyutu ile spor karakter ölçeğinin anti sosyal alt boyutu arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir ( $p<0.05$ )

**Tablo 3.** Yaşa Göre Ahlaki Karar Alma Tutum Ölçeği ve Spor Karakter Ölçeği Anavo Analiz Sonuçları

Ahlaki Karar Alma Ölçeği	Yaş	n	Ort. ± Std. Sp.	F	p	Tukey
Hileyi Benimsemek	15,00	48	2,15±1,01	4,435	,014*	16>15 17>15
	16,00	44	2,81±1,13			
	17,00	21	2,90±1,33			

Tablo 3’de yaşa göre Spor karakter ölçeği alt boyutlarında anlamlı farklılık görülmezken Ahlaki karar alma tutum ölçeğinin hileyi benimseme alt boyutunda anlamlı farklılık belirlenmiştir ( $p<0.05$ ).

**Tablo 4.** Spor Yılına Göre Ahlaki Karar Alma Ölçeği ve Spor Karakter Ölçeği Anavo Analiz Sonuçları

Ahlaki Karar Alma Ölçeği	Spor Yılı	n	Ort. ± Std. Sp.	F	p	TUKEY
Hileyi Benimseme	1-2	44	2,15±,957	3,783	,026*	1-2/3-4
	3-4	51	2,73±1,18			
	5 ve Üzeri	18	2,79±1,34			

Tablo 4’ de yapılan analizlere bakıldığında Spor karakter ölçeği alt boyutlarında anlamlı farklılık görülmezken Ahlaki karar alma tutum ölçeğinin hileyi benimseme alt boyutunda anlamlı farklılık belirlenmiştir ( $p<0.05$ ).

**Tablo 5.** Sakatlık Durumuna Göre Ahlaki Karar Alma Ölçeği ve Spor Karakter Ölçeği Anavo Analiz Sonuçları

Spor Karakter Ölçeği	Sakatlık Yasadınız Mı?	n	Ort.± Std. Sp.	t	P
Merhamet	Evet	26	3,87±,863	2,366	0,16*
	Hayır	87	3,37±,959		

Adalet	Evet	26	4,07±1,01	2,791	,006*
	Hayır	87	3,41±1,07		

Tablo 5’ de yapılan analizlere göre Ahlaki karar alma tutum ölçeğinin alt boyutlarında anlamlı farklılık görülmezken Spor karakter ölçeğinin merhamet ve adalet alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ).

### Tartışma ve Sonuç

Güreşçilerin adilce kazanmayı korumaya katıldıkları, yarışma severliği benimsemeye kararsızlık yaşadıkları, hileyi benimsemeye ise katılmadıkları görülmüştür. Ayrıca; dürüstlük, merhamet, sportmenlik ve adalet karakter özelliklerine katıldıkları anti-sosyal karakter özelliğinde ise kararsızlık yaşadıkları belirlenmiştir. Türkiye şampiyonasına katılan yıldız kız güreşçilerin her ne kadar spor karakter yapıları adilce kazanmayı koruma yönünde olsa da durum ve şartlara göre kazanmak adına rakibini dezavantaja uğratabilecek olumsuz davranışlar sergileyebilecekleri görülmüştür. Öztürk ve Türkmen (2018) çalışmasında dart sporu ile uğraşan sporcuların sırasıyla sportmenlik, adalet, dürüstlük, merhamet karakterlerinin yüksek düzeyde olduğu; anti-sosyal karakterinin ise düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir. İmamlı ve Ünver (2018) sporcu öğrencilerin spor karakterlerinin olumlu mana da yüksek olduğunu belirtmiştir. Türksoy Işım, Güvendi ve Turhan (2019) futbolcuların ahlaktan uzaklaşmada tarafsız kaldıkları sonucuna ulaşmıştır. Arslan (2018) tarafından yapılan çalışmada bocce ve dart sporcularının hileyi benimsemek alt boyutundaki tüm görüşlere kesinlikle katılmadıkları, yarışma severliği benimsemek alt boyutu maddelerine katılmadıkları, adilce kazanmayı korumak alt boyutunda ise katıldıkları sonucuna ulaşmıştır.

Sporcuların sakatlık geçirme durumlarına göre Ahlaki karar alma tutum ölçeğinin alt boyutlarında anlamlı farklılık görülmezken Spor karakter ölçeğinin merhamet ve adalet alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Analizlere göre sakatlık geçirmiş sporcuların merhamet ve adalet ortalama puanları sakatlık geçirmemiş sporculardan daha yüksektir. O halde sakatlık yaşamış olan güreşçilerin daha duygusal oldukları ve kazanma ve kaybetmenin dürüstlük içinde olması gerektiği düşüncesine sahip oldukları söylenebilir.

Sporcuların spor faaliyetlerine katılım yılı ve yaşları arttıkça ahlaki karar alma düzeylerinde azalma meydana gelmekte ve evrensel ahlak değerlerine aykırı davranışlar sergileyebilmektedirler. Lee vd., (2007) yaptıkları çalışmada, 14- 16 yaş grubu sporcuların hileyi ve yarışma severliği benimseme boyutlarında 11-13 yaş grubu sporculardan daha yüksek ortalamaya sahip olduğunu bildirmişlerdir. Çalışmamızdan farklı olarak Altın ve Özseri (2017)’nin yaptıkları çalışmada hileyi benimseme boyutunda 11-13 yaş grubu sporcu ortalamaları, 14-16- yaş grubu ortalamalarına göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuş. İmamlı ve Ünver (2018)’in çalışmasında yaş ilerledikçe sporcu öğrencilerin dürüstlük seviyeleri arttığı görülmüştür. ancak sporculuk yılı, ölçek alt boyutlarında anlamlı bir farklılık yaratmamıştır. Öztürk ve Türkmen (2018) Hesaplama sonucunda 12 yaş ve altında olan sporcuların; 18 yaş ve üstü sporculara göre dürüstlük puanlarının daha düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Çalışmamızla benzer olarak İmamlı ve Ünver (2018)’in çalışmasında sporcuların spor yapma sürelerinin karakter yapılarında bir değişiklik meydana getirmediği görülmüştür. Çalışmamızdan farklı olarak Öztürk ve Türkmen (2018) 5 yıl ve üzeri süredir dart oynayan sporcuların anti-sosyal karakter düzeylerinin 3-4 yıldır dart oynayan sporculara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. 1-2 yıldır dart oynayan sporcuların adalet karakterlerinin de 3-4 yıldır dart oynayan sporculara göre anlamlı bir şekilde



daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Atalay (2016)'ın çalışmasında katılımcıların yaş ve sporculuk geçmişi değişkenleri ile "hileyi benimseme" ölçek alt boyutu arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Buna göre, 17-19 yaş grubunda yer alan katılımcıların hileyi benimseme puanlarının (419,68), diğer tüm yaş gruplarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Yine sporculuk geçmişi değişkeninde de 1-2 yıl aralığında yer alan katılımcıların hileyi benimseme puanlarının (397,14), diğer gruplardan yüksek olduğu belirlenmiştir. Gürpınar ve Kurşun (2013) tarafından yapılan çalışma sonucunda basketbol ve futbol branşındaki sporcuların yaşa göre sportmenlik yönelimlerine bakıldığında yaşı büyük sporcuların sportmenlik puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Arslan (2018)'nin çalışmasında sporcuların spor yapma süreleri ile hileyi benimsemek, yarışmaseverliği benimsemek ve adilce kazanmayı korumak alt boyutları ve toplam ölçek puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Korelasyon analizine göre Ahlaki karar alma tutum ölçeğinin adilce kazanmayı koruma alt boyutu ile spor karakter ölçeğinin dürüstlük ve adalet alt boyutu arasında pozitif yönde orta düzeyde, merhamet ve sportmenlik boyutu ile pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı ilişki olduğu görülürken anti-sosyal karakter özelliği ile negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Ayrıca Ahlaki karar alma tutum ölçeğinin hileyi benimsemek alt boyutu ile spor karakter ölçeğinin anti sosyal alt boyutu arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre yıldız güreşçilerde hileyi benimseme arttıkça anti-sosyal davranışlar artarken; adilce kazanmayı koruma arttıkça da anti-sosyal davranışlar azalmakta, dürüstlük, sportmenlik gibi olumlu davranışlar da artmaktadır diyebiliriz. Türksoy Işım, Güvendi ve Turhan (2019) Ahlakattan uzaklaşma ile performans iklimi arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki görülürken, ustalık iklim ile kaçınan, erteleyici ve panik karar verme arasında negatif yönde orta düzeyde, performans iklim ile dikkatli, kaçınan ve erteleyici karar verme arasında ise negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir

Spor hayatının başlangıcında çalışılan antrenör karakter yapısının, spora ve sporcularına yaklaşım tarzının, sporcuların ahlaki karar alma ve spor karakter özellikleri üzerinde önemli olduğu düşünülmektedir. Bu bakımdan bir model olarak antrenörlerin benimsedikleri mesleki etik ilkelere uygun davranışların; sporcuların benimsedikleri sportif erdem ve ahlaki değerleri üzerinde etkili olabileceği düşünülmektedir. Sonuç olarak henüz profesyonel hayata adım atmamış ancak branşlarında geleceğin iyi sporcuları olabilecek bu sporcuların içlerinde barındırdıkları ama davranışa dönüştürmek adına kararsızlık yaşadıkları olumsuz düşünceleri ortadan kaldırmak adına sporculara alt yapıdan itibaren sportif ahlaki değerler ile ilgili düzenli eğitimler verilerek olumlu spor karakter özellikleri geliştirmeleri sağlanabileceği; her ne pahasına olursa olsun kazanma düşüncesinin de azaltılabileceği söylenebilir.

### Kaynakça

- Altın, M., ve Özsarı A. (2017). Sporcu eğitim merkezlerinde yatılı olarak eğitim gören sporcuların ahlaki karar alma tutumları. *International Journal of Cultural and Social Studies (IntJCSS)*,3(1), 133-145
- Arslan, B. (2018). *Türkiye'deki bocce ve dart sporcularının ahlaki karar alma tutumlarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Atalay, A. (2016). *Türkiye'de Üniversitelerde Eğitim Gören Öğrencisporcuların Ahlaki Karar Alma Tutumları*. Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, 4(31), 53-66.



- Aydoğan, Y., Özyürek, A., ve Akduman, G. G. (2015). Okul öncesi dönem çocuklarının spora ilişkin görüşlerinin incelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*, 4 (Special Issue 1), 103-115.
- Balçıkanlı Sezen, G . (2017). Yarışma sporlarının ahlaksal amacı. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 8(1), 47-52
- Bredemeier, B. L., ve Shields, D. L. (1994). Applied ethics and moral reasoning in sport. In: Moral development in the profession: Psychology and applied ethics. (Edts: James, R. Rest, Dorcia Narvaez). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Publishers, 173-188.
- Cevizci, A. (2003). *Felsefe Terimleri Sözlüğü*. İstanbul: Paradigma Yayınları.
- Erdemli, A. (2016). *Temel Sorunlarıyla Spor Felsefesi*. E yayınları, İstanbul.
- Görgüt, İ., ve Tuncel, S. (2017). Spor karakter ölçeğinin Türkçeye uyarlanması." *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(3), 149-156.
- Gürpınar, B., ve Kurşun, S. (2013). Basketbolcuların ve futbolcuların sportmenlik yönelimleri. *Mediterranean Journal of Humanities* 3(1), 171-176.
- Gürpınar, B. (2014). Altyapı sporlarında ahlaki karar alma tutumları ölçeğinin türk kültürüne uyarlanması: Bir Türk örneğinde geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 39(176), 405-412.
- İmamalı, H., ve Ünver, G. (2018). Spor karakterinin demografik nitelikler açısından incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1),36-49.
- Köknel, Ö. (1999). *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik* (15. Basım). İstanbul: Altın Kitaplar.
- Lee, M. J., Whitehead, J., ve Ntoumanis, N. (2007). Development of the attitudes to moral decisionmaking in youth sport questionnaire. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(3), 369-392.
- Öztürk, S. E. ve Türkmen, M. (2018), Dart sporcularının spor karakterlerinin incelenmesi, 6. Uluslararası Bilim, Kültür ve Spor Kongresi, Lviv Ukrayna
- Türksoy Işım, A., Güvendi, B., Toros, T. (2019). Amatör lig futbolcularında sporda ahlaktan uzaklaşma, güdüsel iklim ve karar verme. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 5(1), 54-62.
- Yıldız, M., Var, L., ve Yıldız, Ö. (2019) Genç millî güreşçilerin başarısızlık korkusuna yönelik görüşleri. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 22-30.

## YILDIZ KIZLAR GÜREŞ TÜRKİYE ŞAMPİYONASINA KATILAN SPORCULARIN HAYAL ETME VE CESARET DÜZEYLERİ

Arş.Gör.Dr. Burcu GÜVENDİ\*, Prof.Dr. Mehmet GÜÇLÜ\*\*

\*İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Spor Bilimleri Fakültesi

\*\*Dokuz Eylül Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

### Öz

Bu çalışmanın amacı yıldız kızlar Türkiye şampiyonasına katılan sporcuların hayal etme ve cesaret düzeylerinin bazı bağımsız değişkenlere göre incelenerek aralarındaki ilişkinin ortaya konulmasıdır. Araştırmaya yaş ort.  $15,66 \pm 7,42$  ve ortalama  $3,45 \pm 2,15$  yıldır güreş yapan 118 sporcu katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı hayal etme ölçeği ve Cesaret ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimleyici istatistikler, t testi, Anavo ve korelasyon analizinden yararlanılmıştır. Korelasyon analizine göre hayal etme ve cesaret arasında pozitif yönde anlamlı ilişki belirlenmiştir. Derece almış sporcuların hayal etme ölçeğinin genel bilişsel ve özel bilişsel motivasyon puanları; cesaret ölçeğinin ise tehlikeyi göze alma ve kendine güven puanları derece alamamış sporculardan yüksektir. Yurt dışında derecesi olanların cesaret ölçeğinin kendine güven boyutu puanları hiç derecesi olmayanlardan ve Türkiye’de derecesi olanlardan; hayal etme ölçeğinin genel motivasyon ve genel bilişsel puanları hiç derecesi olmayanlardan anlamlı düzeyde yüksektir. Sakatlık geçirmiş sporcuların cesaret ölçeğinin öz verili olma puanları sakatlık geçirmemiş sporculardan yüksektir. Güreş yılına göre, hayal etme ölçeğinin genel bilişsel boyutunda 3 ve 4 yıldır güreş yapanların; özel bilişsel motivasyon boyutunda 3 yıldır güreş yapanların ve cesaret ölçeği kendine güven boyutunda 3 ve 4 yıldır güreş yapanların puanlarının 1 yıldır güreş yapanlardan anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Sporda hayal etme arttıkça cesaretinde arttığı görülmüştür. Özellikle derecesi olan sporcuların hayal etme fonksiyonlarını daha fazla kullanmaları ve kendine güvenlerinin daha yüksek olması; derecesi olmayan sporculara hayal etme ile ilgili psikolojik performans eğitimlerinin verilmesi sporcuların cesaretlerini arttırarak daha iyi performans sergileyebileceklerini göstermektedir diyebiliriz.

**Anahtar kelimeler:** Hayal etme, Cesaret, Güreş, Spor

## IMAGINATION AND COURAGE LEVELS OF ATHLETES PARTICIPATING IN TURKEY YOUNG GIRLS WRESTLING CHAMPIONSHIP

### Abstract

The purpose of this study is to examine the imagination and courage levels of athletes participating in Turkey young girls wrestling championship according to some independent variables and present the relationship between them. 118 athletes with an age average of  $15,66 \pm 7,42$  and wrestling for an average of  $3,45 \pm 2,15$  years have participated in the research. As data collection tools, imagination scale and Courage scale were used. In the analysis of the data, descriptive statistics, t test, Anavo and correlation analysis were used. According to correlation

analysis, a significant relationship between imagination and courage was identified in the positive direction. The general cognitive and specific cognitive motivation scores of the imagination scale and the taking a risk and the self-confidence scores of the courage scale of the athletes who were ranked are higher than the athletes who were not ranked. The self-confidence scores of courage scale for those with ranks abroad than those without any ranks and ranks in Turkey; general motivation and general cognitive scores of imagination scale than those without any ranks were significantly higher. Self-sacrificing scores of courage scale for the injured athletes are higher than the non-injured athletes. It was seen that in the general cognitive dimension of imagination scale according to years of wrestling, those who wrestle for 3 and 4 years; in the special cognitive motivation dimension, those wrestling for 3 years and in the self-confidence dimension of courage scale, those wrestling for 3 and 4 years were observed as significantly higher than those wrestling for 1 year. As imagination in sports increases, it was seen that courage also increases. Especially the athletes with ranks using their imagination functions more and having a higher self-confidence; can be considered to be showing that to provide psychological performance training on imagination for athletes without ranks may allow them to perform better by increasing their courage.

**Key Words:** Imagination, Courage, Wrestling, Sports

## Giriş

Sporcuların imgelemenin hangi türünü kullandıkları ve imgeleme yeteneklerini etkin şekilde ölçebilme becerisi; hem spor psikolojisi alanında imgeleme üzerine yapılan araştırmaların sürekli gelişimi açısından hem de uygulamalı spor psikolojisinde imgelemeye odaklı müdahalelerin geliştirilmesi açısından gereklidir (Yarayan ve Ayan, 2018). İmgeleme (hayal etme), herhangi bir fiili alıştırma yani uygulama yapılmaksızın, yalnızca planlı ve yoğun bir şekilde hayal ederek (zihinde canlandırarak) yeni bir hareketin veya becerinin öğrenilmesi ya da zaten bilinen bir hareketin veya becerinin mükemmelleştirilmesi süreci olarak tanımlanmaktadır (İkizler ve Karagözoğlu, 1997) Son yıllarda, ülkeler arasında sportif rekabetin artması ve önem kazanması; sporcuları fiziksel ve psikolojik performanslarını çok yönlü geliştirmeye yöneltmiştir. Başlangıçta fiziksel olarak üstün olan sporcular, zayıf fiziksel güce sahip sporculardan daha başarılı olacağı görüşü yaygındı. Ancak sürekli gelişmekte olan rekabet ortamı ile birlikte sadece üstün bir fiziki performansın yeterli olmayacağını anlayan sporcu ve antrenörler tarafından, fiziksel performansa önemli katkıları olan spor psikolojisinin önemi kavranmaya başlanmıştır (Karademir, Türkçapar, Açak ve Eroğlu, 2018) Bu bakımdan zihinsel düşünme süreçlerinden hayal etmenin de kişinin performansını etkileyen ve kendini değerlendirmesini sağlayan bir unsur olduğu düşünülmektedir (Elmas ve Birol, 2018). İmgeleme ile birlikte bizler hem fiziksel becerilerin gelişimini hem de zihinsel becerilerin gelişimini sağlarız. İmgeleme ile öğrenilen becerilerin geliştirilmesi, hataların düzeltilmesi gibi fiziksel düzeltmeler sağlanabileceği gibi, duyguların kontrolü, konsantrasyonun ve kendine güvenin gelişimi gibi psikolojik düzenlemeler de sağlanabilir. Sporcuların başarılı olmaları ve imgelemeden yeterli düzeyde yararlanabilmeleri için zihinlerinde olumlu imgeler kurmaları oldukça önemlidir. Çünkü olumlu imgeler sporcuların eylemlerini de olumlu bir şekilde etkilemektedir (Kızıldağ, 2007). Sporcu imgelemeyi çok çeşitli amaçlar için kullanabilir; becerilerin edinilmesi, performans artırılması, bir müsabaka sırasında duyguları düzenlemek, belirli motor görevlerde uzmanlaşmak, spora özgü stratejilerin provasını yapmak veya bir yaralanmayı rehabilite etmek amacıyla imgeleme sporun sayısız alanında incelenmekte ve uygulanmaktadır (Kornspan, 2009). Zihnimiz gerçek ile gerçek olmayan arasındaki ayrımı

yapamaz. Bu nedenle doğru canlandırmalar zihinde gerçek etkisi yaparak hareketin algılanması ve yapılması için gerekli sinirsel yapıyı kuracak, kaslarımızda ona göre tepki verecektir. İmgelemeyi sezon öncesi hazırlıklarda, müsabaka öncesi konsantrasyon da, oyun sırasında ve dinlenme için kullanabilirsiniz. İmgelemenin en önemli özelliği önceden görme, hissetme ve duyma durumu sağlayarak size gereken algısal deneyimi sağlamasıdır. (Ekmekçi, 2016). İmgeleme üzerine yapılan araştırmalar, imgelemenin başarıyı olumlu olarak etkileyebileceğini göstermektedir. Teknik, taktik ve motorik çalışmalarla birleştirilerek kullanılan imgeleme antrenmanları sporcuların performansının artırılmasında önem kazanmaktadır (Vurgun, 2010). Konter (1999) zihinsel imgeleme yardımıyla sporcular oyun içerisinde çabuk karar verme ve karmaşık oyun durumlarında uygun hamleleri yapma, doğru tepki vermek gibi sportif performans için algısal beceri gelişiminde kullanılabileceğini belirtir.

Cesaret eski zamanlardan beri erdemli hayatın ana unsuru olarak ele alınmıştır, antik çağlardan günümüze kadar insan erdemlerinin en önemlisi olarak gösterilmiştir. Eski Yunanlarda cesaret erdemli yaşamın bir parçası olmuştur ve diğer erdemlerin cesareti kaynak alarak ortaya çıktıkları ileri sürülmüştür. Tüm bunların yanında günümüzde cesaretin bir erdem olarak değil de bir yetenek olarak ele alınması da tartışma konusudur (Balcı, Kocabaş, Konter ve Avşar, 2016). Sporcuların engeller karşısında yılmadan ilerleyebilmesi ve amacına ulaşması için sadece zihinsel dayanıklılık değil (Can & Kaçay, 2016); Park ve Peterson (2004)'nın ifade ettiği üzere güçlü karakterin bir parçası olarak ifade edilen cesaret duyguları da önemli bir etkidir Cesaret, bir duygu durumundan başka bir şey değildir aslında. Cesaret olaylar karşısında bir tavır almak korkunun esiri olmamak ve bireyin kendisi için önemli seçimleri yapmasıdır. Başka bir deyişle korkmamak değil, korkuya rağmen bir şey yapabilme inancı ve yeteneği olarak da kabul edilebilir (Biçer, 2007). Sporcu rakipleri karşısında cesur olmaz ise zaten yarışa dezavantajlı başlamış demektir. Bu nedenle cesaret, başarılı bir spor hayatı için ön koşuldur denilebilir (Can ve Kaçay, 2016). Sporda cesaretin başarı ve performansla ilişkili çok önemli olduğu sıkça konuşulmasına karşın bu konuda bilimsel araştırmalara dayalı bilgiler sınırlıdır (Konter, 2015). Güreş gibi üst düzey dayanıklılık, kuvvet, sürat gibi güçlü bir fiziksel performansın gerekli olduğu bir branşın yalnızca fiziksel değil psikolojik özellikler üzerinde etkili olduğu söylenebilir (Güvendi, Türksoy, Güçlü, Konter, 2018). Yıldız kategorisindeki sporcuların henüz yolun başında iken karşılaştıkları zorluklarla baş etme yöntemleri, psikolojik yeterlilikleri ve psikolojik becerileri kullanımları özellikle geleceğin başarılı sporcuları arasına girebilmeleri ve üst düzey performans sergileyebilmeleri açısından önemli olduğu söylenebilir. Bu bağlamda çalışmanın amacı yıldız kızlar Türkiye şampiyonasına katılan sporcuların hayal etme ve cesaret düzeylerinin bazı bağımsız değişkenlere göre incelenerek aralarındaki ilişkinin ortaya konulmasıdır.

## Yöntem

### Araştırmanın Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu; yıldız kızlar Türkiye şampiyonasına katılan, yaş ort. 15,66±7,42 olan, ortalama 3,45±2,15 yıldır güreş yapan toplamda 118 sporcu oluşturmaktadır.

### Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak çocuklar için hayal etme ölçeği ve sporda cesaret ölçeği kullanılmıştır.

**Çocuklar İçin Hayal Etme Ölçeği:** Hall, Munroe-Chandler, Fishburne ve Hall (2009) tarafından geliştirilen çocuklar için sporda hayal etme Ölçeği'nin Türkçeye uyarlaması Kafkas (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçek 15 maddedir. 3 alt boyuttan oluşmaktadır. 1. Faktör: özel bilişsel

motivasyonel; özel bilişsel motivasyonel alt boyutuna örnek olarak “Genellikle bir becerinin neye benzediğini kafamda canlandırabilirim” maddesi gösterilebilir. 2. Faktör: genel bilişsel, “Kafamda yeni oyun planları tasarlarım” maddesi bu alt boyuta örnek olarak gösterilebilir. 3. Faktör ise; genel motivasyon üstünlük; genel motivasyon-üstünlük alt boyutuna örnek “Zor bir durumda dikkatimi toplamış olarak kendimi hayal ederim” gösterilebilir. 5 li likert tipi ölçektir. Hiç (1), bazen (2), sık sık (3), çoğunlukla (4) ve her zaman (5) şeklinde puanlanmaktadır.

**Sporda Cesaret Ölçeği:** Oyuncuların cesaret duygularını belirlemek amacıyla Konter ve Johan (2012) tarafından geliştirilen sporda cesaret ölçeği kullanılmıştır. Ölçek, 5 alt boyuttan ve 31 maddeden oluşan 5’li likert tipi bir ölçektir (1= Tamamen katılıyorum, 5=Kesinlikle katılmıyorum) Yetkinlik-ustalık (kendine güven) (Madde 1-6-11-16-21-24-27, a=0,82); Kararlılık (Madde 2-7-12-17-20-22-25-28-30, a=0,82); Atılganlık (Madde 3-8-13-18-23-26-29, a=0,72); Tehlikeyi göze alma (korkuyla baş etme) (Madde 4-9-14-19, a=0,72); Öz verili olma (kendini feda etme) (Madde 5-10-15-31, a=0,61)

### Verilerin Analizi

Araştırmadan elde edilen verilerin analizinde SPSS 20 paket programı kullanılmıştır. Öncelikle verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için Kolmogorov-Smirnov testi uygulanmış ve Kolmogorov-Smirnov testinden elde edilen p değerleri incelendiğinde elde edilen puanların dağılımının normal dağılıma uygun olduğu görülmüştür ( $p>0,05$ ). Verilerin değerlendirilmesinde istatistiksel yöntem olarak; betimsel istatistikler (frekans, aritmetik ortalama, standart sapma); t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Tukey çoklu karşılaştırma, Pearson korelasyon testleri kullanılmıştır.

### Bulgular

Yıldız kızlar Türkiye şampiyonasına katılan sporcuların hayal etme ve cesaret düzeylerinin bazı bağımsız değişkenlere göre incelenerek aralarındaki ilişkinin ortaya konulması amacıyla yapılan çalışmanın bulguları aşağıdaki gibidir;

**Tablo 1. Ölçklere ait ortalama değerlerin analizi**

<b>Hayal Etme Ölçeği</b>		
	<b>N</b>	<b>Ort±Std.Sp.</b>
Genel Motivasyon Üstünlük	118	3,53±3,81
Genel Bilişsel	118	3,19±3,05
Özel Bilişsel Motivasyonel	118	3,29±7,65
<b>Cesaret Ölçeği</b>		
	<b>N</b>	<b>Ort±Std.Sp.</b>
Özverili Olma	118	3,81±3,21

Tehlikeyi Göze Alma	118	3,58±3,67
Atılgnlık	118	3,66±4,84
Kendine Güven	118	2,99±5,61
Kararlılık	118	3,81±6,23
Cesaret Toplam	118	3,56±17,31

Tablo 1' e göre Sporcuların hayal etme fonksiyonlarından genel bilişsel ve özel bilişsel motivasyonel boyutlarını sık sık kullandıkları, genel motivasyonel üstünlük boyutunu ise çoğunlukla kullandıkları; cesaret ölçeğinde ise kararlılık, tehlikeyi göze alma, öz verili olma ve atılgnlık boyutlarına katıldıkları; kendine güven boyutunda ise kararsızlık yaşadıkları görülmüştür.

**Tablo 2. Spor Yılı Değişkenine Göre Hayal Etme ve Sporda Cesaret Ölçeği Anova Analiz Sonuçları**

Ölçekler	Alt Boyutlar	Spor Yılı	n	Ort.±Std. Sp.	F	p	TUKEY
Hayal Etme Ölçeği	Genel Motivasyon Üstünlük	1 ve 2 yıl	40	13,37±3,90	3,760	,026	1-2<3-4
		3 ve 4 yıl	52	15,19±3,38			
		5 ve üzeri	26	14,19±4,07			
	Genel Bilişsel	1 ve 2 yıl	40	8,45±2,88	5,514	,005	1-2<3-4
		3 ve 4 yıl	52	10,50±2,70			
		5 ve üzeri	26	9,46±3,45			
	Özel Bilişsel Motivasyonel	1 ve 2 yıl	40	19,37±4,69	4,155	,018	1-2<3-4
		3 ve 4 yıl	52	22,57±5,98			
		5 ve üzeri	26	20,26±5,51			
Cesaret Ölçeği	Kendine Güven	1 ve 2 yıl	40	19,37±4,69	4,155	,018	1-2<3-4
		3 ve 4 yıl	52	22,57±5,98			
		5 ve üzeri	26	20,26±5,51			

Tablo 2'de spor yılı değişkenine göre hayal etme alt boyutlarında 3 ve 4 yıldır güreş yapanların ortalama puanlarının 1-2 yıldır güreş yapan sporcuların ortalama puanlarından ve cesaret ölçeği kendine güven boyutunda 3 ve 4 yıldır güreş yapanların puanlarının 1-2 yıldır güreş yapanlardan anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür.

**Tablo 3. Millilik Durumlarına Göre Hayal Etme ve Sporda Cesaret Ölçeği Anova Analiz Sonuçları**

Ölçekler		Milli Sporcu musunuz?	n	Ort. ±Std. Sp.	t	p
Hayal Etme Ölçeği	Genel Bilişsel	Hayır	52	8,75±2,84	-2,677	,009
		Evet	66	10,22±3,07		
	Özel Bilişsel Motivasyonel	Hayır	52	24,73±7,70	-2,064	,041
		Evet	66	27,62±7,42		
Sporda Cesaret Ölçeği	Tehlikeyi Göze Alma	Hayır	52	13,57±3,28	-2,072	,040
		Evet	66	14,96±3,87		
	Kendine Güven	Hayır	52	19,38±4,60	-2,824	,006
		Evet	66	22,24±6,04		

Tablo 3'e göre Milli sporcuların hayal etme ölçeğinin genel bilişsel ve özel bilişsel motivasyon puanları; cesaret ölçeğinin ise tehlikeyi göze alma ve kendine güven puanları milli olmayan sporculardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksektir ( $p<0.05$ ).

**Tablo 4. Derecenin Alındığı Yere Göre Hayal Etme ve Cesaret Ölçeği Anova Analiz Sonuçları**

Ölçekler		Derecenin alındığı yer	N	Ort.±Std. Sp.	F	p	TUKEY
Cesaret Ölçeği	Kendine Güven	Yok	52	19,38±4,60	7,283	,001	Yurtd./Yok Yurtd./Türkiye
		Türkiye	51	21,35±6,21			
		Yurt Dışı	15	25,26±4,36			
Hayal Etme Ölçeği	Genel Bilissel	Yok	52	8,75±2,84	3,661	,029	Yurt Dışı/Yok
		Türkiye	51	10,13±3,26			
		Yurt Dışı	15	10,53±2,38			
		Yok	52	13,51±3,68	2,978	,050	Yurt Dışı/Yok
		Türkiye	51	14,15±4,08			



	Genel Motivasyonel Üstünlük	Yurt Dışı	15	16,20±2,56			
--	-----------------------------	-----------	----	------------	--	--	--

Tablo 4' göre Yurt dışında derecesi olan sporcuların cesaret ölçeğinin kendine güven boyutu ortalama puanları (25,26±4,36), hiç derecesi olmayanlardan (19,38±4,60) ve Türkiye'de derecesi olanlardan (21,35±6,21); hayal etme ölçeğinin ise genel motivasyonel üstünlük ve genel bilişsel boyutları ortalama puanları yurt dışında derecesi olan sporcuların hiç derecesi olmayanlardan anlamlı düzeyde yüksektir.

**Tablo 5. Sakatlık Geçirme Durumuna Göre Hayal Etme ve Sporda Cesaret Ölçeği t Testi Analiz Sonuçları**

Cesaret Ölçeği	Sakatlık Geçirdiniz mi?	n	Ort.±Std. Sp.	t	p
Özverili Olma	Evet	23	16,21±2,25	1,625	,044
	Hayır	95	15,01±3,37		

Tablo 5'e göre sakatlık geçirmiş sporcuların cesaret ölçeğinin öz verili olma puanları (16,21±2,25), sakatlık geçirmemiş sporcuların puanlarından (15,01±3,37) yüksektir (p<0.05).

**Tablo 6. Ölçeklere Ait Korelasyon Analizi Sonuçları**

Ölçekler			Hayal Etme Ölçeği		
			Genel Bilissel	Özel Bilişsel Motivasyonel	Genel Motivasyon-Üstünlük
Sporda Cesaret Ölçeği	Öz Verili Olma	r	,093	,680 <sup>**,*</sup>	,309 <sup>*,**</sup>
		p	,315	,000	,001
		n	118	118	118
	Tehlikeyi Göze Alma	r	,043	,630 <sup>**</sup>	,107
		p	,642	,000	,249
		n	118	118	118
	Atılganlık	r	,190 <sup>*</sup>	,777 <sup>**</sup>	,277 <sup>**</sup>
		p	,039	,000	,002
		n	118	118	118

	Kendine Güven	r	,380**	,397**	,342**
		p	,000	,000	,000
		n	118	118	118
	Kararlılık	r	,243**	,322**	,309**
		p	,008	,000	,001
		n	118	118	118

Tablo 6'a görüldüğü üzere hayal etme ölçeğinin alt boyutları ile cesaret ölçeğinin alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür.

### Tartışma ve Sonuç

Sporcuların hayal etme fonksiyonlarından genel bilişsel ve özel bilişsel motivasyonel boyutlarını sık sık kullandıkları, genel motivasyonel üstünlük boyutunu ise çoğunlukla kullandıkları; cesaret ölçeğinde ise kararlılık, tehlikeyi göze alma, öz verili olma ve atılganlık boyutlarına katıldıkları; kendine güven boyutunda ise kararsızlık yaşadıkları görülmüştür. Güvendi, Türksoy, Güçlü ve Konter (2018) tarafından yapılan çalışmada ise sporda cesaret ölçeği alt boyutlarından kararlılık, atılganlık, tehlikeyi göze alma ve özverili olma boyutlarına katıldıkları ancak yetkinlik-ustalık boyutunda ise kararsızlık yaşadıkları belirlenmiştir. Buna göre, güreşçilerin imgeleme ve cesaret düzeylerinin yüksek olduğu ancak mücadele ortamında zor durumlarda kendine güvenle ilgili problem yaşadıkları söylenebilir.

Yıldız güreşçilerin spor yıllarına göre hayal etme alt boyutlarında 3 ve 4 yıldır güreş yapanların ortalama puanlarının 1-2 yıldır güreş yapan sporcuların ortalama puanlarından ve cesaret ölçeği kendine güven boyutunda 3 ve 4 yıldır güreş yapanların puanlarının 1-2 yıldır güreş yapanlardan anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Miçooğulları, Kirazcı ve Özdemir (2009)'in çalışma sonucuna göre sporda imgeleme kavramını etkileyen faktörler arasında spor geçmişinin yer aldığı ve spor deneyimi daha yüksek olan grup diğer gruba göre sporda imgelemeyi daha sıklıkla kullanmakta, imgeleme alt boyutlarının hepsinden daha fazla yararlanmakta ve imgeleme alt boyutlarından motivasyonel özel imgelemeyi kullanma düzeyleri yönünden anlamlı farklılıklar ortaya koymaktadırlar. Ayrıca; futbolcuların spor geçmişleri ile imgeleme boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde, spor geçmişi arttıkça bilişsel imgeleme ve motivasyonel özel imgeleme alt boyutları arasında anlamlı ilişki saptanmaktadır. Kolayış, Sarı ve Köle (2015) tarafından yapılan çalışma sonuca göre, spor yaşı arttıkça kadın sporcuların bilişsel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık puanlarının da arttığı görülmüştür. Yamak, Çebi, Eliöz, Küçük ve Ceylan (2018)'nin çalışmasında sporcuların Bilişsel genel imgeleme, Motivasyonel genel uyarılmışlık, Motivasyonel genel ustalık alt boyutlarına 14 yıl ve üzeri sporcuların imgeleme puanlarının yüksek olduğu tespit edilmiştir. Karademir, Türkçapar, Açak, Eroğlu (2018)'nin çalışmasında spor yaşı değişkenine göre çıkan sonuç ise imgeleme alt boyutlarından bilişsel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık alt boyutlarında anlamlı fark olduğunu göstermektedir. Çalışmamızdan farklı olarak Güvendi, Türksoy, Güçlü ve Konter (2018) ve Can ve Kaçay (2016) tarafından yapılan çalışmalarda spor yılı ile cesaret arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Güvendi ve Bilgin (2016) tarafından yapılan çalışmada da spor yaşı (yılı) ile imgeleme alt

boyutları arasındaki fark incelendiğinde istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olmadığı saptanmıştır.

Milli sporcuların hayal etme ölçeğinin genel bilişsel ve özel bilişsel motivasyon puanları; cesaret ölçeğinin ise tehlikeyi göze alma ve kendine güven puanları milli olmayan sporculardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksektir. Yurt dışında derecesi olan sporcuların cesaret ölçeğinin kendine güven boyutu ortalama puanları, hiç derecesi olmayanlardan ve Türkiye’de derecesi olanlardan daha yüksektir. Aynı zamanda araştırma sonucuna göre hayal etme ölçeğinin ise genel motivasyonel üstünlük ve genel bilişsel boyutları ortalama puanları yurt dışında derecesi olan sporcuların hiç derecesi olmayanlardan anlamlı düzeyde yüksektir. Yurtdışında derecesi olan sporcuların milli sporcu olduğu düşünüldüğünde tecrübelerine bağlı olarak daha kontrollü ve sakin olduklarını hayal etmeleri, strateji oluşturma ve oyun planını hayal etme gibi özelliklerinin yüksek olduğu söylenebilir. Ayrıca yurtdışında derecesi olan ve milli sporcuların becerilerine güvenen güçlükleri gözünde büyütmeyen sporcular oldukları söylenebilir. Güvendi ve Bilgin (2016) tarafından yapılan çalışmada futbolcuların spor özgeçmişleri ile imgeleme alt boyutları arasındaki fark incelendiğinde ise istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olmadığı bulunmuştur. Çalışmamızdan farklı olarak, Güvendi, Türksoy, Güçlü ve Konter (2018)’nin çalışma sonucuna göre milli olmayan güreşçilerin milli olan güreşçilere göre daha fazla risk alabildiği ve güç durumlarda dahi sonuca ulaşmak için rakipleri ile mücadele etmekten vazgeçmediği söylenebilir. Konter (2015) profesyonel futbolcularla yaptığı çalışmada, milli olmayan sporcuların milli olan sporculardan daha yüksek tehlikeyi göze alma ve özverili olma cesaret puanına sahip olduklarını sonucuna ulaşılmıştır. Vurgun (2010), yaptığı çalışmada milli olan ve olmayan sporcuların imgeleme düzeylerinde farklılık bulunmadığını ifade etmişti

Sakatlık geçirmiş sporcuların cesaret ölçeğinin öz verili olma puanları, sakatlık geçirmemiş sporcuların puanlarından yüksektir. Buna göre sakatlık geçirmiş güreşçilerin sonunda yenilmek olsa da mücadeleye devam ettikleri, zarar görecekt dahi olsalar inançlarını sonuna kadar savundukları görülmüştür. Çalışmamızdan farklı olarak Güvendi, Türksoy, Güçlü ve Konter (2018) tarafından yapılan çalışmada sakatlık geçirmeyen güreşçilerin özverili olma, tehlikeyi göze alma, kararlılık ve atılganlık boyutunun sakatlık geçirmiş sporculardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Hayal etme ölçeğinin alt boyutları ile cesaret ölçeğinin alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Güvendi, Türksoy, Güçlü ve Konter (2018) çalışma sonucuna göre, güreşçilerin zihinsel dayanıklılıkları arttıkça sporda cesaret düzeyleri de artmaktadır. Kartal, Güvendi, Türksoy, Altıncı (2017) tarafından yapılan çalışmada ise imgeleme düzeyleri ile sporda başarı motivasyonları arasında ilişki olduğu ayrıca imgeleme alt boyutlarını kullanım düzeyleri yüksek olan sporcuların başarı motivasyonu alt boyutlarını kullanma düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak, Müsabakayı kazandığını madalya aldığını ve başkaları tarafından takdir edildiğini hayal eden sporcuların daha fazla tehlikeyi göze aldıkları her türlü risk altında dahi mücadeleye devam ettikleri söylenebilir. Zihinsel olarak zor durumlarda sakin kalabildiğini ve dikkatini topladığını hayal eden sporcularında her durumda mücadeleyi bırakmadıkları daha fazla öz verili olduğu görülmüştür. Genel olarak oyun stratejisiyle birlikte, müsabaka sırasında kontrollü olmayı ve odaklanmayı başarabildiğini ve galibiyeti de bir arada hayal edebilen güreşçilerin daha atılgan oldukları ön planda olmayı sevdiğileri, güçlükleri gözünde büyütmedikleri kendine güvenli ve pes etmedikleri, korkuyla baş edebildikleri ve kararlı oldukları görülmüştür. Çalışma sonucuna göre milli olmayan sporculara hayal etme ile ilgili psikolojik performans eğitimlerinin verilmesinin sporcuların hayal etme becerilerinin gelişmesine ve spor ortamındaki cesaretlerini arttırarak daha iyi performans sergileyebilmelerine katkı

sağlayabileceği düşünülmektedir. Yurt dışında derece almış sporcuların zihinsel olarak duygularını kontrol edebilen, başarıyı hedefleyen ve güçlükleri gözünde büyütmeyen, sahip oldukları becerilerden emin kendine güveni daha fazla olan sporculardan oluştuğu görülmektedir. O halde sporculara verilecek psikolojik performans eğitimlerin küçük yaşlarda yabancılarla maç yapmaktan çekinen güreşçilerin cesaret düzeylerini arttırarak yurt dışındaki başarılarını arttırabileceği söylenebilir.

### Kaynakça

- Balcı, T. A., Kocabaş, A., Konter, E., ve Avşar, Y. (2016). *Öğretmen adaylarının cesaret düzeylerine göre eleştirel düşünme eğilimleri*. 15. Uluslararası Sınıf Öğretmenliği Eğitimi Sempozyumu (USOS), 11-15 Mayıs, Muğla. Bildiri Özetleri Kitabı, Pegem Akademi, Ankara (www.pegem.net).
- Biçer, T. (2007). *Sporda duygu ve aklın yönetimi*. İstanbul: Beyaz yayımları.
- Can, Y., ve Kaçay, Z. (2016). Sporcu kimlik algısı ile cesaret ve özgüven duyguları arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 6176-6184.
- Ekmekçi, R. (2016). *Hakemlikte Zihinsel Hazırlık*. Ankara: Detay Yayın
- Elmas, L., ve Birol, S. Ş. (2018). Sportif Rekreasyon Etkinliklerine Katılan Erken Dönem Ergenlerin Hayal Etme Düzeylerinin Başarı Algısı Üzerine Etkisi. *The Journal Of International Anatolia Sport Science*, 3(1), 249-259.
- Güvendi, B., Türksoy, A., Güçlü, M., ve Konter, E. (2018). Profesyonel Güreşçilerin Cesaret Düzeyleri ve Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi. *International Journal of Sports Exercise & Training Sciences*, 4(2), 70-78
- Güvendi, B., ve Bilgin, U. (2016). Elit Akademi Ligi Futbolcularında İmgeleme ve Kaygı İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası Hakemli Psikiyatri ve Psikoloji Araştırmaları Dergisi*, 7, 62-82.
- Hall, R. C., Munroe-Chandler, K. J., Fishburne, J. G., and Hall, D. N. (2009). The Sport Imagery Questionnaire for Children (SIQ-C). *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 13, 93-107.
- İkizler, H. C., ve Karagözoğlu, C. (1997). *Sporda Başarının Psikolojisi*. Alfa Basım Yayım, İstanbul.
- Kafkas, M.E.,(2011). Çocuklar İçin Sporda Hayal Etme Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Bir geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri dergisi*. 5(2), 101-109.
- Karademir, T., Türkçapar, Ü., Açak, M., ve Eroğlu, H. (2018). Bireysel ve Takım Sporu İle Uğraşan Sporcularda Hayal Etme Biçimlerinin İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(3).
- Kartal, Z., Güvendi, B., Türksoy, A., ve Altıncı, E. E. (2017). Takım Sporcularının İmgeleme Kullanımları İle Başarı Motivasyonları Arasındaki İlişki. *İÜ Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 41-53.
- Kızıldağ, E., (2007). *Farklı spor branşındaki sporcuların imgeleme biçimleri*. Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin.

- Kolayış, H., Sarı, İ., ve Köle, Ö. (2015). Takım Sporlarıyla Uğraşan Kadın Sporcuların İmgeleme, Güdülenme ve Kaygı Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Ankara Üniv Spor Bil Fak, 13(2)*, 129-136.
- Konter, E. (1999). *Uygulamalı Spor Psikolojisinde Zihinsel Antrenman*. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara
- Konter, E. (2015). Profesyonel futbolcuların seçili kişisel, sosyal ve performans değişkenlerine göre cesaret profilleri. Ulusal Spor Hekimliği Kongresi, 20-22 Kasım, Swiss Otel, Ankara.
- Konter, E., ve Johan, N. G. (2012). Development of sport courage scale. *Journal of Human Kinetics, 33*, 163-172.
- Kornspan, A. (2009). *Fundamentals of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics: Champaign, IL
- Miçooğulları, O., Kirazcı, S., ve Özdemir, R. A. (2009). Futbolcuların Deneyimleri Açısından İmgeleme Türleri Ve Kullanım Düzeylerinin Belirlenmesi. *Spor Hekimliği Dergisi, 44*, 1-8.
- Park, N., ve Peterson, C. (2004). Classification and measurement of character strengths: Implication for practice. In P.A Linley, & S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice*. Hoboken, NJ: John Wiley and Sons
- Vurgun, N. (2010): *Sporda imgeleme anketinin türkçeye uyarlanması ve sporda imgelemenin yarışma kaygısı ile sportif güven üzerindeki etkisi*. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Yamak, B., Çebi, M., Eliöz, M., Küçük, H., ve Ceylan, L. (2018) Kadın Basketbolcuların Spor Yaşına Göre İmgeleme Puanlarının Karşılaştırılması. *The Journal of International Anatolia Sport Science, 3(1)*, 274-280.
- Yarayan, Y. E., ve Ayan, S. (2018). Farklı Takım Sporlarında Olan Sporcuların İmgeleme Biçimlerinin İncelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 11(60)*, 1415- 1422.

## BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN BİLİNÇLİ FARKINDALIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Arş.Gör. Esra BAYRAK AYAŞ

Adıyaman Üniversitesi

### Öz

İngilizce “mindfulness” olarak, Türkçe kelime anlamı “derin farkındalık hali” olarak bilinen bilinçli farkındalık yaşanan andaki olayların zihinde var oluşuyla fark edilerek dikkat çekilmiş olanları yargı süzgecinden geçirmeden kabul edilmesini içeren bir kelimedir. Araştırmacılar bilinçli farkındalık için çeşitli tanımlar yapmış olsalar da bütün araştırmacıların bulunduğu ortak yargı bilinçli farkındalık ne geçmiş yaşantılar ne de gelecekte yaşanılacak olan olaylardır önem arz eden durum şimdiki anda yaşanan deneyimlerdir. Bu nedenden dolayı beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin ne durumda olduğu merak edilmiş ve çalışmamızın konusunu oluşturmuştur. Araştırmamızın evrenini Adıyaman üniversitesi öğrencileri örneklemini ise Adıyaman üniversitesi besyo öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmada iki bölümden oluşan anket formu kullanılmıştır. Anket formunun ilk bölümünde kişisel bilgilere yönelik 3 soru ikinci bölümde ise 2003 yılında Brown ve Ryan tarafından geliştirilen Özyeşil, Deniz ve Arslan tarafından da 2011 yılında Türkçeye uyarlanan anlık yaşantılara yönelik dikkat ve farkındalık becerisine yönelik kişisel farklılıkları ölçen Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ) kullanılmıştır. Ölçek 15 soru maddesinden oluşan 6’lı likert tipte bir ölçektir. Ölçekte puanlar arttıkça bilinçli farkındalık düzeyi de yükselmektedir. Araştırma sonuçlarının elde edilmesi için spss programı kullanılmış ve anlamlılık düzeyi  $p < 0,05$  olarak kabul edilmiştir. Verilerin sonuçlarında öğrencilerin Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ) puanlarının yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Öğrencilerin yaş ve cinsiyet değişkenleri ile Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ) puanları ile yapılan analizlerde anlamlı farklılığa rastlanırken spor branşı (bireysel sporlar, takım sporları) değişkeninde anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Bilinçli farkındalık, Beden Eğitimi, Sporcu

### Giriş

Psikoloji üzerine çalışma yapan bilim adamları insanı anlamlandırmaya yönelik yaptıkları çalışmalarında insanoğlunun olumsuz duygularına odaklanarak onların psikolojik iyi oluşlarına yönelik bilgi edinmeye çalıştıkları görülmektedir. Bu durum bilim adamlarının insanın gittikçe kötüleşmekte olduğu ruhsal durumunu iyi yani sağlıklı bir duruma getirmek için uzun yıllar ilke edindiklerini göstermektedir. İnsanların bu durumu bilim adamları tarafından düzeltilmeye çalışılırken sağlıklı halinin sürdürülmesini sağlayan yönlerin araştırılması eksik bırakılmıştır.

Araştırmacıların uzun yıllar boyunca iyileştirme amacıyla yaptıkları çalışmalar psikolojinin unutulmuş “insanların var olan yaşamlarını daha iyi ve verimli hale getirmek ve var olan potansiyellerini açığa çıkarma” misyonunun canlandırılmasına öncü olmuşlardır. Son dönemlerde psikolojik, iyi oluş, psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık kavramları araştırmalarda önem kazanarak araştırma konuları içerisinde yer almaya başlamıştır. Bilinçli farkındalık İngilizce “mindfulness” olarak, Türkçe kelime anlamı “derin farkındalık hali” olarak bilinmektedir.

Germer ve ark. (2005), bilinçli farkındalığı yaşam serüveninde tamamen uyanık ve canlı olmayı sağlayan şuanda oluşan olaylara karşı daha az duyarsız olmamızı sağlayan bir beceridir şeklinde

tanımlanmışlardır. Ayrıca Germer ve ark. (2005), Olumlu, olumsuz veya nötr deneyimlerimizle, acı çekmenin tüm düzeylerini aşağı çekmesi ve iyi oluşumuzu arttırmasıyla ilişkili olduğunu belirtmişlerdir (1).

Bu sebepten dolayı şuan sporcu olup da gelecekte sporcu yetiştirecek olana beden eğitimi ve spor yüksek okulu öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin ne durumda olduğu çeşitli değişkenlerin bilinçli farkındalık düzeyini etkileyip etkilemediği merak konusu olmuş ve çalışmamızın amacını oluşturmuştur.

### Materyal Metod

Bu çalışmanın evrenini, Adıyaman üniversitesi öğrencileri örneklemini ise Adıyaman üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksek okulu öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmaya toplamda 236 öğrenci katılmıştır.

### Veri Toplama Aracı

Araştırmada iki bölümden oluşan anket formu kullanılmıştır. Anket formunun ilk bölümünde kişisel bilgilere yönelik 3 soru ikinci bölümde ise 2003 yılında Brown ve Ryan tarafından geliştirilen Özyeşil ve ark. tarafından da 2011 yılında Türkçeye uyarlanan anlık yaşantılara yönelik dikkat ve farkındalık becerisine yönelik kişisel farklılıkları ölçen Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ) kullanılmıştır (2,3). Ölçek 15 soru maddesinden oluşan 6'lı likert tipte bir ölçektir. Ölçekte puanlar arttıkça bilinçli farkındalık düzeyi de yükselmektedir.

### Verilerin Analizi

Araştırma verilerinin analizinde Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ) puanları ile cinsiyet ve spor branşı değişkeni ile arasındaki farkı tespit etmek için "tek yönlü varyans analizi (Anova), yaş faktörü ile arasındaki farkı tespit etmek için "t- testi" kullanılarak anlamlılık düzeyi  $p < 0,05$  kabul edilmiştir.

### Bulgular

Bu bölümde araştırma verilerinin sonuçları tablo eşliğinde yorumlanmaya çalışılmıştır.

Değişkenler		f	%
Cinsiyet	Kadın	96	40,7
	Erkek	140	59,3
	Toplam	236	100,0
Spor Branşı	Bireysel Sporlar	94	39,8
	Takım Sporları	142	60,2
	Toplam	236	100,0
Yaş	18-20	75	31,8
	21-23	97	41,1
	24-26	64	27,1
	Toplam	236	100,0

**Tablo 1.** Araştırma Gurubunun Demografik Bilgilerine İlişkin f ve % Dağılımları

Tablo bir incelendiğinde araştırmayı oluşturan öğrencilerin demografik bilgilerinin dağılımları görülmektedir. Araştırmaya toplam 140 (%59,3) erkek, 96 (%40,7) kadın Öğrenci katılmıştır. Spor branşı dağılımlarında ise 142 (%60,2) öğrenci takım sporlarıyla 94 (%39,8) öğrenci ise bireysel spor branşı ile ilgilendiklerini belirtmişlerdir. Yaş gurubundaki dağılım ise 18-20 (%31,8) yaş aralığında 75 öğrenci, 21-23 (%41,1) yaş aralığında 97 öğrenci ve 24-26 (%27,1) yaş aralığında ise 64 öğrencinin olduğu görülmektedir.



	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ)	236	15,00	90,00	56,96	15,61

**Tablo 2.** Araştırma Gurubunun “Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ)” Puanlarının Tanımlayıcı İstatistikleri

Tablo iki incelendiğinde araştırma gurubunun Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ)inden almaları gereken en düşük puan 15,00 en yüksek puan ise 90,00’dır. Gurubun ölçekten aldıkları ortalama puan ise 56,96’dır. Ortalama puanın ölçekten alınabilecek en yüksek puana yakın olması araştırmayı oluşturan öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeylerinin yüksek olduğu sonucunu vermektedir.

Değişkenler	N	Ort.	Ss	t	P
Kadın	96	52,67	15,48	-3,58	0,00
Erkek	140	59,9071	15,06		

**Tablo 3.** Araştırma Gurubunun “Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ)” İle Cinsiyet Faktörü Arasındaki Fark İçin Anova Testi Sonuçları

Tablo üç incelendiğinde araştırmayı oluşturan öğrencilerin Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ) toplam puanları ile cinsiyet faktörü arasında anlamsal bir farklılığın olup olmadığını belirlemek için yapılan anova testi sonuçları görülmektedir. Cinsiyet ile Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ) toplam puanları arasında anlamsal farklılığa rastlanmıştır ( $p < 0,05$ ). Bu anlamsal farklılığın hangi gurup lehine olduğuna baktığımızda erkek öğrenciler lehine olduğunu ortalama puanlar yardımıyla görebilmekteyiz.

Değişkenler	N	Ort.	Ss	t	p
Takım sporları	94	57,51	14,15	-,43	0,66
Bireysel sporlar	142	56,60	16,55		

**Tablo 4.** Araştırma Gurubunun “Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ)” İle Spor Branşı Faktörü Arasındaki Fark İçin Anova Testi Sonuçları

Tablo dört incelendiğinde araştırmayı oluşturan öğrencilerin Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ) toplam puanları ile spor branşı (bireysel sporlar, takım sporları) faktörü arasında anlamsal bir farklılığın olup olmadığını belirlemek için yapılan anova testi sonuçları görülmektedir. Spor branşı (bireysel sporlar, takım sporları) ile Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ) toplam puanları arasında anlamsal farklılığa rastlanmamıştır ( $p > 0,05$ ).

Değişkenler	N	Ort.	Ss	F	p
18-20*	75	53,41	14,88	3,20	0,04
21-23**	97	59,39	13,75		
24-26	64	57,45	18,34		

**Tablo 5.** Araştırma Gurubunun “Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği Alt Boyutları” İle Yaş Faktörü Arasındaki Fark İçin t-Testi Sonuçları

Tablo beş incelendiğinde araştırmayı oluşturan öğrencilerin Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ) toplam puanları ile yaş faktörü arasında anlamsal bir farklılığın olup olmadığını belirlemek için yapılan t-testi sonuçları görülmektedir. Yaş ile Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ) toplam puanları arasında anlamsal farklılığa rastlanmıştır ( $p < 0,05$ ). Bu anlamsal farklılığın hangi gruplar arasında olduğuna baktığımızda 18-20 yaş ile 21-23 yaş grupları arasında olduğu görülmektedir.

### **Sonuç**

Araştırma sonucunda sporcuların genel olarak Bilinçli Farkındalık düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Araştırma gurubunu oluşturan Öğrencilerin Bilinçli Farkındalık ölçek toplam puanı ile cinsiyet ve yaş değişkenleri ile arasındaki farkı belirlemek için yapılan analizler sonucunda anlamlı farklılıklara rastlanmıştır ( $p < 0,05$ ). Spor branşı (bireysel sporlar, takım sporları) faktörü ile Bilinçli Farkındalık ölçek toplam puanları ile arasındaki farkı belirlemek için yapılan test sonucunda anlamsal farklılığa rastlanmamıştır ( $p > 0,05$ ).

### **Kaynakça**

- Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (2005). Buddhist and Western Psychology: Seeking Common Ground. C. K. Germer, R. D. Siegel, P. R. Fulton, & (Eds.), *Mindfulness and PsychoNyanaponika Therapy* (s. 55-72). New York: Guilford Press.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology* (84), 822-848.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., & Deniz, M. E. (2011). Bilinçli Farkındalık Ölçeği“ni Türkçeye Uyarlama Çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36 (160), 224-235.

## KENT PARKLARININ FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİNE ETKİSİ: İSTANBUL SULTANBEYLİ GÖLET PARKI ÖRNEĞİ

Fatma Merve ŞİMŞEK  
Dr. Öğr.Üyesi Ayça Yeşim ÇAĞLAYAN  
İstanbul Üniversitesi

### Öz

Teknolojik gelişmeler ve kentleşmenin getirdiği konfor her ne kadar yaşamı kolaylaştırırsa da uzun vadede hareketsiz bireylerin sayısını arttırmakta ve sağlığı olumsuz etkilemektedir. Oysa kaliteli bir yaşam için fiziksel aktivite, her ortam ve koşulda yaşam tarzı hâline getirilmelidir. Fiziksel aktivite düzeyini arttırmak, bireysel, sosyal, kurumsal, yapısal ve yönetsel çevreleri kapsayan bütüncül bir yaklaşımı gerekli kılmaktadır.

Fiziksel Aktivitenin yaşantımızda yer aldığı serbest zaman kullanımı, iş-ev ortamı ve ulaşım alanlarından özellikle rekreasyon amaçlı yapılan fiziksel aktivite ve aktivitenin gerçekleştirildiği mekan olarak, “kamusal açık ve yeşil alanlar”, dünya sağlık politikaları tarafından da vurgulanmış olan koruyucu sağlık hizmetleri kapsamında “yaşam boyu”, “herkes için sağlık” temelinde en önemli ve yaygın etkiyi sağlayan destekleyici fiziksel ortamı oluşturmaktadır.

Fiziksel Aktiviteyi kapsayan rekreasyonel deneyim, bulunulan mekanda aktivite için fırsat yaratabilme temelinde fiziksel, duygusal, psikolojik ve kültürel bireysel özelliklerin dikkate alınmasını içerdiği gibi, özellikle kent ortamında fiziksel aktiviteye katılımı kolaylaştıran veya bunu engelleyen en önemli etkenlerden biri olan parkların da tasarım ve planlama kriterleri açısından araştırılmasını gerektirir.

Bu amaçla, çalışmada, farklı yaş ve özellikteki grupların fiziksel aktivite gereksinimleri ve fiziksel aktivite düzeyinde etkili olan kentsel açık - yeşil alan nitelikleri tartışılmakta, Sultanbeyli İlçesinde bulunan Sultanbeyli Gölet Parkı'nın fiziksel ortam için “planlama ve tasarım özellikleri”, fiziksel aktivite mekanının seçiminde etkili olabilecek faktörler, egzersiz evreleri ve egzersiz türleri bağlamında kullanıcıların beklenti ve gereksinimlerini karşılama düzeyi ve fiziksel aktiviteye uygunluğu irdelenmektedir.

### Genel Bilgiler

Aktif Yaşam araştırmacılarından, Sallis (2012), Fiziksel Aktiviteyi arttırmak için çok katmanlı /faktörlü bir müdahalenin gerektiğini ifade etmekte, yaklaşım modelinde, anahtar ilke olarak, müdalelerin bireyi, sosyal, yapısal çevreleri ve politikaları kapsadığı zaman etkili olabildiğini vurgulamaktadır (Sallis et al, 2012).

Fiziksel aktiviteyi arttırmak için gerçekleştireceğimiz bu gayret Fiziksel aktivitenin Yaşantımızda yer aldığı 4 alanı birden kapsamaktadır:

- Rekreasyon, Serbest zaman kullanımı/Spor(egzersiz)
- Meslek (Öğrenciler için okul )
- Ulaşım
- Ev işleri

Gehl, kentsel mekan aktiviteleri ile fiziksel mekanın kalitesi arasındaki ilişkiyi, aktiviteleri 3 başlık altında inceleyerek çözümlenmiştir. Bunlar “ günlük rutin zorunlulukla yapılan **gerekli aktiviteler**”, “rekreasyonel aktiviteleri içeren **opsiyonel aktiviteler**” ve kamusal alanda bulunan diğer insanların varlığına bağlı olan tüm aktiviteler olarak tanımlanan “ **sosyal aktivitelerdir**”. Gehl'e göre **gerekli aktiviteler**; fiziksel çevre ile en az ilişkili olan aktivite türü iken, **Opsiyonel aktiviteler** ise, zaman ve aktivitenin gerçekleştirilmesi için iyi tasarlanmış alanlar gerektiren

aktivitelere ve dolayısıyla fiziksel çevreye bağımlılığı en yüksek olan aktivite türüdür. Oturma, dinlenme, güneşlenme, açık havada kitap okuma, yemek yeme, spor yapma gibi aktiviteler opsiyonel aktiviteler grubuna girmekle beraber her biri iyi çözümlenmiş ve tasarlanmış, konforlu, rahat, kullanışlı alanlara ihtiyaç duyar. Bunun yanında, sosyal aktiviteler ve opsiyonel aktiviteler arasında da bir ilişki bulunmaktadır. Opsiyonel aktiviteler daha uzun süreli aktiviteler olduğundan dolayı, zaman faktörünün bu uzunluğu aynı zamanda daha fazla insanın da bir araya gelmesine, dolayısıyla sosyal aktivitelerin de daha çok gerçekleşmesine neden olur. Bu anlamda, daha uzun süreli opsiyonel aktivitelerin, daha çeşitli sosyal aktivitelere zemin hazırladığı da söylenebilir. (Uzgören ve Erdönmez, 2017).

Bu açıdan baktığımızda, kentsel açık hava rekreasyon fonksiyonu öncelikli olan yapısal çevrede özellikle “kamusal açık alanlar”, herhangi bir maddi zorunluluk olmadan istenilen zamanda erişilebilirliğe sahip olması geniş popülasyonlara hitap etmesi ile sahip olduğu yaygın etki nedeniyle Fiziksel aktivite düzeyinin artırılmasında çok önemli bir yere sahiptir (Sallis et al, 1997). Rekreasyonel olarak, Fiziksel aktivite düzeyinde etkili olan Kamusal açık alanlarda en etkili faktörler, “Parkların” ve fiziksel aktivite düzeyine etkisi belirlenmiş “Parkurların/Yolların”, “Erişilebilirlik”, “Tasarım” ve “Kalite” nitelikleridir.

Whyte gibi birçok araştırmacı kaliteli kamusal alanların en temel özelliklerinden birini ‘**sosyal etkileşim ve aktivitelere uygunluk**’ olarak tanımlamıştır. Görüldüğü gibi, özellikle kentteki kamusal açık alan olarak parkların kullanımı, söz konusu parkların işlevini yerine getirmesi açısından en kritik noktadır. Jane Jacobs’ın da değindiği gibi, “parkları başarılı kılan insanların onları kullanmasıdır. İnsanlar onları kullanmazsa parklar tecride ve başarısızlığa mahkum olur.”- (Uzgören ve Erdönmez, 2017). Dolayısıyla, Açık alan kullanım performansında, mekanın, yani eylem alanına ilişkin planlama yaklaşımının “kullanım amacı”yla örtüşmesi temel koşuldur [B-28] (Özdam ve Çağlayan, 2019).

Bu çalışma kapsamında, parkın “fiziksel aktivite amacıyla kullanımı” irdelenmektedir. “Fiziksel Aktivite, Eylem Nedir?”

### **Fiziksel Aktivite Tanımı ve Kapsamı**

Günlük yaşam içerisinde, iskelet kasları kullanılarak yapılan ve enerji harcamasını gerektiren her hareket “fiziksel aktivite” olarak tanımlanır. Fiziksel aktivite, dinlenme düzeyinin üzerindeki enerji sarfiyatıyla sonuçlanan, kaslar tarafından üretilen her türlü beden hareketidir. Buna ulaşım için bisiklet kullanımı, dans, oyunlar ve benzeri aktiviteler, bahçe işleri, ev işleri, spor veya bilinçli egzersiz dahildir. Tüm fiziksel aktivite şekilleri faydalı olabilir fakat asıl amaç hasar veya risk oluşturmaksızın sağlığı ve işlevsel kapasiteyi geliştiren aktivitelerdir. Bu en iyi şekilde tempolu yürüme ve nefesi hızlandıran, vücut sıcaklığını arttıran diğer aktiviteler gibi orta şiddetteki fiziksel aktivitelerin günlük hayatın bir parçası haline getirilmesi ile başarılıdır (Murat Ar, 2015).

Fiziksel Aktivite düzeyine etki konusu incelenirken, “egzersiz”, “spor”, “fiziksel aktivite şiddeti”, “fiziksel uygunluk”, “egzersiz evreleri”, “egzersiz türleri” gibi fiziksel aktiviteye ilişkin bazı kavramların tanımlanmasında fayda vardır.

### **Egzersiz ve Egzersiz türleri**

“**Egzersiz (Düzenli Fiziksel Aktivite)**”, fiziksel uygunluğun bir veya daha fazla bileşeninin korunmasını veya geliştirilmesini amaçlayan “düzenli”, “planlanmış” ve “tekrarlı” fiziksel aktivitelerdir. “**Spor**” ise, belirli kurallar içerisinde yapılan, genellikle “yarışma amacı taşıyan”, “lisanslı amatör ve profesyonel sporcular”ın gerçekleştirdiği aktivite türüdür. Diğer yandan semt sahalarında oynanan basketbol, futbol gibi aktiviteler de günlük yaşamımızda spor olarak

yerleşmiştir. Bu kapsamda oyun oynamak, ev işleri, bahçe işleri, yürümek, merdiven inip çıkmak, yemek yemek, banyo yapmak gibi günlük yaşamımızı sürdürmek için yapılan etkinliklerin yanı sıra, egzersiz ve spor da fiziksel aktivitedir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2014).

**Fiziksel uygunluk**, genel anlamda aşırı yorgunluk olmaksızın kişinin kendini fiziksel, fizyolojik ve psikolojik olarak iyi hissetmesi ile birlikte günlük aktivitelerini başarıya yeteneği anlamına gelir. Egzersiz programı verilmeden önce mutlaka bir hekim tarafından kişinin fiziksel uygunluğu değerlendirilmelidir. Bu tanımlamalarda “fiziksel uygunluk”, “sağlıkla” ve “performans”la ilgili olmak üzere ikiye ayrılmıştır. **Sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk**; “vücudun fonksiyonel kapasitesi”ni arttıran komponentlerden oluşur. Seviyenin belirlenmesinde; “kas kuvveti” ve “dayanıklılığı”, “esneklik”, “kalp ve solunum sisteminin dayanıklılığı” ve “vücut kompozisyonu” değerlendirilir ve bu değerlendirmeye uygun bir egzersiz programı verilir. “**Spor ile ilgili fiziksel uygunlukta**” ise değişik spor dallarındaki performans ile ilişkili komponentleri içerir. Sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk komponentlerinin yanı sıra “çeviklik”, “hız”, “güç” ve “reaksiyon zamanı”, “denge” ve “koordinasyon” değerlendirilir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2014).

**Egzersiz türleri** açısından, fiziksel aktiviteleri, “fiziksel uygunluğu geliştirme özelliğine göre” dört ana başlıkta toplanabilir. Bunlar; “**dayanıklılık**”, “**kuvvet**”, “**esneklik**” ve “**denge**” dir. “**Dayanıklılık**”, herhangi bir fiziksel aktivitenin “daha uzun süre”, “yorulmadan” yapılabilmesini ifade eder. Dayanıklılık (aerobik) egzersizleri vücudun oksijeni kullanma kapasitesini arttıran, büyük kas gruplarının dinamik ve ritmik olarak çalıştığı egzersizlerdir. Bu egzersizler, “belirli bir “şiddette”, “sıklıkta” ve “sürede” yapılmalıdır. Dayanıklılık geliştikçe, tüm fiziksel aktiviteler daha uzun süre sürdürebilir, yorulmadan gerçekleştirilebilir. Düzenli ve sık adımlarla “yürüme”, “bisiklete binme”, “uzun süreli yüzme”, “bahçe veya tarlada çalışma”, “tenis gibi aşırı yüklenme olmayan aktiviteler”, dayanıklılığı geliştirecek aktivitelerle örnek olarak verilebilir. “**Kuvvet**”, kasın dirence karşı koyabilme yeteneğidir. Yerden bir eşya kaldırmak, yük taşımak, ağır bir cismi çekmek veya itmek kuvvetli kaslar gerektirir. Örneğin, yetişkin bir bireyin belirli bir ağırlıktaki bavulu taşıyabilmesi için kol kaslarının yeterli kuvvete sahip olması gerekir. Kuvvetimiz arttıkça bir ağırlığı daha kolay kaldırabilir, daha yükseğe sıçrayabilir veya elimizdeki bir cismi daha uzağa atabiliriz. Kuvvet aktiviteleri, kasın güçlü bir şekilde kasılmasını gerektiren aktivitelerdir. Kuvvet artırıcı aktivitelerle örnek olarak; bir ağırlık taşımak, merdiven çıkmak, sırtında çanta taşımak, kol kasları için sınav çekmek, karın kasları için mekik çekmek, ağırlıklarla kuvvet antrenmanı yapmak gibi aktiviteler verilebilir. Günlük yaşantı içerisinde zaman zaman zorunlu olarak yapılan bu tip aktiviteleri, daha rahat gerçekleştirebilmek ve sağlıklı bir yaşam sürdürebilmesi için yetişkin bir bireyin kas kitle ve kuvvetini artırması ve/veya koruması son derecede önemlidir. Kuvvet aktiviteleri; kasları ve kemikleri güçlendirir, vücut yağ oranını azaltır, kas ve kemik kitlelerini artırır, kaybını da önler. Kuvvet aktiviteleri; karın, sırt-bel, omuz-kol ve kalça-bacak kasları gibi vücudumuzun önemli ve büyük kaslarını kuvvetlendirmeyi hedeflemelidir. Bu nedenle kuvvet aktiviteleri yaparken yalnızca bir bölgeye yüklenmemeli, bedenün üst ve alt kısmı, sağ ve solu, ön ve arka gövde kasları dengeli bir şekilde kuvvetlendirilmelidir. “**Esneklik**”, eklemlerin geniş açıda hareket edebilmesidir. Diğer bir deyişle, bir fiziksel aktivite yaparken gövde, kol veya bacakların rahat hareket edebilme becerisidir. Yetişkin bir bireyin esnek bir vücuda sahip olması, günlük yaşam etkinlikleri sırasında rahat hareket etmesini sağlar. Örneğin kalça ve bacakların esnek olması, bağdaş kurarak oturabilmek, omurganın esnek olması, rahatça öne ve arkaya eğilebilmemiz için, omuzun esnek olması, sırtın uzanabilmemiz için şarttır. Yoga, pilates ve Tai Chi gibi düzenli fiziksel aktiviteler esnekliği artırır. Her eklem için ayrı ayrı esneklik egzersizleri yapılabilir. Bireylerin esneklik özellikleri beden yapılarındaki farklılıklardan dolayı çeşitlilik gösterir ancak düzenli germe (esneklik) egzersizleri ile geliştirilebilir. Esnek bir bedene sahip olmak günlük hareketlerin daha kolay yapılmasını sağlayarak yaşam kalitesini artırır. “**Denge**”, bedenün düşmeden durabilme ve düzgün hareket edebilme yeteneğidir. Bunun için görme duyusu, iç kulaktaki denge ve derin duyunun sağlam olmasının yanında, kasların da yeteri kadar kuvvetli olması gerekir. İyi bir dengeye sahip olan birey, parmak uçlarında rahatlıkla durabilir, gözleri kapalı iken veya düz çizgide yalpalanmadan yürüebilir. Tek ayak üzerinde durmak, parmak uçlarında yürümek, sabit

olmayan zeminde durmak, kaygan bir zeminde düşmeden yürüyebilmek için iyi bir denge gerekir. İyi bir dengeye sahip olmak, düşme riskini azaltır. Dengenin gelişebilmesi için düzenli denge egzersizleri yapılabilir. Kas kuvvetini, esnekliğini ve dayanaklığını geliştiren egzersizler dengeyi de olumlu etkiler ((T.C. Sağlık Bakanlığı, 2014).

Fiziksel aktiviteler “**yoğunluklarına (şiddetlerine)**” göre düşük, orta, yüksek olmak üzere üç ayrı şekilde değerlendirilir. **Düşük şiddetteki fiziksel aktiviteler**, nefes almanın ve kalp atım sayısının dinlenme değerinin biraz üzerinde olduğu çok az çaba gerektiren günlük aktiviteleri niteler. Yavaş yürüyüş, ev işleri vb. bu kapsamda değerlendirilir. **Orta şiddetteki fiziksel aktiviteler**, nefes almanın ve kalp atım sayısının normalden daha fazla olduğu, kasların zorlanmaya başladığı, orta dereceli çaba gerektiren aktiviteleri ifade eder. Aktivite sırasında kişi konuşabilir fakat, şarkı söyleyemez. Hızlı yürümek, düşük tempolu koşular, dans etmek, ip atlamak, yüzmek, masa tenisi oynamak, yavaş tempoda bisiklet sürmek vb. **Yüksek şiddetteki fiziksel aktiviteler**, Nefes almanın ve kalp atım sayısının normalden çok daha fazla olduğu veya kasların daha fazla zorlandığı, çok fazla çaba gerektiren aktiviteleri tanımlar. Kişi, aktivite sırasında nefesi kesilmeden birkaç kelimeden fazlasını konuşamaz. Tempolu koşu, basketbol, futbol, voleybol, hentbol ve tenis oynamak, step-aerobik derslerine katılmak, tempolu dans etmek gibi aktiviteler örnek olarak verilebilir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2014).

**Egzersiz evreleri açısından**, bir egzersiz “ısınma”, “yüklenme” ve “soğuma” evrelerinden oluşmalıdır. **Isınma**, bir egzersiz seansının başlangıcında, kasları, eklemleri, solunum ve dolaşım sistemini aktif egzersiz için hazır hâle getirmek amacıyla yapılan hafif bedensel ve zihinsel etkinliklerdir. İki temel amacı vardır. Aktivite sırasında meydana gelebilecek “sakatlıkları önlemek” ve “performansı arttırmak”. Isınma evresi yüklenme sırasında yapılacak aktiviteden daha “*düşük şiddette aktiviteler*”i içermelidir. “Esnetme” ile başlanmalı, kalp hızını hafif yükseltecek “dayanıklılık aktiviteleri” ile 5-10 dakika sürdürülmelidir. Yürüme, aktif jimnastik hareketleri bu evrede kolaylıkla yapılabilir. Isınma sırasında yapılacak germe egzersizlerinin ısınma periyotlarının sonuna yerleştirilmesi daha uygundur. Kas ve eklemlere aşırı yüklenme yapılmamalıdır. **Yüklenme** evresinde yapılacak aktivitelere katılacak tüm kas grupları bu evrede hazırlanmalıdır. **Yüklenme** evresi, asıl önerilen egzersizin yapıldığı evredir. Yüklenme aktiviteleri solunum, dolaşım ve hareket sisteminin çalışmasını hızlandırır. (Dayanıklılık egzersizleri). Yüklenme aktiviteye yeni başlayanlarda hafif olmalı, bireyin kapasitesi geliştikçe arttırılmalıdır. “Yüklenme düzeyi” “*konuşma testi*” ve “*kalp atım hızı*” ile kontrol edilebilir. Önceden de bahsedildiği gibi, düşük şiddetteki aktiviteyi sürdürürken yanınızdaki kişiyle sohbet edebilir ve şarkı söyleyebilirsiniz. Orta şiddetteki aktiviteyi sürdürürken konuşabilir, ancak şarkı söyleyemezsiniz. Yüksek şiddete bir aktivite sırasında ise konuşamayacak kadar zorlanırsınız. Sağlıkla ilgili yarar için orta şiddette haftada 150 dakika olacak şekilde sürdürülen dayanıklılık egzersizleri yeterlidir. **Soğuma** evresinde, Yüklenme döneminden sonra artmış olan “kalp hızının ve tansiyonun yavaş yavaş düşürülmesi” gerekir. Egzersize birden son verilmesi durumunda ani “tansiyon düşmesi”, “anjina”, “kalpte ritim bozuklukları” görüleceğinden egzersiz, 5-10 dakika “düşük şiddete” devam ettikten sonra sonlandırılmalıdır. Yüklenme döneminden sonra solunum ve dolaşım sisteminin dinlenme dönemine geçmesi, kaslarda yorgunluğa bağlı olarak biriken bazı maddelerin uzaklaşabilmesi için de gereklidir. “Düşük yoğunlukta “yürüme” ve “esneme” hareketleri soğuma egzersizleri için uygundur. Soğuma egzersizleri ile “hamlık ağrıları” ve “sakatlık gelişme riski” azaltılmış olur. Egzersiz yaparken ısınma ve soğuma bölümleri ihmal edilmemelidir. Soğuma evresinde 5-10 dakika içinde “*kalp atım sayısı*”nın ve “*solunum sıklığı*”nın başlangıç düzeyine geri dönmesi beklenir.

Spor da türü ve yoğunluğuna göre sınıflandırılabilir. Spor kendi içerisinde performans sporu, kitle sporu, okul sporu, özel gruplarda spor olmak üzere dört ana başlıkta incelenebilir (Özdenk, 2018).

Fiziksel aktivite esnasında, yapılan fiziksel aktivitenin gerektirdiği psikolojik, biyo-mekanik ve fizyolojik, verime “performans” adı verilir. Mutlak başarıyı elde etmek, başarıyı sürdürmek ve daha iyisine ulaşmak için yapılan sportif faaliyettir. **Performans sporu** yapan sporcular bu alanda



çalışan profesyonel kişilerdir (İnal, 2003' e atfen). **Kitle sporu**, kişinin temel ihtiyaçlarını karşıladıktan sonra kalan serbest zamanında haz, dinlenme, eğlenme, sağlık amaçlarını güderek isteyerek yaptığı bedeni faaliyetlerdir (Amman,2000' e atfen). Kitle sporu slogan sekiyle, herkes için spor olarak ifade edilmektedir. “Kitle sporu” yerine genellikle bu sporun mesleki çalışma saatleri dışında gerçekleştirilen bir faaliyet olmasına işaret eden “serbest zaman sporu” terimi de kullanılmaktadır (Amman,2000' e atfen). Aynı zamanda, Eğitim-Öğretim gören öğrenciler günlerinin çoğunu okulda geçirmektedirler. Okullarda beden eğitimi ve spor faaliyetleri ile öğrencilerin fiziki kabiliyetlerini ve kişilik özelliklerini geliştirici çalışmalar yapılmaktadır. Duygu ve heyecanlarını kontrol etme, onları rahatça ifade etme, duygularını istikrarlı hale getirme ve bu olgulara karşı duyarlılık kazanma, okul sporunun kişiye sağladığı katkılardan bazılarıdır (Baumann, 1994' e atfen). Okul sporu olarak beden eğitimi ve spor eğitimi; ilköğretim, ortaöğretim ve yükseköğretim kurumlarında gerçekleştirilen planlı eğitimsel faaliyetleri içermektedir. İlköğretim ve ortaöğretimin tamamında, yükseköğretimin ise bir kısmında bu faaliyetler müfredat içerisinde yer alan ders etkinlikleridir. Toplumda bazı kimseler özel durumlarından dolayı spor faaliyetlerine her zaman katılamazlar. **Özel gruplarda spor** için, çeşitli fiziksel, ruhsal engellere sahip bu bireylere özel ortamlar ve şartlar hazırlanarak onların kurallarında, imkân ve kabiliyetlerinde spor ortamı hazırlanır (Baumann, 1994'e atfen Özdenk, 2018).

### Materyal ve Yöntem

Bu çalışma ile Sultanbeyli Gölet Parkı'nda bulunan fonksiyon alanları ve fonksiyon alanlarında bulunan donatı elemanları, görsel değerlendirme ve kullanıcılarla yapılan anket çalışmasıyla fiziksel aktivite düzeyine katkıları açısından irdelenmiştir. Sultanbeyli Gölet Parkı'nda yapılan planlama, tasarım ve uygulama çalışmalarının fiziksel aktiviteyi arttırıcı bir etkisi olup olmadığı sorgulanmaktadır.

Bu kapsamda, park hakkında bilgi almak için İstanbul Büyükşehir Belediyesi Anadolu Yakası Park ve Bahçeler Müdürlüğü Sultanbeyli Şefliği ile görüşülerek, İlçede Gölet Parkı'nın konumu itibariyle diğer kamusal açık alanlarla kentsel etkileşimi hakkında veri analizi gerçekleştirilmiştir.

Kamusal açık alanlara fiziksel aktivite amaçlı gelen kişilerin serbest zamanlarını hangi faaliyetlerle değerlendirecekleri bireylerin cinsiyetine, yaşına, gelirine, fiziki yapısına, kişilik yapısına, eğitimine, yeteneklerine, sahip olduğu olanaklara, aile içindeki etkileşimlerine, içinde bulunulan sosyal çevrenin sahip olduğu değerlere, yaşanan yerdeki imkânlara ve coğrafi özelliklere, tercih edilen etkinlik türlerine, alt kültür özelliklerine bağlı olarak çeşitlilik gösterebilmektedir (C Demir ve N Demir,2006). Bu nedenle park ve rekreasyon alanlarını fiziksel aktivite amaçlı kullanan bireylerin demografik özelliklerine bağlı olarak değişen tercihlerinin ve önceliklerinin bilinmesi önemlidir (Gümüş, H. Et al, 2015). Gölet Parkı kullanıcılarının büyük bir çoğunluğu bölge halkı olduğundan, ilçenin demografik verileri incelenmiş ve anket çalışması gerçekleştirilmiştir. Ayrıca farklı yaş grupları ve bedensel durumlara göre insanların yapmaları gereken fiziksel aktiviteler konuyla ilgili literatürden yararlanılarak belirlenip, parkta bulunan donatı elemanları, kullanım amaçları ve faydalarının belirlenmesi için üretici firma kataloglarından incelenmiştir.

Fonksiyon alanlarının ve donatı elemanlarının kullanım amaçları, kullanıcılar tarafından kullanım sıklıkları, kullanıcılara faydaları, kullanıcı yaş dağılımları, kullanım kapasiteleri ve parkın fiziksel aktivite mekanı seçiminde etkili olabilecek hususlar, egzersiz şiddeti, egzersiz ve spor türleri dağılımları da dikkate alınarak Sultanbeyli Gölet Parkı'nın fiziksel aktiviteye uygunluğu incelenmiştir.

İnsanların serbest zamanlarında fiziksel aktivite mekânlarında katıldıkları rekreatif etkinlikleri inceleyen birçok çalışma vardır fakat fiziksel aktivite mekânlarını sorgulayan çalışmaların azlığı dikkat çekmektedir Stanis et al (2009)' atfen, Gümüş ve ark. 2015) Stanis, Schneider, Chavez ve Shinew (2009) tarafından geliştirilmiş, Fiziksel Aktivite Mekânı Değerlendirme Ölçeği (FAMDÖ)'nin geçerlik ve güvenilirliğinin Türkiye için sınındığı bir çalışma Gümüş, H., Alay



Özgül, S. ve Karakılıç, M. (2015), tarafından gerçekleştirilmiştir (Gümüş ve ark. 2015). Park ve rekreasyon alanlarının fiziksel aktivite mekanı olarak değerlendirilmesiyle ilgili yapılan bu çalışmada (Gümüş, H. ve ark. 2015), kullanıcıların fiziksel aktiviteye katılımlarını arttıran ve azaltan bazı faktörler tespit edilmiştir. Sultanbeyli Gölet Parkı için bu faktörlerden yararlanılarak park ve rekreasyon alanlarının yeterlilik kriterlerini tespit etmek amacıyla anket formu oluşturulmuştur. Sultanbeyli Gölet Parkı'nda hafta içi ve hafta sonu toplam 47 kişiyle anket çalışması yapılmıştır.

### Çalışma Alanının Genel Özellikleri

İstanbul'un Anadolu yakasında yer alan Sultanbeyli ilçesinin yüz ölçümü 35 km<sup>2</sup>'dir. İstanbul'un en yüksek dağı olan 537 rakımlı Aydos Dağı ile Teferrüç Dağı arasındaki alanı doldurmakta olup Tem Karayolu ilçenin ortasından geçmektedir. Kuzeyde, güneyde ve batıda Kartal İlçesi'ne bağlı Paşaköy, Sancaktepe ilçesine bağlı Samandıra ile doğuda Pendik İlçesine bağlı Kurtköy ile çevrilidir. Sultanbeyli İlçesi'nin 35 km<sup>2</sup> lik alanı içerisinde TEM otoyolunun kuzeyinde ve güneyinde konumlandırılmış 15 adet mahallesi bulunmaktadır (Sultanbeyli Belediyesi 2015-2019 Stratejik Planı)



Şekil 1. Sultanbeyli İlçesi

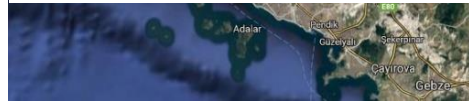


1985 yılında 3600 nüfuslu bir köy iken, 1990 yılı genel nüfus sayımına göre ilçenin nüfusu 82.289 olan nüfusu, yeni yerleşim bölgesi olduğundan hızlı bir göç ve nüfus artışı nedeniyle 1997 yılı genel nüfus sayımına göre 144.869, 2000 yılı genel nüfus sayımına göre 175.771 en son 2012 yılı nüfusu 302.388, 2015 yılı ilk 6 ay için nüfusu (321.730), 31/12/2016 tarihi itibarıyla TÜİK verilerine göre ilçenin toplam nüfusu 324.709 dur.

Sultanbeyli, son 20 yıldır yapılanmış bir ilçe olmasında rağmen genç nüfusun ağırlıkta olduğu ve hızla artan bir nüfus yapısına sahiptir. İstanbul'un yapı stoku açısından ortalama düzeyde ilçelerden biri olmasına rağmen Sultanbeyli'nin bugünkü nüfusu pek çok Anadolu şehri ile eşdeğer düzeydedir. İlçe ve mahalle genelinde 0-24 yaş grubu nüfusun yaklaşık %49'unu oluşturmaktadır. İlçede nüfusun yaklaşık %47'si 25-64, yaklaşık %3'ü de 65 yaş ve üzeri yaşlarda bulunmaktadır.



Şekil 2. Sultanbeyli İlçesinin İstanbul'daki konumu



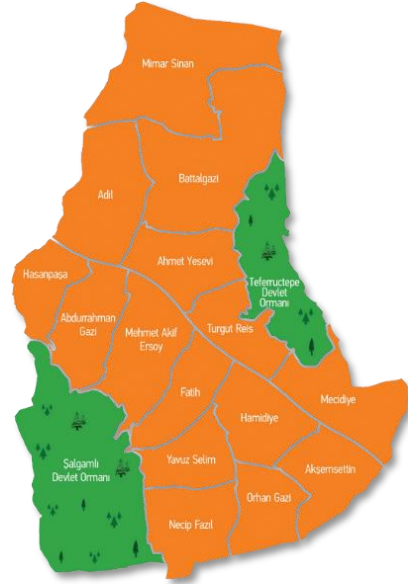
İlçede meslek ve örgün eğitim itibarı ile, düşük ve orta seviye eğitilmiş, küçük esnaf ve işçi ailelerinden oluşan, istihdam üretmekte zorlanan ve bu nedenle iş gücünü diğer ilçelere gönderen bir ilçedir. Ülkemizin her yerinden iç göç alan bir ilçe olarak halkın sosyal, kültürel ve ekonomik yapısı çeşitlilik göstermekte, halkın eğitim seviyesi de birbirinden farklı yapılar olarak şekillenmektedir. Yapılan araştırmalara göre, Sultanbeyli İlçesi'nde Türkiye geneli eğitim düzeyine göre düşük bir AGG (Asıl Gelir Getiren) eğitim düzeyi tespit edilmiştir. Bu nedenle hanelerin sosyoekonomik statüsü de çok düşük olduğu gözlemlenmektedir. (Sultanbeyli Belediyesi 2015-2019 Stratejik Planı)

İlçede yaklaşık 20.600 engelli vatandaş ikamet etmektedir. Hanelerde bulunan engelli kişilerin %60'ı hanenin çocuğu, %26'sı ise hanenin babasıdır. Engellilik %60 oranında hanenin çocuklarında görülürken, % 37 oranında ebeveynlerde görülmektedir. Hanelerde yaşayan engellilerin engel özellikleri incelendiğinde; %48'i bedensel engelli, geri kalan kısmı ise zihinsel engelli ve duyu kaybı gibi engel özelliklerine sahip oldukları gözlemlenmektedir. İlçe genelinde engelli hane halkının ortalama engel oranı %67,9'dur. Bu oran, engelli bireylerin kent yaşamında yaşadıkları ya da yaşayacakları zorlukların büyüklüğü anlamında da önemli sorunları içerisinde barındırmaktadır (Sultanbeyli Belediyesi 2015-2019 Stratejik Planı).

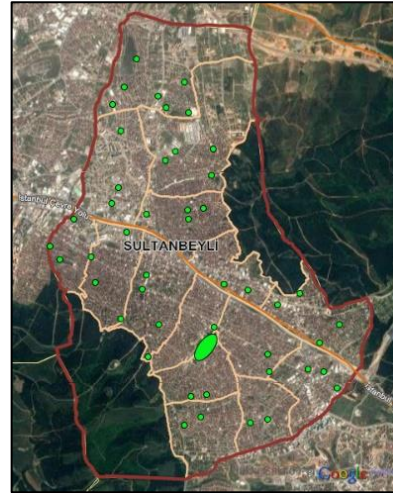
Sultanbeyli İlçesi'nde hanelerin %35'inde kronik bir hastalık bulunmaktadır. Kronik hastalık oranı Türkiye geneli ve İstanbul'da %21 düzeyindedir. Sultanbeyli İlçesi'nin kronik hastalık oranı Türkiye genelinin iki katına yakındır. İlçede yoğun olarak görülen ilk 3 kronik hastalık olan Diabet, Astım ve Tansiyon hastalıklarının 2013 itibarıyla SGK tarafından yapılan araştırmalara göre Türkiye ortalamasının üzerinde olduğu görülmektedir. Ailede sürekli bakıma muhtaç yaşlı bulunma durumu Türkiye genelinde %6.3, İstanbul'da %4.1, Sultanbeyli'de ise %4.6'dır (Sultanbeyli Belediyesi 2015-2019 Stratejik Planı).

Sultanbeyli ilçesinin güneybatısında Şalgamlı devlet ormanı (4052 dönüm) ve kuzeydoğusunda Teferrüçtepe devlet ormanı (2065 dönüm) bulunmaktadır. İlçedeki parklar toplam 51 adet ve 280713 m<sup>2</sup> dir. Her mahallede minimum 2 adet park bulunmakta ve en kalabalık mahalle olan Battalgazi mahallesinde 5 adet park vardır. İBB'nin idaresinde 2 adet park, Sultanbeyli Belediyesi Park ve Bahçeler Müdürlüğü idaresinde ise 49 adet park bulunmaktadır. Şekil 4 'te parkların bulunduğu yerler yeşil noktalarla belirtilmiştir. Sultanbeyli Gölet Parkı konum olarak üç mahallenin keşistiği noktada bulunduğu ve ilçenin en büyük parkı olduğundan özellikle Sultanbeyli ve Sultanbeyli halkı için önemlidir.

Sultanbeyli Gölet Parkı; Fatih, Hamidiye ve Yavuz Selim Mahallelerinin keşistiği noktada bulunmaktadır. İstanbul Büyükşehir Belediyesi Park Bahçeler ve Yeşil Alanlar Daire Başkanlığı ile Sultanbeyli Belediyesi'nin ortaklaşa gerçekleştirdiği proje kapsamında, Sultanbeyli Göleti'nin suyu boşaltılarak zemini temizlenerek alt yapı ve sulama sistemleri tamamlanmıştır. Proje kapsamında 3.200 ağaç, 85.000 çalı, 300.000 adet mevsimlik çiçek ve 150.000 adet lale dikilerek toplamda 140 bin m<sup>2</sup>lik alanın peyzaj düzenlemesi yapılmıştır. 19 Mart 2014'te açılışı yapılan Sultanbeyli Gölet Parkında toplamda 55 bin metrekarelik alan yeşillendirilmiştir. Park içerisinde futbol, basketbol, voleybol sahaları, tenis kortları, yürüyüş yolları, seyir terasları, sosyal tesis, çocuk oyun alanları, kaydıraklar, su oyun parkı, kaykay alanı, açık hava fitness alanları, açık hava sahneleri ve piknik alanı bulunmaktadır.



Şekil 3. Sultanbeyli mahalle haritası



Şekil 4. İlçedeki parkların konumları

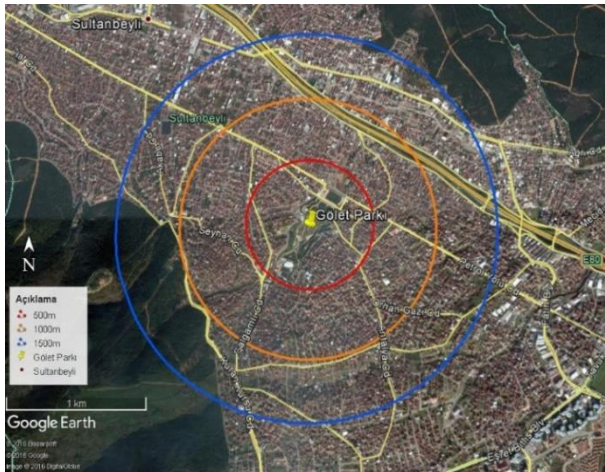




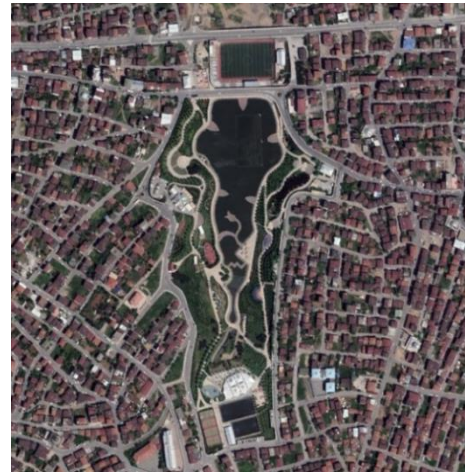
Şekil 5. Parkın ilçedeki konumu



Şekil 6. Park ve çevresindeki mahalleler



Şekil 7. Parkın etki alanı (500-1000-1500m)



Şekil 8. Parkın hava fotoğrafı

## Bulgular

### Sultanbeyli Gölet Parkı Fonksiyon Alan ve Donatı Özellikleri

İstanbul Anadolu yakasının en büyük rekreasyon alanlarından biri olan Sultanbeyli Gölet Parkı 140.000m<sup>2</sup> üzerine inşa edilmiştir. Gölet parkı projesi tasarlanırken alan kullanımı açısından iki bölümde değerlendirilmiştir. Birinci bölümde sosyal tesis, dinlenme alanları ile gezinti alanları tasarlanırken, diğer bölümde ise rekreatif faaliyetler; piknik alanı, çocuk oyun alanı, kaykay alanı ve spor sahaları planlanmıştır. Konsepti gölet odaklı olan projede gölet 36 dönümdür. Gölet üzerinde tasarlanan ışıklı su ve ses oyunlarından oluşan lazerli gösteri havuzu ve su perdesi izleyenlerine görsel şölen sunmaktadır.



Şekil 9. Sultanbeyli göletinin eski hali

Bölge halkının özel günlerde (Ramazan etkinlikleri, Fetih, 29 Ekim, 23 Nisan gibi resmi bayramlarda) yapılan etkinlikler yanı sıra birçok kültür etkinliğinin yapılabileceği kapasiteye



sahip 3 ayrı amfi tasarlanmıştır. Çocukları güneş ışınlarının zararlı etkilerinden koruma amaçlı yarı gölge mekânlar oluşturmak için asma germe sistemleri inşa edilerek güneş ışınlarının yoğun olduğu saatlerde hatta yağmurlu havalarda da rahatça oynayabilecekleri 4900m<sup>2</sup> çocuk oyun alanı yapılmıştır. Ayrıca çocukların ebeveynleriyle beraber kullanabilecekleri yamaç kaydıracağı da farklı bir uygulama olarak park içerisinde yerini almıştır.



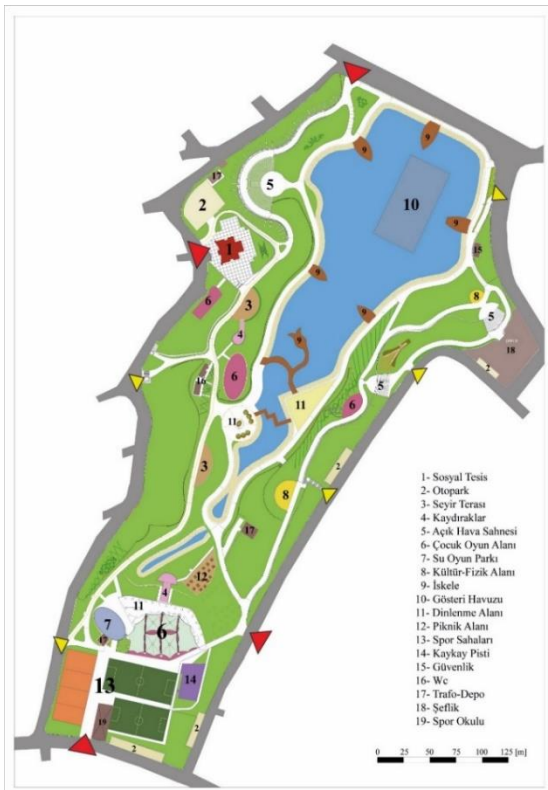
Şekil 10- Sultanbeyli Göleti ve çevresi



Şekil 11. Sultanbeyli göletinin değişimi sonucu parkın son durumu

4700 m<sup>2</sup> piknik alanı ile dev su gösteri alanı ve 8 adet ahşap terasın, 32 adet pergolanın bulunduğu gölette, toplam 4.000 bin adet ağaç, 85.000 bin çalı ve 1 milyon 500 bin mevsimlik çiçek dikilmiştir. Gölet Parkı'nda ilkbahar ve sonbahar yaprak-çiçek renklemelerinin görsel şölen sunduğu 60 farklı türde ağaç ve 32 türde çalı kullanılmıştır. (Plant Dergisi,2017)

Bölgede büyük çoğunluğa sahip genç nüfusa hitap edecek spor alanlarının yanı sıra yoğun ilgi ve kullanıma sahip kaykay alanı yapılmıştır. Park içerisinde güneşlenme banklarından oluşan 'yaprak meydan' ve seyir terasları ile gölet içerisinde bulunan lale şeklindeki iskele ve gezinti terasları tasarlanıp uygulanmıştır. Ayrıca Gölet parkı içerisinde İBB Park ve Bahçeler Sul-tanbeyli Şeflik binası ile 2010m<sup>2</sup>lik alanda 500 kişilik sosyal tesis bulunmaktadır. Parkta bulunan spor sahaları 5800m<sup>2</sup>, fitness alanları 560m<sup>2</sup>, gölet üstü ahşap seyir terasları 2350m<sup>2</sup>, çocuk oyun alanları 6350 m<sup>2</sup>, çim alan 55000m<sup>2</sup>, yürüyüş yolları 16500m<sup>2</sup> alan kaplamaktadır (İBB Anadolu Yakası Park ve Bahçeler Müdürlüğü, 2017)



Şekil 12. Sultanbeyli Gölet parkının vaziyet planı

Gölet Parkındaki fonksiyonlar incelenirken; fiziksel aktivitenin ve hareketin fazla olduğu fonksiyonlar olan çocuk oyun alanları ve su oyun parkı, kaydıraklar, kaykay alanı, spor sahaları, kültür-fizik alanları ve yürüyüş yolları aktif alanlar olarak, açık hava sahneleri, seyir terasları, dinlenme alanları, gösteri havuzu ve sosyal tesis ise pasif alan olarak ele alınmıştır.



Şekil 13. Çocuk oyun alanlarının görünümü

Sultanbeyli Gölet Parkı'nda 4 farklı noktada, toplam 6350m<sup>2</sup> çocuk oyun alanı bulunmaktadır. Galaksi çocuk oyun alanı; hem büyüklüğü hem de çevresinde bulunan kaykay alanı, teleferik, su parkı, spor sahaları, yamaç kaydıracağı ve dinlenme alanı sebebiyle park kullanıcılarını parkın bu bölgesine çekmektedir. Yapılabilecek aktivite çeşitliliği bakımından parkın güney kısmı, en aktif bölgedir. Çocukları oyun alanında vakit geçirirken, aileleri ise piknik masalarının bulunduğu dinlenme alanında vakit geçirmektedir.



Şekil 14. Galaksi çocuk oyun alanı

Gölet parkına kaykay alanı yapılmış fakat kullanıcılar gözlemlendiğinde, büyük çoğunluğunun kaykayı bulunmadığı için rampalara koşarak veya tırmanarak çıkmaya ve daha sonra kaymaya çalıştıkları gözlenmiştir. Dünya'da yaygın olan kaykay sahaları, ülkemizde son 5 sene içerisinde parklarda yapılmaktadır. Ülkemizde kaykay alanları yeni yeni yaygınlaştırılıyor fakat bu alanların daha verimli ve bilinçli bir şekilde kullanılması için uyarı ve bilgi levhalarının yanında kaykay ve koruyucu ekipman kiralama imkanının sağlanması, gerekli eğitimlerin verilmeye çalışılması güvenli kullanımı artırma yönünden daha uygun olacaktır. Çünkü kaykayla veya bmx bisikletle bu alanları kullanan kişilerle, bu alanlarda koşarak veya tırmanarak hareket eden kişilerin çarpışması ve yaralanması olasıdır. Düşme olasılığına karşı kask, bileklik, dizlik ve dirsekliliklerin mutlaka kullanılması gerekmektedir.



Şekil 15. Kaykay alanı



Şekil 16. Kaykay alanı kullanıcıları



Şekil 17. Kültür-fizik alanı

Kullanıcıların farklı kas gruplarını çalıştırabilecek donatı elemanlarının olduğu 2 adet kültür-fizik alanı bulunmaktadır. Bel esnetme aleti (twist), bisiklet ve step, kol-omuz ve bacak güçlendirme, yan salınım, tek ve çiftli gezinim, bacak itme, iç ve dış bacak güçlendirme, sırt ve karın güçlendirme, engelli el ve ayak bisikleti ile engelli barfiks aletleri bulunmaktadır.

Futbol sahası, tenis kortu ve basketbol sahalarının bulunduğu Gölet Park'ta spor tesislerinin





Şekil 18. Futbol sahası



Şekil 19. Basketbol sahası

yönetimi ile İBB Spor A.Ş. ilgilenmektedir. 2 futbol sahası, 2 basketbol sahası ve 2 tenis kortu bulunmaktadır. Daha çok yaz okulları ve spor okulları için kullanılan sahalardan basketbol sahaları ve tenis kortları serbest kullanıma açıktır. Tenis kortunun kullanıldığı pek gözlemlenmemiştir. Sporun gerektirdiği raket ve tenis topu ekipmanlarının park kullanıcılarında bulunmayışı sebebiyle tenis kortlarının kullanılmama olasılığı yüksektir fakat ücretsiz ekipman imkanı veya uygun ücretli ekipman kiralama imkanı ve verilecek olan eğitimlerle tenis sporu da zamanla yaygınlaştırılabilir.

Çünkü Mersin ve Adana gibi bazı illerde tenis kortları belediyeler tarafından yapılmış ve ücretsiz olarak halkın kullanımına açılmıştır. Daha sonrasında bölge halkının tenis oynamaya ve öğrenmeye çalıştıkları gözlemlenmiştir. İstanbul'a baktığımızda ise bazı ilçeler dışında tenis kortları genellikle saat bazında ücretli ve sayıca kısıtlıdır, daha çok spor kulüpleri adı altında bulunmaktadır. Bu da belirli ücretlerle aylık veya yıllık üyelik gerektirdiği için orta ve alt

düzyer gelirli insanların çoğu tenis oynayamamaktadır. Gölet parkında tenis kortu yapılmış olması, tenisin üst gelir grubuna ait bir spor olduğu algısını bitireceğinden ve tenis oynayan kişilerin artmasıyla, İstanbul'da parklara çeşitli spor alanlarının yapılmasını ve rahat kullanım olanağının sağlanabileceğini göstermesi nedeniyle Sultanbeyli ilçesi ve bölge halkı için önemli bir gelişmedir.

Parkın genelinde geniş, düz ve eğimli yürüyüş yolları bulunmaktadır. Gölet çevresinde gezinti amacıyla da kullanılabilen yürüyüş yolları parkta 16500m<sup>2</sup> alan kaplamaktadır. Fonksiyonlar arası bağlantıları sağlayan yolların kenarlarında belirli aralıklarla oturma birimleri, çöp üniteleri ve aydınlatma birimleri kullanılmış, gölet çevresinde ise güvenlik amacıyla yol kenarlarına ferforje korkuluklar yapılmıştır. Yürüyüş yolları dışında parkta bisiklet yolu bulunmadığından kullanıcılar bisiklet, scooter gibi araçlarını yürüyüş yollarında sürebilmektedir. Yolların çok eğimli olmaması ve geniş olması engelli bireylerin tekerlekli sandalye, akülü araçlarını rahatlıkla kullanabilmelerine imkan sağlamaktadır. Ayrıca farklı noktalarda görme engelli bireyler için kılavuz yollar bulunmaktadır.



Şekil 22. Açık hava sahnesi

Açık hava sahneleri, piknik alanları, seyir terasları, dinlenme alanları, gösteri havuzu ve sosyal tesis fiziksel aktivitenin yoğun olarak yapılmadığı alanlar olduğundan parktaki pasif alanlar olarak nitelendirilebilir. Genellikle ramazan aylarında ve resmi bayramlarda konser, sinema gösterimi vb. etkinlikler yapılmaktadır. Parkta farklı noktalarda 1200, 750 ve 500 kişilik 3 adet açık hava sahnesi bulunmaktadır.

Biri galaksi oyun alanı yanında piknik masalarının olduğu, diğeri ise oyun alanına yakın konumda sayılabilecek gölgeleyici ağaçlar arasında belirli aralıklarla piknik masaları bulunan olmak üzere iki adet piknik alanı vardır. Bahar aylarından



Şekil 20. Yürüyüş yolları



Şekil 21. Yürüyüş yolları

İtibaren havaların ısınmasıyla parka gelen ziyaretçilerin yoğun olarak kullandığı bu piknik alanları yetmemekte ve ziyaretçilerin çimler üzerinde dinlenip, piknik yaptıkları gözlemlenmiştir.

Parkta 2 adet seyir terası bulunmaktadır. Aynı zamanda parktaki kot farklılıklarından dolayı parkın birçok noktasından gölet ve çevresini seyir imkanı bulunmaktadır. Galaksi oyun alanının olduğu yerden, sosyal tesisten ve amfi tiyatroların üst basamaklarından parkın birçok yeri rahatlıkla görülebilmektedir. Gölet çevresinde farklı noktalarda oturma birimleri ve dinlenme alanları bulunmaktadır.

Gölet parkında 36bin metrekarelik alan kaplayan göletin üzerinde dikdörtgen bir alanda ses, ışık ve su gösterilerinin yapılabileceği gösteri havuzu bulunmaktadır. Belirli günlerde müzik eşliğinde su ve ışık gösterileri yapılmaktadır.



Şekil 23. Piknik alanı



Şekil 24. Dinlenme alanı



Şekil 25. Gösteri havuzu



Şekil 26. Su ve ışık gösterisi

Sultanbeyli Gölet Sosyal Tesisinin 2014 yılından bu yana 750 metrekarelik açık alan ve 200 metrekarelik restoran alanı bulunmaktadır. Tesiste aynı anda toplamda 470 kişiye hizmet verilebilmektedir. Tesisin yanında ziyaretçilerin araçlarını park edebilecekleri açık otopark bulunmaktadır.

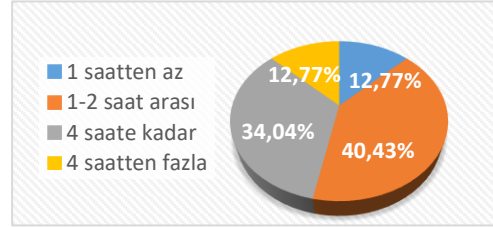


Şekil 27. Sosyal tesis ve parkın görünümü



### Sultanbeyli Gölet Parkı Kullanıcı ve Kullanım Özellikleri

Anket çalışmasına katılan park kullanıcılarının %68.1'i kadın, %31.9'u erkek, eğitim durumlarına bakıldığında ise %44.7'si ilköğretim, %34 lise, %21.3'ü ise üniversite eğitimi almış. Alana ulaşırken %48.9'u yaya olarak, %12.8'i araba ile, %38.3'ü ise otobüs/minibüs-toplu taşıma tercih etmiştir. Oturdıkları ilçelere; %62.5 Sultanbeyli, %20.8 Sancaktepe %6.3 Ümraniye cevabını vermiştir. Kullanıcıların parka ulaşım süreleri %29 ile en çok



Şekil 28. Katılımcıların parkta geçirdikleri süre

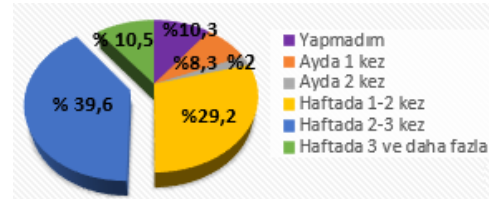
15dk olurken, minimum 5dk, maksimum süre ise 90dk olmuştur. Parka hangi günler ve kaç kişi birlikte gelirsiniz sorularına %66 haftaiçi ve haftasonu, %34 haftasonu, %42,6 küçük grup (3-4 kişi), %34 orta (5-10 kişi), %19.1 ikili grup, %4.3 ise tek cevabını vermiştir. Kullanıcılar parka en çok öğleden sonra 13:00-17:00 saatleri arasında gelmektedir. Ne sıklıkta ve hangi aylar gelirsiniz sorularına %36.2 ayda en az bir, %23.4 ilk gelişim, %19.1 haftada birden çok cevabını vermiş, kullanıcıların büyük çoğunluğu bahar ve yaz aylarında parka geldiklerini belirtmiştir. Ortalama kalış süreleri için %40.4'ü 1-2 saat arası, %34'ü 4 saate kadar, %12.8'i 1 saate kadar, %12.8'i 4 saatten fazla demiştir. Gölet parkı dışında diğer parkları kullanma sıklıkları; %16,7 ile ayda bir, %14.6 iki ayda bir, %12.5 haftada 1-2 kez. Alanda gerçekleştirilen aktiviteler sorulduğunda, koşu için; %91.5'u hiç koşmadığını belirterek, parkta daha çok yürüyüş, piknik, dinlenme, gezinti ve çocukları/torunları oynarken oturup dinlendiğini söylemiştir.

Kullanıcıların %16.7'si yürüyüş yapmak dışında kültür-fizik alanlarını ve spor sahalarını da kullandıklarını belirtmiştir. Ayrıca çocuklarını ve torunlarını oynaması için parka getiren ebeveynler %63.8 oranındadır.

Parkı tercih etme nedenleri sorulduğunda büyük çoğunluğunun verdiği ortak cevapları sıralayacak olursak; parkın büyük olması ve göletin oluşu, piknik, çocuk oyun alanları, spor alanları ve sosyal tesisin bulunması, diğer parklara oranla güvenli oluşu, gölet manzarası ve yeşil olması, fazla imkan sağlaması, yürünecek yolların bulunup çok amaçlı olduğundan çeşitli aktivitelerin yapılması cevaplarını vermiştir.

Alandaki deneyiminizde sizi rahatsız edenler nelerdir sorumuza verilen yanıtlar; göletin temiz olmadığı, parktaki bakım-onarımın yetersiz olduğu, güvenliğin; kişilerin parka tek gelebilecek kadar yeterli olmadığını ve parkta fazla vakit geçirmek istememesine sebebiyet vermesi, gölet çevresinde bulunan iskelelerde oturma birimlerinin olmayışı, gölet yanında bulunan dinlenme alanında masa bulunmaması, parktaki çeşmelerin yetersiz ve kırık oluşu, aydınlatmanın bazı noktalarda yeterli olmaması. Bu yanıtlara rağmen kullanıcıların %80.8'i parktaki deneyimlerinden memnun olduklarını belirtmiştir.

Kullanıcıların %63.8'i hayatınız boyunca spor yaptınız mı sorusuna evet demişlerdir. Düzenli olarak uğraştıkları sporlar için büyük çoğunluğu yürüyüş derken, yürüyüş ve fitness cevabı da çok verilmiş olup, basketbol, futbol, koşu, aerobik, pilates, güreş, okçuluk cevapları da verilmiştir.



Şekil 29. Katılımcıların son 6 aydaki spor yapma sıklığı

Son 6 ayda ne sıklıkta spor yaptınız sorusuna grafikte görüldüğü üzere %39.6'sı haftada 2-3 kez spor yaptığı ve her defasında ne kadar süre spor yapıldığına en çok verilen cevaplar; 30-40dk ve 60dk olmuştur.

## Tartışma ve Sonuç

Her geçen gün artan oranda yapılan araştırmalar, yeşil alanların insan sağlığı ve hayat kalitesi üzerindeki olumlu etkilerini ortaya koymaktadır. Araştırmaların sonucu, yeşil alanların daha iyi sağlık sonuçları, kendine güven, duygu durumunun iyileşmesi ve refah seviyesi ile ilişkili olduğunu göstermiştir. (de Vries ve ark. 2003, Stigsdotter 2004, Maas ve ark. 2006, Mitchell ve Popham, 2007,2008, Barton ve Pretty 2010, Ward Thompson ve ark. 2012 atfen). Ayrıca araştırmalar yeşil alanlar ile fiziksel aktivite arasında pozitif ilişkili olduğunu ve yeşil alanların fiziksel aktiviteyi teşvik ettiğini göstermektedir (Cohen ve ark. 2007, Sugiyama ve ark. 2008, Kaczynski ve ark. 2009, Amorim ve ark. 2010, Schipperijn ve ark. 2013 atfen Akpınar ve Cankurt, 2015). Ayrıca, araştırmalar yeşil alanda yapılan fiziksel aktivitenin ruh ve beden sağlığı açısından kapalı bir ortamda yapılan fiziksel aktiviteye göre daha yararlı olduğunu göstermektedir (Akpınar ve Cankurt, 2015).

Parkların yoğun kent yaşantısından bir kaçış yolu olarak rekreasyonel kullanımı, yerel yönetimlere bu alanlarda kullanıcıları memnun etmek ve mevcut park ve rekreasyon alanlarının planlama ve tasarımlarını bu doğrultuda revize etmelerini gerektirmiştir (Gümüş, H. ve ark. 2017)

Fiziksel aktivite amacıyla kamusal açık alanları kullanan kullanıcıların mekan seçimini ve fiziksel aktiviteye katılımını etkileyen faktörler, bu alanların fiziksel aktivite için yeterlilik kriterleri olarak da düşünülebilir . Bu kriterler Sultanbeyli Gölet Parkı için değerlendirildiğinde şu sonuçlar ortaya çıkmaktadır.

## Bireysel Özellikler (Motivasyon)

- Fiziksel aktiviteye katılımı etkileyen unsurlara bakıldığında ise; ailevi yükümlülükler, kişilerin tek başlarına gelemeyecek olması, maddi yetersizlik, zaman yetersizliği, dermansızlık/enerjisizlik, eve yakın olmaması, gruplandırma gerekirse eğer, özel durumlara girmektedir.
- Maddi yetersizlik; kullanıcı parka uzak bir konumda ikamet ediyorsa eğer bir sınırlayıcı kriter olarak değerlendirilebilir. Aynı zamanda, parkta sosyal tesis ve tuvaletler de dahil bir ödeme yapılmaması uygun olur.
- Etraftaki insanların ilgisizliği (kullanıcılar ve çalışanlar) çok önemli bir kriter değildir.

## Kamusal açık alan varlığı

- Günümüzde gittikçe artan yapılaşmadan dolayı azalan yeşil alanların ve parkların sayısının ve büyüklüğünün azalması yüzünden insanlar psikolojik yönden olumsuz etkilenmektedir. Kentsel açık ve yeşil alanlar şehrin keşmekeşinden ve koşuşturmasından bunalan kişiler için de aileleriyle birlikte haftaiçi ve özellikle haftasonları vakit geçirebilecekleri bir yer olmuştur. Bu sayede boş zamanlarında kapalı mekanlarda bulunmak yerine evlerine yakın olan gölet parkına gelip vakit geçirmeyi tercih etmektedirler. Eve yakınlık, suya yakınlık, tesis ve donatıların yeterliliği, güvenlik gibi kriterler, Sultanbeyli Gölet Parkı için önemli kriterler olmaktadır.

## Erişilebilirlik

- Park kullanıcılarının çoğunluğu parka yaya olarak geldiği ve parkın yakın çevresinde ikamet ettiğinden yeni yapılması düşünülen park ve rekreasyon alanlarının “yerleşim yerlerine yakın” yapılması, bu alanların fiziksel aktivite açısından daha fazla ziyaretçi tarafından kullanılmasını sağlamaktadır.

- Parkın devamlı ziyaretçileri park çevresinde yaşayan kesim olduğundan, onların uzağa gitmek yerine, yakınlarında farklı fonksiyon alternatifleri içeren bir rekreasyon alanının yapılması, onların rekreasyon ihtiyaçlarını karşılamaktadır.
- Parkta engelli kullanıcılar için bir kullanım kısıtlaması bulunmamaktadır. Park içi ulaşımında rampa, kılavuz yol kullanılmıştır.
- Ulaşım; toplu taşımada otobüs ile sağlanabilmektedir. Kartal, Üsküdar, Ümraniye ve Kadıköy'e giden otobüsler parkın yakınında bulunan Gölet durağından geçmektedir. Özel araçla gelen kullanıcılar için otoparklar bulunmaktadır.
- İnsanların yakın çevrede mesire alanları dışında hem yeşil alan bakımından hem de fonksiyon çeşitliliği bakımından gidebilecekleri başka alternatifleri olmadığı için gölet parkı bahar ve yaz aylarında kalabalık olmaktadır. İlçe içinde gölet parkıyla birlikte toplam 51 adet park bulunmakta, fakat fonksiyon alanlarının ve bitkilendirmenin az olduğu mahalle düzeyindeki parklarda monotonluk hakimken, gölet parkı birçok aktivite ve imkanı bir arada bulundurduğundan aileler için rahatlıkla gelebilecekleri güvenli bir alan olmuştur.

### **Fonksiyonellik (Tesis ve Donatılar)**

- Gölet çevresinde bulunan seyir terasları, çocuk oyun alanları, sosyal tesis, spor sahaları, amfi tiyatrolar, yamaç kaydırakları, piknik alanları, dinlenme alanları rekreasyonel ihtiyaçları karşıladığı gibi, insanların parkta geçirdikleri zamanı da arttırmaktadır.
- Düz yürüyüş ve gezi parkurları mevcut fakat bisiklet için ayrı bir parkur oluşturulmamıştır. Bisiklet kullanıcıları yürüyüş yollarında bisiklet sürmektedir.
- Kültür-fizik alanlarında, egzersiz aletlerinin sağlayacağı faydaların (hangi kas grubunu çalıştırdığı.vb.) ve oluşabilecek sakatlıkları önleme açısından doğru kullanımının gösterileceği talimatların bulunması gerekmektedir. Bu alanlarda kullanım talimatlarının ve uyarıların olduğu bir levha gözlemlenmemiştir.
- Park içerisinde kiralanabilecek ekipmanlar bulunmamaktadır. Kaykay alanı yapılmasına rağmen kaykay veya paten kullanan kişi sayısı çok azdır. Bazı çocukların rampalardan kayarak ve koşarak indikleri, rampalara ise koşarak ve tırmanmaya çalışarak çıktıkları gözlemlenmiştir. Kaykay alanı için kaykay ve paten kiralama imkanının yaratılması ve belirli günlerde eğitim verilmesi düşünülebileceği gibi, bisiklet için de park içinde kullanmak koşuluyla kiralama noktaları oluşturulabilir.
- Oturma birimleri parkta yeterli sayıda bulunmakta, seyir terasları, amfiler, kameriyeler ve piknik alanlarında da kullanıcılar dinlenebilmektedir.
- Piknik alanı yakınında çeşmeler vardır fakat bazı musluk başlıklarının eksik olduğu gözlemlenmiştir. Tuvaletler yeterlidir.
- Ziyaretçilerin dinlenebilecekleri ve yemek yiyebilecekleri sosyal tesis bulunmaktadır. Kafe/restoran şeklinde açık ve kapalı alanı bulunan sosyal tesisin yanında ise ziyaretçilerin araçlarını park edebilecekleri açık bir otopark bulunmaktadır.
- Çeşitli fonksiyon alanlarıyla, sosyal tesisiyle, gölet ve yeşil alanlarıyla, belirli zamanlarda yapılan etkinlikleriyle (konser, ramazan etkinlikleri vs.) bölgenin rekreasyonel ihtiyaçlarını tam olarak karşıladığı söylenebilir. Parkın çok kalabalık olduğu zamanlar bahar ve yaz ayları, özellikle 16.00-21.00 saatleri arasındadır. Bunun nedeni de insanların yakın çevrede mesire alanları dışında hem yeşil alan bakımından hem de fonksiyon çeşitliliği bakımından gidebilecekleri başka alternatiflerinin olmamasıdır.
- Çocuk oyun alanlarında ve fitness alanlarında ise engelli bireylerin de kullanabileceği ekipmanlar bulunmaktadır .
- Parkın istenilen faaliyetleri sunmadığı, ağaç ve çimin yeterince olmadığı algısı kullanıcının beklentisiyle ilgili görülmektedir.

- Galaksi oyun alanı gibi m<sup>2</sup> olarak oldukça büyük bir oyun alanına kataloglardan ürünlerin seçilip belirli noktalara bu ürünlerin yerleştirilmesi yerine, oyun alanı daha verimli kullanılarak yaratıcı ve kullanışlı bir tasarım yapılabilir. Parkın genelinde, özellikle çocuk oyun alanlarında birbirinin aynı olan oyun grupları ve benzer aktiviteler çok fazla bulunmaktadır.
- Park alanlarında gerçekleştirilen fiziksel aktivite çeşidi daha çok koşu, yürüyüş, bisiklet şeklinde oksijen sistemi tarafından sağlanan enerji süresinde gerçekleştirilmektedir. Bu nedenle özellikle sağlanan mekânsal niteliklerden antrenmanın süresine etkisi olan düzenlemeler ile oksijen sistemini geliştirilmesi de olanaklıdır.

### **Güvenlik-Bakım**

- Suç ortamından uzak durma hissi parka girildiği andan itibaren hissedilmektedir. Belirli noktalarda güvenlik kameraları bulunmakta ve park içerisinde güvenlik görevlileri çalışmaktadır.
- Sakatlanma riskinin olmaması için donatı elemanlarının zamanında onarılıp yenilenmesi gerekmektedir. Trambolin, halatlı tırmanma oyun grupları ve bazı salıncakların bağlantı parçaları yenilenmelidir. Çocuk oyun alanlarındaki kauçuk zeminlerde kopan bölgelerin de yenilenecek, çocukların takılıp düşmelerinin önlenmesi sağlanmalıdır. Ayrıca uçak temalı oyun grubunun kokpit kısmında koruyucu bir kısım bulunmadığından çocukların sarkarak düşme tehlikesi bulunmaktadır. Bu durumlar düzeltilmediği takdirde gölet parkında kullanıcıların sakatlanma riski bulunmaktadır.
- Işıklandırma yetersizliği bulunmamaktadır, parkın genelinde ışıklandırma yapılmaktadır. Ayrıca gösteri havuzunda akşam saatlerinde lazer ışık gösterisi yapılmaktadır.
- Suça meyilli kişilerin gelmesi, alkol tüketenlerin bulunması, soyulma korkusu, fiziksel saldırı korkusu, ırkçı-saldırı korkusu, cinsel-saldırı korkusu güvenlik kameraları ve güvenlik çalışanları olduğu için park içinde düşük bir ihtimal sayılabilir.

### **Estetik-Tasarım**

- Mekanın güzel olması da önemli bir kriterdir. Su ve yeşilin bir arada olduğu Sultanbeyli Göletinin eski bakımsız halinin yenilenip, içinde farklı fonksiyon alanları bulduran bir parka dönüştürülmesi çevre halkının yaşam kalitesini yükseltmiştir.

Tüm bunlar göz önüne alındığında; Sultanbeyli Gölet Parkı, fiziksel aktiviteyi arttırıcı mekânsal faktörlere yüksek düzeyde sahiptir. Ancak, buna rağmen park, yeterli düzeyde ve bilinçte fiziksel aktivite amaçlı kullanılmamaktadır.

Getirilecek öneriler açısından, parklarda ve rekreasyon alanlarında bulunan fonksiyon alanlarının önemi kavranılmalıdır. Yeni yapılacak olan alanlarda farklı yaş gruplarının beraber kullanım imkanının sağlandığı fonksiyon alanları düzenlenmelidir. Çocuk oyun alanları planlanırken kataloglardan standart ürünlerin seçilmesinden ziyade özgün ve daha nitelikli, onların hayal gücünü kısıtlamayacak şekilde ve yaratıcılıklarını gösterebilecekleri oyun alanları düzenlenmelidir. Çocukların eğitim ve beklentilerine yanıt verecek oyun alanlarının sayısı artırılmalı ve bu alanlara gereken önem verilmelidir. Fitness grupları için de standart, her parkta belli bir sayıda bulunan ürünler yerine farklılık yapılarak fitness istasyonu veya açık hava egzersiz sistemi olarak adlandırılan, çeşitli zorluk seviyelerinin bulunduğu ekipmanlar kullanılabilir. Çocuk oyun grupları, fitness grupları ve kent mobilyalarının bakımları düzenli olarak yapılmalıdır. Kullanım talimatlarını belirten uyarı levhaları gerekli alanlarda bulunmalıdır. Sağlıklı çocukların yetişmesi, bireylerin aktivite sırasında sakatlanmamaları ve sağlıklarını korumaları için bunların mutlaka gerekli olduğu göz ardı edilmemelidir.

Özellikle bilinçli egzersiz programları çerçevesinde tesisi ve donatıların farklı fiziksel aktivite düzey ve türleri için katkıları konusu hakkında kullanıcıların bilinçlenmesi sağlanarak, bakımı sürekli gerçekleştirilen var olan tesis ve ekipmanların ziyaretçiler tarafından aktif kullanılmasının artırılması için yönlendirmelerin yapılmalı, bölge halkı ve park kullanıcılarının Sultanbeyli Gölet Parkından daha fazla fiziksel aktivite amaçlı yararlanması teşvik edilmelidir.

Bu kapsamda parkların planlanması ve tasarlanmasında, fizyoloji, hareket bilimi, egzersiz şiddeti, egzersiz türleri, fiziksel uygunluk dikkate alınarak kişiye özgü egzersiz programının takip edilebileceği bir mekan tasarımı yapılabilir. Bunun için de planlamacılar ve spor bilimleri konusunda çalışan uzmanların disiplinler arası işbirliğinin katkısı artırılmalıdır.

#### KAYNAKÇA

**Sallis, J. Floyd, M.F., Rodri'guez, D.A. Saelens, B.E. (2012):** Role of Built Environments in Physical Activity, Obesity, and Cardiovascular Disease, Circulation is available at <http://circ.ahajournals.org>, 125:729-737. DOI: 10.1161/CIRCULATIONAHA.110.969022, American Heart Association, Inc.

**Uzgören G., Erdönmez M. E. (2017):** Kamusal açık Alanlarda mekan Klitesi ve Kentsel Mekan Aktiviteleri İlişkisi Üzerine Karşılaştırmalı bir İnceleme, Megaron 2017; 12 (1):41-56, DOI:10.5505/MEGARON.2016.42650)

**Sallis J.F., Johnson M.F. , Calfas K.J. , Caparosa S., Nichols J.F. (1997):** Assessing Perceived Physical Environmental Variables that May Influence Physical Activity, Research Quarterly for Exercise and Sport, 68:4, 345-351, DOI: 10.1080/02701367.1997.10608015

**Özdam B.A. , Çağlayan A.Y. (2019):** Recreational area quality in residential environment (Uluslararası Kitapta Bölüm), *New Approaches to Spatial Planning and Design*, p: 105-116 PETER LANG, Berlin 2019 ISBN: 978-3-631-78274-3

**Ar M. (2015):**Sağlıklı Kentler Perspektifi, Murat Ar, Fiziksel Aktivite Çalıştayı 09-10 Şubat , Ankara.

**T.C. Sağlık Bakanlığı (2014):** Fiziksel Aktivite Rehberi <http://dosyaism.saglik.gov.tr/Eklenti/12302,2014-fiziksel-aktivite-rehberipdf.pdf?0> , [Ziyaret tarihi:18 Nisan 2017].

**Özdenk S. (2018):** Beden eğitimi ve spor , faydaları, önemi ve sınıflandırılması, Spor bilimlerinde Akademik Araştırmalar 77 <http://www.researchgate.net/publication> (Ziyaret tarihi: 15.06.2019)

**Demir C, Demir N. (2006),** Bireylerin Boş Zaman Faaliyetlerine Katılmalarını Etkileyen Faktörler İle Cinsiyet Arasındaki İlişki: Lisans Öğrencilerine Yönelik Bir Uygulama, Ege Akademi Bakış Dergisi, 6(1), 36-51.

**Gümüş, H., Alay Özgül, S. ve Karakılıç, M. (2015),** Fiziksel Aktivite Mekânı Değerlendirme Ölçeği (FAMDÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe Journal of Sport Sciences 2015, 26 (1), 1–8 <https://dergipark.org.tr/download/article-file/205959>

<http://www.sultanbeyli.gov.tr/cografi-durum> , [Ziyaret tarihi:15 Mayıs 2017]

<http://www.sultanbeyli.istanbul/media/files/487/stratejik-plan-2015-2019.pdf> , [Ziyaret tarihi:25 Nisan 2017].

<http://www.sultanbeyli.gov.tr/ilcemizin-nufus-durumu> [Ziyaret tarihi:15 Mayıs 2017].

<http://www.sultanbeyli.istanbul/media/files/487/stratejik-plan-2015-2019.pdf> , [Ziyaret tarihi:25 Nisan 2017].

Plant Dergisi, <http://www.plantdergisi.com/haber-sultanbeyli-goleti-1876.html> [Ziyaret tarihi: 28 Temmuz 2017].

<http://www.anadoluparkbahceler.com/erisilebilirpark.php?epark=Sultanbeyli%20G%C3%B6let%20Park%C4%B1&no=230> [Ziyaret tarihi: 16 Mayıs 2017]

**Gümüş, H., Alay Özgül, S. ve Karakılıç, M. (2017):** Fiziksel aktivite için park ve rekreasyon alanlarına gelen kullanıcıların mekan seçimini ve fiziksel aktiviteye katılımını etkileyen faktörler, *Sportmetre*, 15(1), 31-38 <http://dergiler.ankara.edu.tr/dergiler/17/2152/22354.pdf>.

**Akpınar, A., Cankurt, M. (2015):** Türkiyede kişi başına düşen yeşil alan miktarı ile ölüm oranı arasındaki ilişkinin incelenmesi, *Adnan Menderes Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 12(2): 101-107. <https://www.researchgate.net>. (Ziyaret tarihi: 15.06.2019)

**Çağlayan A.Y., Öznam B.A., (2017):** Sustainable Space-Sustainable Living: Physical Activity Friendly Urban Open and Green Spaces", in: *Sustainable Landscape Planning and Design*, Özyavuz M., Eds., Peter Lang, Frankfurt, pp.269-285, ISBN 978-3-631-73439-1



## BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN GÜNCEL ÖĞRETİM MODELLERİNE İLİŞKİN GÖRÜŞLERİ

**Kerim Balıbey**

**Kastamonu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu**

**Ayşe Feray Özbal**

**Kastamonu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu**

**Erkan Karagülle**

**Kastamonu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu**

**Yunus Kaya**

**Kastamonu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu**

### Öz

Bu çalışma, beden eğitimi öğretmenlerinin son zamanlarda öne çıkan güncel öğretim modellerini kullanıp kullanmadıkları ya da ne sıklıkla kullandıklarını belirlemek amacıyla yapılmış nitel bir çalışmadır. Çalışmaya eğitim öğretim yılının 2018-2019 senesinde Milli Eğitim Bakanlığında okullarda çalışmakta olan 15 öğretmen katılmıştır. Çalışmada yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılmıştır. Çalışmanın soruları araştırmacılar tarafından hazırlanmış ve iki alan uzmanından görüş alınarak sorulara son şekli verilmiştir. Çalışma sonucuna göre beden eğitimi öğretmenlerinin güncel öğretim modellerine ilişkin fazla bilgi sahibi olmadıkları ve konuyla fazla ilgilenmedikleri görülmüştür. Beden eğitimi öğretmenleri genellikle güncel öğretim modeliyle ilgilenmeye gayret ettiklerini bununla ilgili seminerlere katılmaya gayret ettiklerini ama ders yoğunluğu ve benzeri nedenlerden dolayı yeteri kadar ilgilenemediklerini bildirmişlerdir. Çalışmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin bir kısmı ise konuyla ilgilenmediklerini ve bilmediklerini dile getirmiş bunun nedenlerini ise konuyla ilgili seminerlerin düzenlenmemesi, kendi yöntemini daha doğru bulma, güncel öğretim modellerini yanlış bulma şeklinde ifade etmişlerdir. Sonuç olarak beden eğitimi öğretmenlerinin güncel öğretim modellerini derslerinde yeteri kadar etkili ve faydalı bir şekilde kullanmadıkları sonucuna ulaşılabilir.

**Anahtar Kelimeler:** Beden eğitimi öğretmeni, öğretim yöntemleri, modeller

## OPINIONS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TEACHERS REGARDING RECENT TEACHING MODELS

### Abstract

This qualitative study aims to determine whether physical education and sports teachers employ recent teaching models or how often they use them if they do so. The participants of the study are 15 teachers working in state-run schools in 2018-2019 academic year. The data were collected through semi-structured interviews. The questions asked in these interviews were prepared by the researcher and finalized based on the feedback received from two experts in the field. The results revealed that physical education and sports teachers do not have adequate information about recent teaching models, and they are even not interested in them. They reported that they try to follow recent trends in teaching models



and to attend seminars providing such information, but they often fail to do so because of heavy workload and similar excuses. Some of the participants stated the following reasons why they are not interested in the issue: lack of seminars focusing on the issue; finding their own method more effective; and disagreeing with these new recent models. In short, it can be concluded that physical education and sports teachers do not apply recent teaching models in an effective and useful way in their lessons.

**Key Words:** Physical education and sports teacher, teaching methods, teaching models

## Giriş

Çağımız bilim ve teknoloji çağıdır. Sürekli gelişen dünyamızda teknolojide ve bilginin üretiminde meydana gelen değişimler, çalışanları ve örgütleri öğrenmeye zorlamaktadır. Bu durum ülkemizin eğitim programına da yansımıştır. Daha iyi bir eğitim, için nitelikli ve yeterli donanıma sahip öğretmenler yetiştirmek için eğitim kalitesini yükseltilmesi anlamında çalışmalar artmaktadır.

Eğitim kişinin hareketlerini kendi yaşantısı yoluyla, kasıtlı bir biçimde istedik değişiklikler meydana getirme süreci olarak tanımlanmaktadır. Kişide eğitim yoluyla gerçekleştirilecek olan bütün değişiklerin, kişinin içinde yaşadığı toplumun tarafından istenilen ve beğenilen davranışlar olması gerekmektedir. Bu sebebledir ki eğitim, belli amaçlar doğrultusunda, kişinin davranışlarını planlı bir biçimde değiştirmeye yönelik yasaları, ilkeleri ve teknikleri bulmaya çalışan bir bilim dalı olarak gelişimini sürdürmek zorundadır. Her bilim dalı için olduğu gibi, eğitimin de işlevlerini etkili bir biçimde gerçekleştirebilmesi, bir başka deyişle kişilerin davranışlarında istedik davranışları yeterli bir seviyede gerçekleştirebilmesi, eğitim alanındaki bilimsel araştırma ve geliştirme çabalarına bağlı bulunmaktadır.( <http://nurdangolbek.blogspot.com> 2012)

Birçok etken yirminci yüzyılda eğitimi işlev ve amaç yönünden değişime uğramaya zorlamıştır. Hızlı sosyo-kültürel, gelişmeler ve buluşlar, özellikle demokratik düşünceler, insan haklarındaki gelişmeler eğitimden beklentilerin daha fazla artmasına neden olmuş ve geleneksel eğitime yüklenerek birey yararına eğitimde değişime uğramaya zorlamıştır. Öğrenciye bilgi yükleyerek geleneksel eğitimde sadece zihinsel gelişime önem veren anlayış değişerek yeni bir anlayışa başlanmıştır.(Yeşilyaprak,2010)

“Eğitim ihtiyaçlarının sürekli değişmesi, genel eğitimde değişen öğretim programlarına paralel olarak, beden eğitimi dersinde de çağdaş dünyadaki gelişmelere ayak uydurma gereksiniminin doğması kaçınılmazdı. Bu bağlamda ülkemizde de öğretmen yetiştirme ve beden eğitimi derslerinde önemli değişikliklere gidildi (Demirhan, 2010).”

Spor yapanlar için yarışma kazanmaya yönelik fiziksel, zihinsel ve teknik bir çaba, seyredenler açısından estetik duygusu kazandıran bir süreç, genel bütünlüğü içerisinde ise anatomi, fizyoloji, ortopedi, biomekanik, psikoloji gibi bilimlerin yardımı ile gelişen, sürdürülen bilimsel bir olgudur. (Çoban-Ünveren 2007)

Devlet planlama teşkilatına göre Beden Eğitimi'nin tanımı, insan bütününe oluşturan ruhi, zihni ve fiziki niteliklerini olduğu kapasitenin ve yaşın olması gereken verime ulaştırabilmesi için rekabet olmaksızın yapılan işlemlerin bütünüdür. İnsanın sosyalleşme süresinde zihnen, bedenen ve ruhen kendini geliştirmesi için düzenli olarak, eğitimini göredüğü birtakım fiziksel işlemlerdir. (Çoban-Ünveren 2007)

Beden eğitimi ve spor genelde, hareket etmeyi öğrenmek ve hareket yoluyla öğrenmek şeklinde ifade edilebilir. Başka bir deyişle, beden eğitimi, fiziksel hareketlerin bilinçli bir gelişme çerçevesinde yaşantıya dönüştürülmesi olarak tanımlanabilir. (Tamer, 1987:2).

Beden eğitimi ve spor , karakter oluşumunu, moral verimliliğinin artırılması, insan sağlığını milli yönden güçlü, aynı davranışları ve duyguları yüksek bir insan varlığı ile doğrudan ilgili etkili bir eğitim işlemidir. (İnal 2015)

Beden eğitimi ve spor, insanların fikri ve zihni gelişimle beraber bedeni gelişimlerinin uyumlu olması, insanların içine yaşadıkları toplumlarda daha sağlıklı dengeli, verimli ve daha pozitif bir kişiliğe sahip olmalarında önemli bir paya sahiptir. (İnal 2015)

Bununla beraber toplumların beden eğitimi ve spor etkinliklerine katılmaları ve sonucunda da sahip olacakları başarıları yoluyla kendi ülkelerinin tanıtımını ve propagandalarını yapmaları yönünden önem sahibidir. (İnal 2015)

Beden eğitimi ve spor etkinliklerinin, çocukların gelişiminde önemli bir işleve sahip olmasının yanı sıra, sosyal ve duygusal gelişim yönünden de çocukların gelişimine olumlu katkılar sağlamaktadır. Beden eğitimi ve spor dersinde deneyimlenen fiziksel etkinlikler, oyunlar ve çeşitli sporlar yoluyla öğrencilerde, kendini ifade etme, yapabildiklerini ve sınırlılıklarını kabul etme, farklılıklara saygı, iletişim kurma, paylaşma, yardımlaşma, liderlik yapma, lidere uyma, kurallara uyma, işbirliği yapma, farklı fikirler ortaya koyma vb. özellikler geliştirebilir. (Bucher ve Koenig, 1983:39).

Bir başka deyişle, beden eğitimi kişinin fiziksel, kişisel ve sosyal uyum sağlaması açısından önemlidir. Bu nedenle beden eğitimi ve spor derslerinin iyi yapılandırılmasının ve iyi planlanması öğrenciye katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Günümüz beden eğitimi öğretmenleri, derslerinde geleneksel öğretim yöntemlerinin yanı sıra daha çok çağdaş öğretim modellerini kullanmaya yönelmiştir. Bu ortaya çıkan çağdaş öğretim modelinde merkeze öğrenci konulduğu için beden eğitimi derslerinin daha anlaşılır ve verimli geçmelerinde ne kadar önemli olduğunu, bu yöntemi kullanan ne kadar öğretmen olduğunu, öğretmenlerin çağdaş öğretim modelleri hakkında yeterli düzeyde bilgi sahibi olmaları önemlidir.

Bu çalışmanın amacı bu düşüncüyü savunarak Kastamonu ilindeki bazı okullarda görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin çağdaş öğretim modelleri hakkındaki görüşlerini dinleyerek, onların derslerinde nasıl bir yöntem kullandıklarını, derslerinde neler yapabildiklerini ortaya koymaktır.

## **Yöntem**

### **Çalışmanın Ortamı**

Araştırmanın evreni 2018-2019 öğretim yılında MEB' e bağlı Kastamonu' daki lise ve ortaokullarda görev yapan beden eğitimi öğretmenleridir. Kastamonu ilindeki ortaokul ve liselerde görev yapan beden eğitimi ve spor öğretmenleridir. Katılımcılar 3 kadın 12 erkek olmakla birlikte toplam 15 kişiden oluşmaktadır.

### **Çalışmanın Süreci**

Çalışma sürecinde ilk olarak çalışmanın amacına ilişkin literatür taraması yapıp beden eğitimi öğretmenlerinin çağdaş öğretim modellerine ilişkin görüşlerini öğrenmek için açık uçlu sorular sorulmuştur. Katılımcılarla yapılan görüşmeler kişi başı yaklaşık 15-20 dakika sürmüştür. Yaptığımız görüşmelerde beden eğitimi öğretmenlerine şu sorular sorulmuştur:

### **Veri Toplama Yöntemleri**

Bu çalışma Kastamonu ilinin, ortaokul ve liselerindeki beden eğitimi öğretmenlerini esas alarak yapılan bir çalışmadır. Çalışmanın amacı beden eğitimi öğretmenlerinin güncel öğretim modeli hakkındaki görüşlerini öğrenmek ve güncel öğretim modelleri hakkındaki bilgi seviyelerini ölçüp, bu bilgilerin ne kadarını derslerde uyguladığını araştırmaktır. Araştırmada beden eğitimi öğretmenlerine önceden belirlediğimiz yarı yapılandırılmış soruları sorduk.

Yarı yapılandırılmış görüşme, yapılandırılmış görüşmeden biraz daha esneklerdir. Yarı yapılandırılmış görüşmede, araştırmacı önceden sormayı düşündüğü soruların olduğu bir görüşme protokolünü hazırlar. Bunun yanında araştırmacı görüşmenin akışına göre değişik yan ya da alt sorularla görüşmenin gidişatını

yönlendirebilir ve kişinin yanıtlarını açmasını ve daha derine inmesini sağlayabilir. Eğer birey görüşme sırasında belli soruların yanıtlarını başka soruların içerisinde cevaplamış ise araştırmacı bu soruları sormasa da olur. Yarı yapılandırılmış görüşme tekniği sahip olduğu belirli düzeyde standartlık ve aynı zamanda esneklik nedeni ile eğitim bilim araştırmalarında daha uygun bir teknik görünümü vermektedir. Bu görüşme, nitel araştırma içerisinde yapılabilir. ( Ekiz, 2003)

Yarı yapılandırılmış görüşme tekniğinin araştırmacıya sağladığı en önemli avantaj görüşmenin önceden hazırlanmış görüşme protokolüne bağlı olarak sürdürülmesi nedeni ile daha sistematik ve karşılaşılabılır bilgi sunmasıdır. (Yıldırım ve Şimşek, 1999)

Sorduğumuz sorulardan elde ettiğimiz verilere dayanarak beden eğitimi öğretmenlerinin, güncel öğretim modelleri hakkındaki görüşlerini ve bilgi seviyelerini ölçüp, bu bilgileri derslerinde ne kadar etkin kullandıklarını öğrendik ve araştırmamızı bitirdik. Bu süreçte toplam 15 beden eğitimi öğretmeniyle görüştük. Bu kişilerin 3'ünü kadın 12'sini erkek beden eğitimi öğretmenleri oluşturdu.

### **Veri Analizi**

İçerik analizi, bir ya da birçok metnin içindeki kelimelerin, temaların, kavramların deyimlerin, karakterlerin ya da sözcüklerin varlıklarını belirlemek, onları rakama dökmek için kullanılır. Metin deyince, kitaplar, kitap bölümleri, görüşmeler, tartışmalar, günlük gazete başlıkları veya haberleri, televizyon programları, tarihsel belgeler, nutuklar, konuşmalar, diyaloglar, reklamlar, sinemalar, çeşitli kayıtlar, internet sayfaları ve siteleri, sokak panoları ya da ilanları, posterler, resimler, fotoğraflar, radyo programları, konserler, oyunlar, işaretler, dükkânlardaki ürünler ya da başka herhangi bir iletişim aracı kastedilebilir. Metin olmadığı zamanlarda, örneğin, konuşmalar, görüşmeler gibi sözlü herhangi bir iletişim aracı kullanıldığı zaman, bunlar yazıya dökülür. Tüm bu içeriklerin insan eliyle yazılmış veya şekillendirilmiş olması lazım. Örneğin, havanın içerik analizini yapamayız ama yazıya dökülmüş bir hava raporunun içerik analizini yapabiliriz ( Seggie – Bayburt 2015 ).

### **Güvenirlilik**

Çalışmanın en önemli ölççeklerinden biri olarak kabul edilir. Katılımcı teyidi uzman incelemesi ve ölçme gibi çeşitli alt başlıklar dikkate alınmalıdır. Bu çalışma nitel bir çalışma olup uzman yapılan çalışmada sorulan soruların konuyla anlamlı olduğu tam bilgi alınabileceği açık uçlu sorular sorulmuştur. Katılımcıların güvenirliliği teyit edilmiştir.

### **Bulgular**

Bu bölümde Kastamonu'daki beden eğitimi öğretmenlerinin güncel öğretim modelleri hakkında bilgi sahibi olup olmadıkları ve derslerinde güncel öğretim modellerini kullanıp kullanmadıkları ele alınmıştır.

**Tema:** Güncel öğretim modelleri

### **Beden eğitimi öğretmenlerinin güncel öğretim modelleri hakkında bilgi sahibi olup olmadıklarına ilişkin bulgular:**

Beden eğitimi öğretmenleri güncel öğretim modelleri hakkında genelde kulaktan dolma bilgilerle bilgi sahibi oldukları ve fazla bilgi sahibi olmadıkları yapılan görüşmelerde görülmüştür. Beden eğitimi öğretmenlerinin bir grubu genellikle seminerlerden veya konferanslardan bilgi sahibi olduklarını diğer bir grubu ise takip etmediklerini veya bilmediklerini dile getirmişlerdir.

Beden eğitimi öğretmenlerinin güncel öğretim modellerini bilip bilmediklerine ilişkin görüşlerinin bazıları aşağıdaki gibidir.

“Yeteri kadar takip ederim. Bununla ilgili konferans, seminer gibi şeylere gidip takip etmeye çalışırım.”  
(Melek)

“Güncel öğretim modelleriyle ilgili mesleki yoğunluktan dolayı yeteri kadar kendimizi yenileyebildiğimizi söyleyemeyiz. Ancak uygulamadaki aksaklıkların ortaya çıkmasıyla kısmi olarak ve mecburi olarak bazı alanlarda kendimizi güncelledik.” (Mehmet)

“Güncel öğretim yöntemleriyle ilgili zaman zaman katıldığımız seminerlerde ve güncellenen müfredat programında yapılan değişikliklere adapte olmaya çalışıyoruz.” (Ali)

“Bu konuda gündemi takip etmeye gayret ediyorum. Bunları derslerimde uygulamak için de gayret gösteriyoruz. Ancak bazen zaman yetersizliği gibi engelleyici şeyler yüzünde pratik olarak gidebileceğimiz zaman anlatma ve komutla öğretime kaydığımız oluyor” (Kürşat)

“Pek takip etmiyorum.” (Muhammed)

“Çocuklara daha çok eğitsel oyunlar yaptırıyoruz.” (Erkan)

“Bilgi sahibi değilim.” (Yunus)

“Güncel öğretim modelleri hakkında fazla bilgi sahibi değilim”(Suat)

### **Beden eğitimi öğretmenlerinin güncel öğretim modellerini derslerinde kullanıp kullanmadıklarına ilişkin bulgular:**

Beden eğitimi öğretmenlerinin bir grubu derslerinde genellikle öğretim modellerini kullanmaya gayret ettiklerini ve kullandıklarını bir grubu ise derslerinde güncel öğretim modellerini kullanmadıklarını dile getirmişlerdir.

Beden eğitimi öğretmenlerinin güncel öğretim modellerini derslerinde kullanıp kullanmadıklarına ilişkin görüşlerinin bazıları aşağıdaki gibidir.

“Zaman zaman kullanıyorum. Aktif katılım, problem çözme, düşünme, araştırma, soru sorma, yorumlama davranışların yanında duyarak, görerek, dokunarak ve yaparak öğrenmeye özen gösteriyoruz.” (Ali)

“Daha çok benim kullandığım anlatım, gösterip yaptırma, işbirliğine dayalı grupla çalışma yöntem ve tekniklerini kullanıyorum. Bütün öğrencilerimin aktif olarak derse katılmasını sağlarım.”(Kadir)

“Bunu da kullanmıyorum.” (Muhammed)

“Belli bir kullandığımız model yoktur.” (Erkan)

“Yok kullanmıyorum” (Yunus)

“Kullanmıyorum.” (Suat)

“Kullanmıyorum.” (Davut)

“Kullanmıyorum.” (Dilara)

### **Beden eğitimi öğretmenlerinin güncel öğretim modelini derslerinde neden kullanmadıklarına ilişkin bulgular:**

Beden eğitimi öğretmenleri derslerinde güncel öğretim modelini, yanlış buluyorum, ders alanım müsait değil, kendi yöntemimi daha doğru buluyorum diyerek kullanmadıklarını dile getirmişlerdir.

Beden eğitimi öğretmenlerinin derslerinde güncel eğitim modellerini neden kullanmadıklarına ilişkin görüşlerinin bazıları aşağıdaki gibidir.

“Benim kullandığım yöntemin daha doğru olduğunu düşünüyorum.” (Muhammed)

“Her öğrencinin ilgi alakası farklı olduğu için tek bir yöntem kullanmıyoruz.” (Erkan)

“Branşımıza yönelik sahip bilgilere hizmet içi seminerler düzenlenmemektedir.” (Yunus)

“Bilgi sahibi değilim o yüzden kullanmıyorum.” (Suat)

“Son değişikliklerle hazırlanan beden eğitimi ve spor dersi müfredatının içi tamamen boşaltıldığından bu modelleri derslerde tercih etmiyorum.” (Davut)

“Ders alanım beden eğitimi dersi için elverişli değil.” (Dilara)

### **Tartışma ve Sonuç**

Bu çalışma Kastamonu ilinin MEB’e bağlı ortaokul ve liselerinde görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin güncel öğretim modelleri hakkındaki görüşleri alınarak yapılmıştır. Çalışmada güncel öğretim modelleri hakkında beden eğitimi öğretmenlerinin görüşleri belirlenmeye çalışılmıştır. Yapılan görüşmeler sonucunda beden eğitimi öğretmenlerinin büyük bir kısmının güncel öğretim modelleri hakkında gerektiği kadar bilgi sahibi olmadıkları, uygulamada kullanmadıkları ve konuyla fazla ilgilenmedikleri görülmüştür.

Literatürde yapılan buna benzer çalışmalarda beden eğitimi öğretmenlerinin ders işlerken öğrencilerin duygusal, bedensel ve zihinsel gelişimlerini dikkate aldıkları, çoğunlukla öğrencilerin dikkatlerini planlanan aktivite üzerine çekebildikleri, meslekle ilgili yeterli bilgi düzeyine sahip olduğu, çoğunlukla hizmet içi eğitim, seminer, sempozyum vb. aktivitelerle meslekle ilgili kendilerini geliştirdikleri gözlenmektedir.(yıldız ve kangalgil , 2013)

Beden eğitimi öğretmenlerinin öğretim yöntemlerini kullanma durumlarına göre, beden eğitimi derslerinde en çok kullandıkları yöntemler; eşli çalışma, komut ve alıştırmaya ; en az kullandıkları yöntemler: kişisel-öğrencinin tasarımı, yönlendirilmiş buluş ve kendi kendine öğretme; en yararlı yöntemler: alıştırmaya ve komut ; en kolay yöntemler: komut, alıştırmaya ve eşli çalışmaya; öğrencilerin ilgisini en çok çeken yöntemler ise, komut, alıştırmaya ve eşli çalışmaya yöntemleridir.(yıldız ve kangalgil , 2013)

Öğretim yöntemlerinin tercih edilmemesinin nedenlerini, araç-gereç malzeme, saha, ders saati, öğrencilerin ilgisizliği/isteksizliği ve beden eğitimi öğretmenlerimizin yöntemleri gerçekçi bir şekilde uygulamayı bilmemeleri olarak gösterilmiştir.(yıldız ve kangalgil , 2013)

Bu çalışmada vurgulanmak istenen beden eğitimi öğretmenlerinin güncel öğretim modellerine ilgisini çekmek ve bilgi seviyelerini arttırmanın önemini göstermektir. Yapılan diğer çalışmalarda da görüldüğü gibi beden eğitimi öğretmenlerinin güncel öğretim modellerine ilişkin görüşlerinde ortak sorunlar görülmektedir. Bu hususta beden eğitimi öğretmenlerine güncel öğretim modelleriyle ilgili daha fazla seminer ve konferans gibi etkinliklerin artması, bu konu hakkında daha fazla etkinliklerin yapılması, okullarımızda yeterli olanakların sağlanması ve bu konuyla ilgili eksiklerin giderilmesi, beden eğitimi öğretmenlerinin konuya daha fazla hakim olmasını ve derslerinde güncel öğretim modellerini daha etkili kullanarak derslerini daha verimli işlemelerine faydalı olacaktır.

### **Kaynakça**

Çoban, B., & Ünveren, A. (2007). *beden eğitimi ve oyun öğretimi*. Ankara: nobel yayın dağıtım.

Demirhan, G. (2006). *spor eğitiminin temelleri*. ankara: spor yayınevi ve kitap evi - bağırhan yayınevi.

İnal, A. N. (2009). *beden eğitimi ve spor bilimi*. ankara: nobel yayın dağıtım.

Seggie, F. N., & Bayburt, Y. (2015). *nitel araştırma*. ankara: anı yayıncılık.

Yeşilyaprak, B. (2010). *eğitimde rehberlik hizmetleri*. Ankara: nobel yayın dağıtım.

Yıldız , E., & Kangalgil, M. (2014). beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki yeterlikleri ve kullandıkları öğretim yöntemleri ile ilgili görüşlerinin incelenmesi. *Dergi Park*, 71-74.

Mirzeoğlu, D.(2017). Temel Kavramlar. Dilşah Mirzeoğlu(Ed). Model Temelli Beden Eğitimi Öğretimi. Ankara. Spor Yayınevi ve Kitapevi

golbek, n. (2012). <http://nurdangolbek.blogspot.com> adresinden alındı

YILDIRIM, A.,& ŞİMŞEK, H. (2003). Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma. Ankara: Seçkin Yayıncıları.

## KASTAMONU ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİLERİNİN ZUMBA KATILIMLARI İLE İLGİLİ GÖRÜŞLERİ

**Duygu Gök**

**Kastamonu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu**

**Ayşe Feray Özbal**

**Kastamonu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu**

**Derya Ak**

**Kastamonu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu**

### **Öz**

Yapılan bu araştırmanın amacı Kastamonu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu nda ve diğer fakültelerde okuyan öğrencilerin zumba ile ilgili görüşlerini belirlemeye çalışmaktır. Çalışmaya Kastamonu Üniversitesi Besyoda öğrenim gören 21 öğrenci, diğer fakültelerde okuyan 16 katılmıştır. Çalışmada katılımcılarla 6 haftalık uygulama süreci gerçekleştirilmiştir. (13.11.2018-26.12.2018) Araştırma basit seçkisiz örneklem yöntemi kullanılmıştır. Araştırma yöntemi olarak zumbaya yönelik uygulama yapılmış olup seans öncesi ve seans sonrası görüşmeler ses kaydı ile alınıp dökümanları yapılmıştır. Verilerin içerik analizi yöntemi ile analiz edilmiştir. Araştırmanın sonucunda her iki grubunda zumbadan keyif, mutluluk aldığı, stres attığı, sosyalliğe etki ettiği, motivasyon sağladığı söylenebilir. Ayrıca hobi düzenli aktivite sağladığı, toplum içinde dans ederken özgüven kazandığı, bazılarının zorlandığı sonucuna varılabilir.

**Anahtar Kelimeler:** Zumba, Beden Eğitimi, Dans



## THE VIEWS OF KASTAMONU UNIVERSITY STUDENTS ABOUT ZUMBA PARTICIPATION

### Abstract

The aim of this study is to determine the students' opinions about zumba in Kastamonu University School of Physical Education and Sports and other faculties. The study included 21 students from Kastamonu University in Besyo and 16 from other faculties. 6-week implementation process was carried out with the participants (13.11.2018-26.12.2018). A simple random sampling method was used. As a research method, the application was made for zumbaya and pre-session and post-session interviews were taken with audio recording. Data were analyzed by content analysis method. As a result of the research, it can be said that both groups enjoy pleasure, happiness, stress, sociality and motivation in both groups. It can also be concluded that the hobby provides regular activity, it gains self-confidence while dancing in the community, some of them are forced.

**Key Words:** Zumba, Physical Education, Dance

### Giriş

Günümüzde insanların toplumsal, fiziksel, duygusal olarak gelişimini, grup çalışmalarının kolaylaştırılması, toplum üyeliğinin kazanılması ve dayanışmanın karşılıklı sağlanmasının en kolay yollarından biri spordur. Spor, insanlara bir kişisel ve sosyal kimlik hissi yanında grup üyeliği duygusu vermesi ile insanların sosyalleşmesine yardımcı olan kavramdır ve fiziksel aktiviteler bütünüdür (Küçük & Koç, 2004). Yapılan bir araştırmada ise spordan şöyle bahsedilmektedir: Spor, bireysel ve toplumsal olup bireylerin motorsal, bedensel ve zihinsel performanslarını ortaya koydukları etkinliklerdir (Kuru & Karabulut, 2009). Yapılan bu etkinlikler insanların fiziksel ve zihinsel olarak rahatlamalarına yardımcı olmaktadır. İnsanlar zamanları, ilgileri ve ekonomik şartları doğrultusunda farklı branşlara yönelmektedir. Bunlardan bir tanesi de sporu en keyifli hale getirildiği düşünülen dansır.

Dans, insanın duygu ve düşüncelerini bedensel birtakım hareketlerle müzik eşliğinde ifade ettiği aktivitedir. Etnoloji Sözlüğü'nde ise kültürel olarak belirlenmiş olup belirli zaman ve mekanda özel hareket yapı ve anlam sistemi içinde insanın bedenini kullanması olarak geçer (Ayyıldız, 2016). Bireyin kendisini anlatma ve ifade etmesi, iç dünyasını dışa yansıtması ve bunları yaparken hareketleri kullanmasıdır (Cantekin, 2011). Diğer bir tanıma göre insanın ruhsal durumunu bedensel hareketlerle açığa vurmasıdır (Aydın, 2003). Geçmişten günümüze kadar insanlar duygu, düşünce, bilgi ve tecrübelerini dans yoluyla aktarmış ve onu bir ifade aracı olarak görmüşlerdir (Yanık, 2010). Paulson

dansı, “iletişim kurmak, anlamak, hissetmek için hareketin bir araç olduğu bir sanat dalı” olarak tanımlamaktadır (Özevin, 2006). İnsanların daha önceki yıllarda yoğun olan düşüncesi sporun dar salonlarda ve fitness aletlerinin arasında yapıldığını düşünmeleridir. Ancak ilerleyen teknoloji ve ülkemize farklı branşlarla gelen insanların bunları iyi tanıtmaları ve reklam yapmalarıyla birlikte insanlar, kendilerine uygun olan farklı branşlara katılmaya başlamışlardır. Özellikle kadınların dans, yoga, zumba vb. gibi branşlara son yıllarda ilgisinin artmaya başladığı söylenebilir.

Sporun alt dallarından biri olan dansın fiziksel gelişmeye, rahatlamaya ve fiziksel terbiyeye katkı sağlayan bedensel bir aktivite olduğu söylenebilir. Sıçrama, uzanma, koşma, sekme, çökme, dönme vb. hareketler ile vücudun kinesiyolojik organlarını çalıştırdığı için beden gelişimine katkı sağlar. Diğer sporlarda olduğu gibi dansın sonunda da fiziksel gerginliğin atılarak rahatlamaya ulaşıldığı düşünülmektedir (Eroğlu, 2017). Dans sporla iç içe olan bir kavramdır birçok alanla ilişkilendirilebilir. Bunlardan bir tanesi de egzersizdir.

Egzersiz, doğumdan ölüme kadar devam eden süre zarfında bireyin fiziki yapısını ve psikolojisini geliştiren aktivite süreçleri olduğu bilinmektedir (Nahçıvan, 1994). Egzersizin insanın beden ve ruhsal sağlığına olumlu etkide bulunduğu bilindiği halde buna rağmen ülkemizde egzersiz yapanların sayısının az olduğu söylenebilir. Ancak günümüzde son zamanlarda insanlar bu konuda bilinçlenmeye başlamıştır ve hayatın monotonluğundan kurtuldukları, eğlenerek de egzersiz yapabildikleri farklı branşlara yönelmişlerdir. Bu branşlardan birinin de zumba olduğu söylenebilir.

Zumba heyecan verici, mutlu, enerjik ve latin müziğini dünya müziği ve dans hareketleriyle bütünleştiren, latin dünyasından esinlenerek etkili bir fitness programı oluşturan bir dans fitness dersidir. Zumba, aerobik ve fitness yaklaşımını kullanarak kardiyo ve kas güçlendirme egzersizlerinin bedene dinamiklik ve biçim kazandıran hızlı ve yavaş ritimlerden oluşur. Zumbanın kalori tüketimini üst düzeye çıkardığı söylenebilir (zumba, Zumba Eğitimlik Kılavuzu Zumba Temel Aşamalar 1. Seviye, 2018).

Aksiliklerden çıkan büyük fikirler vardır. Beto PEREZ Kolombiyalı fitness eğitmenidir. Her zamanki derslerine getirdiği aerobik müziklerini unuttuğunu fark eder. O sırada çantasındaki kendisi için hazırladığı karışık salsa, merengue şarkılarının bulunduğu kaseti alır ve dersinde bu kaseti kullanır. Beto enerjisi ile kendine ait koreografilerle dersini verir ve herkes bu derse hayran kalır. Böylelikle dans fitness doğmuş olur. Zumba fitness-party 2001 yılında Beto PEREZ dans fitness egzersizini Miami'ye getirmiştir. Daha sonra Beto PEREZ Kolombiyalı iki arkadaşı ile zumba fitness ismini vererek şirket oluşturmuşlardır. 2009 yılında Beto PEREZ Türkiye de düzenlediği Masterclass ile zumba fitness 'ı tanıtmıştır ([http-2](http://2)).

Bir zumba fitness seansının merenge, salsa, reggaeton ve cumbia dans stilleri olmazsa olmazıdır. 1 saat süren zumba fitness seansı ısınma şarkısı ile başlar. Daha sonra intermittent(aralıklı) egzersiz olacak şekilde şarkılar sıralanır ve soğuma müziği ile zumba fitness seansı biter. Parti havasında geçen seanslar sayesinde insanların egzersiz yapmaktan sıkılmadığı söylenebilir. Yüksek enerjili geçen 1 saatlik ders

süresinde yaklaşık olarak 600-650 kalori harcanır (Http2). Zumbanın Temel Aşamaları aşağıdaki gibidir:

**MERENGE:** Merenge kökeninin Dominik Cumhuriyetine uzandığı bilinse de birçok Latin Amerika ülkesinin bu ritim de stil uyarlamaları vardır. 120-160 vuruşlu hızlı tempolu bir ritimdir ve her vuruşun ağır ve eşit bir vurgusu bulunur. Tambur, Kongo davulu, Mambo trompeti ve guiro enstrümanları yaygın olarak bulunur (Http1).

**SALSA:** Küba, Porto Riko ve Afrika'nın etkisi altında kalarak birçok kültür ile harmanlanmıştır. Timbal, Klave, Konga, Trombon, Trompet yaygın enstrümanlar arasında yer alır. Müzik vuruşu çok kolay ayırt edilir (Http1).

**CUMBIA:** Afrika ve Avrupa etkileri taşımakla birlikte Güney Amerika ve Kolombiya ritmi olarak bilinir. Tropikal ve Kreol esintisi bıraktığı müzik üzerinde bilinir. Guiro, akordeon ve tamburu içerir ve perküsyon, kilit bir enstrüman grubudur (Http1).

**REGGAETON:** Porto Riko ile Panamada halk arasında yaygın olup Jamaika etkisi taşır. Ağır bir bas davulu vuruşundan oluşur. Temel enstrümanı Reggae tarzında davuldur (Http1).

Dans meraklısı olsun veya olmasın herkes Zumba derslerini kolaylıkla öğrenir. Dans tecrübelerinin olmasına gerek yoktur. Zumba dersiyle eğlenceli bir ortam oluşur ve egzersize yeni başlayan veya daha önce sosyal grup egzersizlerine tereddütle yaklaşanların gözlerinde büyütülemeyecekleri fırsat verilir. Daha önce egzersiz yapmış kişiler için ise sağlıklı, mutlu ve enerjik egzersiz yaptıklarından ötürü memnuniyetle karşıladıkları söylenebilir. Zumbanın yararları ise şu şekilde sıralanabilir (Http1):

- Karın ve arka bel egzersizlerinde mükemmel dinamiklik.
- Şiddetli kalori yakımı sağlar. Kişinin beslenmesine, yoğunluk düzeyine vs. değişiklik gösterebilir.
- Kolay, mutluluk veren ve parti havasında dans hareketleri sunulur.
- Dengeli bir beslenme ile kilo verilmesini hızlandırır.
- Kişinin kendisini daha iyi hissetmesini sağlar.
- Bedenin tüm bölümlerinin şekillenmesinde yardımcı olur.

Türkçe literatür tarandığında zumba ile ilgili yapılan çalışmaların yok denecek kadar az olduğu görülmektedir. Ülkemizde yeni yeni gelişen bu branşın faydalarını ve kişiler üzerindeki etkilerini belirlemek amacıyla Kastamonu Üniversitesi öğrencileri ve Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerine uygulama yapılarak kişilerin düşüncelerini ortaya koymak hedeflenmektedir.

## **Yöntem**

Yapılan bu araştırma nitel yaklaşımı temel alarak yapılmıştır. Araştırmada örneklem yöntemi olarak basit seçkisiz örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Basit seçkisiz örnekleme: Evrenden örneklem için seçkisizlik ilkesine uygun olarak birim çekme işleminin yapıldığı örnekleme yöntemleridir(http3). Araştırmanın çalışma grubunu 2018-2019 yılında Kastamonu Üniversitesi Besyo’da öğrenim gören 21 öğrenci( 7 kadın 14 erkek) ve diğer fakültelerden ise 16 öğrenci( 15 kadın 1 erkek) olmak üzere öğrenim gören toplam 37 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma 6 haftalık bir uygulama sürecini içermektedir. Diğer fakülte öğrencilerinin isteği üzerine erkek öğrenciler besyo grubuna dahil edilerek uygulama yapılmıştır. Yapılan bu araştırmada uygulamalar gönüllülük esasına dayanılarak yapılmıştır. Uygulama öncesi gönüllülük formu ve sağlık formu imzalatılmıştır. Bu uygulama Besyo ve Diğer fakülte öğrencilerine iki grup olarak farklı günlerde yapılmıştır. Uygulama öncesi ve sonrası öğrencilerle yarı yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Görüşme soruları araştırmacılar tarafından hazırlanmış ve uzman görüşü alınarak sorulara son şekli verilmiştir. Elde edilen görüşme cevaplarının düzenli olarak dokümanları yapılmıştır. Veriler içerik analizi yöntemiyle analiz edilmiştir. Çalışma etiği gereği katılımcıların gerçek isimleri çalışmada kullanılmamış kod isimler kullanılmıştır. İçerik analizi belirli karakterler baz alınarak metin içerisinde sistematik sonuçlar üretilmesinde kullanılan yöntemdir (Yıldırım, Yıldırım, & Çelik, 2018).Verilerden temalar ve alt temalar oluşturulmuş bulgular ona göre yorumlanmıştır.

## **Bulgular**

Araştırmadan elde edilen bulgular diğer fakülte öğrencilerinden elde edilen bulgular ve Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinden elde edilen bulgular olarak 2 başlık altında incelenmiştir.

*Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinden elde edilen verilere ilişkin bulgular:*

Zumbanın eğlenceli ve keyifli olduğu ile ilgili ‘Çok eğlenceliydi. Gayet keyif aldım. Kesinlikle keyif aldım (Ö:1, Ö:16).’ cevaplarına ulaşılmıştır.

Zumbanın kilo verme konusunda faydalı olduğu ile ilgili ‘Kilo vermeye başladım. Kilo verme açısından fayda gördüm (Ö16,Ö17).’ Cevaplarına ulaşılmıştır.

Zumbanın hem stres atma hem de yorgunluk olduğuna dair ‘Ruhem kendimin geliştiğini ve rahatladığımı hissettim, fiziken vücudumun aktif olduğunu hissettim. Fiziksel olarak yorucuydu, ruhsal olarak zevклиydi. Bedensel kendimi yorgun hissettim. Ruhem gayet keyifliydi(Ö:1, Ö:4).’ Cevaplarına ulaşılmıştır.

Zumba da zorlanmanın ve deneyimsizlik ile ilgili ‘Çok kıvrak hareketler beni zorladı. Koreografiyi bilmemem. Hareketler biraz değişikti. Zumbada ya o figürler bilmediğimiz için onlar bizi biraz

zorluyordu.’ ‘Pozitif oluyorum, çekingenlik olmuyor. Zumbaya bakış açım değişti özgüvenim arttı(Ö:4,Ö:3,Ö:12).’ Cevaplarına ulaşılmıştır.

Zumbanın sosyallikte katkı sağladığı ile ilgili ‘Sosyalleştim. Sosyalleşme konusunda bana birçok faydası oldu. Sosyallik anlamında hayatımı etkilediğini düşünüyorum(Ö:14,Ö:17,Ö:5).’ cevaplarına ulaşılmıştır.

Zumbada öğrenme ve gelişme ile ilgili ‘ İlk seanstan sonra ki seans daha iyiydim. Ne gibi değişiklikler farklı bir dans türü farklı dans figürleri öğrendim(Ö:1,Ö:15)’ Cevaplarına ulaşılmıştır.

Zumbayı hobi olarak devam ettireceği ile ilgili‘ Ara ara devam edebilirim hobi olarak. Profesyonel anlamda değil ama eğlence olarak yapabilir(Ö:3, Ö:5).’ Cevaplarına ulaşılmıştır.

*Diğer Fakülte öğrencilerinden elde edilen verilere ilişkin bulgular:*

Zumbanın keyifli ve eğlenceli olduğu ile ilgili ‘ Evet keyif aldım. Keyif aldım güzeldi. Benim için iyiydi çok eğlendim, mutlu oldum(Ö:1,Ö:11,Ö:7).’ Cevaplarına ulaşılmıştır.

Zumbada dini inanç etkisi nedeniyle çekingenlik gösterilmesi ile ilgili bulgularda ise ‘Dinin getirdiği kurallar nedeni ile yapamam. Yani biraz utanırım. Topluluk önünde dans etmek tabi ilk önce insanı utandırıyor ama sonra açılıyorsun. Kapalı olduğum için erkek olduğunda sıkıntı olurdu benim için.’ Cevaplarına ilişkin ‘dini inanç, çekingenlik(Ö:11,Ö:5).’ sonuçlarına ulaşılmıştır.

Zumbanın deneyim ve gelişme sağladığı ile ilgili‘İlk seans hareketler konusunda bayağı zorlandım sonradan yapabildim hareketleri. Spora bakış açım değişti spor faaliyetine katılım sağladım. İlk defa zumbayı bu etkinlikte tanıdım(Ö:1,Ö:7,Ö:1).’ Cevaplarına ulaşılmıştır.

Zumbanın özgüven kazandırması ile ilgili‘ Topluluk önünde dans etmek özgüven ister. Benim tereddütüm yok hani ben dans edebilirim, yani kalabalık beni rahatsız etmiyor. Evet çevre arkadaş anlamında bana bayağı özgüven sağladı(Ö:12,Ö:1).’ Cevaplarına ulaşılmıştır.

Zumbanın sosyallik anlamında katkı sağladığına dair ‘Tanımadığım kişilerle dans ettim. Bu spor konularıyla ilgilenen arkadaşlarla aramızda daha yeni sohbet oldu(Ö:7,Ö:2).’ Cevaplarına ulaşılmıştır.

Zumbada zorlanma ve deneyimsizlik ile ilgili ‘Bazı hareketler vardı çok zordu. Bazı hareketler zorladı tabi. Yani bir dans var onu tam olarak bilmiyorum ama yapamadığım oldu. Evet ilk kez bir deneyimim olduğu için zorlandım(Ö:1,Ö:11,Ö:12).’Cevaplarına ulaşılmıştır.

Zumbanın hem stres atma hem yorgunluk olduğu ile ilgili ‘Fiziken biraz yoruluyordum ama yorulmama değişiyordu. Stres atmama yardımcı oldu. Çok stres azaltıcı kafamızı boşalttığımız için diğer işlerimize odaklanmamızı sağladı(Ö:12,Ö:6,Ö:3).’ Cevaplarına ulaşılmıştır.

Araştırmacının günlüklerinde ise ‘Diğer fakültelerden çok eksik vardı. Kişi sayısı bayağı azaldı. Besyoda ise kişi sayısı diğer fakültelere oranla yüksekti. Hatta yeni katılanlar bile oldu bugün. Diğer fakülte öğrencilerine ne yaptırdıysak çoşturamıyoruz. Besyodaki enerjiyi yakalayamıyoruz.’ gibi alıntılara vardır.

### **Tartışma ve Sonuç**

Yapılan bu araştırma Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu ve Diğer Fakülte öğrencilerinin zumbaya yatkınlığı ve zumbayı devam ettirme ilgileri belirlemek amacı ile çalışma yapılmıştır. Çalışmada Besyodan 21, diğer fakültelerden ise 16 öğrenci uygulamaya katılmıştır. Bu uygulama 6 haftalık süreci kapsamaktadır. Seans öncesi ve seans sonrası toplanan veriler içerik analizi yöntemi ile kodlanıp bir sonuca ulaşılmıştır. Yapılan araştırma sonucunda Besyo öğrencilerinin zumbadan keyif ve mutluluk aldığı, eğlendiği, stres attığı, kilo verdiği, özgüven ve deneyim kazandığı, sosyallik sağladığı, zumbayla yeni dans figürleri öğrenip gelişme gösterdiği ve onlara düzenli bir egzersiz ortamı oluşturduğu yapılan analizler sonucunda ortaya çıkmıştır. Literatür incelendiğinde zumba ile ilgili sınırlı sayıda çalışma olduğu görülmektedir. Yapılan bu araştırmalardan birinde ise pilates, crossFit zumba yapan kadınların vücut kompozisyonlarını incelemek amacıyla 12 hafta boyunca gönüllü olarak katılan kadınlara karma bir egzersiz yapılmıştır ve sonucunda vücut ağırlığı ve BKİ(Beden kitle indeksi) ön test ve son test arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Hem vücut ağırlığında hem de kadınların BKİ ortalamalarında bir azalma olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Uygulanan egzersiz programı sonucunda kadınların vücut alanları memnuniyet ön test ve son test değerleri arasında anlamlı bir fark ortaya çıkmıştır (Baştuğ, Özcan, Gültekin, & Günay, 2016). Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi öğrencilerinin “Oyun, Dans ve Müzik “ dersinde yapılan yaratıcı dans etkinliklerinin motivasyon, beden dili, özgüven ve dansa ilişkin yeterlilik ve dans performansı üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla 2011 yılında yapılmış olan 14 haftalık bir araştırma sonucunda yaratıcı dans etkinliklerinin müzik öğretmenleri adaylarının Oyun, Dans ve Müzik dersine ilişkin motivasyonları, özgüvenleri, beden dili ve dansa ilişkin öz yeterlilikleri ve dans performansları üzerinde anlamlı düzeyde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Özevin & Bilen, 2011). Bu sonuçların yapılan araştırmayı desteklediği görülmektedir.

Zumba egzersizini bazı öğrencilerin devam ettirebileceği bazılarının ise hobi olarak devam edeceği sonucu elde edilmiştir. Zumbaya olan ilgilerinde ise araştırmacı günlüklerinde ve gözlemlerinde pozitif oldukları ve branşa olan istekli olarak devamlılık sağladıkları görülmektedir. Diğer Fakülte Öğrencilerinin ise yapılan bu araştırma sonucunda keyif aldığı, eğlendiği, stres attığı, deneyim ve özgüven kazandığı, sosyalleştikleri ve gelişme gösterdikleri yapılan analizler sonucunda ortaya çıkmıştır. 2016’da yapılan bir araştırmada üniversite öğrencilerinin dans kavramına ilişkin algılarını, metaforlar aracılığıyla ortaya çıkarmak amacı ile araştırma yapılmıştır. Araştırma sonucunda ise dansın, bireylere özgürlük duygusu kattığı, haz verdiği, özgüven sağladığı, mental olarak olumlu etkiler yarattığı, mutlu ettiği, stresten arındıran bir etkinlik olduğu katılımcılar tarafından belirtilmiştir

(Ayyıldız, 2016). Diğer Fakülte Öğrencilerinde dini inancın getirmiş olduğu veya da topluluk önünde dans etmekten fazlasıyla çekindiği veri analizi kısmında keşfedilmiştir. Diğer fakülte öğrencilerinin zumbaya olan ilgileri ile ilgili zumbayı çok sevdikleri ve sürdürecekleri sonucuna ulaşılmıştır. Fakat araştırmacı gözlerine ve günlüklerinde seanslara çok nadir geldikleri ve devamlılık göstermedikleri görülmektedir. Her iki grubun da seans öncesinde çok zorlandıkları seans sonrası görüşmelerinde ise çok rahat bir şekilde uyum sağladıkları sonucuna da ulaşılmıştır. 2009 yılında yapılan diğer bir araştırmada ise 8 haftalık (haftada 3 gün, günde 60 dakika) aerobik dans egzersizlerinin kardiyovasküler verimlilik, toparlanma kalp atım hızı, kan basıncı, esneklik ve vücut ağırlığı üzerine etkileri araştırılmıştır. Araştırma sonucunda ise karditovasküler verimlilik, toparlanma kalp atımı, sistolik kan basıncı(büyük tansiyon), esneklik ve vücut ağırlıkları arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu sonucu görülmüştür (Biçer, Yükaşır, Yalçın, & Kaya, 2009). Sonuç olarak zumbanın bireylerde olumlu etki yarattığı, bedenen ve zihnen fayda sağladığı söylenebilir.

### **Öneriler**

Öğrencilerin zumbaya olan ilgileri ve aldıkları pozitif enerji ön planda tutularak ilköğretim, ortaöğretim ve yükseköğretim derslerine motivasyon, ruh sağlığı ve beden sağlığı için yararlı olabileceği düşünülerek seçmeli ders olarak konulması ve uygulanması düşünülebilir. Zumba ile ilgili etkinlikler yapılabilir ve sosyal sorumluluk projeleri için bir etkinlik olarak görülebilir. Özerk bir kurum olduğu için bir federasyona bağlanarak eğitimler açılabilir ve ülke içinde yaygınlaştırılabilir.

### **Kaynakça**

- Aydın, K. E.-S. (2003). *Etnoloji Sözlüğü Ankara Bilim Ve Sanat Yayınevi*. Ankara: Bilim Ve Sanat Yayınevi Ankara.
- Ayyıldız, T. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Dans Kavramına Yönelik Metaforik Algılarının Analizi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 13.
- Baştuğ, G., Özcan, R., Gültekin, D., & Günay, Ö. (2016). the effects of crossfit, pilates and zumba exercises on body composition and body image of women. *international journal of sports exercise and training science*, 1.
- Biçer, B., Yükaşır, B., Yalçın, H. B., & Kaya, F. (2009). yetişkin bayanlarda 8 haftalık aerobik dans egzersizlerinin bazı fizyolojik parametreler üzerine etkisi. *beden eğitimi ve sosyal bilimler dergisi*, 1.
- Büyüköztürk, D. D. (2012, 5 14). 4 15, 2019 tarihinde google: <http://w3.balikesir.edu.tr/~msackes/wp/wp-content/uploads/2012/03/BAY-Final-Konulari.pdf> adresinden alındı (http-3,2019).
- Cantekin, D. (2011, 7 15). Dansta Kullanılan Hareketlerle İlgili Terimlerin İncelenmesi. Sakarya.
- Eroğlu, T. (2017). Dans Kavramı Ve Dansın İşlevi. *Odak*, 222.
- Kuru, E., & Karabulut, E. O. (2009). Ritim Eğitimi ve Dans Dersi Alan ve Almayan Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Problem Çözme Becerilerinin Çeşitli Değişkenler Bakımından İncelenmesi. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4.



- Küçük, V., & Koç, H. (2004). Psikososyal Gelişim Süreci İçerisinde İnsan ve Spor İlişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2.
- Nahçıvan, N. (1994). Sağlıklı Yaşam İçin Egzersizin Önemi. *Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi*, 1.
- Özevin, B. (2006). Oyun Dans ve müzik dersine ilişkin motivasyon ölçeği. *ulusal müzik eğitimi sempozyumu bildirisi*, (s. 1). pamukkale üniversitesi eğitim fakültesi.
- Özevin, B., & Bilen, S. (2011). yaratıcı dans etkinliklerinin motivasyon özgüven özyeterlilik ve dans performansı üzerine etkileri. *hacettepe üniversitesi eğitim fakültesi dergisi*, 1.
- Yanık, E. (2010, 6 28). Dans Ve İletişim. Sakarya: Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- yıldırım, A. (2018). *sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. ankara: seçkin.
- Yıldırım, G., Yıldırım, S., & Çelik, E. (2018). Yeni Bir Bakış Açısı 3 Boyutlu Yazıcılar ve Öğretimsel Kullanımı: Bir İçerik Analizi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5.
- Zeybek, D. (2019, 4 15). *Zes Didem Zeybek*. 4 15, 2019 tarihinde Googlee: <http://www.zumbawithdidem.com/soru-cevap.html> adresinden alındı ( http-2,2019).
- zumba. (2018). *Zumba Eğitmenlik Kılavuzu Zumba Temel Aşamalar 1. Seviye*. zumba.com.(http-1,2019).

## SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ

Yalçın Uyar

Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Hakan Sunay

Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

### Öz

Bu çalışma, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin belirlenmesi amacıyla tasarlanmıştır. Araştırmada, betimsel ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini, Ankara'da bulunan Gazi Üniversitesi, Hacettepe Üniversitesi ve Ankara Üniversitesi'nin spor bilimleri fakültelerinde öğrenim gören yaklaşık 1300 öğrenci oluşturmaktadır. Örneklemi ise tesadüfi örnekleme yöntemi ile seçilen 431 spor bilimleri fakültesi öğrencisi oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak, araştırmacılar tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu ile, Hart ve ark., (2008) tarafından geliştirilmiş ve Türkçe uyarlaması; geçerlik ve güvenilirlik çalışması Doğan (2010) tarafından yapılmış olan Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) kullanılmıştır. Beşli likert tipinde hazırlanan ölçek tek boyutlu olup 16 sorudan oluşmaktadır. Kişisel bilgi formunda ise örnekleme yer alan öğrencilerin cinsiyet, sınıf, yaş, spor branşı, gelir düzeyi, doğum yeri ve akademik başarı durumlarını belirlemeye ilişkin sorular sorulmuştur. Araştırmada elde edilen verilerin yüzdelik dağılımları, standart sapma ve aritmetik ortalamaları belirlenmiştir. Geçerliliğe kanıt sağlamak amacıyla madde toplam test korelasyonuna, ölçeğin güvenilirliği için ise Cronbach Alfa katsayısına bakılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğine bakmak için Çarpıklık ve Basıklık değerleri göz önüne alınmıştır. Grup ortalamaları arasındaki farklılıkları karşılaştırmak için varyans analizi (One Way Anova) yapılmıştır. Varyans analizi sonucunda farklı olan grubu belirlemek için Post-hoc testlerinden LSD testi uygulanmıştır. İkili gruplar arasındaki farklılığın belirlenmesi için ise t-testi kullanılmıştır. Analizler sonucunda, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin cinsiyet, spor branşı, gelir düzeyi, sınıf ve yaş değişkenlerine göre anlamlı farklılık göstermediği, doğum yeri ve akademik başarı değişkenlerine göre ise anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür. Sonuç olarak Ankara'daki spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin ( $\bar{X}=1,98$ ) düşük olduğu saptanmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Spor Bilimleri, Öğrenci, Sosyal Görünüş

### DETERMINATION OF SOCIAL APPEARANCE ANXIETY LEVEL OF SPORT SCIENCE FACULTY STUDENTS

#### Abstract

This study was designed to determine the social appearance anxiety levels of the students of the sports sciences faculty. In the research, descriptive relational survey model was used. The population of the study consists of approximately 1300 students studying at the sports sciences faculties of Gazi, Hacettepe, Ankara University. 431 students were selected by random sampling method. In the research, personal information form which was created by researchers was used as data collection tool.

Besides, it was developed by Hart et al., (2008) and Turkish adaptation; The validity and reliability study was performed by Social Appearance Anxiety Scale (SAAS) which was conducted by Doğan (2010). In the personal information form, questions were asked to determine the gender, class, age, sports branch, income level, place of birth, and academic achievement status of the students in the sample. The percentages, standard deviations and arithmetic means of the data obtained in the study were determined. In order to provide evidence for validity, item total test correlation was examined and Cronbach Alpha coefficient was used for reliability of scale. Skewness and kurtosis values were taken into account to see if the data were normal distribution.

Variance analysis was performed to compare the differences between the groups. In order to determine the different group as a result of variance analysis, LSD test was applied from Post-hoc tests. The t-test was used to determine the difference between the two groups. As a result of the analyzes, it was seen that the social appearance anxiety levels of the students of the Faculty of Sport Sciences did not differ significantly according to gender, sports branch, income level, class and age variables, and there were significant differences according to the birth place and academic achievement variables. As a result, it was found that the social appearance anxiety levels of the students of the sports sciences faculty in Ankara were low ( $X^{\bar{}} = 1.98$ ).

**Key Words:** Sports Sciences, Students, Social Anxiety

## **Giriş**

Sosyal kaygı (social anxiety) kavramı ilk kez 1903'de Janet tarafından kullanılmıştır. Janet bu kavramı, kalabalık yerlerde konuşmaktan, başkalarının önünde performans sergilemekten ve yazı yazmaktan çekinme durumları için kullanmıştır. Bu tür belirtiler önceleri normal olarak kabul edilmiş, psikolojik bir bozukluk olarak görülmemiştir (Akt: Karakaş 2008). Araştırmanın amacı; Bu çalışma spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin belirlenmesi amacıyla tasarlanmıştır.

## **Yöntem**

**Araştırmanın Modeli,** Bu araştırma, betimsel ilişkisel tarama modeline uygun olarak hazırlanmıştır.

**Evren ve Örneklem:** Araştırmanın evrenini, Ankara'daki spor bilimleri fakültelerinde öğrenim gören yaklaşık 1300 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise, anılan evren içerisinde tesadüfi yöntem ile seçilen 431 öğrenci oluşturmuştur.

**Veri Toplama Aracı:** Araştırmada veri toplama aracı olarak, araştırmacılar tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu ile, Hart ve arkadaşları (2008) tarafından geliştirilmiş ve Türkçe uyarlaması; geçerlik ve güvenirlik çalışması Doğan (2010) tarafından yapılmış olan Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) kullanılmıştır. Beşli likert tipinde hazırlanan ölçek tek boyutlu olup 16 sorudan oluşmaktadır. Kişisel bilgi formunda ise örnekleme yer alan öğrencilerin cinsiyet, sınıf, yaş, spor branşı, gelir düzeyi, doğum yeri ve akademik başarı durumlarını belirlemeye ilişkin sorular sorulmuştur.

**Verilerin Analizi:** Toplanan verilerin çözümlenmesinde SPSS paket programından faydalanılmıştır. Elde edilen verilerin yüzdelerle dağılımları, standart sapma ve aritmetik ortalamaları belirlenmiştir. Geçerliliğe kanıt sağlamak amacıyla madde-toplam test korelasyonuna, ölçeğin güvenilirliği için ise Cronbach Alfa katsayısına bakılmıştır.

## **Ölçme Aracının Yapı Geçerliliği**

Ölçek Madde Korelasyon Değerleri (,393) - (,750),

**Ölçeğin Bütününe İlişkin İç Tutarlılık Katsayısı** Cronbach Alfa ( $Cr \mu$ ) = ,90 Basıklık çarpıklık değerleri, Skewness & Kurtosis  $-2 < X < +2$ , olduğu saptanmıştır. Bu sonuca göre çalışmada parametrik testler uygulanmıştır. Tekli karşılaştırmalarda; t-testi, çoklu karşılaştırmalarda ise One Way Anova testi devamında da LSD testi uygulanmıştır. Kaiser Meyer Olkin (,948), Barlett Sphericity Testi  $X^2 = 0,00$  ( $p < 0,001$ ) Faktör Analizi : (,458) – (,660).

### Bulgular

Kişisel bilgilere ilişkin bulgular tablo 1’de gösterilmiştir.

**Tablo 1:** Araştırmaya katılanların kişisel bilgilerine ilişkin bulgular

Kişisel Bilgiler	Alt Gruplar	f	%
Cinsiyet	Kadın	211	49
	Erkek	219	51
Yaş	18-21 Yaş arası	194	45
	22-25 Yaş arası	206	47,8
	26-29 Yaş arası	27	6,3
	30 Yaş üzeri	4	0,9
Sınıf	1	84	19,5
	2	147	34,1
	3	97	22,5
	4	103	23,9
Gelir Durumu	0-500 TL	58	13,5
	501-1000 TL	169	39,2
	1001-1500 TL	156	36,2
	1501-ve üzeri TL	48	11,1
Branş	Branşım yok	83	19,3
	Takım sporu	209	48,5
	Bireysel spor	139	32,3
Doğum yeri	İl	298	69,1
	İlçe	99	23
	Kasaba	11	2,6
	Köy	23	5,3
Akademik başarı düzeyi	1.50 ve altı	16	3,3
	1.51-2.00	39	9

	2.01-2.50	94	21,8
	2.51-3.00	196	45,5
	3.01-ve üstü	88	20,4

Spor bilimler fakültesi öğrencileri “**Dış görünüşümle ilgili kendimi rahat hissederim.**” sorusuna en yüksek katılımı gösterdikleri görülmektedir (=3.71).

Spor bilimleri fakültesi öğrencileri “**Görünüşümden dolayı insanların benimle beraber vakit geçirmek istemeyeceklerinden endişelenirim**” sorusuna en düşük düzeyde katılım gösterdikleri görülmüştür (=1.73).

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin **spor branşı, gelir düzeyi, sınıf ve yaş** değişkenlerine göre yapılan varyans analizi sonucunda 0.05 düzeyinde bir anlamlı farka rastlanmamıştır.

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin **cinsiyet** değişkenine göre yapılan t-testi analizi sonucunda, erkek ve kadın öğrenciler arasında hiçbir alt boyutta .05 düzeyinde anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır.

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Doğum Yerine Göre Sosyal Görünüş Kaygısı Düzeylerine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları tablo 2’de gösterilmiştir.

**Tablo 2:** Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Doğum Yerine Göre Sosyal Görünüş Kaygısı Düzeylerine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Doğum yeri	Gruplar		Kareler toplamı	Sd	Kareler ortalaması	F	p	Fark (LSD)
Doğum yeri	İl (a)	1.970	6.668	3	2,228,402	2,539	,001*	a,b,c<d
	İlçe (b)	1.920						
	Kasaba (c)	2.017	171.736	427				
	Köy (d)	2.505	178.419	430				

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Akademik Başarı Ortalamalarına Göre Sosyal Görünüş Kaygısı Düzeylerine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları tablo 3’de gösterilmiştir.

**Tablo 3:** Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Akademik Başarı Ortalamalarına Göre Sosyal Görünüş Kaygısı Düzeylerine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Gruplar		Kareler toplamı	Sd	Kareler ortalaması	F	p	Fark (LSD)
1.50 ve Altı (a)	2,791						

Akademik	1.51-2.00 (b)	1,982	7,851	5				
Başarı Ortalaması	2.01-2.50 (c)	2,093		425	1,570,401			
			170,568			3,912	,002*	a>b,c,d,e
	2.51-3.00 (d)	1,928	178,419	430				
	3.00 ve Üzeri (e)	1,941						

### Tartışma

Doğum yeri değişkenine göre il, ilçe ve kasabada doğan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı köyde doğan sor bilimleri fakültesi öğrencilerine oranla daha düşük bulunmuştur. Yüceant (2013) yaşam standartları, imkânların çeşitliliği ve köydeki düşük sosyoekonomik durum düşünüldüğünde doğum yerinin görünüş kaygısında etkili olabileceğini söylemiştir. Kılıç (2015) tarafından Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılan çalışmada yerleşim yerinin gelişmişlik düzeyi arttıkça sosyal görünüş kaygı düzeyinin de arttığı bulgusuna ulaşılmıştır. Çalışmamız sonuçları ile Kılıç (2015) tarafından yapılan çalışma sonuçları benzerlik göstermektedir.

Akademik başarı değişkenine göre, akademik başarı ortalaması 1.50 ve altında olan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı, akademik başarı ortalaması 1.51 ve üzerinde olan öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Bu durum akademik başarı ortalaması 1.50'den düşük olan bireylerin kendilerine öz güveninin daha az olmasından kaynaklanıyor olabilir. Dereli ve ark. (2012) tarafından okul öncesi öğretmen adaylarının akademik başarı ve kaygı türlerinin problem çözme becerilerine etkisinin araştırılması amacıyla yapılan çalışmada sürekli kaygı ve durumluk kaygı ile akademik başarı ortalaması arasında bir farka rastlanmamıştır. Dereli ve ark. (2012) tarafından yapılan çalışma ile çalışmamız sonuçları farklılık göstermektedir.

**En Çok Katılımın Sağlandığı Soru:** Bu durum spor bilimleri öğrencilerinin büyük çoğunluğunun sporcu olması, ya da bir spor merkezinde çalışmalarından dolayı kendi fiziki görünüşlerine dikkat ediyor olmalarından kaynaklanıyor olabilir. Yılmaz (2015) tarafından obez bireylerin benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı ve vücut algılarının belirlenmesi amacıyla yapılan bir çalışmada obez olmayan bireylerin obez bireylere oranla daha az sosyal görünüş kaygısı yaşadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Bu çalışma ile çalışmamız sonuçları benzerlik göstermektedir.

**En Az Katılımın Sağlandığı Soru:** Bu durum Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin spor vasıtasıyla sosyalleşme düzeylerinin daha yüksek olmasından kaynaklanıyor olabilir. Alemdağ ve Öncü (2015) tarafından öğretmen adaylarının fiziksel aktiviteye katılım ve sosyal görünüş kaygılarının incelenmesi



amacıyla yapılan çalışmada fiziksel aktiviteye katılım seviyesi arttıkça sosyal görünüş kaygısının azaldığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Sonuç olarak, Ankara'daki spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin ( $x=1,98$ ) düşük olduğu görülmüştür.

### **Kaynakça**

Yüceant, M.,( 2013). Beden eğitimi öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygı düzeyinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.

Alemdağ, S., (2013). Öğretmen adaylarında fiziksel aktiviteye katılım, sosyal görünüş kaygısı ve sosyal öz yeterlilik ilişkisinin incelenmesi. Doktora tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim dalı.

Yılmaz, N., (2015). Obez bireylerde benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı ve vücut algısı. Uzmanlık tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı.

Kılıç, M., (2015). Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Sosyal Hizmet Anabilim Dalı.

Doğan T, (2010). Sosyal görünüş kaygısı ölçeğinin Türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 39, 151-59.

Dereli, E., Angın, E., Karakuş, Ö., (2012). Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının Akademik Başarı Ve Kaygı Türlerinin Problem Çözme Becerilerine Etkisi. International Journal of Human Science. (9).2. 731-742

Karakaş Y, (2008). Lise öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile sosyal saygı düzeyleri arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.

## ŞEHİRLERİN GELİŞİMİNDE REKREASYON FAALİYETLERİ İLE SPOR VE OYUN ALANLARININ PLANLANMASININ ÖNEMİ: TÜRKİYE'DEKİ UYGULAMALAR

Dr. Öğretim Üyesi Aziz Cumhur KOCALAR

Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Mimarlık Fakültesi, Şehir ve Bölge Planlama Bölümü

### Öz

Rekreasyon ve spor alanlarının planlanması şehirlerin gelişimine de yön verebilecek derecede önemli disiplinlerarası bir etkinliktir. Günümüzde kentleşme sorunlarının artmış olması, sıkıcı, gürültülü ve giderek sağlıksız hale gelen kent yaşamına alternatif olabilecek rekreatif alanların da planlanarak kullanılmasını gerektirmektedir. Günümüzde ki spor dalları ise niceliksel ve niteliksel açıdan çeşitlenerek artmaktadır. Genç kesim için ilginç hale gelebilmiş bazı sporların, bedensel yapının (kas, kemik) gelişimi açısından önem kazandığı ortadadır. Ekstrem sporların da artan bir şekilde ilgi çekmesi özellikle bu sporlara uygun doğası olan ülkemizde, nadir olan doğal alanlara da verilmesi gereken önemi ön plana taşımaktadır. İşte kentlerin, hem bu tür rekreatif ve sportif ihtiyaçları doğrultusunda sağlıklı yaşamı desteklemeye yönelik spor alanları için önceden farkındalık kazanılacak etkinliklerle birlikte planlanması gerekmektedir. Ayrıca kent çeperlerinde bulunan özel ve ekstrem sporlar için uygun olan bu doğa parçalarının da giderek özel bir çekim alanı haline gelebilmesinin, o kente turizm geliri ile kalkınma olanağı sağlayacağına yine unutulmaması büyük bir önem taşımaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Rekreasyon planlaması, Spor-Oyun ve Eğlence Alanlarının Planlaması, Şehircilik, Planlama.

## THE IMPORTANCE OF PLANNING IN SPORTS AND GAMES AREAS WITH RECREATION ACTIVITIES IN THE DEVELOPMENT OF THE CITY: APPLICATIONS IN TURKEY

### Abstract

Recreation and sport planning is an important interdisciplinary activity that can shape the development of cities. Nowadays, the increase in urbanization problems necessitates the planning and use of recreational areas which may be an alternative to boring, noisy and increasingly unhealthy urban life. Today, sports branches are increasing in terms of both qualitative and quantitative aspects. It is evident that some of the sports that have become interesting for young people gain importance for the development of physical structure (muscle, bone). The increasing interest of extreme sports, especially in our country with suitable nature for these sports, should be given importance to the rare natural areas of the foreground. Cities should be planned together with activities that will raise awareness in advance for sports areas aimed at supporting healthy living in line with such recreational and sporting needs. In addition, it is of great importance that these natural parts, which are suitable for private and extreme sports on the walls of the city, become a special attraction area and will provide development opportunities with tourism income to that city.

**Key Words:** Recreation planning, Planning of Sport-Games and Entertainment Areas, Urbanism, Planning.

## **Giriş**

“Rekreasyon, kişilerin gönüllü olarak boş zamanlarında katıldıkları ve kişisel tatmin elde ettikleri faaliyetler olarak tarif edilebilir. Rekreasyon içerisindeki faaliyetler, uygulandıkları alanlar ve özelliklerine göre çeşitliliğe sahiptir. Spor, rekreasyon faaliyetleri içerisinde cazipliği ve çeşitliliği ile önemli bir yer teşkil eder (Ramazanoğlu, vd. 2004)”

Tanım ve kabullere göre eğlen-dinlen (rekreasyon) kadar oyun ve spor alanları da toplumsal yaşamın oldukça önemli bir parçasıdır. O yüzden bu alanların önceden planlanması/tasarımı, şehirlerin gelişimine de yön verebilecek derecede yine ön planda tutulması gereken disiplinlerarası bir etkinliktir.

Çalışma, rekreatif, oyun ve/veya sportif alanlarının (ROSA) planlanarak tasarımlarına yönelik konuların araştırılmasını ve kente uyumlu bir şekilde gerçekleştirilmesine yönelik konuları içermektedir. Seçilen söz konusu alanlarda genellikle Türkiye’den bazı saha örnekleri dikkate alınarak incelenmiştir

Çalışmanın yöntemi ise yıllara yayılmış olan deneyimler ve konuyla ilgili gözlem ve bulgulardır. Söz konusu alanlarda planlama ve tasarım hataları ile yaygın özensizlikler göze çarpmaktadır.

Çalışmada ayrıca disiplinlerarası bağların da güçlendirmesi özellikle hedeflenmiştir. Böylece bilinmeyenlerin ilgililerce araştırılması ve yöneticiler açısından önemsenmesi için de bazı öneriler geliştirilmiştir. Çalışma 50 yıllık özgün ve yaşamsal deneyimlerin ışığında uzun zamana yayılmış bir araştırma olarak yürütülmüştür.

## **Materyal ve Metod**

Çalışmanın teorik arka planı “Sosyal ve fiziksel çevrede sürdürülebilirlik”, “Rekreasyon, ekolojik şehircilik ve planlama”, “Halk ve çevre sağlığı ile iletişim”, “Gençlik ve spor politikaları (Neo-liberal yönetim yapısı)”, “Eğitim ve bilinçlendirme ile halkın katılımı ve turizm”, “Kamusal alanlar ve yerel yönetimler” gibi alt başlıklarla belirlenmiştir.

### **Sosyal ve fiziksel çevrede sürdürülebilirlik**

Toplumsal sürdürülebilir bir “mutluluk için doğal rekreasyon alanlarının korunması ve buralardaki hızlı yapılaşmanın engellenmesi (Environmental Building News, Building Green on a Budget, 1999)” ise çalışmanın üst “doğal çevreyi koruma” çerçevesini oluşturan şehir ve bölge planlama bölümüyle yakından ilgili oldukça ayrıntılı öncelikli ve önemli bir konudur. Birleşmiş milletler sistemi içerisinde, sürdürülebilir gelişime geçiş için katkı sağlayan UN-HABITAT, UEF ve UNEP gibi kuruluşlar vardır.

### **Rekreasyon, ekolojik şehircilik ve planlama**

Bu nedenle rekreasyon oyun ve spor alanları (ROSA) belli karma faaliyetlerin yapılabilmesi için önceden belli programlar dahilinde planlanarak tasarlanması gereken çok amaçlı alanlar olmalıdır. Bunun da ötesinde ROSA’ın kullanım eksiklikleri de çalışmanın diğer bir eksenini oluşturmaktadır. Bu alanların yer yer uygun karma kullanımlara da açık tutularak, faaliyetlere toplumsal ilgi ve katılımın böyle desteklenerek artması sağlanabilir. Ayrıca yine bu alanların periyodik olarak bakım ve onarımlarının yapılması da kullanımın sağlıklı olması açısından büyük bir önem taşımaktadır. Bu süreçlerdeki kusurlu yanlar da çalışmada yine ortaya konulmaktadır.

### **Halk ve çevre sağlığı ile iletişim**

Açık alanlarda, kaynak kullanımının çok yönlü koruma, rekreasyon halk sağlığı ve güvenliği, fiziksel gelişme kontrolü gibi konularda sağladığı olanakların ötesinde geniş bir potansiyel olduğu ortadadır (Gold, 1980).” Türkiye’de ise bu tür disiplinlerarası sorunlu alanlar ortada bırakılan konular olduğundan sağlıklı toplum ve sağlıklı nesiller için günümüzde kamudan çok sivil toplum kuruluşları (STK) çok daha etkin bir şekilde ön plana çıkmaktadır. "Sporun önemi"ne sağlık açısından kısaca vurgu yapan

tarzda bir örnek ilgili yoldan görülebilir (Türk Kanser Derneği Kamu Spotu). Diğer yaygın kamusal spotlarda, toplumda ROSA'nın kullanımlarına özgü sosyal ayrımlar yapmadan karma kullanımlar yaratılıp özendirici olunmalı, faaliyetlere yönelik olarak tüm halkın ilgisini çekecek şekilde bilinçlendirilme yapılmasının daha faydalı bir etki uyandıracacağı düşünülmektedir. Çocukların ROSA kullanımları sırasında özgüvenleri artar, irade ve karakterleri de gelişir, ayrıca gelişme çağında oldukları için vücut orantıları sürekli düzenlenir ve duruş şekilleri düzelir, vestibüler sistemleri de güçlenir (Şekil.1).



Şekil.1. Çocuk oyun alanları.

Ülkemizde turizmle de birlikte yüzme havuzları ve su aktivitelerini içeren yatırımlar da hızla artmaktadır. Türkiye’de termal kaynakların yoğun olması sayesinde (termal otel, sağlık otelleri, SPA vb.) merkezlere ilgi de giderek artmıştır. Yüzme alanları; eğlence, dinlence, spor, eğitim, sağlık amaçlı kullanımlar başta olmak üzere, bu alanlar toplumun her kesiminin ilgisini çekerek her yaş grubu tarafından tüm mevsimlerde karma bir şekilde kullanılmaktadır. Yüzme alanlarının yoğun kullanımı sağlık ve güvenlik sorunlarını gündeme taşımakla birlikte, konunun ekonomik ve toplum sağlığı boyutları da artık giderek öne çıkmaya başlamıştır. Yüzme havuzunda olması gereken içilebilir su kalitesini elde etmek ve sürekliliğini sağlayabilmek amacıyla, tesisin proje yapımından, uygulamasına hatta işletmesine kadar tüm aşamalarda belirtilen standartlara ödünsüz uyulması gerekmektedir. Bildiri de; “içilebilir nitelikte su elde etmek için uyulması gereken hijyen kuralları, filtrasyon tesisi proje ve uygulamasında kullanılan standartlar uygulamalı kompleks bir proje çözümü ile birlikte anlatılmıştır (Uludağ, 2009).” Şekilde de görülebildiği gibi yüzme havuzlarında uygun olmayan kullanımlara baştan izin verilmemeli, hijyen sorunları ile ilgili riskler gerekli önlemler ve sık denetimlerle bertaraf edilmelidir (Şekil.2). Bu amaçla tüm spor merkezleri ve yüzme havuzları için kontrol listesi (T.C. ÇŞB 2019) gibi kontrolü kolaylaştırıcı unsurlar uygulama ve denetimlerde ön plana getirilip kullanılmalıdır.



Şekil.2. Yüzme havuzlarında bazı riskler ve hijyen sorunları

### **Gençlik ve spor politikaları (Neo-liberal yönetim yapısı)**

Ülkemizin yoğun bir genç nüfusu olduğu bilindiği halde sporcu bir gençlik yetiştirmekten ve onların bu alanlarla ilgili süreçlerde yönetime de katılımını sağlamaktan uzak bir tarzda yürütülen gençlik ve spor politikaları izlenmektedir, bu yüzden adeta gençliği yok sayan, seçimlerini önemsemeyen bir takım

kararların yaşandığı sağlıksız bir süreç söz konusu olmaktadır. Diğer yandan gençlik, neo-liberal politikaların etkisiyle sürekli tüketime yönlendirilmiş, ayrıca hareketsizleştirilerek obezite gibi sağlık sorunlarıyla da başa çıkamaz hale sürüklenmiştir. Dolayısıyla bu sorunları halk ve çevre sağlığı açısından fark ederek, yeni ortak politikalara yönelen bir devlet anlayışına geçilmelidir.

Oyun evrensel bir kavramdır (Fanuscu, 1998). Yazara göre; fiziksel ve psikolojik gelişmenin sağlanabilmesi için gerekli olduğu kadar kültür değişiminde de bir merkez olarak algılanabilir hatta kültürlerin de oldukça ötesinde olan bir kavram olarak değerlendirilmektedir. Oyun, özgürlük getiren bir aktivite olarak değerlendirilebilir. “1977 yılı çocuk Oyun Hakları Malta Deklerasyonu’nda, oyunun beslenme, sağlık, barınma ve eğitimin yanısıra, her çocuğun gelişim potansiyeli için yaşamsal önemi olduğu vurgulanmıştır (Heseltine ve Holborn, 1987).”

### **Eğitim ve bilinçlendirme ile halkın katılımı ve turizm**

İşte bu amaçla jogging, yüzme, tenis, badminton, squash, golf, kayak, sörf, yelken, v.b. sporlar artık herhangi bir kulübe de üye olmaksızın yapabildiği için bu tür yeni alanlar da desteklenerek yaygınlaştırılabilir. Bir çalışmanın sonuçlarına göre; “bireyler bir spor sahasının içinde oyun topları gördüklerinde, keyifle fiziksel aktiviteye yönelmekte ve kolayca tanımadıkları kişilerle etkileşim içine girebilmektedirler. Buradan hareketle, bireylerin serbest zamanlarında fiziksel aktiviteye yönelmesinde ulaşılabilirliği kolay olan oyun materyallerinin oldukça etkili olduğu gözlenmiştir (Atasoy, vd. 2018).” Bu örnekte olduğu gibi bireylerin fiziksel aktiviteye katılımlarında ve sosyalleşmelerinde farklı yönlerden teşvik motivasyonu oluşturabilecek unsurların olduğu unutulmamalıdır, yine benzer yollarla bu unsurların daha da çeşitlendirilebileceği söylenebilir. Spor günümüzde giderek paralı kapalı salonların ardında yapılabılır hale gelmektedir, kısacası kamusal alanlardan adeta ilgisizlik içinde soyutlanmaktadır (Şekil.3). Toplumda devletin kurum ve kuruluşlarının dışında ise kulüpler gibi bazı sivil toplum örgütlerinin oyun ve sporun başış ve etkinliklerle desteklenmesini ve geliştirilmesini sağlaması mümkündür (COSKF), bu katkı devlete nazaran sınırlı ve yerel kalmaktadır.



Şekil.3. Spor salonları

### **Kamusal alanlar ve yerel yönetimler ile STK’lar**

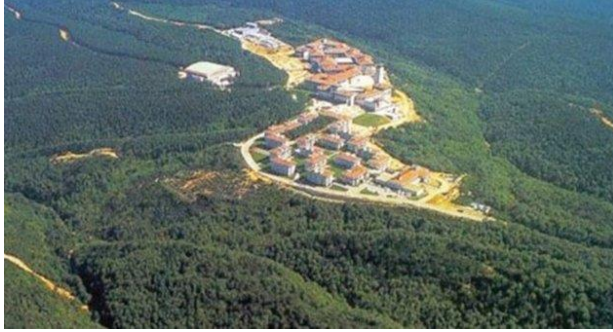
ROSA kentsel kamusal alanlarla ilişkili olmalı ve yaygın bir şekilde kullanılmalıdır. Buralarda, kent halkının yani kamunun sosyalleşme ihtiyacı da en doğal yollardan karşılanmaktadır. Her yaşın karma kullanabildiği, dinlenip eğlendiği bu alanlar, kentlerin yoğun ve önemli yaşam alanlarıdır. Bu alanların başarılı bir şekilde plan ve programlarla kentsel ölçekte birbirleriyle ilişkileri de kurularak, farklı kullanımlarına özel tasarımlarıyla da birlikte hayata geçirilmesi gerekmektedir.

Ülkemizde ise genellikle kamusal sportif alanların kentle bağı tartışmalı konuları ile birlikte başlamaktadır. Örneğin Niğde’de ikisi birbirlerine çok yakın ve üstelik kentten de çok uzakta ulaşımı dahi olmayan noktalarda oldukça atıl konumlarda, iki tane olmak üzere toplam üç adet yüzme havuzu yapılmıştır. Her yıl trilyonluk işletme masrafları olan bu salonların böyle ufak bir şehirde gerek konumu



ve gerek sayısı atıl durumda kalacaklarını en baştan göstermektedir, üstelik halkın kullanım tarzı da alanlara uygun olmayacak derecede oldukça sorunludur.

Bu alanların yine toplumsal içerikli etkileşime açıklığı, buluşmaları desteklenmesi de son derece önemlidir. Çalışma özellikle doğal bağları yok edilmiş kapalı sitelere hapsedilen toplumun, insan bağışlıklığını zedeleyici temizlik önlemlerinin de alındığı steril alanlar, vb. (Şekil.4) koşullarda yüksek aidatların ödendiği bir yaşama itildiği sosyal değişim ve sosyal kademelenme gibi konularla da bağlara odaklanarak, disiplinlerarası ilişkileri güçlendirmeye çalışmaktadır. Sosyolojinin özellikle de spor sosyolojisinin ve çevre psikolojisinin tematik konularıyla kavramsal yapısı oluşturulan araştırmanın basın ve halkla ilişkiler, iletişim gibi alanlarla da temas ettiği açıktır.



Şekil.4. Ormanlık alanlarda konut projeleri ile yaratılan yapay ve steril yaşam

Yeraltı Otoparkı, Müze ve Kültür Merkezi, Aile Yaşam Merkezi ve Sanat Merkezi vb. ortak projeler karma kullanımları destekleyici yaklaşımlar olarak yerel yönetimlerce geliştirilebilir (Örneğin; Mersin Belediyesi Projeleri) (Mersin Belediyesi, 2019).

Günümüzde kentleşme sorunlarının artmış olması, sıkıcı ve gürültülü hale gelen kent yaşamına alternatif olabilecek kamusal ROSA'a da, yapılaşma baskısını hafifletecek tarzda önem verilmesini ancak alana özgü özelliklerin de göz ardı edilemeden öncelikle değerlendirilmesini gerektirmektedir. Öyle ki, ROSA'nın bilimsel standartlara uygun bir şekilde henüz imar uygulamaları başlatılmadan önce planlanarak ayrılması da bu yüzden son derece gerekli olmaktadır. Bu tür ROSA'nın planlanıp tasarlanmasında ise mimarlık fakültesi bölümleri devreye girmektedir. Alanla ilgili olabilecek her türlü etkinlik ise ilgili spor dal/larının standartları (örneğin; basketbol, voleybol ve tenis ilişkili sahalarda) gözetilerek en uygun şekilde modüler (kur/kaldır ve değiştir/kullan) yapıda özelliklerle birlikte ve uygun mesafe ilişkileri olacak tarzda tasarlanarak alana uygulanmak zorundadır. Aksi halde sağlıksız koşullar ve kullanımları sürdürülemeyen atıl ortamlar oluşabilmektedir. Bu alanlarda geriye dönüşlerin de son derece zorlaşmakta olduğu hatta standartların sağlanması açısından da koşulların imkansızlaştığı durumların yaygın olduğu görülüp bilinmektedir. Örneğin; Kentsel dönüşüm alanlarında (Niğde: Tenis sahaları) bile standartların dışında uygulamalar göze çarpmaktadır.

Ülkemizde yerel yönetimlerin bu alanları planlaması/tasarlaması niteliksiz mezunlarla ve yoğun iş temposuyla güç olduğundan bu çalışma sahaları da giderek yüklenicilerin projeleri içinde değerlendirilecek şekilde ele alınmaktadır. Bu durumda bile Türkiye'nin en büyük yüklenici kuruluşları ile iş yapan TOKİ'deki inşaat standartları ortadadır. Genellikle sportif standartlara da pek uyulmadığı açıkça gözlemlenmektedir.

Ülkemizdeki başarılı yerel yönetim örneklerinden biri olan Nilüfer Belediyesi; açık ve kapalı spor alanı, oyun parkı, sağlıklı yürüyüş alanı ve yeşil alanları, kapalı ve açık spor alanları, refleksolojiye uygun tasarlanan sağlıklı yürüyüş alanı ile birlikte engelli ve engelsiz tüm çocukların bir arada kullanabildiği oyun parkı ile engelli birey ve yakınlarına sosyal bir ortam sağlamaktadır (Nilüfer Belediyesi, 2016).



Kamu yönetiminin aldığı kararlarla şekillendirme süreçlerinin başlatıldığı bu ROSA'a yönelik olarak pek çok hatalı uygulamaların da yapıldığı bilinmektedir. Örnek alınması gereken uygulamalar kent ölçeğinde (Örneğin; Eskişehir BŞB, Nilüfer Belediyesi) ön plana taşınarak kentsel tasarım standartları ile birlikte ortaya konulmalıdır. Bu konuda da özellikle kentsel kimliği ve soyut/somut kültürel değere yönelik tanımları da gözetilen kentsel tasarım rehberleri hazırlanmalıdır.

Ayrıca günümüzde spor dalları da hızla çeşitlenmekte olup, sayıları da artmaktadır. Bu tür ROSA istatistiklere şeffaf bir şekilde yer vermelidir (İBB,2019). Özellikle yeni spor alanlarının da, kendilerine özgü niteliklerin tam olarak karşılanamadığı da görülmektedir (Paten, kaykay, vb). Genç kesim için bu vb. tür alanların kent içinde konut alanlarının çevresinde artık yaygın hale gelmesi arzu edilebilmektedir. Üstelik bu tür bazı ilginç sporların öz güveni ve karakter gelişimini de desteklediği, madde bağımlılığını ortadan kaldırdığı hatta bedensel yapıların (kas, kemik) gelişimi açısından ne kadar önem kazandığı da bilinmektedir.

Orta ve orta yaş üstü kesimlerin sağlığı açısından da gençlerin yanı sıra hayat boyu sporu özendirerek ve kent içi ulaşımı da kolaylaştıracak şekilde bisiklet ve yürüyüş yolları vb. alanları kentsel yönetimlerce yine standartlarını da mutlaka özenle gözetilerek gerçekleştirmiş olmak zorundadır. O yüzden her türlü rekreatif ve sportif etkinlik için rekreasyon ve spor alanlarının çok daha nitelikli, standartlara uygun ve daha planlı bir tarzda yaygınlaştırılması gerekmektedir.

“Rekreasyonel ve sportif faaliyetlerin artması için öncelikle aktif katılım sağlanabilmelidir. Bu da öncelikle okullardan başlayarak bilinçlendirme ile sonra da ilgi çekice organizasyonların gerçekleştirebilmesi ile mümkün olabilir. Bu arada doğal çevre ile bağlar kurulmalı ve doğal kaynakların doğru bir şekilde tüketilmesine de ihtiyaç duyulmaktadır. Bu noktada spor tesislerinin sürdürülebilirlik anlayışı gözetilerek ihtiyaçları karşılayabilecek standartların tutturulabildiği uygulamalarla sağlanabilecektir. “Sportif faaliyetlerin sürdürülebilmesinin gündeme gelmesi ile günümüzde spor tesislerinin yeniden yapılandırılmasında ekolojik unsurların etkin olduğu plânlama arayışlarına dönük yaklaşımlar tartışılmaya başlanmıştır (Balcı ve Koçak, 2014).”

İlgili kaynakta da belirtildiği gibi ROSA planlanması çevresel unsurlarla birlikte disiplinlerarası çerçevede ele alınarak sürdürülebilirliğin sağlanmasının gerekli görüldüğü konulardandır. İşte bu nedenle kentlerin, hem bu tür rekreatif ve sportif ihtiyaçları doğrultusunda sağlıklı yaşamı desteklemeye yönelik spor alanları için toplumun da önceden farkındalık kazanacağı etkinliklerle birlikte planlanması gerekmektedir.

ROSA özgü kent mobilyaları da yer yer tasarımdan yoksun, kimliksiz ve amaçlarına dahi hizmet etmekten uzaklaşacak uygun kullanımlara olanak tanımayan bir yapıda olabilmektedir. Büyük projeler sonrası atıl kalan alanlar da (Olimpiyatlar veya bölgesel oyunlar) tartışılması gereken sorunlu alanlar olarak kente yük olmaktadır. Yunanistan'dan mevcut durum bir dergi köşe yazısında aşağıdaki görüntülerle birlikte yer almıştır (Bayhan, 2015) (Şekil.5).



Şekil.5. Yunanistan'dan mevcut durum

Gündelik sporların yanı sıra artık ekstrem sporların da, malzeme biliminin teknolojik gelişmeleri sayesinde güvenli bir şekilde kolaylıkla yapılabilir hale geldiği görülmektedir. Görsel medya olanakları sayesinde de bu tür sporlar (moto-kros, dağ bisikleti, lastikli ipe atlayış, vb.) hakkında geniş kesimlerce yaygın bir bilgiye kolaylıkla ulaşılabilmektedir. Bu alanlarda yine kentin monotonluğundan sıkılan genç kesimlerin ilgisini çekmektedir.

Ayrıca kent çeperlerin de bulunan özel ve ekstrem sporlar için uygun olan doğa parçalarının da giderek özel bir çekim alanı haline gelebilmesinin, o kente turizm geliri ile kalkınma olanağı sağlayacağına yine unutulmaması büyük bir önem taşımaktadır. Ekstrem spor alanlarıyla olan kentsel ilişkiler ve spor eğitimi turizminin geliştirilmesi mümkündür (Kemaliye örneği) (Şekil.6).



Şekil.6. Kemaliye örneği

### **Bulgular**

Çalışmada önem verilen konulara dair bulgular; “Rekreatif ve/veya sportif alanların (ROSA) planlanması”, “ROSA özgü tasarımlar bağlamında kentsel tasarım ve kent mobilyaları”, “Büyük projeler sonrası atıl kalan alanlar (Olimpiyatlar veya bölgesel oyunlar)”, “Ekstrem spor alanlarıyla olan kentsel ilişkiler ve spor eğitimi turizminin geliştirilmesi” isimli alt başlıklar halinde altta ele alınarak incelenmiştir.

### **Planlanma boyutu**

Gold'a (1980) göre açık alanlar; farklı karakterli çok sayıdaki kullanıma mekân sağlayan, alan kullanımlarını bütünleştiren ya da birbirinden ayıran, doğal ya da insan eliyle şekillenmiş arazilerin genel adıdır.

Yeşil alan kavramına gelince ise açık alanların bitkisel elemanlar ile kaplı ve/veya kombine edilmiş yüzey alanları olarak tanımlanabilmektedir. Her yeşil alan bir açık alan sayılabilir.

Kent içi ve bölgesel yeşil alanları şu şekilde sınıflandırmaktadır (Türel, 1988):

- 1- Konut yakın çevresi; cep parkları; mini parklar, çocuk bahçeleri,
- 2- Komşuluk ünitesi parkları,
- 3- Kent metropoliten parkları,
- 4- Özel aktivite alanları,
- 5- Yol kenarı parkları,
- 6- Yeşil bantlar,
- 7- Görsel yeşil alanlar,
- 8- Botanik bahçeleri,
- 9- Kent içi yollar, refüjler, yaya bölgeleri.

“Nitelikli oyun fırsatını elde eden çocuğun yaratıcı olduğu, problem çözme konusuna esnek yaklaştığı, daha iyi sosyal ilişkilere sahip olduğu ve fiziksel olarak daha sağlıklı olduğu belirlenmiştir.” Gelişmiş ülkelerde genel ortalama olarak kişi başına 2-5 m<sup>2</sup> çocuk oyun alanı düşmektedir. Ülkemize gelince imar planları ile çocuk oyun alanları gözetilerek yeterli yer bırakılmaya çalışılmasına karşın, uygulamaya gelince buna dikkat edilmemektedir. Bu alanların çok farklı amaçlar için kullanıldığı gözlemlenmektedir. Bir çalışmada, kentsel mekânlarda çocuk oyun alanları planlama ve tasarımında dikkat edilecek ilkeler genel olarak verilmeye çalışılmıştır (Yılmaz; Bulut, 2002).

Kenti oluşturan sosyal üniteler ve kenti de içine alan bölge gereksinimleriyle ilgili olarak yapılacak fiziksel sınıflamaya göre, yeşil alanlar şöyle gruplandırılabilir (Bayraktar, 1973):

1– Çocuk Bahçesi

2– Mahalle Oyun Alanları

3– Mahalleler Kümesi Oyun Alanı

4– Mahalle Parkları

5– Kent Parkı

6– Bölgesel Parklar (Uzun yürüyüşler, kamping, piknik, doğayı inceleme ve kış sporları gibi faaliyetlere uygun olan bu alanlar kentlerin gelişmesini de kontrol altına alan yeşil kuşak görevi görmektedirler.)

7– Park Yolları

8– Özel Rekreatif Alanları (Golf alanları, kamplar, plajlar, yüzme havuzları, atletizm sahaları ve stadyumlar vb.)

9– Diğer Rekreatif Kullanımları (Kent içindeki küçük avlu meydanlar ve çarşı meydanları, müzeler ait alanlar, hayvanat ve botanik bahçeleri, fidanlıklar, mabetlerin çevresi, mahalle kümelerine ait bahçeler v.b.)

Görüldüğü gibi yazarlara göre sınıflandırarak işlevlendirme dışında tasarım ve kullanım sorunlarına yönelik ayrıntılar çalışılmayı bekleyen konular olarak kalmaktadır. Ayrıca “çocuk oyun alanların kent içinde dengeli dağılmadığı, kişi başına düşen miktar ve donatı elemanlarının yetersiz olduğu tespit edilmiştir. Kentte çocuk oyun alanları bir sistem içinde planlanmalı, nicelik ve nitelik olarak yeterli hale getirilmesi için gerekli önlemler alınmalıdır (İşçi, 2017).”

ROSA planlaması ve tasarımı “analitik düşünme yetenekleri, kartografya bilgileri, planlama donanımları, doğal ortam-insan ilişkilerini gözleme ve analiz etme altyapıları (Üstündağ, 2013)” ile farklı disiplinlerin ilgi duydukları çalışmalara da açıktır, ilgili disiplinlerin bu alanlara hangi ölçüde katkı sağlayabilecekleri de ayrıca incelenebilir.

### **Tasarımlar ve kent mobilyaları**

ROSA her yaş grubuna yönelik kamusal alanlardır. Tasarım konularında öncelikli hedef kitlelere yönelik farklı çalışmalar yapılmalıdır. “Ebeveyn ve Çocuk Atölyeleri Çalışma Raporu’nda tasarım konuları için tespit ve önerilere yer verilmiştir (İnformel Eğitim ve Danışmanlık Hizmetleri, 2018).”

ROSA’ya özgü ya da özel kent mobilyaları, vb. unsurlar da yine en uygun şekilde ele alınarak tasarlanmak zorundadır. ROSA rahat ve kullanışlı, alan tasarımları ise estetik nitelikler taşımaktadır. Oturup-kalkma, yer yer uzanma, organize ve/veya serbest oyunlar düzenleme olanakları yaratmalıdır. Hatta buralarda doğayı tanıma ve incelemeyi, sosyal ortamlar oluşturmayı ve kültürel faaliyetleri de kolaylaştırmayı sağlayacak yönde tasarımlar olmalıdır. ROSA’da yaya, bisiklet, atlı trafik gibi ulaşım türlerine yönelik kullanımlara da yer verilmelidir. Kentsel tasarım rehberleri kent mobilyalarının seçiminde ve alanların

tasarımında önceden bu konulara önem verilerek hazırlanıp geliştirilmesi gereken başvuru kaynakları olmalıdır. Aynı zamanda düzenli bakım planları da unutulmadan yapılmalıdır.

### **Projeler sonrası atıl alanlar (Olimpiyatlar veya bölgesel oyunlar)**

Büyük projelerin yarattığı bütçeler ve borç yükü bilinmektedir. "Bugün gelinen noktada olimpiyatların da sadece bir sportif faaliyet olarak görülmesi mümkün gözükmemektedir... Devletlerin yaptıkları sportif faaliyetler için ayırdıkları kaynakların, ilk başlarda pek gündeme getirilmeyen sorulara cevap arama çerçevesinde, yeniden sorgulanmasında yarar vardır (Köktemir, 2018 )."

Olimpiyatlar veya bölgesel oyunlar gibi etkinliklere özel olarak hazırlanan büyük projeler de aslında uzun dönemli değerlendirilemeyen alanlar yarattığından oldukça başarısızdır. Projelerdeki tasarımların etkinlikler sonrası için yeterince düşünülmemiş olduğu açıktır. Etkinlikler bitince terk edilen bu spor sahalarının da durumu bu nedenle oldukça düşündürücüdür.

### **Ekstrem spor alanlarıyla olan kentsel ilişkiler ve spor eğitimi turizminin geliştirilmesi**

Ekstrem sporlar (Örneğin; Hava sporları: Paragliding ve Hang-gliding, Skydiving, Bungee Jumping, vb.) gün geçtikçe artmaktadır. Ekstrem sporların yapılabildiği en uygun alanlar ise giderek önem kazanmaktadır. Fotoğrafta uçurtma sörfünün yapıldığı Gökova Körfezi sahili görülmektedir (Şekil.7).



Şekil.7. Gökova Uçurtma sörfü (Kite-surfing).

Bu tür alanlara gelen misafirlerin sadece sportif ihtiyaçları için değil ayrıca kentle de kültürel bağlar kurmak isteyebilecekleri düşünülürse, bu açıdan da alternatif turizm olanaklarının ve dönemsel dahi olsa ulaşımın kolaylaştırılması en önde gelen faktörler olacaktır. Diğer yandan kentin de, bu doğal alanları yine en uygun amaçlarla ve özellikle de eğitim turizmi geliştirilebildiği oranda daha sık kullanabileceği unutulmamalıdır. Turizm, yerel değerlere bağlı kalarak kültürel etkileşimin misafirlerle kurulup sürdürülebildiği derecede, bilinirliği de tesis ederek arttıracaktır.

### **Sonuçlar**

Çalışmada toplanan saha bulguları incelendiğinde özetle bazı sonuçlara ulaşılmıştır. Kamusal alanlar başta olmak üzere sosyal ve fiziksel çevrede sürdürülebilirlik amaçlı ekolojik şehircilik ve planlama uygulamaları, yaşam alanlarının kalitesini de arttırmaktadır. ROSA yerel yönetimlerin sorumluluk alanları içindedir, tamamen kısıtlı kullanımlara sebep olacak şekilde özele devredilemez. Rekreasyon faaliyetlerinin katılımcı kullanımlara açık bir tarzda desteklenmesi gerekmektedir. ROSA daha etkin bir şekilde kullanıldığı sürece gündelik hayatı da zenginleştirmektedir. Halk ve çevre sağlığı açısından gençlik ve spor politikaları bu yüzden gözden geçirilerek iyileştirilmelidir. ROSA sorumluluğu neo-liberal yönetim yapısı etkisine terk edilmemelidir. Eğitim ve bilinçlendirme ile halkın katılımı sağlanmalıdır. Alternatif turizmin olumlu etkisinden de yararlanmak mümkündür. Özellikle bazı ekstrem sporlara uygun doğası bulunan ülkemizde, nadir olan bu alanlara da önem verilmesi gerektiği için konu çalışma ile ön plana taşınmıştır (Uçurtma sörfü için Gökova Körfezi'nin Akyaka yakınındaki geniş kumsal alanı, Gökçeada'nın Güney kumsalları, Adana Yumurtalık lagün sahalarına yakın sığ

kumsal). Bu alanlardaki doğal kaynaklar en önemli hazinelerdir. Alanların ilgisiz başka amaçlarla kullanıma açılmaması gerekmektedir. Bu tür olumsuz kullanımlar asıl amaçlarla kullanımı engelleyici ciddi sonuçlar (sportif riskler, çevre kirliliği, vb.) doğurmaktadır.

Geçmişteki hataların sürekli tekrarlanmasını oldukça düşündürücüdür. Bu konuda en büyük hata kamu yönetiminden kaynaklanmaktadır. Karma uzmanlık alanlarına danışmak yerine, ihale usulü en ucuz teklifi veren şirketlere teslim edilen nitelikli sahalarda uygun olmayan yapılaşmalar ilk dikkat çeken hatalı yaklaşımlar olmaktadır. Oysaki bu özel nitelikli alanlarda çok daha dikkatli bir şekilde imar kararları alınması gerekmektedir (Örneğin; Alaçatı sörf alanının başında kıyıya çok yakın mesafede ve tüm alanın rüzgârını kesen yükseklikte ve yoğunlukta çok katlı otele yıllar önce verilmiş izin). Bu geçmiş hatalardan dönülmedikçe ve yeni kararlarla birlikte oluşan hasarlar da artmakta onarım da olanaksız hale gelmektedir. Bundan sonrası için çok daha nitelikli rekreasyon ve spor alanlarının oluşturulması her açıdan önemli olup, bu alanların da standartlara uygun ve çok daha planlı bir tarzda oluşturulması gerekmektedir. Süreçlerde disiplinlerarası danışma kurullarının kararlarına uyulmalı, uygulamaların da denetlenebilecek tarzda yaygınlaştırılması gerekmektedir. Dolayısıyla kent çeperindeki ilginç doğal alanların kapasite aşımına uğratılmadan uygun rekreatif etkinliklerin bir parçası olabileceği önceden düşünülmelidir (kayak pistleri, yamaç paraşütü, uçurtma sörfü, vadi atlayışları, vb). Alanların bu özel sporların niteliklerine son derece uygun olacak tarzda önceden doğru bir şekilde planlanması, geleceğin yaşam kalitesi arttırılmış ve çekim odağı olabilecek kentlerini ancak böylelikle yaratabilmeyi olanaklı kılacaktır. Şehir ve Bölge Planlanması vd. ilişkili meslekler ise bu yönleriyle önem verilmesi gereken benzer algılara ve katkılara açık meslekler olmaktadır.

### **Teşekkür**

Terapist F. Dinçeralp KOCALAR'a düzenlediği doğa etkinlikleri için teşekkürler. ÇATI Çağdaş Dans Sanatçıları Derneği'ne de özel bir teşekkür etmem gerekir. Mersin Dağcılık Kulübüne (MERDAK) Uludağ Milli Parkı gezisi ve zirve yürüyüşü için teşekkürler. Ayrıca Öğr. Gör. Gökçe ARSLAN'a Kayardı Vadisi ve Kapadokya Bölgesi gezileri seyahat desteği için teşekkürler. Öğr. Gör. Oğuz YEĞİN'e bazı fotoğraflar için teşekkürler. Öğr. Gör. Oğuzhan YILDIZ'a Erciyes, Melendiz ve Aladağlar'a Milli Parkı seyahat desteği ile birlikte dağ, yayla ve vadilerde ki doğa yürüyüşlerinde eşlik ettiği için teşekkürler. Son olarak Halil Serdar TOKER'e de Ulukışla ve Bolkar dağları, Melendiz (Küçükköy, Hançerli) ile Uludağ eşlikleri ve özellikle eşsiz anlarda yakaladığı fotoğraflar için gönülden teşekkürler. İsmi sayamadığım diğer tüm dans, doğa ve spor severlere de, gelecek kuşakların sağlıklı yetişmeleri için emek harcadıkları için yine ayrı ayrı teşekkürler.



## Kaynakça

- Akdoğan, G (1972). Beş Büyük Şehirde Çocuk Oyun Alanları, Okul Bahçeleri ve Spor Alanlarının Yeterlikleri Ve Planlama Prensipleri Üzerinde Bir Araştırma. A.Ü. Ziraat Fakültesi yayınları: 522, Ankara Üniversitesi Basımevi, Ankara.
- Atasoy, F S, Elmas, F, Taşmektepligil, M Y (2018). Spor Alanlarının Verimli Kullanımında Spor Dallarına Ait Oyun Toplarının Etkisi Üzerine Yenilikçi Bir Araç: Topmatik, İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (İÜBESBD), 2018, 5(2), 34-53.
- Balcı, V, Koçak, F (2014). Spor ve Rekreasyon Alanlarının Tasarımında ve Kullanımında Çevresel Sürdürülebilirlik, Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, ISSN: 1309-8543, vol: 5 (2) pp: 46 10.17155/spd.53129
- Hürriyet, 23.02.2018 <https://www.msn.com/tr-tr/haber/gundem/rekreasyon-y%C3%B6netimi-nedir-i%C5%9F-olanaklar%C4%B1-nelerdir/ar-BBKYZe6>
- Environmental Building News, Building Green on a Budget, 1999. 8(5), May available from: [www.ebuild.com/Archives/Features/Low\\_Cost/Low\\_Cost.html#General](http://www.ebuild.com/Archives/Features/Low_Cost/Low_Cost.html#General)
- Fanuscu, E M (1998). Çocuk oyun alanları, Peyzaj Mimarlığı Dergisi. T.M.M.O.B. Peyzaj Mimarları Odası, İstanbul Şubesi, Temmuz-Ağustos, 5 (8-12). İstanbul.
- Heseltine, P, Holborn, J (1987). Playgrounds. The Planning, Design and Construction of Play Environments, Page:11
- İBB, (2019). <http://www.istanbulsporenvanteri.com/tr/ibb-oyun-ve-spor-alanlari.html>
- İnformel Eğitim ve Danışmanlık Hizmetleri, (2018). İstanbul 95 - “Yeşil Alanlar ve Parklar” projesi, Ebeveyn ve Çocuk Atölyeleri Çalışma Raporu, İnformel Eğitim-çocukistanbul, Mayıs 2018
- İşçi, B (2017). Peyzaj ve Çocuk Oyun Alanları, 20 Ocak 2017, <https://www.dogadergisi.com/peyzaj-cocuk-oyun-alanlari/>
- Köktemir, F (2018). Olimpiyat Oyunları ve Dünya Kupalarının Bölgesel Kalkınmadaki Önemi, Serbest Kürsü, <http://sehirplanlama.net/olimpiyat-oyunlari-ve-dunya-kupalarinin-bolgesel-kalkinmadaki-onemi/>
- Muhacir, E, Seda A, Özalp, A Y (2016). Planlama ve tasarım süreçleri bağlamında çocuk oyun alanlarına ilişkin temel kalite kriterlerinin belirlenmesi, Artvin Çoruh Üniversitesi, Orman Fakültesi Dergisi, ISSN:2146-1880, e-ISSN: 2146-698X, Yıl: 2016, Cilt: 17, Sayı:2, Sayfa:220-230
- Üstündağ, Ö (2013). Kentsel Dönüşüm Çalışmalarında Coğrafyacıların Rolü Nedir? Ne Olmalıdır?, Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, Cilt: 23, Sayı: 2, Sayfa: 15-29, ELAZIĞ-2013
- Mersin BŞB, (2019). <https://www.mersin.bel.tr/proje>
- Nilüfer Belediyesi, (2016Ü). Nilüfer Belediyesi 2016 İlerleme Raporu, [http://www.nilufer.bel.tr/dosya\\_yoneticisi/pdf\\_doc/KSS\\_2016.pdf](http://www.nilufer.bel.tr/dosya_yoneticisi/pdf_doc/KSS_2016.pdf)
- Ramazanoğlu, F, Altungül, O, Özer, A (2004). Sportif Açından Rekreasyon Etkinliklerinin Değerlendirmesi, Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları.
- T.C. ÇŞB, (2019). Spor Merkezleri Ve Yüzme Havuzları İçin Kontrol Listesi, <http://cisam.cu.edu.tr/eng/Belgeler/HAVUZ%20VE%20SPOR%20MERKEZLERI%20ICIN%20KONTROL%20LISTESI.pdf>



The International Olympic Committee, (2008). IOC Spor, çevre ve sürdürülebilir gelişme rehberi. Çev: TMOK.

Türel, G D (1988). Ankara Kenti Yeşil Alanlarını Kullanım Etkinliklerinin Bugünkü Durumu ve Yeterliliği İçin Alınması Gereken Önlemler. A.Ü. Fen Bilimleri Enstitüsü Peyzaj Mimarlığı Anabilim Dalı Doktora Tezi, Ankara.

Türk Kanser Derneği Kamu Spotu, <http://www.turkkanserderneği.org/tr/kamu-spotlari/43/sporun-onemi.html>

Yılmaz, S, Bulut, Z (2002). Kentsel Mekânlarda Çocuk Oyun Alanları Planlama ve Tasarım İlkeleri, Atatürk Üniversitesi, Ziraat Fakültesi, Peyzaj Mimarlığı Bölümü, Erzurum Atatürk Üniv. Ziraat Fak. Derg. 33 (3), s.345-351.

UN-HABITAT, <https://new.unhabitat.org/>

ULUDAĞ, Ü (2009). Yüzme Havuzlarında Hijyen ve Filtrasyon, MMO Yayını, s.31-39, [http://www1.mmo.org.tr/resimler/dosya\\_ekler/80cec73141b683e\\_ek.pdf?dergi=941](http://www1.mmo.org.tr/resimler/dosya_ekler/80cec73141b683e_ek.pdf?dergi=941)

UEF-UNEP, <https://www.uef.fi/en/web/unep>

### **İnternet Siteleri**

<http://www.beycan.net/583/turkiyenin-cildirtan-projeleri-turkiyenin-en-buyuk-projeleri.html>

<https://www.dogadergisi.com/peyzaj-cocuk-oyun-alanlari/>

<https://www.evdekiyunalani.com/>

<https://gezimanya.com/FotoGaleri/turkiyede-ekstrem-spor-yapabileceginiz-yerler>

<https://www.mersin.bel.tr/proje>

<https://www.mersin.bel.tr/proje/cocuk-oyun-gruplari-ve-spor-aletleri-alanlarinin-donatilmasi-projesi-izs9jo>

<http://www.milliyet.com.tr/Adrenalin-duygusunun-tavan-yapacagi-17-ekstrem-spor-molatik-6761/>