

SPOR BİLİMLERİNE YENİLİKÇİ BAKIŞ



Editörler

Doç. Dr. Mevlüt GÖNEN

Dr. Öğretim Üyesi Zekai ÇAKIR

Dr. Öğretim Üyesi Mehmet Ali CEYHAN



SPOR BİLİMLERİNE YENİLİKÇİ BAKIŞ

Editörler

Doç. Dr. Mevlüt GÖNEN

Dr. Öğretim Üyesi Zekai ÇAKIR

Dr. Öğretim Üyesi Mehmet Ali CEYHAN



Spor Bilimlerine Yenilikçi Bakış

Editörler: Doç. Dr. Mevlüt GÖNEN, Dr. Öğretim Üyesi Zekai ÇAKIR

Dr. Öğretim Üyesi Mehmet Ali CEYHAN

Genel Yayın Yönetmeni: Berkan Balpetek

Sayfa ve Kapak Tasarımı: Duvar Design

Yayın Tarihi: KASIM 2024

Yayıncı Sertifika No: 49837

ISBN: 978-625-6183-46-9

© Duvar Yayınları

853 Sokak No:13 P.10 Kemeraltı-Konak/İzmir

Tel: 0 232 484 88 68

www.duvarayinlari.com

duvarkitabevi@gmail.com

İÇİNDEKİLER

1. Bölüm5
**14-18 Yaş Futbolcuların
Futbol Tutum Düzeylerinin İncelenmesi**
Fatih EVLİ, Osman GIDİK, Meltem EVLİ
2. Bölüm 17
**Dönem Farkındalığı:
Kuşak Farklarının Beden Eğitimi ve Spor ile
Olimpiyat Oyunlarına Yansımaları**
Mehmet Çağrı ÇETİN, Mehmet KARA
3. Bölüm28
**Bocce Sporunun Tarihsel Gelişimi ve
Petank Oyun Kurallarına Genel Bir Bakış**
Emrah YILMAZ
4. Bölüm44
Sporda Ruminasyon
Sıtkı ÖZBEK, Onur AKYÜZ
5. Bölüm54
Sporda Problem Çözme: Sistematik Derleme Çalışması
Selahattin AKPINAR, Öznur AKPINAR

6. Bölüm 80

Pandeminin Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisi

Şebnem ŞARVAN CENGİZ, Cemal Faruk RİZE, Büşra IŞIK

7. Bölüm 112

Tenis Antrenmanlarında Planlama ve Periyotlama

Emrah YILMAZ

1. Bölüm

14-18 Yaş Futbolcularının Futbol Tutum Düzeylerinin İncelenmesi

Fatih EVLİ¹, Osman GIDİK², Meltem EVLİ³

GİRİŞ

Futbol, diğer tüm spor branşları içerisinde gerek sporcu/ izleyici katılımı gerekse sahip olduğu ekonomi açısından önemli bir yere sahiptir. Diğer takım ve bireysel spor branşları çok yüksek izleyici kitlesine ulaşıyor olsalar da futbol, diğer tüm spor branşlarından çok daha büyük katılımcı ve izleyici kitlesine sahiptir (Ongan & Demiröz, 2010).

İnsanlık tarihi boyunca farklı coğrafyalarda farklı toplumlar tarafından değişik şekillerde oynanmıştır. Hemen her dönemde oynandığı toplumlar tarafında büyük bir ilgi ile takip edilen futbol günümüzde de önemini katlayarak artırmaktadır. Spor dalları içinde ilk akla gelen ve en çok bilinen futboldur. Tüm dünya genelinde birçok sporcuyu bünyesinde bulundurması ve bundan daha fazlasını da izleyici olarak bu spor dalının içine alması futbolun daha da önemini artıran unsurlar olarak ifade edilebilir (İnal, 2004).

Futbol farklı ülkelerde birçok farklı yaş kategorisinde ve lig seviyelerinde oynanmaktadır. Aynı ya da benzer liglerde oynayan takımların sosyo- ekonomik ve fiziki özellikleri birbirlerine yakın iken farklı liglerde oynayan takımlar için bu benzerlik söz konusu olmayabilir (Evlı vd., 2023). Bununla birlikte günümüzde futbol yalnızca sahada oynayan oyunculardan ve oyundan ibaret değildir. Futbolun kendi içerisinde geliştirmiş olduğu ekonominin her geçen dönem büyüdüğü görülmektedir. Bu büyümenin yalnızca futbol içerisinde faaliyet gösteren bireylerle sınırlı olmadığı aynı zamanda etkileşimde bulunduğu hemen her sektörü olumlu etkilediği görülmektedir. Çeşitli reklam ve sponsorluk anlaşmaları ile futbol ekonomisi sürekli gelişmeye devam etmektedir. Kullanılan malzemelerin niteliği, oynanan zeminlerin artan kalitesi, stadyumların seyirci açısından konforunun artması ve sosyal bir görev üstlenmesi, maç yayınlarının

¹ Dr. Öğr. Üyesi Hitit Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Çorum
ORCID: 0000-0001-8783-6932, fatihevli@hitit.edu.tr

² Bayburt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bayburt
ORCID: 0000-0003-0811-9324 , osmangidik@gmail.com

³ Öğr. Gör. Hitit Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri MYO, Çorum
ORCID: 0000-0001-5023-3951, meltemevli@hitit.edu.tr

yaygınlığı ve kalitesi, legal bahisler yoluyla kazanç sağlaması gibi bazı unsurlar futbola duyulan ilginin diri kalmasını sağlamaktadır. Avrupa ve Türkiye’ de endüstriyel ya da modern futbol olarak ifade edilen günümüz futbol ile ilgili çeşitli görüşler bulunmaktadır. Modern/ endüstriyel futbol içerisinde barındırdığı ekonomik, sosyolojik ve sportif kavramlarla göze çarpmaktadır. Ortaya çıktığı günden bu yana futbol kendi içerisinde birçok değişiklik yaşamış bununla birlikte farklı paydaşları da bünyesine dahil etmiştir (Aydın vd., 2008).

Yaman (2021), futbolda forma sponsorluğuna ilişkin yaptığı araştırmada İngiltere, Almanya, Türkiye ve İspanya Liglerindeki forma öne sponsorları araştırmıştır. Araştırmada inşaat, finans, otomotiv, havayolu şirketleri gibi daha birçok farklı sektörün olduğunu tespit etmiştir. Aynı araştırmada şans oyunları firmalarının da bu firmaların içerisinde olduğuna dikkat çekmektedir. Firmaların kendi isimlerini duyurabilmek ve bununla birlikte devamlılığını sağlamak amacıyla sponsor oldukları kulüplere büyük ödemeler yapmaktadır. Bu durum liglerin ve oyuncuların kalitesini artırmakta aynı zamanda futbola yapılan yatırımları da büyütmektedir.

Spor, toplumun kitleler halinde hem aktif uygulayıcı hem de izleyici olarak büyük zaman ayırdıkları alan haline gelmiştir. Artık serbest zamanı değerlendirilenin ötesinde planlı ve programlı şekilde uygulamaya gelmişlerdir (Gönen ve ark., 2022). Gerek taraf olma duygusu gerekse bireysel psikolojik ihtiyaçlar yapılan harcamaların boyutunu da artırmaktadır (Sarıkoca, 2020).

Spor branşları içerisinde futbolun sahip olduğu ekonominin ve paydaşlarının kazançlarının yanında sosyolojik etkileri üzerinde durulması gereken önemli bir konudur. Dünya üzerinde futbol izleyicilerinin yarıdan fazlası yaşları 15-24 arasında değişen gençlerden oluşmaktadır. Bu yaş döneminin bireyin kendi benliğinin gelişme dönemi olduğu ifade edilebilir. Bu noktada tüm dünyada popüler olan futbolun uygulayıcısı ya da bir takımın taraftarı olmak gençlerin kendilerini özdeşleştirebilecekleri, aidiyet hissi oluşturabilecekleri ve bir grubun parçası olmalarını sağlayabilecekleri bir alan tesis etmektedir (Talimciler, 2006).

Ekonomik olarak futbolun getirilerinin yanında toplumsal statü de bireylerin futbola yönelmelerinde önemli bir rol oynamaktadır. Öncelerde kırsal kesimde herkesin katıldığı bir etkinlik olan futbol özellikle 19. yüzyılın ortalarından itibaren soylu olarak tabir edilen kesimin katıldığı bir etkinlik haline almıştır. Bu dönemde futbol elitler tarafından eğlence amaçlı yapılmış, bu sporu para için yapan işçi sınıfı futboldan uzak tutulmaya çalışılmıştır. Ancak günümüzde sporun bir meslek haline gelerek profesyonel bir yapıya bürünmesiyle dikey hareketlilik aracı olmasını da sağlamıştır. Geleneksel medya ve sosyal medyanın da etkisiyle ödüllerin ve kazançların artması özellikle gençlerin içerisinde bulunduğu birçok kişinin ilgisini bu alana çekmiştir. Özellikle tüm dünyada yaygın olarak

kullanılan sosyal medyanın tanınır olmakta ve statü elde etmekte etkisi büyüktür. Genel olarak spor branşlarında karşımıza çıkan bu dönüşüm futbolda daha yoğun olarak görülmektedir (Yüksel, 2020).

Futbolun günümüzdeki birçok farklı alandaki gelişimi ve buna bağlı olarak gelişme çağındaki gençlerin futbola olan tutum düzeylerini belirlemek amacı ile bu çalışmada 14-18 yaş futbolcuların futbol tutum düzeylerini çeşitli değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır.

Materyal Yöntem

Araştırmanın Grubu

Bayburt Gençlik ve Spor İl Müdürlüğüne bağlı Yurdum Spor kulübünün 14-18 yaş sporcularının futbol tutum düzeylerini çeşitli değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Yapılan çalışmaya 104 sporcu katılım göstermiştir. Bireylerin çalışmaya gönüllü olarak katılım göstermesi olarak bilinen kolayda örnekleme yöntemi ile veriler elde edilmiştir (Coşkun ve ark., 2017).

Veri Toplama Aracı

Futbol tutum ölçeği Kayapınar ve Kaan (2021), tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 4 alt boyut ve 26 maddeden oluşmaktadır. İlk alt boyut (Bireysel Etkiler; 1-11) 11 maddeden oluşmuş olup, faktör yüklerinin 0,585 ile 0,453 arasında olduğu belirlenmiştir. Alt boyutun ikincisi (Toplumsal Etkileşim: 12-19) 8 maddeden oluşmuş olup, faktör yüklerinin 0,741 ile 0,518 arasında olduğu belirlenmiştir. Üçüncü alt boyut (Performans; 20-23) 4 maddeden oluşmuş olup, faktör yükleri 0,669 ile 0,483 arasında bulunmuştur. Dördüncü alt boyut ise (Psikolojik Etkiler; 24-26) 3 maddeden oluşmuş olup, faktör yükleri 0,609 ile 0,488 olarak belirlenmiştir. 17, 21, 22, 23, 24 numaralı sorular tersine kodlama ile puanlanmıştır. Ölçek 5’li likert tipinde olup “(1) hiçbir zaman”, “(2) nadiren”, “(3) ara sıra”, “(4) çoğu zaman”, “(5) her zaman” şeklindedir.

Verilerin Toplanması

Tüm sorular anket sisteminde oluşturulup katılımcılara iletilmiştir. Ankete katılan sporculara çalışmanın amacı, yöntemi, kişilerin isimlerinin hiçbir yerde paylaşılmayacağı ve sadece araştırma amacı ile kullanılacağı bildirilmiştir.

Verilerin Analizi

Tüm veriler kullanılarak SPSS 26.0 analiz programında, Cronbach's Alpha güvenirlik testi, T-testi ve Anova-Tukey testleri yapılmıştır.

Araştırmanın Modeli

Karasar, (2007), "iki veya daha fazla değişkenin varlığını ve/veya değişim derecesini belirleme amacı" olarak tanımladığı ilişkiyel tarama yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

Bulgular

Tablo.1. Sporcuların demografik dağılımları

Değişkenler	N	%	
Oynadığı Mevki	Kaleci	10	9,6
	Defans	26	25,0
	Orta Saha	27	26,0
	Sağ-Sol Açık	23	22,1
	Forvet	18	17,3
Lisanslı Olarak Futbol Oynama Durumu	Evet	82	78,8
	Hayır	22	21,2
Ailenin Futbol Oynamada Desteği	Evet	93	89,4
	Hayır	11	10,6
Düzenli Olarak Spor Yapma Durumu	Evet	100	96,2
	Hayır	4	3,8
Okul Hayatındaki Başarı	Orta	37	35,6
	İyi	44	42,3
	Çok İyi	23	22,1
Ailenin Aylık Geliri	0-5000 (YTL)	7	6,7
	5001-10000 (YTL)	18	17,3
	10001-15000	36	34,6
	15001 ve Üstü	43	41,4

Araştırmaya dahil olan katılımcılar oynadığı mevki değişkenine göre incelendiğinde %9,6 kaleci, %25 defans, %26 orta saha, %22,1 sağ ve sol açık %17,3 forvet şeklindedir. Katılımcıların %78,8' i lisanslı, %21,2' si ise lisanssız olarak futbol oynadıklarını belirtmektedirler. Ailelerin %89,4' ü çocuklarının futbol oynamalarına destek verirken %10,6' sı desteklememektedir. Katılımcıların %96,2' si düzenli olarak spor yaparken %3,8'i düzenli spor yapmadıklarını belirtmektedirler. Araştırmaya dahil olanlar okul hayatlarındaki başarılarını %35,6 orta, %42,3 iyi ve %22,1 çok iyi şeklinde ifade etmektedirler. Katılımcıların ailelerinin aylık gelirleri %6,7'si 0-5000TL, %17,3'ü 5001-10000TL, %34,6'sı 10001-15000TL, %41,4'ü ise 15001 ve üzeri şeklindedir.

Futbol tutum ölçeği ve alt boyutlarının Cronbach's alpha değerlerinde, ölçek 0,734 ile oldukça güvenilir, bireysel etkileri 0,651 ile oldukça güvenilir, toplumsal etkileşim 0,645 ile oldukça güvenilir, performans 0,637 ile oldukça güvenilir, psikolojik etkileri 0,625 ile oldukça güvenilir düzeylerde belirlenmiştir (Tablo1).

Tablo.2. Futbol tutum ölçeği ve alt boyutlarının Cronbach's Alpha değerleri

Ölçek	Cronbach's Alpha Katsayısı	Soru Sayısı
Futbol Tutum Ölçeği	0,734	26
Bireysel Etkileri	0,651	11
Toplumsal Etkileşim	0,645	8
Performans	0,637	4
Psikolojik Etkileri	0,625	3

Tablo.3. Sporcuların mevki değişkeninin One Way Anova-Tukey analizleri

Ölçek	Değişkenler	Oynadığı Mevki					
		n	x	ss	f	p	Tukey
Futbol Tutum Ölçeği	Kaleci	10	4,119	0,231	0,949	0,439	-
	Defans	26	4,011	0,350			
	Orta Saha	27	4,075	0,422			
	Sağ-Sol	23	4,183	0,387			
	Açık Forvet	18	4,188	0,343			
Bireysel Etkileri	Kaleci	10	4,281	0,405	1,213	0,310	-
	Defans	26	4,276	0,315			
	Orta Saha	27	4,424	0,461			
	Sağ-Sol	23	4,442	0,432			
	Açık Forvet	18	4,489	0,270			
Toplumsal Etkileşim	Kaleci	10	3,962	0,448	0,444	0,776	-
	Defans	26	3,899	0,540			
	Orta Saha	27	4,013	0,652			
	Sağ-Sol	23	4,027	0,378			
	Açık Forvet	18	4,097	0,410			
Performans	Kaleci	10	4,050	0,404	1,325	0,266	-
	Defans	26	3,509	0,898			
	Orta Saha	27	3,601	0,714			
	Sağ-Sol	23	3,869	0,768			
	Açık Forvet	18	3,708	0,758			
Psikolojik Etkileri	Kaleci	10	4,033	0,554	1,681	0,160	-
	Defans	26	4,012	0,649			
	Orta Saha	27	3,592	0,897			
	Sağ-Sol	23	4,072	0,688			
	Açık Forvet	18	3,963	0,815			

*p<0,05 düzeyinde anlamlı

Araştırmada katılımcıların oynadıkları mevki değişkeninde Futbol Tutum Ölçeği toplam puanlarda ve ölçek alt boyutlarında anlamlı fark tespit edilmemiştir.

Tablo.4. Sporcuların okul başarısı değişkeninin One Way Anova-Tukey analizleri

Okul Hayatındaki Başarı							
Ölçek	Değişkenler	n	x	ss	f	p	Tukey
Futbol Tutum Ölçeği	Orta	37	4,099	0,482	0,192	0,825	-
	İyi	44	4,131	0,258			
	Çok İyi	23	4,073	0,351			
Bireysel Etkileri	Orta	37	4,422	0,471	0,632	0,534	-
	İyi	44	4,338	0,336			
	Çok İyi	23	4,430	0,339			
Toplumsal Etkileşim	Orta	37	3,966	0,640	0,968	0,383	-
	İyi	44	4,073	0,358			
	Çok İyi	23	3,902	0,516			
Performans	Orta	37	3,668	0,866	0,385	0,681	-
	İyi	44	3,772	0,632			
	Çok İyi	23	3,608	0,855			
Psikolojik Etkileri	Orta	37	3,846	0,944	0,524	0,594	-
	İyi	44	4,000	0,547			
	Çok İyi	23	3,840	0,803			

*p<0,05 düzeyinde anlamlı

Katılımcıların okul başarıları değişkeninde Futbol Tutum Ölçeği toplam puanda ölçek alt boyutlarında anlamlı fark tespit edilmemiştir.

Tablo.5. Sporcuların aylık gelir değişkeninin One Way Anova-Tukey analizleri

Ailenin Aylık Geliri							
Ölçek	Değişkenler	n	x	ss	f	p	Tukey
Futbol Tutum Ölçeği	0-5000 (YTL) ^a	7	4,115	0,176	2,928	0,037*	b>d
	5001-10000 (YTL) ^b	18	4,267	0,166			
	10001-15000 (YTL) ^c	36	4,162	0,393			
	15001 ve Üstü	43	3,992	0,402			
Bireysel Etkileri	0-5000 (YTL) ^a	7	4,428	0,208	1,606	0,193	-
	5001-10000 (YTL) ^b	18	4,545	0,259			
	10001-15000 (YTL) ^c	36	4,396	0,414			
	15001 ve Üstü	43	4,310	0,421			
Toplumsal Etkileşim	0-5000 (YTL) ^a	7	4,142	0,512	3,944	0,011*	b>d
	5001-10000 (YTL) ^b	18	4,270	0,388			
	10001-15000 (YTL) ^c	36	4,038	0,420			
	15001 ve Üstü	43	3,825	0,567			
Performans	0-5000 (YTL) ^a	7	3,642	0,517	1,448	0,233	-
	5001-10000 (YTL) ^b	18	3,527	0,766			
	10001-15000 (YTL) ^c	36	3,909	0,797			
	15001 ve Üstü	43	3,604	0,762			
Psikolojik Etkileri	0-5000 (YTL) ^a	7	3,523	1,288	2,103	0,105	-
	5001-10000 (YTL) ^b	18	4,222	0,471			
	10001-15000 (YTL) ^c	36	3,972	0,782			
	15001 ve Üstü	43	3,790	0,709			

*p<0,05 düzeyinde anlamlı

Araştırmaya dahil olan katılımcıların ailelerinin aylık geliri değişkeni incelendiğinde Futbol Tutum Ölçeği genel puanda anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Anlamlı farkın hangi gruplarda olduğuna bakıldığında ise farklılıkların 5001-10000TL ile 15000TL ve üzerinde olduğu belirlenmiştir. Futbol Tutum Ölçeği, Toplumsal Etkileşim alt boyutunda da benzer şekilde aynı gruplarda anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.

Tablo.6. Sporcuların lisanslı olma durumu değişkeninin t-test analizleri

8							
Ölçek	Değişkenler	n	x	ss	sd	t	p
Futbol Tutum Ölçeği	Evet	82	4,128	0,375	102,000	1,136	0,258
	Hayır	22	4,028	0,338			
Bireysel Etkileri	Evet	82	4,393	0,392	102,000	0,231	0,818
	Hayır	22	4,371	0,386			
Toplumsal Etkileşim	Evet	82	3,998	0,529	102,000	0,034	0,973
	Hayır	22	3,994	0,437			
Performans	Evet	82	3,747	0,739	102,000	1,218	0,226
	Hayır	22	3,522	0,862			
Psikolojik Etkileri	Evet	82	4,012	0,724	102,000	2,714	0,008*
	Hayır	22	3,530	0,794			

*p<0,05 düzeyinde anlamlı

Katılımcıların lisanslı olarak futbol oynama değişkeni incelendiğinde Futbol Tutum Ölçeği, Psikolojik Etkiler alt boyutunda anlamlı fark tespit edilmiştir.

Tablo.7. Sporcuların aile desteği değişkeninin t-test analizleri

8							
Ölçek	Değişkenler	n	x	ss	sd	t	p
Futbol Tutum Ölçeği	Evet	93	4,087	0,375	102,000	-	0,116
	Hayır	11	4,272	0,273			
Bireysel Etkileri	Evet	93	4,369	0,389	102,000	-	0,138
	Hayır	11	4,553	0,362			
Toplumsal Etkileşim	Evet	93	3,971	0,496	102,000	-	0,133
	Hayır	11	4,215	0,586			
Performans	Evet	93	3,685	0,761	102,000	-	0,590
	Hayır	11	3,818	0,852			
Psikolojik Etkileri	Evet	93	3,899	0,784	102,000	-	0,682
	Hayır	11	4,000	0,557			

*p<0,05 düzeyinde anlamlı

Katılımcıların ailelerinin futbol oynamalarına desteği değişkeninde Futbol Tutum Ölçeği genel puanda ve ölçek alt boyutlarında anlamlı fark tespit edilmemiştir.

Tablo.8. Sporcuların düzenli spor yapma durumu değişkeninin t-test analizleri

Düzenli Olarak Spor Yapma Durumu							
Ölçek	Değişkenler	n	x	ss	sd	t	p
Futbol Tutum Ölçeği	Evet	100	4,112	0,351	3,502	0,371	0,735
	Hayır	4	3,971	0,759			
Bireysel Etkileri	Evet	100	4,393	0,383	102,000	0,608	0,545
	Hayır	4	4,272	0,570			
Toplumsal Etkileşim	Evet	100	4,015	0,489	102,000	1,761	0,081
	Hayır	4	3,562	0,850			
Performans	Evet	100	3,700	0,746	3,701	0,018	0,987
	Hayır	4	3,687	1,375			
Psikolojik Etkileri	Evet	100	3,893	0,768	102,000	-1,134	0,260
	Hayır	4	4,333	0,471			

*p<0,05 düzeyinde anlamlı

Katılımcıların düzenli spor yapma değişkeninde ölçek toplam puanında ve alt boyutlarında anlamlı fark tespit edilmemiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

14-18 yaş gençlerin futbol tutum düzeylerinin incelendiği bu çalışmada katılımcıların oynadığı mevki, lisanslı olarak futbol oynama durumları, ailelerinin futbol oynamaları konusunda desteği, düzenli spor yapma durumları, okul hayatlarındaki başarıları ve aile aylık gelirleri değişkenlerinde futbol tutumları değerlendirilmiştir.

Katılımcıların oynadıkları mevki değişkeninde futbol tutum düzeylerinde anlamlı fark tespit edilmemiştir. (Buyrukoğlu vd., 2023), amatör olarak futbol oynayanlar üzerine yaptıkları çalışmada benzer şekilde mevki değişkenine bağlı anlamlı fark olmadığını tespit etmişlerdir. Gıdık & Şipal, (2023), mevki değişkeninde farklılıkların olmadığını belirlemişlerdir.

Okul hayatlarındaki başarıları değişkeninde de oynadıkları mevki değişkenine benzer şekilde anlamlı fark olmadığını tespit edilmiştir. Çelik & Gıdık, (2022), okul başarısı değişkeninde anlamlılığın olduğunu bildirmişlerdir.

Katılımcıların ailelerinin aylık gelir değişkeni açısından incelendiğinde futbol tutum ölçeği toplam puanlarında ve toplumsal etkileşim alt boyutunda anlamlı fark tespit edilmiştir. Aylık gelir değişkeninde ailesi daha düşük gelire sahip olan katılımcıların daha yüksek puanlar aldığı belirlenmiştir. Altınsoy (2014), öğretmen adaylarının futbola yönelik tutumlarını incelediği çalışmada benzer şekilde anlamlı fark tespit etmiş, ailesi daha düşük gelire sahip olan katılımcıların daha yüksek ölçek puanına sahip olduğunu belirlemiştir. Çelik ve ark., (2023),

aylık gelirden farklılıkları belirlemişlerdir. Gıdık, & Ekizoğlu, (2023), aylık gelir düzeylerinde farklılıkların olduğunu bildirmişlerdir.

Araştırmada katılımcıların lisanslı olarak futbol oynama değişkeni incelendiğinde ölçeğin Psikolojik Etkiler alt boyutunda anlamlı fark olduğu belirlenmiştir. Bu değişkende lisanslı olarak futbol oynayanların ölçeğin Psikolojik Etkiler alt boyutunda daha yüksek puanlar aldıkları görülmektedir. Çelik, & Gıdık, (2022), araştırmalarında farklılıkların olduğunu bildirmişlerdir.

Katılımcıların düzenli olarak spor yapma durumuna ilişkin futbol tutumları incelendiğinde anlamlı fark olmadığı görülmektedir. Altunsoy (2017), aynı değişkende öğretmen adaylarında anlamlı fark olduğunu ifade etmektedir. Çelik ve ark., (2023), spor yapma değişkeninde farklılıkları belirlemişlerdir. Evli ve ark., (2020), spor yapma değişkenlerinde anlamlı farklılıkların olduğunu tespit etmişlerdir.

Futbol günümüzde her yaşta kadın ve erkeğin ilgi duyduğu bir alan haline gelmiştir. Geçmişten günümüze futbolun değişimi bu ilgiyi sürekli olarak canlı tutmayı başarmıştır. Gerek taraftar gerekse sportif anlamda uygulayıcı tarafında futbol her dönem ilgi odağı olmuştur. Ekonomik olarak geleceğini futbol üzerine inşa etmeyi düşünen gençlerin sayısı oldukça yüksektir. Wacquant (2015), sosyo-ekonomik olarak düşük gelir sınıfında bulunan gençlerin boks ile bir gruba ait olma ve daha iyi bir geleceğe sahip olma düşüncelerini ortaya koymuştur. Benzer şekilde futbol ve farklı birçok spor branşında bireyler spor branşlarını sosyoloji, psikolojik ve ekonomik ihtiyaçlarını karşılayabilecekleri alanlar olarak görmekteyiz. Bu noktada ebeveynlerin desteği ya da spor geçmişleri gençlerin tutum geliştirmelerinde etki ettiği ifade edilebilir. Nitekim (Kul vd., 2021) olimpiik boksörler üzerine yaptıkları araştırmada, katılımcıların %41,4'ü ailelerinde lisanslı sporcular olduğunu ifade etmiştir.

Sonuç olarak; çalışmadaki sporcuların aile aylık gelir ve lisanslı olma değişkenlerinde anlamlı farklılıkların olduğu tespit edilirken, mevkî, okul başarısı, aile desteği ve düzenli olarak spor yapma değişkenlerinde farklılıkların bulunmadığı belirlenmiştir.

KAYNAKÇA

- Altınsoy, E. (2014). Öğretmen adaylarının futbola yönelik tutumları ve takımları ile özdeşleşme durumları (Yüksek Lisans Tezi, Aksaray Üniversitesi). YÖK Tez Merkezi.
- İnal, A.N. (2004). Futbolla eğitim öğretim. Nobel Yayınevi.
- Aydın, M., Ceyhan, Ç., & Hatipoğlu A. D. (2008). Endüstriyel futbol çağında “tarafdarlık”. İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi, (26).
- Buyrukoğlu, E., Özdemir, M., Dokuzoğlu, G., & Asanakut, N. (2023). Examining the attitudes of amateur football players towards football. Turkish Journal of Sport and Exercise, 25(2), 211-218.
- Çelik, H., & Gıdık, O. (2022). Kriket gençler Türkiye birinciliği şampiyonasına katılan sporcuların, kriket sporunu tercih etme nedenleri. Spor Bilimlerinde Teori ve Araştırmalar. Ekim. s. 35-52. Serüven Yayınevi. Ankara.
- Çelik, H., & Gıdık, O. (2023). Türkiye kriket sporcularının mutluluk düzeylerinin incelenmesi. Sporda Araştırma ve Değerlendirmeler. Ekim. 89-100. Gece Yayınevi. Ankara.
- Çelik, H., & Gıdık, O. (2023). Türkiye petank şampiyonasına katılan sporcuların bocce sporunu tercih etme nedenleri. Ekim. 56-73. Duvar Yayınevi. İzmir.
- Çelik, H., Gıdık, O., & Çelik, M. (2023). Examination of artificial intelligence anxiety levels of bocce athletes. Advanced and Contemporary Studies in Sport Sciences. Aralık. 53-88. ISBN: 978-625-6585-97-3. Duvar Yayınevi. İzmir.
- Coşkun, R., Altunışık, R., & Yıldırım, E. (2017). Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri SPSS uygulamalı, Sakarya Yayıncılık, Güncellenmiş 9. Baskı, Sakarya.
- Evli, F., Gıdık, O., & Cerit, E. (2020). Anxiety levels of footballers in regional amateur and professional leagues during pandemic process. Ambient Science, Vol. 07(Sp1); 81-85.
- Evli, F., Gıdık, O., Evli, M., Gıdık, B., & Kul, M. (2023). Türkiye’deki profesyonel ve amatör lig futbolcularının organik gıda tercihlerinin belirlenmesi. Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 6(3), 2361-2377.
- Gıdık, O., & Şipal, O. (2023). Ragbi sporcularının sporda mücadele ve endişe durumlarının farklı değişkenler bakımından incelenmesi. Current Research in Sports/Sporda Güncel Araştırmalar. Mart. 1-19. Gece Kitaplığı. Ankara.
- Gıdık, O., & Ekizoğlu, Ö. (2023). An investigation of bocce athletes' self-regulation and respect for opposing views in sport. Advanced and

Contemporary Studies in Sport Sciences. Aralık. s. 35-52. ISBN: 978-625-6585-97-3. Duvar Yayınları. İzmir.

- Gönen, M., Ceyhan, M. A., Çakır, Z., Zorba, E., & Coşkuntürk, O. S. (2022). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin rekreasyon alanı kullanımlarına ilişkin engel ve tercihleri. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 11(4), 59-76.
- Karasar, N. (2007). Bilimsel araştırma yöntemleri (17. baskı). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kayapınar, F. Ç., & Kaan, C. (2021). 4th International Health Sciences and Innovation Congress Book, I. Hüseynova (Ed.), Futbol Tutum Ölçeği Geliştirilmesi (FUTÖ): Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması (232-239. ss.). New York; Liberty Publications.
- Kul, M., Gıdık, B., Gıdık, O., Şipal, O., & Şipal, Ö. (2021). Organic food nutrition knowledge level of olympic boxers in Turkey. *Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 4(3), 250-260.
- Ongan, H., & Demiröz, M. (2010). Akademik futbol: Futbolda rekabet-başarı ilişkisi. *Hiperlink Yayınları*. İstanbul. S. 32.
- Sarıkoça, E. (2020). Spor ve sosyoloji bir yaklaşım denemesi. *Atatürk Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, (64), 261-270.
- Talimciler, A. (2006). Sosyolojik açıdan futbol fanatizmi. *Sosyoloji Dergisi* (15).
- Wacquant, L. (2015). "İşleyen boksörler: profesyonel boksörler arasında bedensel sermaye ve bedensel emek", oyunun ötesinde, eds. İlknur Hacısoftaoğlu, Funda Akcan ve Nefise Bulgu. *NotaBene Yayınları*.
- Yaman, F. (2024). Spor sponsorluğunun bir türü olarak forma sponsorluğu: Türkiye ve Avrupa futbol liglerinin sponsorluk açısından sektörel olarak karşılaştırılması. *Social Sciences Studies Journal (Sssjournal)*, 7(87), 3709-3719.
- Yüksel, M. (2020). Sporun sosyal hareketlilik üzerindeki rolü. *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 10(3), 919-930.

2. Bölüm

Dönem Farkındalığı: Kuşak Farklarının Beden Eğitimi ve Spor ile Olimpiyat Oyunlarına Yansımaları

Mehmet Çağrı ÇETİN¹, Mehmet KARA²

GİRİŞ

Toplumsal ve sosyal açıdan bir takım farklılıkları içinde barındırdığı düşünülen kuşak ifadesi, genel anlamda farklı dönem aralıklarında doğan birey kümelerini temsil amaçlı kullanılabilir. TDK terimler sözlüğünün felsefe bağlamında, hemen hemen aynı dönemlerde doğmuş, benzer çağın şartlarını, sıkıntı ve hüznelerini paylaşan, aynı ödevlerle sorumlu kişiler topluluğu olarak ifade edilmektedir (TDK, 2024). TDK sözlüğünün toplum bilimleri bağlamında ise kuşak ifadesi, yaklaşık 35 yıllık yaş kümelerini temsil eden nesil olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2024). Biyolojik çerçevede değerlendirildiğinde kuşaklar, 20 ile 25 yaş aralıklarında değişen her bir dönemi temsil etmektedir (Erdoğan, 2019).

Ancak hızla değişen ve gelişen günümüzde artık kadınların daha fazla iş hayatına girmesi gibi çeşitli faktörlerle ertelendiği düşünülen çocuk sahibi olma ve planlı doğurganlık, doğum sürelerinin ve yaşlarının koşullara bağlı olarak değiştiğini gözler önüne sermektedir. Bu önemli etkenlerden yola çıkarak, kuşaklar arası koşulların daha net ifade edilebilmesi sebebiyle, sosyolojik açıdan literatürde yer alan kuşak tanımlamalarının, biyolojik tanımlamalardan daha geçerli olduğu fikri ağırlık kazanmaktadır (Metin ve Kızıldağ, 2017). Literatürde genel olarak farklı kuşak tanımlamaları yer alsın da her kuşağın ortak özellikleri olduğu gözlemlenebilmektedir (Keleş, 2011). Benzer şekilde ise kuşaklara özgü; davranış kalıpları, dünya görüş farklılıkları, tutum değişiklikleri olabilmektedir (Göktaş ve Çarıkçı, 2016). Bu sebeple kuşak sınıflandırmalarına değinmek dönemlerin anlaşılması açısından isabetli olacaktır. Her dönemde toplumlar arası çeşitli farklılıklar gözlemlenebilmektedir. Bu farklılıklar toplumun sosyal yaşantısına da sirayet etmesi sebebiyle, toplumu oluşturan tüm dinamikleri etkileyebilmektedir. Toplum dinamiklerinden biri olduğu düşünülen beden eğitimi ve spor ile olimpiyat oyunları

¹ Prof. Dr. Mersin Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Mersin
ORCID ID: 0000-0001-7667-2143, mccetin80@gmail.com

² Arş. Görevlisi, Mersin Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Mersin
ORCID ID: 0000-0001-9454-5164, mehmetkara@mersin.edu.tr

da kuşak farklarından etkilenebilmektedir. Nitekim çocukların eğitsel oyunlarından başlayarak gerçekleştirilen olimpiyat oyunlarına kadar dönemsel farklılıkların olması, kuşak farklarının bir yansıması olarak düşünülmektedir. Tam da bu sebeple kuşak sınıflandırmalarına dair farkındalık oluşturmak, çalışmanın motivasyonunu oluşturmaktadır. Aşağıda çeşitli araştırmacılara göre betimlenen ve literatürde yer alan kuşak sınıflandırmaları verilmiştir.

Kuşak Sınıflandırmaları ve Kuşaklar

Benzer yaşam tarzlarının kümelendiği kuşaklar hakkında literatürde net bir tanımın olmadığı ifade edilebilir. Çünkü dönemler içerisinde cereyan eden olayların, toplumun her kesimini aynı oranda ve aynı yönde etkilemediği düşünülmektedir. Ancak Reeves ve Oh'un genel olarak kuşak aralıklarını 6 ana başlıkta ele aldığı saptanmıştır ve dönemler genel hatları ile Tablo 1'de sunulmuştur (Reeves ve Oh, 2008).

Tablo 1. Kuşak Sınıflandırmaları ve Tarihleri

Howe ve Strauss (2000)	Veteranlar (1925-1942)	Patlama Kuşağı (1943-1960)	13. kuşak (1961-1981)	Milenyum Kuşağı (1982-2000)	
Lancaster ve Stillman (2003)	Gelenekselciler (1900-1945)	Bebek Patlaması (1946-1964)	X Kuşağı (1965-1980)	Milenyum Kuşağı Patlama Kopyası Bebek Kırılması Y Kuşağı Gelecek Kuşak (1981-1999)	
Martin ve Tulgan (2002)	Sessiz Kuşak (1925-1942)	Bebek Patlaması (1946-1960)	X Kuşağı (1965-1977)	Milenyumlular (1978-2000)	
Oblinger vd., (2005)	Yetişkinler (-1946)	Bebek Patlaması (1947-1964)	X Kuşağı (1965-1980)	Y Kuşağı Net Kuşağı, Milenyumlular (1981- 1995)	Milenyum Sonrası (1995-)
Tapscoot (1999)		Bebek Patlaması (1946-1964)	X Kuşağı (1965-1975)	Digital Kuşak (1976-2000)	
Zemke (vd., 1999)	Gaziler	Bebek Patlaması (1943-1960)	X Kuşağı (1960-1980)	Gelecektekiler (1980-1999)	

Kaynak: Reeves ve Oh, 2008: 296-297.

Tablo 1’de farklı türden kuşak sınıflandırmaları verilmiştir. Buna göre tarih aralıkları ve kuşak değişimlerinin farklı etkilere göre sınıflandığı görülmektedir. Farklı araştırmacıların kuşak farklarını çeşitli şekilde sınıflaması kuşaklar arası farkların incelenmesini bir araştırma konusu haline getirmektedir. Ancak genel olarak güncel sınıflandırmanın; Sessiz Kuşak, Bebek Patlaması Kuşağı, X Kuşağı, Y Kuşağı ve Z Kuşağı şeklinde ifade edilmesi, güncellik açısından daha net bir ifade biçimi olarak görülmektedir (Mücevher, 2015). Bu sebeple şekil 1’de daha fazla kabul gördüğü düşünülen kuşaklar verilmiştir.



Şekil.1 Kuşaklar ve Temsili Görselleri

Yukarıdaki şekil 1’de kuşakların temsil ettiği düşünülen görseller verilmiştir. Buna göre kuşakları beden eğitimi ve spor açısından ve olimpiyat oyunları açısından analiz etmenin çalışmaya katkı sunacağı düşünülmektedir. Bu kapsamda beş bölümde kuşaklar, dönem oyunları ve olimpiyatlarda çarpıcı olaylar bazında ele alınmıştır.

1-Sessiz Kuşak ve Spor

Sessiz kuşak olarak ifade edilen dönemde yaşayan bireyler, genel olarak birinci ve ikinci dünya savaşı arası dönemde yaşamını sürdüren kişileri temsilen

kullanılabilmektedir (Kaya, 2019). Bu dönemde tüm dünyayı ilgilendirdiği düşünölen yoğun tarihi savaşlar yaşanması sebebiyle, kuşkusuz beden eğitimi ve spor faaliyetleri ile olimpiyat oyunları da etkisi altında kalmıştır. Beden eğitimi ve spor faaliyetlerinin bu dönemde daha çok askeri eğitim amaçlı olduğunu söylemek mümkündür. Ayrıca ölkeler arasında milliyetçilik duygularının hat saflaya çıkması sebebiyle, halk arasındaki yöresel oyunların ve buna bağlı olarak ortaya çıkan sportif faaliyetlerin daha çok milli değerlere göre şekillendiği düşünölmektedir. Bu sebeple beden eğitimi ve spor faaliyetlerinin eğlenceden ziyade daha zinde bir fiziksel uygunluk sağlamak amacıyla gerçekteşirildiği sonucu düşünmek doğaldır. Değinilmesi gereken önemli bir husus ise 1936'da Nazi Almanyası'nın ev sahipliği yaptığı Berlin Olimpiyatları, sporun siyasi ve ideolojik amaçlar için nasıl kullanılabileceğine dair önemli bir örnek teşkil ettiği bilincidir. Çünkü bu dönemde spor, aynı zamanda savaşa hazırlık amacıyla bir tür beden eğitimi olarak görölmekte idi. Bu sebeple iki dünya savaşı arası dönemde yaşamını sürdüren Sessiz Kuşak'ın olimpiyatlarda yer verdiği spor branşları aşağıda ifade edilmiştir (IOC, 2024). Aşağıda yer alan Tablo 2'de Sessiz Dönem zaman aralığında gerçekteşirilen olimpiyat oyunlarına dair branşlar ve önemli görölen açıklamalar sunulmuştur.

Tablo.2 Sessiz Kuşak Dönemi'nde Olimpiyat Branşları (IOC, 2024)

Atletizm	Kısa ve uzun mesafe koşuları, engelli koşu, yüksek ve uzun atlama, gülle atma gibi birçok alt disiplin bu dönemde Olimpiyatlarda yer almıştır.
Yüzme	Hem erkekler hem de kadınlar arasında büyük ilgi görödüğü düşünölmektedir. 1928 Olimpiyatları'nda kadınların yüzme yarışlarına katılımının arttığı saptanmıştır.
Güreş	Klasik Olimpiyat sporlarından biri olarak güreşin, grekoromen ve serbest stil olmak üzere iki ayrı dalda bu dönemde olimpiyat oyunlarında yer aldığı saptanmıştır.
Boks	Özellikle 1932 Los Angeles Olimpiyatları'nda popüler olan boks, Olimpiyatların en rekabetçi sporlarından biri olarak göze çarpmıştır.
Jimnastik	Hem erkekler hem de kadınlar olarak jimnastik, bireysel performanslar ve artistik hareketler açasından önemli bir dal olarak yer bu dönemde kendini kanıtlamıştır.
Futbol	Bu dönemde futbol dalında çok sayıda ölkenin katılımı ile olimpiyatlar gerçekteşmiştir. 1936 Berlin Olimpiyatları'nda İtalya'nın altın madalya kazanarak öne çıktığı saptanmıştır.
Basketbol	1936 Berlin Olimpiyatları'nda basketbolun, Olimpiyatlarda ilk kez resmi bir spor olarak yer aldığı tespit edilmiştir.
Atıcılık	Olimpiyatlarda oldukça köklü bir dal olan atıcılık, bu dönemde de varlığını sürdürmüştür ve ölkeler arasında kıyasıya rekabet yaşandığı tespit edilmiştir.
Binicilik	Binicilik sporlarında; binicilerin, dayanıklılık, beceri ve atlarla uyumunun test edildiği, farklı disiplinler içeren bir şekilde olimpiyatlarda yer aldığı gözlenmiştir.

Estrim	Olimpiyatların geleneksel spor dallarından biri olan eskrimin, bu dönemde de hem erkekler hem de kadınlar arasında kıyasıya mücadelelere sahne olduğu tespit edilmiştir.
Halat Çekme	Halat çekme gibi bazı geleneksel sporların, 1920'lere kadar Olimpiyatlarda yer aldığı ancak Sessiz Kuşak döneminde bu sporun kaldırıldığı tespit edilmiştir. Bu dönemin bir yansıması olarak lahat çekmenin kuşakla ilişkisi zayıflamıştır.
Yelken	Yelken sporlarının da olimpiyatlarda, hem bireysel hem de takım yarışmaları şeklinde yer aldığı tespit edilmiştir.
Bisiklet	Hem pist hem de yol bisikleti yarışmalarının, olimpiyatların düzenli bir parçası haline geldiği tespit edilmiş olup kuşak açısından önemli olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Genel olarak olimpiyat oyunlarının ve olimpiyatlarda yer alan dallara ait özelliklerin verildiği tablo 2'nin dönemin spor anlayışını ifade eden bir çerçeve sunacağı düşünülmektedir. Sessiz Kuşak sonrası dönemi anlatan Bebek Patlaması Kuşağı sonraki bölümde ele alınmıştır.

2-Bebek Patlaması Kuşağı ve Spor

İkinci dünya savaşının ardından gelen nesil genel olarak ‘‘Bebek Patlaması Kuşağı’’ olarak tanımlanabilmektedir. İkinci Dünya Savaşı'nın halklara getirdiği maddi ve manevi yıkım sonucunda kuşkusuz dönemin spor anlayışı da etkilenmiş ve şekil değiştirmiştir. Ancak eğer mukayese etmek gerekirse bu dönemde yaşayan bireylerin genel refah seviyelerinin bir önceki döneme göre daha yüksek seviyede olduğunu söylemek mümkündür. Çünkü savaş sonrası altyapı yatırımların hızlandığı ve savaş tehlike durumlarının uzaklaştığı, bu duruma kanıt olarak sunulabilir. Bu dönem genel hatları ise 1965-1979 arası dönem olarak ifade edilmektedir (Kaya, 2019). Bebek Patlaması döneminde olimpiyatlarda bir takım önemli tespitler olmuştur. Bu değişiklikler ve farklılıklar aşağıdaki Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo.3 Bebek Patlaması Kuşağı'nın Olimpiyat Yansımaları

Televizyon Yayınları	1948 Londra Olimpiyat Oyunları, televizyondan canlı olarak yayımlanan ilk Olimpiyatlar olarak öne çıkmaktadır.
Elektronik Zamanlama Sistemleri	Yüzme ve atletizm gibi dallarda daha hassas sonuçlar elde edebilmek amacıyla elektronik zaman sistemlerinin kullanılmaya başlandığı tespit edilmiştir.

Bu gelişmelerin yanında, 1964 Tokyo Olimpiyatları'nda, Modern Pentatlonun ilk kez görüldüğü tespit edilmiştir. Ayrıca Japonya'nın ev sahipliği yaptığı 1964 Tokyo Olimpiyatları'nda Judo branşının, ilk kez bir Olimpiyat Sporunu olarak programa dahil edildiği saptanmıştır. Önemli olduğu düşünülen bu gelişmelerin sonrasında teknolojik faaliyetlerin hız kazanmasının, sonraki dönemde yaşayan X Kuşağı'na etki ettiği düşünülmektedir. Bu sebeple X Kuşağı döneminde yaşayan bireylerin dönemsel açıdan değerlendirilmesi önemli görülmektedir.

3-X Kuşağı ve Spor

Genel olarak 1965-1979 yılları arasında yaşayan bireylerin X Kuşağı olarak adlandırıldığı ifade edilebilir (Kaya, 2019). Bu kuşak iş gücüne yoğun katılım sergileyen bir görüntü çizmesi sebebiyle, X Kuşağı'nın teknolojik yenilikleri daha fazla hayatına kattığı düşünülmektedir. Beden eğitimi ve spora katılan bireylerin daha çok hangi oyunlarla gelişimlerini sürdürdükleri hep merak konusu olmuştur. Bu konuyu araştıran Kaya (2019) çalışmasında X, Y ve Z Kuşaklarının oyun tercihlerini inceleyerek bireylerin dönemsel olarak oyunlarına bakışlarını geniş bir perspektifte sunmuştur. Ayrıca çalışma kapsamında değinilmesi gereken önemli bir husus da bu kuşakların oynadığı oyun farklılığıdır. Buna göre X Kuşağı'nda yer alan bireyler daha çok; eğlenme ve iletişim amaçlı ya da fazla enerjiden kurtulma sebebiyle oyunlara yönelmektedir (Kaya, 2019). Öte yandan bu dönem zarfında gerçekleştirilen olimpiyat oyunlarında da önemli gelişmeler olduğu tespit edilmiştir. Buna göre; Hentbol, 1972 Münih Olimpiyatları'nda hem erkekler hem de kadınlar için programa eklenerek önemli bir takım sporu hâline dönüşmüştür (IOC, 2024). Ayrıca 1972 Münih Olimpiyatlarının, terörist saldırıyla anıldığı görülmektedir. 1976'da Montreal'deki oyunlar, finansal zorluklar nedeniyle organizatörler için sıkıntılı geçerek ev sahibine önemli oranda borç yüklemiştir. Değinilmesi gereken önemli bir olay ise Rumen jimnastikçi Nadia Comăneci'nin, 1976 Montreal Olimpiyatları'nda jimnastikte 10 tam puan alan ilk sporcu olarak bu başarısıyla Olimpiyat tarihine geçtiğidir. Ek olarak 1960'ların sonları ve 1970'lerde, sporda performans artırıcı maddelerin kullanımı (doping) konusunda farkındalığın artmaya başladığı gözlenmiştir. Özellikle 1968 Mexico City Olimpiyatları ve 1972 Münih Olimpiyatları'nda doping testleri yapılmıştır ve kontroller sıkılaştırılmıştır. X Kuşağı'na ait önemli görülen özelliklerin ardından sonraki kuşak olarak tanımlanan Y Kuşağı'na ait özellikler sonraki bölümle açıklanmaya çalışılmıştır.

4-Y Kuşağı ve Spor

Bir önceki dönemde atılım gösteren teknolojik yenilikler, bu dönemde daha fazla oranda sosyal hayatın parçası olarak görülmesi sebebiyle, 1980-1999 dönemi ile temsil edilen kuşak olan Y Kuşağı, bu isimle anılmaktadır (Kaya, 2019). Bu dönem

yaşamlarını sürdüren bireylerin iş olanaklarının teknolojik yeniliklere paralel şekilde artış gösterdiği ifade edilebilir. Ayrıca bireylerin iş olanakları konusunda tercih seçeneklerinin arttığı ve duruma bağlı olarak sektörler arası hareketliliğin artmış olabileceği düşünülmektedir. Bu durumun yansıması olarak daha özgüveni yüksek bireylerin yetişmesi de kaçınılmaz hale gelmiştir. Olanakların çeşitliliği ve iş imkânlarının artması da otoriteden uzak bir kimlik oluşumuna aracılık etmiş olabilir. Y Kuşağı Döneminde yaşamlarını sürdüren bireyler de kimlik oluşumlarına etki eden oyun tercihleri açısından daha çok; eğlence amacıyla, öğretim gerçekleştirmek için ya da iletişim sebebiyle oyunlara yönelmişlerdir (Kaya, 2019). Bu farklılıklar dönemde yaşayan bireylerin farklı kararlar aldıklarını ortaya koymaktadır. Nitekim karar verme farklı seçenekler arasından en uygun olanı seçme süreci olarak ifade edilmektedir (Çetin ve Kara, 2024).

Bu dönem olimpiyat tarihi açısından değerlendirildiğinde ise yine Kuşak farklılığı sebebiyle önemli olayların göze çarptığı düşünülmektedir.

Sovyetler Birliği'nin Afganistan'ı işgal etmesi üzerine, ABD ve müttefiklerinin bu Olimpiyatları boykot ettiği bilgisi olimpiyat tarihinde yer almaktadır. Bu boykot, yaklaşık 65 ülkenin Moskova'daki oyunlara katılmamasıyla sonuçlanmıştır. Teknolojik açıdan ise 1984 Los Angeles Olimpiyatları'nda IOC (Uluslararası Olimpiyat Komitesi) sponsorluk ve televizyon hakları üzerinden büyük bir gelir elde ettiğini beyan etmiştir. Bu modelin, sonraki olimpiyatlarda da uygulandığı ve oyunların finansal açıdan sürdürülebilirliğini sağladığı ifade edilebilir. Öte yandan bir önceki dönemde temelleri atılan yasaklı madde kullanımı konusunda, Kanadalı sprinter Ben Johnson'ın, 100 metre finalinde dünya rekoru kırarak altın madalya kazandığı, ancak yarıştan sonra yapılan testlerde steroid kullandığı ortaya çıktığı ve madalyasının geri alındığı bilinmektedir. Güncel dönemi de ifade eden Z Kuşağı'na bağlı yansımalar sonraki bölümde ifade edilmiştir.

5-Z Kuşağı ve Spor

Kuşkusuz dijitalleşmenin hayatın her alanında yanımızda olduğu bir gerçektir (Özsarı ve Görücü, 2023). Son yıllarda teknoloji alanında meydana gelen olumlu gelişmelerle beraber internet, sosyal medya (Özsarı ve Deli, 2023) ve internet ağlarının kolay ulaşılabilir olması, bireylerin teknoloji ile daha sıkı bağ kurmasına aracılık etmiş olabilir. Bu sebeple geçmiş dönemlere oranla sıklıkla bireylerin oranında gözlemlenen artış, kuşaklar arası çatışma ihtimalini de tetiklemiş olabilir. Dolayısıyla halkın sonu olarak ifade edilen bu kuşak, Z Kuşağı olarak ifade edilmektedir (Kaya, 2019). Z Kuşağının, dönemde yaşamını sürdüren bireylerin kişiliğine etki eden faktörler incelendiğinde, o bireylerin oyun dönemlerinde; geleceğe hazırlanma amaçlı ve öğretici faaliyetler için oyun tercihinde buldukları tespit edilmiştir (Kaya, 2019). Bu dönemde yaşayan bireylerin teknolojik yenilikler

neticesinde bilişsel faaliyetleri de önceki dönemlere göre de farklılıklar taşıyabilir. Nitekim bilişsel yapı bireylerin yönelimlerini etkileyebilmektedir (Kara vd., 2022). Ayrıca olimpiyat oyunları da ifade edilen bu gelişmelerden etkilenmiştir.

Olimpiyat tarihi açısından Z Kuşağı dönem olarak analiz edildiğinde ise; 2000 Sidney Olimpiyatlarının Triatlon ve Tekvando gibi oyunları dahil etmesi, oyunlara yeni bir dinamizm sağlamıştır. Ayrıca 2020 Tokyo Olimpiyat Oyunlarına kayak, tırmanma, dalga sörfü ve karate gibi dalları dahil etmesi, canlılığı artırarak daha fazla ülke ve sporcu katılımının önünü açmıştır. Ek olarak bu dönem içerisinde gerçekleştirilen olimpiyatlarda, hakem kararlarının doğruluğunu artırmak amacıyla video yardımcı teknolojisi (VAR) ve diğer teknolojik sistemlerin kullanılmaya başlandığı saptanmıştır. Özellikle atletizm, yüzme ve takım sporlarında teknolojik doğrulama sistemlerinin sıklıkla devreye alındığı gözlenmektedir. Yine Tokyo Olimpiyatlarında sürdürülebilirlik konusunda önemli adımların atıldığı belirtilmelidir. Madalyaların geri dönüştürülmüş elektronik atıklardan yapılması, yenilenebilir enerji kullanımı ve karbon ayak izinin azaltılması gibi birçok girişim bu kapsamda gerçekleştirilmiştir. Öte yandan 2024 Paris ve 2028 Los Angeles oyunları, sürdürülebilirlik ve finansal denge üzerine odaklanan projeler olarak planlanmıştır. Bu oyunlar, özellikle ev sahibi şehirlerin mevcut altyapılarını kullanarak maliyetleri azaltmayı hedefliyor olabilir. Bu durum olimpiyat finansmanları açısından yeni dönemin başladığına kanıt olarak sunulabilir.

İfade edilen dönemler ve o dönemlerde yaşamlarını sürdüren bireyler kuşkusuz dönemin getirdiği yeniliklerden etkilenmişlerdir. Bu sebeple mevcut çalışmanın dönemlere farklı bir bakış açısı oluşturacağı düşünülmektedir. Gerçekleştirilen literatür taraması sonucu, beden eğitimi ve spor ile olimpiyat bağlamında; Sessiz Kuşak, Bebek Paylaması Kuşağı, X Kuşağı, Y Kuşağı ve X Kuşağı'nın analiz edildiği bir çalışmaya rastlanılmamış olması çalışmanın önemini ortaya koymaktadır. Gelecek dönem için araştırmacılara, ifade edilen dönemlerde yaşayan bireylerin kimlik açısından dönemlerle ilişkilendirildiği çalışma gerçekleştirmeleri önerilebilir.

Sonuç

Kuşak farkları beden eğitimi ve sporun yanı sıra Olimpiyat Oyunları'nın içerik ve sunumunda önemli değişikliklere neden olabilmektedir. Bu farklılıkları anlamak ve yeni nesillerin beklentilerine uyum sağlamak adına, spor kültürünü sürdürülebilir kılmak açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Bu sebeple çalışma kapsamında ele alınan Sessiz Kuşak döneminde iki yoğun savaş atlatmış bir nesil olarak milliyetçilik düşüncesinin tavan yapması da göz önünde bulundurulduğunda fiziksel uygunluk amacının, beden eğitimi ve sporun temel taşı olduğu ifade edilebilir.

Bebek Patlaması Kuşağı döneminde ise bireylerin teknolojik yeniliklerin spora yansımaları üzerinde durulmuştur. Çünkü bu dönemde bireylerin refah seviyelerinin

arttığı öne sürülebilir. Sonraki dönem olan X Kuşağı döneminde ise artık teknolojik yeniliklerin getirdiği olumlu durum suistimale açık bir izlenim vermesi sebebiyle, yasaklı madde kullanımının önüne geçilmeye çalışılmıştır. Ayrıca bu dönemde bireylerin oyun tercihleri daha çok eğlence ve iletişim temalı olurken, dönemin izleri hissedilmektedir. Y Kuşağı dönemine gelindiğinde ise teknolojik yeniliklere paralel olarak artan refah seviyesi bireyleri farklı bir kimliğe büründürmüş olabilir. Bu sebeple bu dönemdeki bireylerin oyun tercihlerinin daha çok öğrenme ve öğretme faaliyetlerine odaklı olduğu düşünülmektedir. Ek olarak bu dönemde tüm dünyada artan siyasi ve askeri gerilimler olimpiyatların boykot edilmesi ile sonuçlanmıştır. Günümüzde de genç nesil olarak adlandırılan Z Kuşağı döneminde ise bireylerin oyunları geleceği hazırlık amaçlı gerçekleştirdikleri ifade edilebilir. Olimpiyatlar açısından ise ekonomik temelli projelerin üretildiği ve maliyet kısıtlama çalışmalarının olduğu gözlenmiştir.

Öte yandan önemli görülen bir diğer konu ise daha çok 2010 ve sonrası için doğan bireyleri tasvir ettiği düşünülen Alfa Kuşağıdır. Nitekim Alfa Kuşağı tamamen dijital çağda teknolojik yeniliklerle büyüyen ilk kuşaktır ve bu da onları önceki kuşakları geride bırakan internet ve dijital cihazlara doğuştan gelen bir aşinalıkla bugüne kadar teknolojik açıdan oldukça bilgili bir kalıba dönüştürmektedir (Miranda vd., 2023). Bu nesil dijitalleşme ile iç içe büyüyen bir nesil olması sebebiyle spor açısından farklı bir nesil olduğu ifade edilebilir. Çünkü e-spor deneyimlerinin oldukça fazla olduğu düşünülmektedir. Nitekim e-spor veya diğer bir ifade biçimi ile elektronik spor, son yıllarda önemli bir kültürel ve ekonomik görüngü olarak ortaya çıkmış olup, dünya çapında milyonlarca oyuncu ve izleyiciyi çeken organize video oyunu yarışmalarıyla ifade edilebilmektedir. Kıyasıya rekabet içeren oyun biçimi, gündelik oyunlardan, oyuncuların genellikle önemli finansal ödüller ve destekleyici turnuvalara katıldığı yapılandırılmış bir fotoğraf ortaya koymaktadır. E-spor, her biri farklı beceri ve stratejiler gerektiren birinci şahıs nişancı oyunları, gerçek zamanlı strateji oyunları ve çok oyunculu çevrimiçi savaş arenaları gibi çeşitli türleri içinde barındırabilmektedir. E-sporun yükselişi, teknolojideki ilerlemelere, yüksek hızlı internetin yaygınlaşmasına ve video oyunlarının meşru bir rekabet ve eğlence biçimi olarak giderek daha fazla kabul görmesi ile ilişkilendirilebilir (Kim vd., 2020; Gozali vd., 2023). Bu sebeple Alfa kuşağı çeşitli similasyonlar yardımıyla gelecekte spora yön verebilir.

Kısaca ifade etmek gerekirse beden eğitimi ve spor faaliyetleri ve olimpiyat oyunları kuşaklar arası farklılıklar taşımaktadır. Gelecek kuşakların ise hangi alanlara yöneleceği kuşkusuz merak konusudur. Ancak kuşakları farklılıklara yönelten ekonomik ve kültürel farklılıkların iyi analiz edilmesi gerektiği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Çetin, M. Ç., & Kara, M. (2024). Sporda Etkili Karar Verme Ölçeği (SEKVÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 29(1), 40-52.
- Diana Oblinger, Educause Oblinger, J., Roberts, G., McNeely, B., Windham, C., Hartman, J., ... & Kvavik, R. (2005). Educating the net generation. *Brockport Bookshelf, Book*.
- Erdoğan, M. (2019). *Xyz kuşakları ve siyasal katılımı rol oynayan faktörler* (Master's thesis, Hasan Kalyoncu Üniversitesi).
- Gozali, A., Hansfel, L., Octaviani, S. N., & Murwani, I. A. (2023). What Influenced Generation Z Decision to Enter E-Sport as a Career?. *Eduvest: Journal Of Universal Studies*, 3(8).
- Göktaş, P., & Çarıkçı, İ. H. (2016). Siyasi liderlerden beklenen liderlik ve iletişim tarzları: y kuşağı üzerine bir araştırma. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 71(3), 855-888.
- Howe, N. (2000). *Millennials rising: The next great generation*. Vintage Books.
- International Olympic Committee. (2024). Olympic Games. <https://olympics.com/ioc>.
- Kara, M., Kara, N. Ş., & Özsarı, A. (2022). Spor bilimleri öğrencilerinin üst biliş ve ruminatif düşünce stillerinin incelenmesi. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9(32), 175-191.
- Kaya, İ. (2019). X, Y, Z kuşaklarının çocukluk oyunlarının incelenmesi. *FSM İlmî Araştırmalar İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi*, (14), 313-326.
- Keleş, H. N. (2011). Y kuşağı çalışanlarının motivasyon profillerinin belirlenmesine yönelik bir araştırma. *Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, 3(2), 129-139.
- Kim, Y. H., Nauright, J., & Suveatwatanakul, C. (2020). The rise of E-Sports and potential for Post-COVID continued growth. *Sport in Society*, 23(11), 1861-1871.
- Lancaster, L. C., & Stillman, D. (2003). When generations collide: Who they are, why they clash, how to solve the generational puzzle at work. (*No Title*).
- Martin, C. A., & Tulgan, B. (2002). *Managing the generation mix: From collision to collaboration*. Human Resource Development.
- Metin, S., & Kızıldağ, D. (2017). Kuşakların Kariyer Beklentilerinin Farklılaşması: Otomotiv Sektöründe Bir Araştırma. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(40), 340-363.
- Miranda, A. E., Hermansyah, H., & Mortini, A. V. (2023). Reading habits in the digital age: changes trend and behavior in alpha generation. *Esteem Journal of English Education Study Programme*, 6(1), 100-110.

- Mücevher, M. H. (2015). *X ve Y kuşağının birbirlerine karşı özellik ve etkileşim algıları: SDÜ örneği* (Doctoral dissertation, Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Özsarı, A. & Görücü, A. (2023). Digital literacy, digital addiction and life satisfaction: Study of judo athletes. *Journal of Education and Recreation Patterns (JERP)*, 4(1), 169-180. <https://doi.org/10.53016/jerp.v4i1.100>
- Özsarı, A., & Deli, Ş. C. (2023). Dijital okuryazarlık ve dijital bağımlılık ilişkisi: Hokey sporcuları araştırması. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 12(4), 491-501. <https://doi.org/10.22282/tojras.1283899>
- Reeves, T. C., & Oh, E. (2008). Generational differences. *Handbook of research on educational communications and technology*, 295-303.
- Tapscott, D. (1998). *Growing up digital* (Vol. 302). San Francisco: McGraw-Hill Companies.
- Türk Dil Kurumu. (2024). *Güncel Türkçe Sözlük*. Erişim adresi: <https://sozluk.gov.tr>
- Zemke, R., Raines, C., & Filipczak, B. (1999). *Generations at work: Managing the clash of Veterans, Boomers, Xers, and Nexters in your workplace*. Amacom.

3. Bölüm

Bocce Sporunun Tarihsel Gelişimi ve Petank Oyun Kurallarına Genel Bir Bakış

Emrah YILMAZ¹

Bocce; günümüzde yetişkin ve çocukların oynadığı popüler bir oyun olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu oyunda amaç yuvarlar metal topların hedef olarak belirlenen (misket, but, jack, pallino) adları ile anılan küçük bir topa yakın atılmasıdır. Bu oyun farklı medeniyetlerde farklı isimlerle anılarak birçok kıtada ve ülkede oynanmıştır. İnsanlığın bildiği en eski oyunlardan olan, topu bir hedefe bırakmak üzerine kurulu bu oyun eski zamanlardan beri değişik formlarda her millet tarafından oynanmıştır. Tarihsel kaynaklara bakıldığında bu oyunun antik zamanlarda mısırlılarda cilalı taşların kullanıldığı bir formatta oynandığını göstermektedir (Wilson, 2018). Bununla ilgili tarihi araştırmalar sonucunda ilk grafiklerin bizlere gösterdiği şey bu oyunun geçmişinin M.Ö.5200 – 5000 yıllarına dayandığıdır (Mackey, 1987; World Bowls &WB, 2015).

İlk olarak Mısırlılar tarafından oynanan bu oyun daha sonralarında M.Ö. 800'lü yıllar civarında Yunanlıların aracılığıyla yunanistanda oynanmaya başlamıştır. Romalılar bu oyunu Yunanlılardan öğrenerek tüm imparatorluğa yaydılar (Osterland, 2018). Romalılar tarafından oynanmaya başlayan bu oyunda ilk olarak Kuzey Afrika'dan getirilen hindistancevizleri ile zeytin ağacından yapılmış toplar kullanılmıştır (USBF, 2020). Mevcut haliyle bocce M.Ö. 264 yılında Pön Savaşı sırasında Romalı askerlerin rahatlamasında kullanılan araçlar arasında ilk sırada yer alıyordu (Finzi, 2016, Bocce Builders of America, 2019). 2, 4, 6 veya 8 kişiden oluşabilen takımlar tarafından oynanan bu oyun imparator Augustus döneminde (M.Ö. - M.S. 14), sadece soylular tarafından oynanan "özel" bir spor haline geldi (Cox, 2016).

¹ Doç. Dr., Hitit Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Çorum
ORCID ID: 0000-0002-0857-5015, emrahyilmaz@hitit.edu.tr



Resim 1. Romalılarda bocce oyununa dair kalıntı

Romalılar, sahip oldukları topraklar nedeniyle oyunu Avrupa, Asya ve kuzeyde de Afrika'nın bir parçasına yaydılar. Oyun Hipokrat tarafından sağlığı güçlendirmek ve bir rahatlama aracı olarak kullanmak üzere önerilerde bulunmuştur (Cox, 2016).

Başlangıçta Avrupa'da yaygın olarak oynanan bocce oyunu daha sonraları bazı eyaletlerde kademeli olarak yasaklanmıştır (Fransa, Venedik Cumhuriyeti, İngiltere) (USBF, 2020; Cox, 2016), Bunun sebebinin ise oynanan bu oyunun askeri tatbikatlardan ve okçuluk uygulamalarından zaman alacağı ve ulusal güvenliği olumsuz yönde etkileyeceği düşüncesinden kaynaklanmaktadır. (USBF, 2020).

Bu eyaletlerin aksine, Birleşik Krallık'ta oyun çim üzerinde oynanarak çok büyüdü. Zamanla top oyununun (bowl) çok büyük takipçileri oluştu bunların arasında Elizabeth I, W. Shakespeare de vardır (Cox, 2016). Hatta Shakespeare bu oyundan o kadar çok etkilenmiştir ki kendi tiyatro oyunları içerisinde üç bölümde bu oyuna atıfta bulunmuştur (WB, 2015) Bunların dışında dönemin önemli askeri komutanı Sir Francis Drake 'in bu oyuna karşı tutkusu o kadar büyüktü ki, efsaneye göre, bir bocce oyununu bitirmek için İspanyol Ordusuna karşı yapılacak olan savunma hazırlıklarını ertelemiştir (WB, 2015; USBF, 2020; Cox, 2016).



Resim 2. İngiltere’de bocce oyununa dair temsili resim

Yüzyıllar boyunca İngiltere’de oyunun oynanması yasaklandı 1541’den 19.yüzyılların ortasına kadar oyun sadece evde veya Noel sırasında oynanırdı (Schaper, 2018). Ancak yasa 19.yy. ortalarında kaldırıldı ve oyunun tüm İngiliz kolonilerine yayılması sağlandı. Çok sonraları da bu oyuna ilişkin kısıtlama Fransada da kaldırıldı. Bu kısıtlamanın kalmasında en büyük rolü romatizmayı engellemek için en iyi egzersizin bocce olduğunu savunan Montpellier Medical okulu olmuştur (Cox, 2016).

Zaman içerisinde topu fırlatma üzerine ilk olarak ortaya çıkan bu oyun geliştirildi ve uygulandıkları bölgelere göre farklı formatlarda uyarlanarak yayıldı. Topun fırlatılması üzerine kurulan bu oyundan esinlenilerek farklı disiplinler ve spor dalları ortaya çıkmaya başlamıştır. Bu oyunun özelliklerini taşıyan ve bu spor dalından esinlenen spor dallarına bakıldığında bu oyunların (bowling, curling, petank, boccia vb.) olduğu görülmektedir.

Bocce, topun perküsyon, itme veya çarpma/fırlatmanın yardımıyla hedefe doğru ilerleyişinin gerçekleştirilen oyunların birleştiği bir spor oyunudur. (Colibaba-Evuleş & Bota, 1998). Günümüzde artık hem boş zaman aktivitesi hem de spor aktivitesi olarak geniş çapta uygulanıyor. Bu spor disiplini zihinsel olarak uygulanması, becerilerinin kolay olması ve istenilen eforun minimum olması nedeniyle tercih edilmektedir. Üstelik bu spor disiplininin yaz yarışmalarının takviminde de yer alması bu spor dalına olan ilgiyi artırmaktadır.

20.yy başlarından günümüze kadar gelişerek gelen bu oyun oynandıkları bölgeye veya kural yapısına göre 4 farklı disiplin olarak karşımıza çıkmaktadır.

1. Petank
2. Raffa
3. Volo
4. Çim topu

Bu oyunlar amaç olarak birbirinden pek farklılık göstermiyor olsa da, her bir disiplin kendine ait kurallarla ve saha yapısıyla bir birinden ayrılmaktadır. Bu disiplinler tatil, göç ve sömürge gibi etkenlerle de başka ülkelere yayılmıştır. Bu ülkelerde ulusal federasyonların kurulmasını takip eden süreçlerde aşağıda yer alan uluslararası federasyonlar kurulmuştur.

1946 yılında FIB (Uluslararası Boule Sporları –Lyonnaise- Federasyonu)
1958 yılında FIPJP (Uluslararası Petanque – Jeu Provençal Federasyonu),
1982 yılında CBI (Uluslararası Bocce – Raffa- Konfederasyonu) kurulmuştur.

CMSB (Dünya Boule Sporları Konfederasyonu)'nu oluşturan bu 3 uluslararası federasyon 1985 yılında bir araya gelmiştir. IOC (Uluslararası Olimpiyat Komitesi) tarafından CMSB 15 Ekim 1986 yılında tanınmıştır. IOC'ye bağlı olarak ARISF, GAISF ve IWGA gibi önemli örgütlerin de içerisinde bulunan CMSB, günümüzde faaliyetlerini bu örgütlerle iş birliği içerisinde devam ettirmektedir.

Bu 3 Federasyonun oluşturduğu CMSB çatısı altına 2003 Yılında ise 4. Uluslararası federasyon olan World Bowls (Lawn Bowl – Çim Topu) da girmiş ve bu federasyonunda CMSB çatısı altına girmesiyle birlikte bu örgüt daha da büyük bir hale gelmiş ve yaklaşık 110 üye ülke sayısına ulaşmıştır.

Bu 4 büyük uluslararası federasyon günümüzde ayrı ayrı faaliyetlerini sürdürmenin yanı sıra bu sporun Olimpik Programında önde gelen adayları arasında olmasında da önemli pay sahibidirler. Nitekim Akdeniz Oyunları, Asya Oyunları, Küçük Avrupa Ülkeleri Oyunları, Commonwealth Games (İngiliz Milletler Topluluğu Oyunları), IWGA (Dünya Spor Oyunları), gibi Dünya Sporunun en gözde organizasyonlarının bir parçası olması bunun en önemli göstergelerinden biridir.

Ülkemize ilk kez raffa ile 1990'lı yıllarda giren bocce 1995'de Herkes için spor federasyonunda daha sonra Beyzbol ve softbol federasyonuna bağlanmıştır. 14 Ekim 2004 yılında Bowling ve Dart ile birleşmiş ve şimdiki adı ile Türkiye Bocce Bowling ve Dart federasyonu bünyesine girmiştir (Tbbdf,2024).

Bocce sporu için önemli bir dönüm noktası da, bu oyunun oynanmasında en önemli malzeme olan topların eskiden cilalı taş, ağaç, kemikler vb. çok zahmet gerektiren materyallerle yapılırken bilve görünümündeki çelik topların üretilmesi olmuştur.

Takvim 1927 yılını gösterdiğinde çok daha pratik olduğu kanıtlanan bu ilk çelik bilve görünümündeki topların üretilmesi, oyunu yeni bir aşamaya doğru ilerletmiştir

(Zotte, 2019). Bu çelik bilyeleri üretme fikri 1929 krizinden etkilenen ve kendilerine yeni iş kolları arayan Louis Tarchier ve Jean Blanc isimlerindeki iki arkadaşın güçlerini birleştirme kararı almalarıyla ortaya çıkmıştır. Daha önceleri böyle bir topun üretimi için aylar harcanırken bu iki arkadaşın yenilikleri sayesinde artık çelik bilye görünümündeki bu topları 3 saat gibi bir sürede üretmek mümkün olmaya başlamıştır. Bu iki arkadaş kurmuş oldukları üretim sistemi için bir patent aldılar ve böylece kendi markalarını oluşturarak üretim yapmaya başladılar. Kısa bir süre sonrasında ahşaptan yapılmaya devam eden geleneksel ahşap bocce topları yerlerini bu çelik toplara bırakmaya başladı. Bu gelişim bocce sporunun popülaritesinin artmasına katkı sağlamıştır (Casazza, 2011).



Resim 3. Petank topları ve misketin görünümü

Bocce sporu genel hatlarıyla ve mantığıyla hedef olarak kullanılan toplara yakın top atmak veya toplarını hedefe yakın konumlandırmak üzerine kurulmuş bir oyun olsa da bu sporun içerisinde bulunan bazı saha veya kural farklılıkları bu oyunun farklı disiplinlerde adlandırılması ve oynanmasına sebep olmuştur. Her bir disiplin kendi içerisinde karmaşık da diye bileceğimiz bazı kurallara sahiptir. Bu noktadan itibaren sizlerle bu disiplinlerin temel oyun kurallarına bir göz atacağız.

Petank Oyun kuralları

Petank

Petank oyunu ilk kez 1910 yılında resmi bir yarışma düzenlemesiyle birlikte popülaritesini artırmıştır. Petank oyunu, beton, asfalt veya toprak bir zeminin üzerine çakıllı kum sermek suretiyle elde edilen bir zeminde oynanır. Kumun kalınlığı 1 cm'den daha az olmalı ve çakıllar topun hareketini engelleyecek büyüklükte olmamalıdır. Bu oyunun maliyetçe düşük ve herkes tarafından ulaşılabilir böyle zeminler üzerinde sürekli olarak oynanması hızlı bir şekilde bu disiplinin yayılmasına olanak sağlamıştır. Saha olarak neredeyse her tür

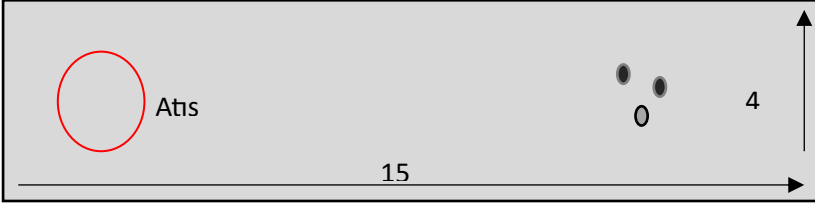
zeminde oynanan bir disiplin olmasının en büyük örneğini Askerler tarafından 1. Dünya savaşı sırasında stres atabilmek için oynanmasından anlayabilmekteyiz.



Resim 4. Misketin yanında sayıda olan petank topu örneği

Saha Ölçüleri;

Oyunun saha ölçülerine baktığımızda petank sahasının uzunluğu 15m. eni ise 4 m. olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu ölçüler turnuvalarda kullanılması gereken standart ölçüler olmasına rağmen bazı durumlarda turnuva organizasyon komitesi bu ölçülerde küçük değişiklikler yapabilmektedir.



Takımların oluşumu

Petank oyununda takımlar 3'erli, 2'şerli veya 1 kişiden oluşmaktadır. Takımlardaki oyuncuların top hakları ise; Her bir oyuncunun 3'lüde 2 adet top, 2'lüde ve teklide 3 adet petank topu kullanma hakkı vardır.

Ayrıca bu oyun içerisinde özel oluşturulmuş bir sahada oyuncuların tek tek oynadığı veya takım yarışmalarında takımın bir oyuncu ile temsil edildiği, özel olarak bir sıra dahilinde belirlenen hedeflere peş peşe atışların yapıldığı altın nokta adında özel bir oyun daha bulunmaktadır. Bu oyunun oynanışı ve kuralları hakkında ilerleyen bölümlerde detaylı bilgilere yer verilecektir.

Oyunda Kullanılan Topların Özellikleri

Petank oyununun oynanmasında Uluslararası petank federasyonu (F.I.P.J.P.) tarafından onaylanan özel nitelikleri bulunan toplar kullanılmaktadır. Bu topların detaylı olarak tanımlanmasına baktığımızda topların aşağıda bulunan özelliklere sahip olması gerektiğini söyleyebiliriz.



Resim 5. Petank top seti ve çantası

Petank Toplarının özellikleri ve yapısı

• Çaplarının en az 7,05 cm ile 8 cm arasında
• Ağırlıklarının en az 650 gram ve en çok 800 gram olması ve imalatçı markasının ve ağırlığın, bunlar üzerine basılmış ve gözle görülür olması 11 yaş veya daha küçük oyuncular için ağırlıkları 600 gram ve çapı 6.50 cm toplarla oynanmasına izin verilebilir.
• Metalden imal edilmiş
• Topların ağırlıkların artırılmaması veya azaltılmaması, bozulmaması ve düzeltme-modifikasyon yapılmaması gerekir.
• Topun içi boş olmalı ve kurşun, kum, cıva vb. maddeler içermemelidir.
• Petank toplarına, imalatçı tarafından verilen sertliğin değiştirilmesi (artırılması) için, sertlik ve esnekliğini artırmak için ısıtma ve soğutma işleminin yapılması özellikle yasaktır (FIPJP, 2020).

Bu maddelerin yanı sıra oyuncuların isimleri, imzaları, kısa ibareler veya logolar imalat esnasında topların üzerine işlenebilir.

Yukarıda belirtilmiş kurallara uymayan ve ihlalde bulunan oyuncu ve/veya takım işlemiş oldukları bu ihlalden dolayı yarışmadan hemen diskalifiye edilir.

Hedef topun özellikleri

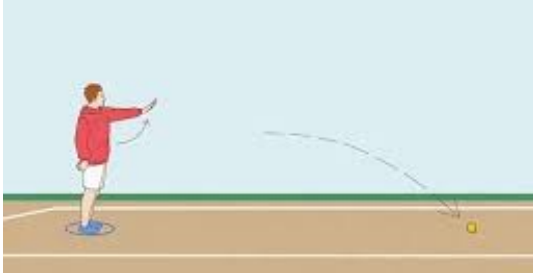
- Misketler yada diğer isimleriyle pallino/but/jack tahtadan ve uluslararası petank federasyonu tarafından onay alınmış olan imalatçı markasını taşıyan sentetik malzemelerden üretilir.
- Çapları 30 mm \pm 1 mm olması gerekir,
- Ağırlıkları 10 – 18 gr arasında olmalıdır,

- Misketler herhangi bir renkte olabilir veya boyanabilir,



Resim 6. Misket (pallino, but, jack) örneği

Oyuna başlangıç ve atış çemberi



Resim 7. Oyuna başlangıç atışı

Oyuna ilk başlayacak olan takımın belirlenebilmesi için hakem tarafından yazı tura atışı yapılır ve kazanan takım seçim hakkına sahip olur. Oyuna başlanacak olan noktayı da yazı tura atışını kazanan takımın oyuncularından herhangi birisi seçer. Bu oyuncu oyunun başlayacağı yeri seçtikten sonra o bölgeye giderek minimum 35 cm'den küçük ve maksimum 50 cm'den büyük çapta üzere o bölgeye bir daire çizer. Çizmiş olduğu bu noktanın herhangi bir engelden en az 1 metre, başka saha ve çemberlerden ise minimum 1,5 m. uzaklıkta olması gerekmektedir. Çember çizmenin yanı sıra başlangıç noktasına konulmak üzere organizasyon komitesi tarafından çemberin iç çapı 50 cm. çapında ± 2 mm. olmak üzere bir çember verilir ve müsabakalar boyunca bu çember içerisinde atış yaptırılır. Bazı durumlarda organizasyon komitesi tarafından, uluslararası petank federasyonu (FIPJP) tarafından onayı alınmış model ve özellikteki katlanır çemberlerde kullanılabilir. Bu çemberin koyulduğu nokta atışlara başlamadan önce işaretlenmelidir. Eğerki oyuna başlayacak olan sporcu bu alanı işaretlemeyen atışlarına başlarsa sarı kart ile cezalandırılır. Geçerli bir atışın bazı şartları vardır. Ayaklar çemberin herhangi bir noktasına değmeden tamamen çemberin içerisinde bulunmalı ve atış yapıldıktan sonra petank topu yere değmeden ayaklar çember dışına çıkmamalı veya çemberin çizgileri silinmemelidir. Atışı yapan sporcular atışlar esnasında iki ayağını yere temas eder şekilde tutmak zorundadır. Ayaklardan herhangi biri yerle temasını kesemez. Alt

ekstremitte engeli bulunan ve bacağına biri olmayan sporcularda tek bacaklarını, tekerlekli sandalyelerini tekerini ya da ayak koyma kısmını çemberin iç kısmına denk gelecek şekilde yerleştirir ve atışlarını gerçekleştirir. Oyuna başlayacak olan takımın oyuncularından birisi misketi attıktan çemberden ayrılabilir çünkü misket atışını yapmak demek ilk atışları da o sporcunun yapacağı anlamını taşımaz (FIPJP, 2020).

Geçerli misket uzaklığı

Atılan misketin geçerli olması bazı kurallara bağlıdır.

1. Misket ile atış yapılan çemberin iç kenarı arasındaki mesafenin Miniklerde en az 4 – 8 m. yıldızlarda 5 – 9m gençler ve büyüklerde ise 6 – 10m. arasında olmalıdır.
2. Atış çemberi, herhangi bir engelden en az 1m uzakta, kullanılan diğer bir çemberden veya misket den en az 1,5m uzaklıkta olmalıdır.
3. Misket, herhangi bir engelden ve oyun sahasının karşı kenarından en az 50 cm uzakta olması gerektiği gibi, kullanılan başka bir çember veya misketten de en az 1,5 metre uzakta olmalıdır. (not: oyun sahasını ayıran "yan" çizgiden veya oyun sahasının yan tarafındaki ölü top çizgilerinden minimum mesafe gerekmez)
4. Atılan misketin çember içerisindeki veya çember dışında ayakta duran sporcular tarafından görülebiliyor olması gereklidir. Eğerki sporcuların arasında misketin görülmediğine dair herhangi bir anlaşmazlık yaşanır ise bu durumu çözmek hakemin görevidir ve son kararı maçın hakemi verir. Bu karar sonrasında sporcular karara karşı çıkmazlar.

Misket önceki oyun sonunda kaldığı nokta etrafına çizilmiş çemberden atılır. Çember, herhangi bir engelden en az 1m uzakta, kullanılan diğer bir çemberden veya misket den en az 1,5m uzaklıkta çizilmeli veya yerleştirilmez.

Misket atışının geçersiz olması durumunda, rakip misketi geçerli bir yere koyar. Misket ikinci takım tarafından geçerli bir pozisyona yerleştirilmezse, onu yerleştiren oyuncuya Kural 10 da belirtilen cezalar uygulanır. Önce uyarı (sarı kart), İhlalin tekrarı halinde tüm takıma yeni bir ceza verilir.

Misketin geçerli bir konuma rakip tarafından koyulması ilk petank topunun rakip tarafından oynanacağı anlamına gelmez, ilk petank topu atışını yine misketi geçerli noktaya atamayan fakat oyun hakkı kendinde olan takım tarafından oynanır. Eğer bir oyuncu, oynanacak topları var iken, atış çemberini yerden alırsa, atış çemberi yerine konur. Sadece rakibin oynamasına izin verilir (FIPJP, 2020).

Oyunda sayılar ve bitiriş

Oyunda sayılar miskete en yakın topları atan takımın rakibin en yakın topunun önünde kaç topu olduğuna bağlı olarak topların her birinin 1 puan değerinde sayılmasıyla ve takımlardan birisinin kazandığı sayı 13 oluncaya kadar devam eder (FIPJP, 2020). Örneğin; Bizim attığımız 3 toptan 2'si miskete 5 cm. uzaklıkta 3. Topumuz ise 10 cm. uzaklıkta, rakibimizin ise 2 topu 9 cm'de 1 topu ise 11 cm uzaklıkta, bu durumda bizim takımımız 2 puan kazanır çünkü 3.topumuzun sayı olmasını engelleyen rakibin miskete yakın 2 topu vardır.

Seçme müsabakalarda, Liglerde, eleme maçlarında veya benzeri diğer faaliyetlerde organizasyon komitesi tarafından 13 puan olarak belirlenen bu sayı daha düşük bir sayıya örneğin 11'e veya daha az bir sayıya kadar düşürülebilir. Bazı durumlarda sayının yanı sıra süre ile de sınırlandırılabilir (FIPJP, 2020). Örneğin 10 dk. bir oyun süreci belirlenir ve bu süre içerisinde en fazla puan kazanan sporcu veya yarışmacı maçı kazanır. Bu durumda sporcuların veya yarışmacıların kurallarda belirtilen süreler içerisinde atışlarını yapmalarına dikkat edilir.



Resim 8. Altın nokta oyun alanı görünümü

1.2. Altın Nokta oyun kuralları

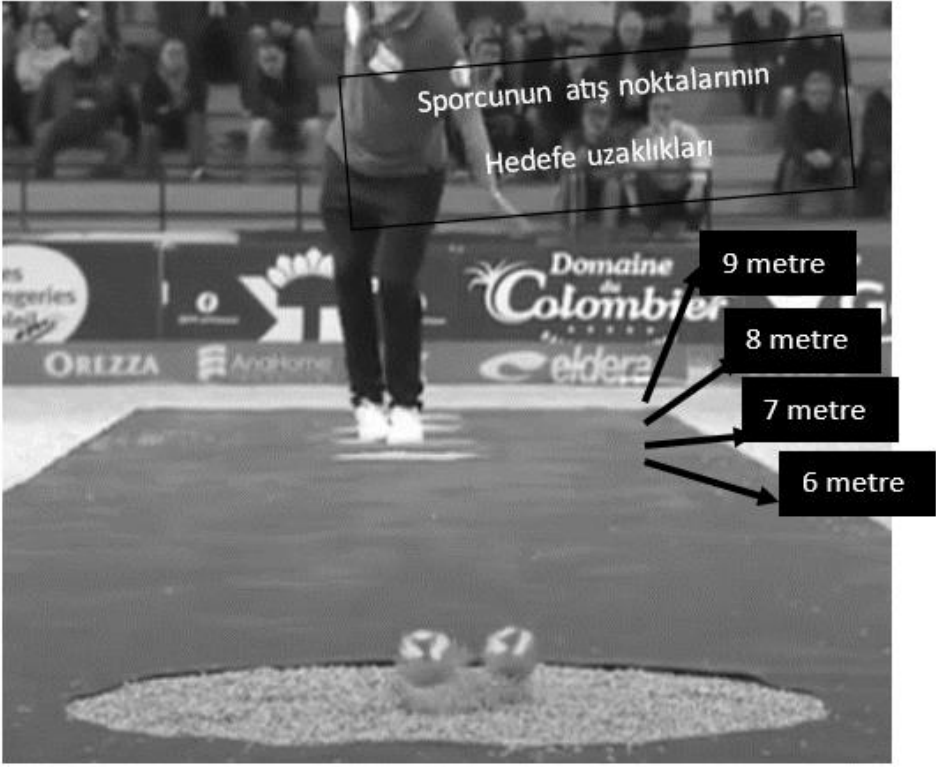
Takım olarak bile oynansa bu oyunda takımı 1 oyuncu temsil eder ve oyun tek kişilik oynanır.

Oyun 1 m. çapındaki çember ya da dairenin içerisinde 5 farklı şekilde yerleştirilen hedefe belirli mesafelerden atış yapılarak oynanır. Oyuncu öncelikle çember alana 6 m. uzaklıktaki birinci noktaya gelir. Bu noktanın mesafesi çemberin kenarından atış yapılacak alana kadar 6 m. uzaklıkta olmalıdır. Bu

alandan ilk hedef topa atışını gerçekleştirir ve hedef topa yapılan atışın hedefin yerini nasıl değiştirdiğine göre puan hesaplaması yapılır. Örneğin sporcu atışı yaptı ve hedef topunu hiçbir başka noktaya topu temas etmeden vurdu ve karo dediğimiz hedef topun çemberin dışına çıktığı atış topunun hedef topun yerinde kaldığı bir durum oluştu bu sporu için 5 puan değerinde kaydedilir. Oyuncu topu vurdu çemberin dışına çıkardı 3 puan, hedef topu vurdu ama top çember dışına çıkmadı 1 puan, hedef topa değmeyen atışlar 0 puan alır ve oyuncu bu atışları 6m,7m,8m ve 9m. den olmak üzere yapar oyuncunun her hedef oyundan alacağı maksimum puan “20” puandır. Bunun için sporcunun 6,7,8 ve 9m’lik mesafelerden her topunu karo atış yapması gereklidir.

Oyuncunun atışlarını yaptığı dairenin içerisindeki hedef toplar organize komitesinin izniyle atış yapılan toplardan koyulabilir. Ancak normalde hedef top olarak kullanılan topların ağırlığı 700 gr. Ve çapları 74 mm’dir. Burada en önemli nokta vurulacak olan hedef topun onun çevresinde engel olarak kullanılacak olan engel toplardan daha farklı bir renkte olması gerekiyor. 5. Hedefte kullanılacak olan misketin hedef olduğu oyunda misketin açık ve görülebilir bir renkte olması gerekmektedir.

Atışların geçerli olabilmesi için atış yapılan topun 1m. çapındaki çemberin içine düşerek hedef topla temasını gerçekleştirilmesi gerekir. Atışlar çember dışarısındaki bir noktaya düştükten sonra hedef topu vursa bile atış geçerli sayılmaz ve oyuncu puan kazanmaz.

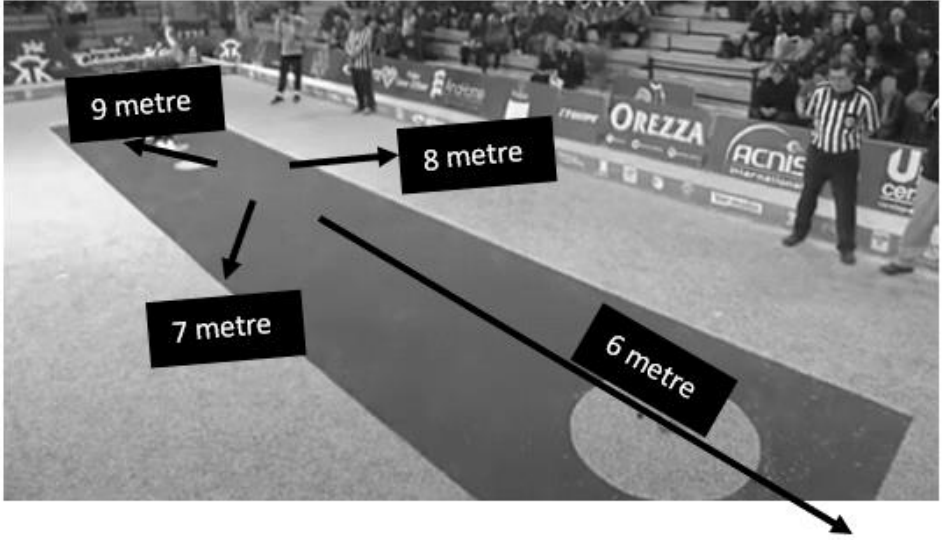


Resim 9. Altın nokta atış mesafeleri

İlk turda kaç kişinin tur atlayacağına organizasyon komitesi tarafından karar verilir. Turnuva veya yarışmaya katılan sporcu sayısına bağlı olarak eğer sayı azsa ilk tur iki müsabaka şeklinde oynanabilir. Turlar sonrasında sporcu sıralaması alına puanlara göre yapılır ve sporcuların arasında sayı eşitliği olması durumunda iki sporcuda aynı anda tur atlar. Turnuvanın son aşamasında son 4'e kalan sporcuların hepsi birlikte yarışır ve atış yapar. Burada sayı olarak en fazla puanı toplayan sporculardan ikisi finale kalır eğer ki sayılarda eşitlik olursa kura çekimi yapılarak finale geçen sporcular belirlenir. Bu sporcular finalde sırasıyla atış yaparak birlikte yarışır. Final kısmında sporcular arasında eşitlik olması durumunda sporcular 7 m.'lik uzaklıktan her hedef için birer atış daha kullanırlar ve bu durum beraberlik hali bozulana kadar devam eder. Final öncesi elenen iki sporcu ise 3.'lük alırlar ve maç yapmazlar ikisine de 3.'lük ödülü verilir. Bu kurallarda turnuva yapısına ve durumuna göre organizasyon komitesi değişikliklere gidebilir. Bu turnuva süresince atış yapmaya gelen sporcuların 30 sn. içerisinde atışlarını kullanmaları gerekmektedir. Oyuncunun atışlarında topları toplamak veya hedef topları yerleştirme görevi takım arkadaşı veya






antrenör tarafından gerçekleştirilir. Oyun her hangi bir sebeple iptal edilirse yeniden başlanacağı zaman kaldığı yerden değil ilk atıştan maça başlanmalıdır. Atışların geçerli olup olmadığını veya sayıların kaç puan olduğunu belirleyen ilan eden 1 hakem, oyuncu atış ihlallerini kontrol eden 1 hakem ve sayıların yazımından görevli 1 hakem olmak üzere oyunda 3 adet hakem vardır.

İki oyuncu arasındaki atış değişimlerinde maksimum beklenen süre 5 dk'dır. Bu süre geçtikten sonra atış yapacak olan sporcu için 2. Çağrı yapılır. Oyuncuya oyuna geç katıldığı ilk gecikmeden dolayı 5 puan ceza verilir. Sonraki çağrıda yani ikinci kez sahaya çağırıldığında gelmez veya geç gelir ise oyuncu oyundan diskalifiye edilir (TBBDF, 2024).



Resim 10. Altın nokta sahasında 7m.'den atış görünümü

Altın nokta top diziliş ve puanlama tablosu

Siyah top hedef toptur			Karo	Dışarı	Dokunma	Sıfır
	6 METRE	PUAN	5	3	1	0
	7 METRE	PUAN	5	3	1	0
	8 METRE	PUAN	5	3	1	0
	9 METRE	PUAN	5	3	1	0
Hedef 1: Hedef top dairenin tam ortasıdır.						
	6 METRE	PUAN	5	3	1	0
	7 METRE	PUAN	5	3	1	0
	8 METRE	PUAN	5	3	1	0
	9 METRE	PUAN	5	3	1	0
Hedef 2: Misket hedef topun 10 cm. önünde						
	6 METRE	PUAN	5	3	1	0
	7 METRE	PUAN	5	3	1	0
	8 METRE	PUAN	5	3	1	0
	9 METRE	PUAN	5	3	1	0
Hedef 3: Engel toplar 3 cm. hedefin yanında						
	6 METRE	PUAN	5	3	1	0
	7 METRE	PUAN	5	3	1	0
	8 METRE	PUAN	5	3	1	0
	9 METRE	PUAN	5	3	1	0
Hedef 4: Engel hedef topun 10 cm. önünde						
			Misket çıkar	Misket çıkmaz	Sıfır	
	6 METRE	PUAN	5	3	0	
	7 METRE	PUAN	5	3	0	
	8 METRE	PUAN	5	3	0	
	9 METRE	PUAN	5	3	0	
Hedef 5: Misket çemberin ön kenarından 20 cm. uzaklıkta						

Kazanılabilecek sayılar şunlardır:

1 Puan: 2 ve 4 numaralı hedeflerde; atılan top hedefi vurduktan sonra geri gelerek engel topa / miskete değerse, 3 numaralı hedefte atılan top hedefi vurduktan sonra diğer engel top ya da toplara değerse ve 1 numaralı hedefte hedef top vurulmasına rağmen çemberi terk etmezse oyuncu 1 puan kazanır.

3 Puan: 1, 2, 3 ve 4 numaralı hedeflerde, hedef top ve atış topunun birlikte çemberden çıkması halinde ve 5 numaralı hedeflerde misketin vurulması ancak çemberden çıkmaması halinde atış 3 puan olarak değerlendirilir. 2, 3 ve 4 numaralı hedeflerde engel top ya da miskete temas olmamalıdır.

5 Puan: Karo (vurulan hedefin çemberi terk edip, atış topunun çemberde kalması hali) durumunda atış 5 puan olarak değerlendirilir. 2, 3 ve 4 numaralı hedeflerde engel top ya da miskete temas olmamalıdır.

Yapılan 20 atıştan toplam en fazla 100 puan alınabilir.

Boccenin bir disiplini olan petant branşı ile ilgili genel oyun kurallarına değindiğimiz bu bölümümüzün dışında kalan ve yer veremediğimiz aşağıdaki oyun kuralları hakkında daha detaylı bilgilere ulaşmak için Uluslararası Petank

Federasyonu ve Türkiye Bocce Bowling ve Dart Federasyonunun petank oyun kurallar kitapçığını inceleyebilirsiniz.

- Lisans
- Topların ve misketin değişimi
- Sporcu ve izleyici davranışları,
- Sportmenlik dışı davranışlar,
- Geçerli ve geçersiz atışlar,
- İhlaller ve cezalar,
- Oyun alanındaki engeller
- Mesafe ölçümleri
- Ölü top kavramı,
- İtirazlar,
- Kurallara aykırı toplar vb.

KAYNAKÇA

- Bocce Builders of America. (2019). History of bocce. <http://www.boccebuildersofamerica.com/the-historyof-bocce>
- Colibaba-Evuleț, & Bota, I. O. A. N. (1998). Jocuri sportive. *Teorie și metodică*. Ed. Aldin, București.
- Cox, R. (2016). History of bocce: A brief overview of the world's oldest sport. <http://6riversbocce.org/content/history-bocce-0>
- FIPJP (2021). General Rules, Official Rules For The Sport Of Pétanque
- Finzi, J. (2016). Games Italians play: The history of Bocce. <http://www.grandvoyageitaly.com/piazza/gamesitalians-play-the-history-of-bocce>
- Fowler, H. (2019). Bocce al fresca [Outdoor bocce]. <https://bargames101.com/bocce-al-fresca/>
- Mackey, R. T. (1987). Bowling (4th ed.). Mayfield.
- Osterland, M. (2018). Cross country bocce: The evolution of a great ancient game. <https://.com/@mkosterland/cross-country-bocce-theevolution-of-a-great-ancient-game-4e523abbf898>
- Schaper, J. (2018). The history of lawn bowling. <https://rlbc.net/history/>
- TBBDF (2024). Türkiye Bocce Bowling ve Dart Federasyonu Petank Oyun Kuralları kitapçığı. https://tbbdf.org.tr/multimedia/BOCCE%20OYUN%20KURALLARI%20K%4%B0TABI%20PETANK_2024.pdf
- USBF. (2020). Open Bocce Regulations of the Italian American Club. http://www.iacboise.org/images/bocce/Bocce_open_rules.pdf
- Wilson, J. (2018). The history of bocce. <https://boazz.com/history-of-bocce/>
- World Bowls. (2015). Introduction to lawn bowls. <http://www.worldbowls.com/wp-content/uploads/2015/11/WBIntroduction-History.pdf>
- Zotte, J. (2019). Bocce ball vs. lawn bowling – 4 main differences. <https://recreationinsider.com/bocce-ball/lawnbowling-bocce-ball-differences/>

4. Bölüm

Sporda Ruminasyon

Sıtkı ÖZBEK¹, Onur AKYÜZ²

Ruminasyon Nedir

Kişinin sürekli içerisinde olduğu olumsuz duygu durumunu ve bu duygu durumunun emarelerini, muhtemel nedenlerini ve sonuçlarını daima düşünmesi, fakat sorununu çözmek adına eyleme geçmemesi durumuna ruminasyon denir (Nolen-Hoeksema, 1987). Ruminasyon kavramı, Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organization) Hastalıkların Sınıflandırılması Kılavuzu olan ICD-10'da (1999) obsesif kompulsif bozukluğun altında “obsesyonel düşünceler ve ruminasyonların baskın olduğu tip” başlığı altında bulunmaktadır. Rippere (1977) ruminasyonu; devamlı (kalıcı), yinelenen, depresif düşünce olarak açıklamaktadır ve olumsuz psikolojik duygu durumuna yönelik verilen ortak bir reaksiyondur. Ruminasyonun esas tipik özelliği kontrol edilememesi, yineleyici olması ve geçmişe yönelik olmasıdır (Brinker ve Dozois, 2009). Gencer (2023) doğasından kaynaklı ruminasyonun bilişsel bir davranış örüntüsü olduğunu söylemektedir. Ruminasyon, bireyin kendi iç dünyasıyla oluşturduğu bağlantı çerçevesinde önem teşkil eden olguları (davranış, duygu, düşünce, semptom, olay vb.) temelden kavrama ve gerçek eylemlerden çekinme motivasyonlarını kapsar (Nolen-Hoeksema ve ark., 2008; Watkins, 2018).

Ruminasyon; negatif duygu durumlarının ne şekilde geliştiği ve tutarlı bir şekilde sürdüğü açığa çıkartılması yoğun bir şekilde ele alınan güçlü bir kavramdır (Smith ve ALLOY, 2009). Kişiler ruminasyon sürecinde sıklıkla problemlerine çözüm bulmaya çaba sarf etmezler. Probleme yönelik çözüm bulmak yerine problemin varlığını yeniden ve etkisiz bir biçimde düşünmeye ağırlık gösterirler (Nolen-Hoeksema, 1998). Duygu ayarlama yöntemlerinden olan yeniden değerlendirme ruminasyon ile benzeşmektedir. Bunun nedeni; her iki olayın da değişik bir biçimde soruna yönelik düşünceleri kapsamasıdır. Yeniden değerlendirme yöntemine hakim kişiler; bir sorun ortaya çıktığında farklı yöntemler ele almaya çabalarken, ruminasyon yaşayan kişiler ise benzer sorunda işlevsel bir çözüm bulamamaktadır

¹ Doç. Dr., Batman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Batman
ORCID ID: 0000-0001-6280-1434, zsonike@gmail.com

² Arş. Gör. Dr., Ankara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara
ORCID ID: 0000-0002-7631-460X, onurakyuz1986@gmail.com

(Nolen-Hoeksema ve Jackson, 2001). Calhoun ve ark, (2000), ruminasyonu stres kaynağı deneyimler çerçevesinden inceleyerek ‘‘deneyimlenen problemle alakalı olarak meydana gelen; yineleyici, sorun çözüme, hatırlama ve beklentiyi kapsayan düşünme biçimi’’ şeklinde açıklamışlardır. Bir diğer bakış açısı da ruminasyonun, bir tek geçmiş deneyimlerden kaynaklanmadığı, kişinin kendisi, başkaları, gelecek, şu an, başkaları, tamamlanmamış, tamamlanmış veya daha da değişik olaylar çerçevesinde de oluşabildiği vurgulanmaktadır (Martin ve Tesser, 1996; Papageorgiou ve Wells, 2004).

Ruminasyon yapan bir birey çoğunlukla zihninde ‘‘bu olay benim yakamı bırakmayacak’’ ya da ‘‘niçin bu durumdan sıyrılmıyorum?’’ benzeri fikirleri sürekli olarak düşünce dünyalarında barındırırlar. Bu fikirler sorunu ortadan kaldırmaya yaramazken, kişinin içerisinde çıkmaz bir döngüye kapılmasını sağlar. Genel geçer ruminasyon tanımlaması kişinin depresif ya da üzgün zamanlardaki düşünce biçimleri şeklinde olsa da, boylamsal araştırmalar ruminasyonun kişisel bir farklılık ve eğilim olduğunu göstermektedir (Nolen-Hoeksema ve Davis, 1999). Ruminasyon bireylerin kendileriyle alakalı olumsuzluklara odaklanması nedeniyle mutluluk önünde bir engel teşkil edebilmekte ve pozitif duygu durumlarını kavrayabilmekte düşümlere neden olmaktadır (Oral, 2016). Önder ve Utkan (2018) yaptıkları bir araştırmada ruminasyon üzerinde mindfulnessın etkili olduğunu tespit etmişlerdir. Kişinin devamlı durumların ve sorunların alternatiflerine odaklanması, derin düşünmeye sebebiyet verebilir ve akabinde kişiyi pasif bir çıkmaza sürükleyerek saplantılı düşünme yatkınlığını yükseltebilir (Anayurt, 2017). İlâveten, ruminasyonun yaşam kalitesine zarar vermesinin yanında akademik becerileri de olumsuz etkilediği bilinmektedir (Sarıçam, 2014).

Ruminasyonun Bileşenleri 4’de ayrılır.

- a) Olumsuz düşünce:** Ruminatif fikirleri olan kişilerde depresif bir psikolojik durumun etki etmesiyle, negatif fikirler ve hatıralarla beraber olumsuz bir oluşum ortaya çıkartmaktadır.
- b) Probleme karşı direnç gösterme yeteneğinde düşüş:** Ruminatif düşünceleri olan kişiler olayların devamlılığı ile ilgili genel olarak kötümser bir psikolojik tutum sergiledikleri için sorunların çözülmesi noktasında da genel olarak kötümser bir duygu durumuna kapılırlar. Bu da problemleri çözüme becerisinde düşüşe sebebiyet vermektedir.
- c) Davranışsal tutumlarda düşüş:** Problemleri ve kendilerini merkeze alan kişilerde herhangi bir eylem gerektiren olaylara yönelik isteksizlik söz konusudur.

- d) **Sosyal destekte düşüş:** Ruminasyonu olan bireylerin, kişiler arası ilişkilerinde belirgin problemler gözlemlenmektedir (Nolen-Hoeksema, 2004).

Ruminasyonu Ele Alan Kuramlar

- 1. Tepki Stilleri Kuramı (Response Style Theory):** Nolen-Hoeksema (1987, 1991) 1980'lerin sonunda ve 1990'ların başında tepki stilleri kuramı ruminasyonu 'başa çıkma stratejisi' şeklinde tespit etmiştir. Ruminasyon; durumun neticelerini değiştirebilecek bütün uyumsuz, uyumlu ya da sadece stresli durumlarla mücadele etmeyi hedefleyen bir tepki şekli biçiminde tanımlanmıştır. Nolen-Hoeksema (1987) ruminasyonun üç önemli özelliği olduğunu söylemiştir. Bunlar: a) ruminatif düşünme şiddetli döngü şekline dönüşebilir ve negatif psikolojik durum sıklaştıkça kişi kendisini depresyonda hissedebilir, b) ruminasyon negatif yaşanmışlıkları aktifleştirir ve kişiyi bu negatif yaşanmışlıklarla oyalayarak kişiye iyi gelebilecek farklı güdülenme kaynaklarını düşünmesine engel olur c) ruminasyon süresince soruna yönelik fikirlerin genellikle negatif oluşu, kişinin sorunu ortadan kaldırması için hareket etmesine engel olmaktadır.
- 2. Hedefe İlerleme Kuramı (Goal Progress Theory):** Martin ve Tesser'e (1989) göre ruminasyon aslında Zeigarnik etkisinin bir örneğidir. Zeigarnik tamamlanmamış vazifelerle alakalı bilginin, tamamlanmış vazifelerle alakalı bilgilerden daha uzun süre akılda kalma yatkınlığı gösterdiğini tespit etmiştir (Zeigarnik, 1938, akt: ve diğ. 2004). Bu kurama göre; ruminasyon henüz türetilmemiş yüksek seviyeli hedefleri sürekli düşünme yatkınlığıdır.
- 3. Strese Tepki Olarak Ruminasyon (Stress Reactive Rumination):** Robinson ve Alloy (2003) strese tepki olarak ruminasyon kavramını; stresli yaşam deneyimlerinin ardından negatif yorumlamalara özgü ruminasyon yatkınlığı şeklinde ifade etmişlerdir. Strese tepki olarak ruminasyonun depresif psikolojik durumun açığa çıkmasından önce yer aldığı yorumlanmaktadır.
- 4. Üzüntüye Yönelik Ruminasyon (Rumination On Sadness):** Conway ve diğ. (2000) göre ruminasyon; kişinin var olan üzüntü ve sıkıntıyı kapsayan şartlarla alakalı biçimde yineleyen fikirlere sahiptir. Bu fikirler; a) negatif psikolojik durumun başlangıcı veya doğasıyla alakalıdır b) hedefe yönelik değillerdir ve kişileri düzeltici eylem planları oluşturmaya yönelik güdülemezler c) kişiler ruminasyonla oyalandıklarında sosyal bağ kuramazlar.

Sporda Ruminasyon

Sporda başarılı olmak için fiziksel çalışmanın yanında ruhsal iyi oluş önem taşımaktadır. Fiziksel çalışmanın tek başına yeterli olmadığı görüşünden hareketle, kişinin ruhsal açıdan sağlıklı olması da önemlidir. Sporun kişiye kazandırdığı fiziksel avantajların yanında, zihinsel açıdan da kişiye sağladığı avantajlar mevcuttur (Kara ve diğ., 2022). Spor yapmanın kişiye fiziki faydasının yanında psikolojik ve sosyal fayda da sağlamaktadır (Yılmaz, 2023). Ayrıca sporun bireye kazandırdıkları arasında özgürlük sağlayan rekreatif yaklaşımlar da önemlidir (Elveren ve Çelebi, 2024).

Sporda ruminasyon, sporcudan istenen performans düzeyine erişebilmesi noktasında üstünde baskıya sebep olmaktadır (Martin ve Tesser, 1996). Sporcuların belirledikleri hedeflerle mevcut performans seviyeleri arasındaki uyumsuzluk ruminasyon gibi olumsuz duygu durumlarının doğuşuna sebebiyet vermektedir (Michel-Kröhler ve diğ., 2021). Ruminatif düşünceler, sporcuların başarılı olmalarını engelleyen önemli problemlerden birisi şeklinde değerlendirilmektedir. Bu fikirleri aşmak ve faydalı hale getirmek her sporcu için farklılık göstermektedir (Kröhler ve Berti, 2019). Bu duygu durumuyla baş edebilen sporcuların baş edemeyen sporculara nazaran daha başarılı oldukları söylenebilir (Josefsson ve diğ., 2017). Sporcuların ruminasyon yönetimini kavraması ve negatif fikirleri ortadan kaldırıp yerine pozitif bir imgeyi ortaya koyması ya da zihinsel antrenman uygulaması gibi yöntemleri denemesi önemlidir. Böylelikle, sporcular zihinlerini daha sağlıklı bir noktaya taşıyabilirler ev performans düşüşlerine neden olabilecek fikirlerden uzaklaşabilirler. Onun için, sporcular zihinsel sağlıklarını korumak adına devamlı fikirlerine yoğunlaşma ve devamlı zihinlerini pozitif olgularla desteklemenin ne kadar önemli olduğunu belirtmek önemlidir (Tahtinen ve diğ., 2019). Sporcuların zihinlerini pozitif ve doğru biçimde çalıştırmaları, hedeflerine ulaşmalarında faydalı olur ve mutluluk düzeylerini yükseltirken, sürekli düşünceye dalmanın negatif hislerinden de uzaklaşmaları için faydalıdır. Fiziksel sağlıklarına değer vermelerinin yanında, zihinsel sağlıklarına da değer vermeleri önemlidir. Zinde ve sağlıklı bir zihin, sporcunun güdülenme ve güçlenmesine faydalı olurken, zorlu süreçlerle mücadele etmesini de destekler (Hammer ve diğ., 2019).

Ruminasyonun etkileri bilişsel süreçlere olduğu kadar fiziksel performansı da etkiler; kaslar gerilir, refleksler yavaşlar ve enerji seviyesi azalır. Başarısı olma kaygısı, sporcunun tüm zihnini ele geçirerek, hareketleri düzenlemeyi ve odaklanmayı güçleştirir. Fakat bu çıkmazdan kurtulmak olasıdır ve sporcular zihinlerini tekrardan kurgulama ve negatif fikirleri pozitif fikirlere evirme becerisiyle devam edebilirler. Sporcu, zihinsel açıdan endişeli ve dağınık ise, vücut stres reaksiyonu gösterir ve kaslar gerginleşir. Bu da, hareketlerin

sertleşmesine katkı sunabilir. Hareketin sertleşmesi, vücudun bir hareketi yapmak adına ihtiyaç duyduğu esnekliğin ve serbestliğin ortadan kalması manasına gelir (Roy vd., 2016). Sporcuların psikolojik durumlarını da yönlendirebilen bir düşünce örüntüsü şeklinde de açıklanan ruminasyon, sporcuların performansları üzerinde negatif etki yaratabilir. Böyle bir noktada, sporcular sürekli endişeler, hatalar ve geçmiş olumsuz olayları düşünebilir ve bu düşünce yapısını takıntı haline getirebilirler. Ruminasyon sadece sporcuların zihinsel yapılarını negatif yönde etkilemez. Aynı zamanda; Güdülenme noksanlığı, konsantrasyon kaybı, düşük özgüven ve dolayısıyla performans kaybına da sebep olabilir. Örnek olarak, bir futbolcunun müsabaka içerisinde çok kötü bir şut attığında, bu şutu sürekli zihninde devam ettirerek kendi kendini suçlamasına ve muhtemel bir şut pozisyonunda benzer bir sonuç kaygısından kaynaklı özgüven düşüşüne neden olabilir (Wang & Dong, 2022).

Sportif alanda karşılaşılan negatif deneyim ve yaşantılar, performansı negatif etkileyerek sporcuların zihinlerinde kaybetme korkusu ve maç kaygısı gibi duygu durumlarının doğmasına sebep olmaktadır (Birrer ve diğ., 2012). “Neden geçen sefer herşey yanlış gitti.” veya ‘Neden yarışmalarda başarılı olamıyorum?’ sporcuların genellikle suçlayıcı veya sınırlayıcı olarak algıladıkları düşüncelerdir (Krohler ve Berti 2019). Ruminasyon bireyin refahını, ruh halini, algılanan gerginliği veya bireysel performansını etkileyebilir (Kircanski ve diğ., 2018; Krys, 2020; Krys ve diğ., 2020; Lyubomirsky ve diğ., 2003; Moberly ve Watkins, 2010). Bu durum, özellikle spor bağlamında, bir sporcunun veya takımın başarısının otomatik olarak diğerlerinin başarısızlığına neden olabilir ve bu başarısızlıklarda mali destek, daha üst düzey yarışmalar için yeterlilikler veya bir kadroya aday gösterilme üzerinde sonuçları olabilir (Allen ve diğ., 2020). Dahası, sporcuların hata yaptıktan sonra bile en iyi performanslarını sergileyebilmeleri ve tekrarlayan, olumsuz, geçmişle ilgili düşünceler içinde kaybolmamaları önemlidir (Krohler ve Berti, 2019). Duygusal ve psikolojik olarak kuvvetli olan sporcuların sportif ortamlarda da iyi performans ortaya koyacağı ön görülmektedir (Vallerand ve Blanchard, 2000). Bu nedenle, sporcuların zihinsel süreçlerinin sürekli değerlendirilmesi ve genç sporcuların kişilik gelişimlerinin izlenmesi, atletik hedeflerine ulaşmaları için çok önemlidir (Elbe ve Beckmann, 2006). Özellikle genç sporcuların bir hata akabinde yinelenen “tekrar hata yapma kaygısı”, önceden mağlup olunmuş bir maçın yaşattığı kaygı ve üzüntü, gelecekteki maçlar üzerinde de etkili olmakta ve zarar görmelerine sebep olabilmektedir (Beckmann ve Kossok, 2018). Bu olumsuz fikirlerin önüne geçmek de ancak antrenör ve sporcuların süreci etkin ve doğru biçimde ele almasıyla mümkün olabilecektir (Karafil ve Pehlivan, 2023).

Ruminasyon etkisindeki sporcular duygu kontrollerini yerine getirmekte güçlük çekmekte ve etkisiz (işlevi olmayan) duygu düzenleme taktiklerini izlemektedir. Bu süreç sporculara zihinsel ve fiziksel sağlık ilerlemeleri ile doruk performans düzeylerine erişimi negatif etkileyen önemli bir sorun şeklinde önümüze gelmektedir. Başarılı sporcuların önemli bir kısmı, yaşadıkları bu sportif ortamda, mücadele kaygısı, başarısızlık kaygısı gibi performans üzerinde negatif etkisi olan birçok içsel süreçleri birlikte deneyimleyebilmektedir. Olası bu noktada sadece sporcu zekası, performans ve sportif başarı için yeterli olmamaktadır. Sporcunun maç ve antrenman anındaki duygularını kontrol edebilmesi bu süreçteki performans ve başarısına olumlu katkı sunacaktır (Solakumur ve Ünlü, 2023).

Sonuç olarak tüm bu bilgiler kapsamında spor anında deneyimlenen ruminasyonun performans açısından önemli etkileri vardır (Roy, 2016; Michel-Kröhler ve diğ., 2021). Sporcunun başarısız olması kendisini olumsuz düşüncelere itebilmekte ve buna göre zihinsel güç düzeyinde yüksek seviyelerde olması gerektiği vurgulanmaktadır (Cevahiroğlu ve diğ., 2023). Sporcuların zihninde pozitif bir imge oluşturmak sporcuların performans düzeyleri açısından değerlidir. Olumsuz imgeleri zihninde barındırmak ve devamlı endişeli olmak, sporcuların enerjisini bitirebilir ve güdülenmelerini negatif yönde etkileyebilir. Bu durumun aksine, sporcuların imgelerini olumlu düşüncelerle yoğunlaştırarak ve geçmiş başarı deneyimlerini hatırlamalarını sağlayarak, daha pozitif bir psikolojik durum ve güdülenme oluşturmak olasıdır. Sporcuların olumsuz düşünceleri idrak etmeleri ve pozitif düşüncelere evirmelerine yönelik bir efor sarf etmeleri kendi açılarından önemli bir ihtiyaçtır. Bir diğer yandan, sporcuların ruminasyonla mücadele etme yetenekleri için zihinsel performans antrenörü ya da bir psikologdan destek almaları yararlı olabilir. Bunun sonucunda da, sporcular daha güçlü bir zihinsel yapıya kavuşarak, performanslarını doruk seviyeye taşıyabilirler (Boz ve Aksoy, 2023).

Kaynakça

- Allen, M. S., Robson, D. A., Martin, L. J., & Laborde, S. (2020). Systematic review and meta-analysis of self-serving attribution biases in the competitive context of organized sport. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 46(7), 1027–1043. <https://doi.org/10.1177/0146167219893995>
- Anayurt, A. (2017). *Duygu düzenleme ile erken dönem uyumsuz şemalar, bilişsel esneklik ve ruminasyon arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Master's thesis, Ankara Üniversitesi (Turkey)).
- Beckmann, J., & Kossak, T. (2018). Motivation and volition in sports. *Motivation and action*, 853-889.
- Birrer, D., Röthlin, P., ve Morgan, G. (2012). Mindfulness to enhance athletic performance: Theoretical considerations and possible impact mechanisms. *Mindfulness*, 3, 325–246.
- Boz, E. & Aksoy, Ö.M. (2023). Sporda Ruminasyon. *Farklı Boyutlarıyla Spor Araştırmaları 2 (41-54)*, İzmir: Duvar Yayınları.
- Brinker, J. K. ve Dozois, D. J. (2009). Ruminative thought style and depressed mood. *Journal of Clinical Psychology*, 65(1), 1-19.
- Calhoun, L. G., Cann, A., Tedeschi, R. G. & McMillan, J. (2000). A correlational test of the relationship between posttraumatic growth, religion, and cognitive processing. *Journal of Traumatic Stress*, 13, 521-527.
- Cevahircioğlu, B., Karakuş, K., & Şenel, E. (2023). Sporcularda zihinsel antrenman ile müsabaka ruminasyonu arasındaki ilişki. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 292-305.
- Conway, M., Csank, P. A. R., Holm, S. L. & Blake, C. K. (2000). On assessing individual differences in rumination on sadness. *Journal of Personality Assessment*, 75, 404-425.
- Elbe, A. M., & Beckmann, J. (2006). Motivational and self-regulatory factors and sport performance in young elite athletes. *Essential processes for attaining peak performance*, 137-157.
- Elveren, A., & Celebi, M. (2024). Bisiklet kullanımının yaygınlaştırılmasında ulusal bisiklete binme politikalarını oluşturan faktörlerin incelenmesi. *Journal of ROL Sport Sciences*, 5(1), 73-98.
- Gencer, M. B. (2023). Endişe ve Ruminasyonun Şema Terapi Mod Modeli ile İncelenmesi.
- Hammer, C., Podlog, L., Wadey, R., Galli, N., Forber-Pratt, A. J., & Newton, M. (2019). From core belief challenge to posttraumatic growth in para sport athletes: moderated mediation by needs satisfaction and deliberate rumination. *disability and rehabilitation*, 41(20), 2403- 2411.

- Kara, M., Akın, M., & Çetin, M. Ç. (2022). Beden eğitimi ve sporda ruminatif düşünceler ve üst biliş ilişkisi. *Sağlık ve Spor Bilimleri Alanında*, 14.
- Karafil, A.Y., ve Pehlivan, E. (2023). Spor müsabakaları ruminasyon ölçeğinin Türkçeye uyarlanması geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 28(1), 8-15.
- Kircanski, K., Thompson, R. J., Sorenson, J., Sherdell, L., & Gotlib, I. H. (2018). The everyday dynamics of rumination and worry: Precipitant events and affective consequences. *Cognition & Emotion*, 32(7), 1424–1436. <https://doi.org/10.1080/02699931.2017.1278679>
- Kröhler, A. ve Berti, S. (2019). Taking action or thinking about it? State orientation and rumination are correlated in athletes. *Frontiers in Psychology*, 10, 576. doi: 10.3389/fpsyg.2019.00576
- Krys, S. (2020). Goal-directed rumination and its antagonistic effects on problem solving: A two week diary study. *Anxiety Stress Coping*, 33(5), 530–544. <https://doi.org/10.1080/10615806.2020.1763139>
- Krys, S., Otte, K.-P., & Knipfer, K. (2020). Academic performance: A longitudinal study on the role of goal-directed rumination and psychological distress. *Anxiety, Stress, and Coping*, 33(5), 545–559. <https://doi.org/10.1080/10615806.2020.1763141>
- Lyubomirsky, S., Kasri, F., & Zehm, K. (2003). Dysphoric rumination impairs concentration on academic tasks. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 309–330. <https://doi.org/10.1023/A:1023918517378>
- Martin, L. & Tesser, A. (1996). *Ruminative thoughts, advances in social cognition*, Hillsdale: Erlbaum.
- Martin, L. L. & Tesser, A. (1989). Toward a motivational and structural theory of ruminative thought. J. S. Uleman ve J. A. Bargh (Eds.), *Unintended Thought* (306-326). New York: The Guilford Press.
- Martin, L. L., Shrira, I., & Startup, H. M. (2003). Rumination as a function of goal progress, stop rules, and cerebral lateralization. *Depressive rumination: Nature, theory and treatment*, 153-175.
- Michel-Kröhler, A., Krys, S. ve Berti, S. (2021). Development and preliminary validation of the sports competition rumination scale (SCRS). *Journal of Applied Sport Psychology*, 1-19.
- Moberly, N. J., & Watkins, E. R. (2010). Negative affect and ruminative self-focus during everyday goal pursuit. *Cognition & Emotion*, 24(4), 729–739. <https://doi.org/10.1080/02699930802696849>
- Nolen-Hoeksema, S. & Davis, C. G. (1999). "Thanks for sharing that": Ruminators and their social support networks. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(4), 801.

- Nolen-Hoeksema, S. & Jackson, B. (2001). Mediators of the gender difference in rumination. *Psychology of Women Quarterly*, 25, 37-47. doi: 10.1111/1471- 6402.00005
- Nolen-Hoeksema, S. (1987). Sex differences in unipolar depression: Evidence and theory. *Psychological Bulletin*, 101(2), 259.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to Depression and Their Effects on the Duration of Depressive Episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 569- 582.
- Nolen-Hoeksema, S. (2003). The response styles theory. *Depressive rumination: Nature, theory and treatment*, 105-123.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400-424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>
- Oral, T. (2016). *Üniversite öğrencilerinin affetme düzeylerinin öz-anlayış, kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi* (Doctoral dissertation, Necmettin Erbakan University (Turkey)).
- Önder, F. C., & Utkan, Ç. (2018). Bilinçli farkındalık ve algılanan stres ilişkisinde ruminasyon ve olumsuz duygu düzenlemenin aracı rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(3), 1004-1019.
- Papageorgiou, C. & Wells, A. (2004). *Depressive rumination: Nature, theory, treatment*. Chichester: Wiley.
- Rippere, V. (1977). What's the thing to do when you're feeling depressed?: A pilot study. *Behaviour Research and Therapy*, 15, 185–191.
- Robinson, S. M. & Alloy, L. B. (2003). Negative cognitive styles and stress-reactive rumination interact to predict depression: A prospective study. *Cognitive Therapy and Research*, 27, 275-291.
- Roy, M. M., Memmert, D., Frees, A., Radzevick, J., Pretz, J., & Noël, B. (2016). Rumination and Performance in Dynamic, Team Sport. *Frontiers in Psychology*, 6, 2016.
- Sarıçam, H. (2014). *Çözüm odaklı kısa süreli yaklaşıma dayalı bir müdahale programının ruminasyon üzerinde etkisi* (Doctoral dissertation, Sakarya Üniversitesi (Turkey)).
- Smith, J. M. & Alloy, L. B. (2009). A roadmap to rumination: A review of the definition, assessment, and conceptualization of this multifaceted construct. *Clinical Psychology Review*, 29(2), 116-128.
- Solakumur, A., & Ünlü, Y. (2023). Ruminasyonun Sporcuların Hedef Yönelimleri üzerindeki etkisinde Duygu Düzenlemenin Rolü. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1-Cumhuriyet'in 100. Yılı Özel Sayısı), 1227-1248.

- Tahtinen, R., McDougall, M., Feddersen, N., Tikkanen, O., Morris, R., & Ronkainen, N. J. (2019). Me, Myself, and My Thoughts: The Influence of Brooding and Reflective Rumination on Depressive Symptoms in Athletes in the United Kingdom. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 14(3), 285-304.
- Wang, Y., & Dong, G. (2022). A Study on the Correlation between Athletes' Sports Training Work- Related Rumination and Competitive Motivation. 2022 5th International Conference on Interdisciplinary Social Sciences & Humanities (SOSHU 2022).
- Watkins, E. R. (2018). *Rumination-focused cognitive-behavioral therapy for depression*. Guilford Publications.
- WHO, (1999). *International statistical classification of diseases and related health problems 10th revision (ICD-10)*. Geneva.
- Vallerand, R. J., & Blanchard, C. M. (2000). The study of emotion in sport and exercise, Historical, definitional, and conceptual perspectives, *emotions in Sport, Human Kinetics*.
- Yılmaz, T. (2023). The Effect of High School Students' Doing Sports on Self Confidence (Sample of Kilis Province). *Shanlax International Journal of Education*, 11(S1), 236–241.

5. Bölüm

Sporda Problem Çözme: Sistematiik Derleme Çalışması

Selahattin AKPINAR¹, Öznur AKPINAR²

GİRİŞ

Günümüzde sportif başarının elde edilebilmesi birçok parametreye bağılı olarak gelişir. Özellikle spor alanında sporcuların antrenman sürekliliğı, uyku kalitesi, özel yaşamı, sakatlık, aile gibi etkenler uzun bir sezon periyodunda sporcunun fizyolojik özelliklerinin yanı sıra psikolojik özelliklerinin de belirli bir seviyede olması gerekliliğini göstermektedir. Bu nedenle sporcuların başarı için fiziksel performansla birlikte kişisel gelişimi süresince problem çözme becerisini müsabakaya yansıtması önem arz etmektedir. Bazı olağan dışı durumlarda karar alabilme becerisi ile birlikte bu kararı uygulayabilme fark yaratan özellikler arasında ifade edilebilir. Ayrıca, karşılaşılan problemleri bireysel olarak çözmek ve üstesinden gelmek, kişi için olumlu bir kazanım olarak görülmektedir. Aslında, problem çözme yeteneğı sporcunun başarılı olabilmesi için olması gereken bir özelliktir.

Problem kavramı gündelik yaşamda hemen hemen her insanın karşılaştığı bir kavramdır. Literatürde bir çok araştırmacı tarafından yapılmış problem ve problem çözme kavramları ile ilgili tanıma rastlamak mümkündür. Problem, zihinde karmaşa yaratan, kişiyi sorgulamaya yönelterek inancı belirsizleştiren, fikir yürütme uygulamadır (Baykul, 1999; Wan de Walle, 1989). Problem çözme kavramı çok uzun yıllardır hayatımızda olan bir kavramdır. Problem çözme kişinin bir sorunla karşılaştığı zaman çözüm odaklı olarak en uygun yolu bularak çözüme ulaşmasıdır (Kotarska, ve ark., 2019; Ünsal, 2010). İlk olarak J. Dewey ve Vygotsky tarafından incelenmiştir. Problem ile başlar ve sonuca giden yoldur problem çözme (Ünsal, 2010). Problem çözme bilişsel bir durum olmakla birlikte çözülmesi için bir süreç gereklidir. Bu süreç sırasıyla; problemi belirlemek, probleme karşı bulunan amaç, amacın küçük parçalara bölünmesi ve son olarak da bu parçalar sayesinde sonuca giden yola ulaşmaktır (Bilgin ve Cengiz, 2019). Problem çözenin üç boyutu vardır. Bunlar bilişsel, duyuşsal ve davranışsal boyutlardır (Yılmaz ve Abakay, 2020; Yıldız ve Ekşisu, 2011; Sonmaz, 2002).

¹ Prof. Dr., Düzce Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Düzce
ORCID ID: 0000-0002-1676-4465, selahattinakpinar@duzce.edu.tr

² Dr. Öğr. Üyesi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Karaman
ORCID ID: 0000-0002-8775-8724, oznurakpinar@kmu.edu.tr

Problem çözenin iyi anlaşılabilmesi için problem çözme süreci ve aşamaları iyi bilinmelidir (Akduman, 2023). Problem çözme süreci bir çalışmada üç aşamayla ifade edilmiştir. Bu aşamalar; problemin açıkça ifade edilmesi, uygun strateji belirleme ve sonuç için sürecin gözlemlenip değerlendirilmesidir (Arenofsky, 2001). Zurilla ve Goldfried ise bu süreci beş aşamada açıklamıştır. Problemi genel olarak ele almak, problemi tanımlamak, çözüm için seçenekleri belirlemek, karar verme ve değerlendirme olarak ifade etmektedir (Yiğiter, 2012). Problem çözme aşamalarının en kabul göreni beş basamaklı problem çözme aşamalarıdır. Bunlar; problemin farkındalığı, problemin tanımlanması, çözüm seçenekleri üretme, çözüm yolunu belirleme, karar verilen çözüm yolunun uygulanmasıdır (Beşler, 2020).

PROBLEM ÇÖZMEYİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER

Alan yazın incelendiğinde problem çözmeyi etkileyen faktörlerden en sık karşımıza çıkanları;

- Özgüven
- Yaş
- Bireysel Farklılıklar
- Mesuliyet Duygusu
- Duyguların Etkisi
- Kültür
- Kişilik
- Kişiler Arası Etkileşimler
- Problem Hakkındaki Bilgi Düzeyi
- Bireysel Özellikler
- Tecrübe olarak sıralanabilir (Budak, 1999; Yiğiter, 2012).

SPORDA PROBLEM ÇÖZME

Problem çözme becerisi sosyal hayatımızın içinde, birçok alanda var olduğu gibi spor alanında da kendini göstermektedir. Spor yapan kişilerin performansı kadar psikolojik hissiyatları da oldukça önemlidir. Sporcuların psikolojik durumları ve performansları, problem çözme yetenekleri ile ilişkilidir. Başarı için kondisyon ve antrenman gereklidir fakat bunlar tek başına yeterli olamaz. Sporcu gerek antrenmanda gerekse müsabakada farklı problemler yaşamaktadır. Bu süreçte sporcuların problemi algılayarak çözebilme yetenekleri onların hızlı ve doğru karar vermelerine dolayısıyla başarıya ulaşmalarını sağlayacaktır (Pulur vd., 2012; Gülşen, 2008). Bundan dolayı sporun meslek olarak seçildiği gruplar arasında problem çözme oldukça önem arz etmektedir (Sözen, 2012). Literatürde spor ve problem çözme becerilerinin beraber çalışıldığı ve incelendiği, sporcular, hakemler,

antrenörler, yöneticiler ve sporun içinde yer alan diğer elemanlarla ilgili bilimsel çalışmaların olduğu bilinmektedir(Kotarska, 2019). Öğrenci, antrenör, sporcu, hakem, öğretmen ve yöneticinin problem çözme becerisine sahip olması gerekliliği bağlamında, bu çalışmada Yükseköğretim (YÖK) Tez Merkezi veri tabanında spor içerisinde yer alan problem çözme becerisi ile ilgili tezlerin sistematik olarak araştırılıp sunulması amaçlanmıştır.

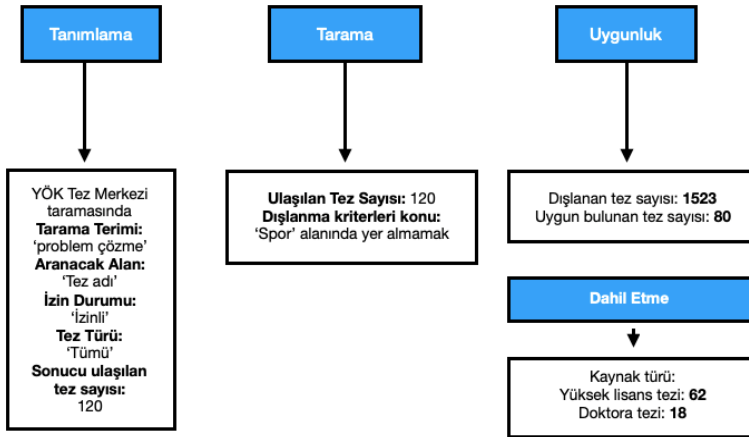
Materyal Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma bir nitel araştırma yöntemi olan ‘sistematik derleme’ yöntemi ile yapılmıştır. Sistematik derleme; ‘belirli bir konuda araştırma sorusunun cevabını bulmak için aynı konu başlığı ile yayınlanmış araştırmaları belli bir sisteme göre araştırıp sunmak’ amacıyla kullanılmaktadır (Çınar, 2021).

Veri Toplama Yöntemi

Veriler Yök Tez Merkezi’nden elde edilmiştir. Yök Tez; Türkiye’de hazırlanmış lisansüstü tezlerin toplanması, düzenlenmesi ve elektronik ortamda erişime açılması hizmetlerini yürüten merkez’ olarak tanımlanmaktadır (Yök, 1981). Yök Tez Merkezi’nde anahtar kelime olarak ‘problem çözme’ kelimesi kullanılmış ve toplamda 1523 teze ulaşılmıştır. Ulaşılan tezlerde konu alanına ‘spor’ yazıldığında beden eğitimi ve spor ile ilgili toplamda 120 tezdten konuyla ilişkili 81 tez (yüksek lisans tezi=63, doktora tezi=18) çalışma için uygun görülmüştür. Ulaşılan tezler araştırma gruplarına göre; öğrenciler (n:39), amatör ve profesyonel sporcular (n:17), hakem ve yönetici (n=10) ile antrenör ve beden eğitimi öğretmeni (n=15) olarak 4 başlık altında toplanmıştır.



Şekil 1. PRISMA yöntemi ile araştırma dizaynının oluşturulması

Verilerin Analizi

Ulaşılan 81 tez araştırma grubuna göre 4 farklı kategoriye ayrılmıştır. Kategoriler; spor eğitimi alan öğrenciler (n=39), amatör ve profesyonel sporcular (n=17), hakem ve yönetici (n=10) ile antrenör ve beden eğitimi öğretmeni (n=15) grubunu oluşturulmuş ve yayınlanan tezler tablolar halinde sunulmuştur.

Bulgular

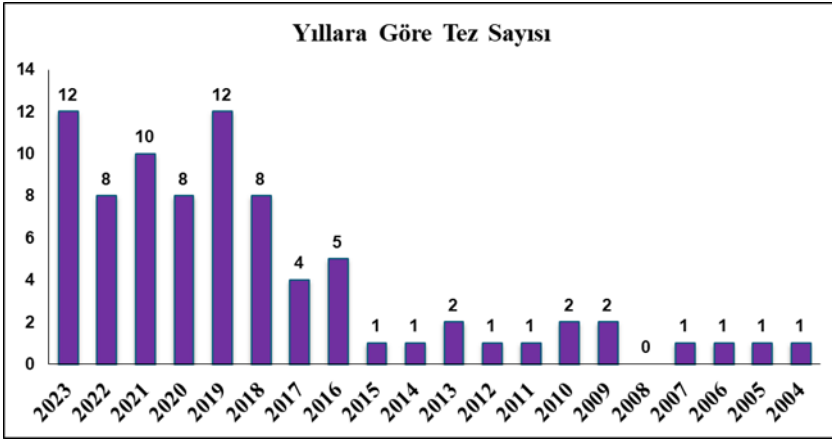
Bu bölümde veri tabanında ulaşılan tezlerin yıllara göre değişimi, tezlerin üniversitelere göre dağılımı ile tezlerden oluşan kategoriler tablolar halinde sunulmuş ve yorumlanmıştır.

Tablo.1 ***Yayınlanan tezlerin üniversite dağılımı***

Üniversite	N	%	Üniversite	N	%
Gazi Ü.	10	12	Fırat Ü.	1	1
Selçuk Ü.	6	7	Celal Bayar Ü.	1	1
Kütahya Dumlupınar Ü.	6	7	Karadeniz Teknik Ü.	1	1
19 Mayıs Ü.	5	6	Düzce Ü.	1	1
Erciyes Ü.	4	5	Niğde Ü.	1	1
Marmara Ü.	3	4	Ankara Ü.	1	1
Trabzon Ü.	3	4	Arel Ü.	1	1
Sakarya Ü.	3	4	Gaziantep Ü.	1	1
Iğdır Ü.	3	4	Kars Kafkas Ü.	1	1
Akdeniz Ü.	3	4	Erzurum Atatürk Ü.	1	1
Muğla Ü.	3	4	Kırşehir Ahievran Ü.	1	1
Uludağ Ü.	3	4	Giresun Ü.	1	1
Kocaeli Ü.	2	3	Bartın Ü.	1	1
Yozgat Bozok Ü.	2	3	Kırıkkale Ü.	1	1
Van Yüzüncüyıl Ü.	2	3	Balıkesir Ü.	1	1
Karamanoğlu Mehmetbey Ü.	2	3	Anadolu Ü.	1	1
Gelişim Ü.	2	3	Çanakkale 18 Mart Ü.	1	1
Lokman Hekim Ü.	1	1	Ege Ü.	1	1

Tablo 1 incelendiğinde ilk 3 sırada sırasıyla Gazi Üniversitesi (n:10), Selçuk Üniversitesi (n:6) ve Kütahya Dumlupınar Üniversitesi (n:6) yer almaktadır.

Grafik 1. Ulusal Tez Merkezinde Problem Çözme ile ilgili yayınlanmış tez sayılarının değişimi



Grafik 1 incelendiğinde spor alanında problem çözme ile ilgili ilk tezin 2004 yılında yayınlandığı, 2019 ve 2023 yıllarında ise en fazla sayıya ulaştığı görülmektedir. Tüm yıllara bakıldığında artan ve azalan sayılarda tez sayıları olsa da 2008 yılı haricinde her sene en az 1 tezin olduğu görülmektedir. Tüm tezler 4 farklı kategoriye ayrılmıştır bunlar; öğrenciler ile ilgili yayınlanan tezler (n:38), profesyonel ve amatör sporcular ile ilgili tezler (n:17), antrenör ve beden eğitimi öğretmeni ile ilgili tezler (n:15) ile hakem ve yönetici ile ilgili tezler (n:10) olarak kategorileştirilmiştir. Sporda problem çözme konulu ve öğrenciler ile ilgili yayınlanan tezler aşağıdaki tabloda sunulmuştur

Tablo-2 Öğrenciler ile İlgili Yapılan Tezler

YAZAR	KATILIMCI	YÖNTEM	SONUÇ
Karadağlı, C. (2023)	120 Ortaokul ve lise öğrencisi	Akran ilişkileri ölçeği/, Problem çözme becerilerine yönelik algı ölçeği/ Oyunsallık ölçeği/Dijital oyun bağımlılığı ölçeği	Öğrencilerin akran ilişkileri, oyunsallık kavramları, dijital oyun bağımlılıkları ile problem çözme becerilerine yönelik bir ilişki tespit edilememiştir.
Vatansever M.(2023)	500 Ortaokul öğrencisi	Çocuklar için problem çözme envanteri/Bourdon dikkat testi	Öğrencilerin dikkat düzeyleri ve problem çözme becerileri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir
Ankay A.(2023)	600 Lise öğrencisi	Problem çözme envanteri/ Çok yönlü saldırganlık yönelimleri ölçeği	Öğrencilerin problem çözme becerileri ve çok yönlü liderlik yönelimleri arasında birçok değişkende anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

Koçer G.(2023)	400 Spor bilimleri fakültesi öğrencisi	Bilgi okuryazarlığı ölçeği/ Problem çözme envanteri	Öğrencilerin bilgi okuryazarlığı ve problem çözme arasında anlamlılık bulunamamıştır.
Batuk E.(2023)	400 Ortaokul öğrencisi	Yaratıcı problem çözme envanteri/ Satranç bilgi testi	Satranç eğitimi alan ortaokul öğrencilerinin büyük çoğunluğunun satranç bilgi düzeyleri ve problem çözme becerileri yüksek bulunmuştur.
Oğuz E.(2023)	380 Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencisi	Problem çözme becerileri ölçeği	Öğrencilerin demografik özellikleri ile problem çözme becerisi arasında bir ilişki bulunamamıştır.
Eryılmaz A.(2022)	516 Spor bilimleri fakültesi öğrencisi	Saldırganlık envanteri Problem çözme envanteri	Cinsiyet, lisanslı olarak spor yapma, sigara kullanma durumu, uğraştıkları spor branşları demografik özelliklerinin saldırganlık ve problem çözme alt boyutlarına etkisi vardır.
Güzel O.(2022)	200 Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencisi	Müsabaka esnasında üst bilişsel süreçler ölçeği/ Problem çözme envanteri	Farklı sınıflarda eğitim gören öğrencilerde üst bilişsel süreçleri ve problem çözme becerilerinin demografik özelliklere göre anlamlı ilişkiler ve farklılıklar bulunmuştur
Demirci E.(2021)	744 Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencisi	Schutte duygusal zekâ ölçeği/ Problem çözme envanteri	Spor bilimleri öğrencilerinin duygusal zekâları ile problem çözme becerileri arasında negatif bir ilişki sonucu bulunmuştur.
Şengül İ.(2021)	515 Ortaokul öğrencisi	Problem çözme becerileri ölçeği/Öz yeterlilik formu	Araştırmada öğrencilerin öz yeterlik ile problem çözme beceri düzeyleri arasında anlamlılık tespit edilmiştir.
Aksoy O.(2021)	300 Spor bilimleri fakültesi öğrencisi	Problem çözme becerileri ölçeği	Öğrencilerin problem çözme becerileriyle, cinsiyet, ilgilenilen spor dalı değişkenleri hariç diğerlerinde anlamlı farklılık bulunmuştur
Yüce M.S.(2021)	370 Spor bilimleri fakültesi öğrencisi	Problem çözme envanteri Akademik motivasyon ölçeği Akademik mükemmeliyetçilik ölçeği	Öğrencilerin problem çözme ve akademik motivasyonları arasında negatif yönde anlamlılık; problem çözme ile akademik mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlılık tespit edilmiştir.

Baygöl S.(2021)	460 Spor yöneticiliği öğrencisi	E-spor demografik bilgiler formu Dijital oyun bağımlılığı ölçeği, Problem çözme envanteri/ Yaşam tatmini ölçeği	Öğrencilerin E- Spor ve dijital oyunlarla akademik başarıları, uygulama içeren alanlardaki öğrenmeleri problemler karşısında hızlı ve doğru refleks göstermeleri belirli düzeyde pozitif yönde artmaktadır.
Yılmaz M.(2020)	357 Spor yapan ve yapmayan ortaöğretim öğrencisi	Problem çözme envanteri	Ortaöğretim öğrencilerinin problem çözme becerileri yüksek çıkmıştır.
Ceylan O.(2020)	347 Spor lisesi ile güzel sanatlar lisesi öğrencisi	Problem çözme envanteri / Çoklu zeka ölçeği	Araştırma sonucunda öğrencilerin çoklu zeka düzeylerinin problem çözme becerileri üzerinde etkisinin olduğu saptanmıştır.
Tüzer B.F.(2020)	Spor Bilimleri Fakültesi yetenek sınavına başvuran 1325 aday ve kesin kayıt hakkı kazanmış 200 öğrenci	Problem çözme beceri ölçeği Öğrenilmiş çaresizlik ölçeği	Öğrencilerde spor yaşla birlikte düzenli şekilde yapıldığında bireylerin problem çözme becerilerini artıracak, öğrenilmiş çaresizlik seviyelerini ise düşürecek sonucu bulunmuştur.
Kardaş S.(2019)	285 Ortaokul öğrencisi	Özgüven ölçeği/ Çocuklar için problem çözme envanteri/ 2hafta ritim eğitimi programı	Ritim eğitimi programının ortaokul öğrencilerinde özgüvenleri ve problem çözme becerileri üzerine olumlu katkılar sağladığı söylenebilir.
Balkan A.(2019)	300 İlköğretim 2. Kademe öğrencisi	Öz saygı Problem çözme ölçeği Melbourne karar verme ölçeği	Öğrencilerin problem çözme beceri düzeylerinin orta seviyede olduğu, ayrıca problem çözme, karar verme stilleri ve öz saygı arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur.
Ayancı H.(2019)	403 Spor bilimleri öğrencisi	İletişim becerileri envanteri Problem çözme envanteri	Öğrencilerde bireysel spor yapanlarda iletişim becerisi ve problem çözme arasında ters orantılı ilişki bulunmuştur. Ayrıca problem çözme becerisi ile iletişim becerisi arasında ters orantılı ilişki çıkmıştır.
Mutlu F.(2019)	1491 Beden eğitimi ve spor bölümlerindeki lisans ve yüksek lisans öğrencisi	Sosyal problem çözme kısa formu/ Karar verme stilleri ölçeği	Çalışmada lisans öğrencilerinin problem çözme ve karar verme stilleri, Yüksek lisans eğitimi alan öğrencilere göre daha düşük çıkmıştır.
Ersoy M.(2019)	438 Aktif spor yapan ortaöğretim öğrencisi	Problem çözme envanteri/ Liderlik ölçeği	Öğrencilerde bazı değişkenlere göre problem çözme becerileri farklılık gösterirken, liderlik ve problem çözme düzeyleri arasında alt boyutların bazılarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

Veziroğlu A.(2019)	450 Spor yapan ve yapmayan ortaöğretim öğrencisi	Problem çözme becerisi envanteri Saldırganlık ölçeği	Kız öğrencilerin problem çözme becerisinde erkeklerden daha düşünceli oldukları, lisanslı sporcuların daha düşünceli problem çözme becerisine sahip oldukları hesaplanmıştır.
Öztürk F.(2019)	1100 Lise öğrencisi	Yaşam doyum ölçeği/ Problem çözme envanteri	Araştırma öğrencilerin problem çözme becerileri ve yaşam doyum algıları kadınlarda ve erkeklerde anlamlı çıkmıştır..
Çoban A.(2019)	622 Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencisi	Eleştirel düşünme eğilimi ölçeği/ Problem çözme envanteri.	Öğrencilerin algılanan problem çözme becerileri ve eleştirel düşünceleri arasında anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır.
şarlı E.(2019)	256 Spor bilimleri fakóltesi 1. ve 2. Sınıf öğrencisi	Problem çözme becerileri envanteri/ Psikolojik dayanıklılık envanteri/ Benlik saygı envanteri	Araştırmaya katılan lisans öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıklarının orta düzeyde, problem çözme becerilerinin orta düzeyde, benlik saygılarının da orta düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
Avcı P.(2018)	370 Spor bilimleri ve diğer fakólte öğrencileri	Çoklu zeka envanteri/ Problem çözme envanteri	Demografik özelliklere göre öğrenim görölen fakólte hariç problem çözme becerisi alt boyutlarının bütünü arasında anlamlılık yoktur.
Akkuş Uçar M.(2018)	378 Spor lisesi öğrencisi	Güncellenmiş öğrenci yaşamı stres envanteri/ Problem çözme envanteri	Menstruasyon öncesinde, sırasında ve sonrasında spor yapan katılımcıların problem çözme becerilerinin yüksek olduğu görölmüştür. Genelde sınıf düzeyi artıkça problem çözme becerileri artmıştır.
şen A.(2018)	500 Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencisi	Problem çözme envanterii	Demografik özelliklerden sadece anne eğitim durumu ile problem çözme düzeyi arasında anlamlılık bulunmuştur.
Kanbir Ö.(2018)	233 Ortaokul öğrencisi	Bourdon dikkat testi (harf formu)/ Problem çözme envanteri	Fiziksel etkinlik kartlarının ortaokulda öğrenim gören öğrencilerin problem çözme becerilerine etkisi olmadığı tespit edilmiştir

Birsen Ş.(2017)	60 İlköğretim 6. ve 7. sınıf öğrencisi	Çocuklar için problem çözme envanteri	Taktiksel oyun yaklaşımına dayalı uygulamalı eğitim, deney grubu öğrencilerinin problem çözme becerilerini geliştirildiği sonucuna ulaşılmış.
Cantav E.(2016)	394 Beden eğitimi ve spor yüksekokulu ile diğer üniversite öğrencileri	Problem çözme envanteri	Demografik özelliklerden bazıları hariç problem çözme becerileri anlamlı bulunmuştur. İktisat fakültesi öğrencileri ile spor yüksekokulu öğrencileri arasında da iktisat fakültesi öğrencileri lehine anlamlılık bulunmuştur.
Gülünay Y.İ.(2016)	269 Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğretmenlik bölümü öğrencisi	Eleştirel (kritik) düşünme ölçeği Problem çözme envanteri	Öğrencilerin orta seviyede eleştirel düşünme ve problem çözme becerisine sahip oldukları, ayrıca demografik özelliklerde problem çözme becerileri anlamlı farklılık göstermiştir.
Doğan V.(2016)	336 Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencisi	Saldırganlık envanter/ Problem çözme envanteri	Öğrencilerin saldırganlık boyutlarının düşük düzeyde olduğu ve orta düzeye yakın problem çözme becerilerine sahip oldukları tespit edilmiştir.
Yığıter K.(2012)	500 Üniversite öğrencisi ayrıca 51 deney 60 kontrol grubu öğrencisi	Problem çözme envanteri Benlik saygı ölçeği/ 12 hafta süren bir rekreasyon programı uygulaması.	Uygulanan rekreatif etkinliklerin öğrencilerin algılanan problem çözme beceri düzeylerini geliştirici ve benlik saygısı düzeylerini olumlu etkileyen bir özelliğe sahip olduğunu göstermektedir.
Özdenk S.(2011)	442 Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencisi	Problem çözme envanteri	Öğrencilerin problem çözme düzeyi alt boyutlarından, kaçınan yaklaşımın alt boyutunda bölüm, sınıf ve yaş değişkenlerine göre farklılığın anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
Dönmez K.H.(2010)	791 Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencisi	Sosyal öz-yeterlik envanteri Problem çözme envanteri	Öğrencilerin problem çözme ve öz-yeterlilikleri arasında anlamlı pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür.
Karabulut E.O.(2009)	328 Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencisi	Problem çözme envanteri Edwards kişisel tercih envanteri	Öğrencilerin, problem çözme envanterleri ile kişisel tercihleri arasında anlamlı ilişki bulunmuştur.
Çağlayan	1082 Beden eğitimi	Öğrenme biçimleri	Öğrencilerin genel anlamda

H.S.(2007)	ve spor yüksekokulu öğrencisi	envanteri Problem çözme envanteri	problem çözme becerilerinin orta düzeyde anlamlı olduğu belirlenmiştir.
Onursal A.M.(2004)	Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencisi	Öğretmen İletişim Beceri Ölçeği/Problem Çözme Envanteri	Öğrencilerin Problem çözme ve iletişim becerileri arasında demografik özelliklerden bazılarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

Tablo 2 incelendiğinde 39 adet tez çalışmasında veri toplama aracı olarak en fazla problem çözme envanteri ölçeği (n:29) kullanıldığı tespit edilmiştir. Problem çözme ölçeğinden sonra en fazla kullanılan diğer ölçme aracının problem çözme becerileri ölçeği (n:6) olduğu görülmüştür. Araştırma grubunda birlikte çalışılan konu olarak en fazla saldırganlık (n:4) ölçeğinin kullanıldığı görülmüştür. Araştırma grubu olarak en fazla çalışma beden eğitimi ve spor yüksekokulu (n:14) öğrencileri üzerinde yapılmıştır. Profesyonel ve amatör sporcular ile ilgili yayınlanan tezler aşağıda sunulmuştur(Tablo3).

Tablo:3 Sporcular İle İlgili Yapılan Tezler

YAZAR	KATILIMCI	YÖNTEM	SONUÇ
Özkan K.(2023)	202 Süper, 1. Ve 2.Lig hokey sporcusu	Problem çözme envanteri Saldırganlık ölçeği	Problem çözme ile saldırganlık düzeyi arasında zayıf düzeyde anlamlı, negatif ilişki bulunmuştur.
Özsubaşı İ.H.(2023)	Curling erkek millî takımı	Problem çözme envanteri/ Sürekli kaygı envanteri/ Zihinsel dayanıklılık anketi/ Zihinsel beceriler envanteri	Deney ve kontrol grubu sporcularının zihinsel dayanıklılık, problem çözme becerisi, zihinsel beceriler, sürekli kaygı durumlarında genel olarak anlamlılık görülmektedir.
Şahinler Y.(2023)	621 Millî ve millî olmayan bedensel engelli ve engelli olmayan sporcu	Sporda zihinsel dayanıklılık envanteri ölçeği/ Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği/ Problem çözme becerisi envanteri ölçeği	Bedensel engeli olan ve olmayan sporcuların zihinsel dayanıklılık ve psikolojik sağlamlık seviyelerinin problem çözme becerileri üzerine etkisinin olduğu sonucuna varılmıştır.
Akpınar Ö.(2022)	212 Süper lig hokey oyuncusu	Empatik eğilim ölçeği/ Problem çözme envanteri	Sporcuların problem çözme ve empatik eğilim düzeyleri arasında anlamlı ilişki bulunmuştur.
Yeke Altun A.(2022)	474 Lisanslı sporcu	Karar stratejileri ölçeği/ Problem çözme envanteri	Hem e-spor, hem de geleneksel spor oyuncularının problem çözme becerilerinde anlamlılık bulunamamıştır.

Havuz Y.(2022)	200 Badminton sporcusu	Problem çözme envanteri/ Revize edilmiş kararlılık ölçeği	Badminton sporcularının çeşitli değişkenleri değerlendirilerek kararlılık ve problem çözme becerileri arasında anlamlılık bulunmuştur.
Yorgun B.(2021)	300 Çocuk sporcusu	İlköğretim düzeyindeki çocuklar için Problem çözme envanteri Çocuklarda hayal etme envanteri	Çocukların problem çözme becerileri ve hayal etme durumları arasında anlamlılık belirlenmiştir.
Altuntaş Demir N.(2020)	383 Halk oyuncu	Problem çözme envanteri Algılanan stres ölçeği	Halk oyunları sporcularının stres düzeyleri ve problem çözme arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.
Otabek R.(2020)	374 Bireysel ve takım sporcusu	Problem çözme envanteri	Bireysel ve takım sporcularının demografik bilgileri ve spor branşları ile problem çözme ve alt boyutları arasında anlamlı farklılık görülmüştür
Acar H.(2019)	160 Lisanslı bocce (volo) sporcusu	Stresle başa çıkma tarzları ölçeği Problem çözme ölçeği	Sporcuların problem çözme ile stresle başa çıkma düzeyleri arasında ilişki bulunamamıştır.
Göçer S.(2018)	300 Liseli farklı branşlardaki sporcusu	Rathus atılganlık envanteri/ Problem çözme envanteri	Sporcuların atılganlık ile problem çözme düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.
Salim E.(2018)	140 Lisanslı oryantiring sporcusu	Problem çözme envanteri/ Hedef bağlılığı ölçeği	Oryantiring sporcularının problem çözme becerileri ve hedef bağlılığı arasında anlamlılık bulunmuştur.
Aydın G.(2017)	115 Su topu sporcusu	Stres düzeyi envanteri/Problem çözme envanteri	Sporcularda stres düzeyi ve problem çözmede anlamlı farklılık bulunmuş.
Özdayı N.(2016)	554 Farklı branşlarda ki elit sporcular	Sporda duygusal zekâ envanteri İletişim becerileri değerlendirme ölçeği /Problem çözme beceri ölçeği Yılmazlık ölçeği	Elit sporcuların problem çözme becerisi düzeyinin genel duygusal zekâ değişkenleri ile ilişkisinin zayıf olduğu görülmüştür Genel duygusal zekâ, problem çözme becerisi ile genel yılmazlık arasındaki ilişki anlamlı bulunmuştur
Ağılönü Ö.(2014)	504 Farklı branş sporcusu	Sporda hayal etme ölçeği/ Problem çözme becerisi ölçeği	Sporcularda hayal etme düzeyleri ve problem çözme becerileri arasında anlamlılık bulunmuştur.

Aldemir G.Y.(2013)	200 Lisanslı futbolcu	Problem çözme envanteri/ Offer benlik imgesi ölçeği	Sporcuların benlik algısı ve problem çözme becerisi gelişimlerine inceleme çalışmalarının pozitif etkileri olduğu tespit edilmiştir. .
Kat H.(2009)	400 Takım ve bireysel sporcu	Stres düzeyi testi/ Problem çözme envanteri	Bireysel sporcuların takım sporcularına göre problem çözme düzeyleri daha iyi çıkmıştır.

Tablo 3 incelendiğinde 17 adet tez çalışmasında veri toplama aracı olarak problem çözme envanteri (n:13), problem çözme beceri envanteri (n:3) ve çocuklar için problem çözme envanteri (n:1) kullanıldığı tespit edilmiştir. Problem çözme envanteri ölçeğinden sonra en fazla tercih edilen ölçme araçları stres düzeyi(algılanan stres, stresle başa çıkma) (n:4) ve zihinsel dayanıklılık ölçeğinin (n:2) kullanıldığı görülmektedir. Araştırma grubunda takım sporlarında (n:25) bireysel sporlarda (n:16) branşa uygulanmış, en fazla futbol branşında (n:6) çalışma yapılmış. Bunu takiben basketbol ve dövüş sporları (n:4) sporcuları üzerinde araştırma yapılmıştır. Sporun içinde yer alan hakem ve yönetici ile ilgili yayınlanan tezler aşağıda sunulmuştur (Tablo 4).

Tablo-4 Hakem ve Yönetici ile Yapılan Tezler

YAZAR	KATILIMCI	YÖNTEM	SONUÇ
Polat İ.(2023)	109 Hakemi	Problem çözme envanteri/ Genel öz yeterlik ölçeği/ Yaşam doyumu ölçeği	Araştırmada, sadece deney grubundaki hakemlerde iletişim becerileri ve beden dili eğitim programının hakemlerin problem çözme, öz yeterlik ve yaşam doyumunun anlamlı bir ilişki bulunmuştur
Akduman O.B.(2022)	230 Voleybol hakemi	Empatik eğilim ölçeği/ Karar verme Ölçeği/Problem çözme envanteri	Hakemlerin empatik eğilimler ile problem çözme arasında negatif yönde anlamlılık bulunmuştur.
Akgül A.(2020)	186 Basketbol hakemi	İletişim becerileri ölçeği/ Problem çözme ölçeği	Basketbol hakemlerinin iletişim becerileri ve problem çözme becerileri arasında anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiş
Demir M.B. (2018)	80 Futbol hakemi	Melbourne karar verme ölçeği/ Gözden geçirilmiş eysenck kişilik anketi-kısaltılmış formu/ Ne kadar yaratıcısınız yaratıcılık ölçeği/ Problem çözme envanteri"	Hakemlerin karar verme stilleri, kişilik özellikleri, yaratıcılık düzeyi ve problem çözme becerileri alt boyutları arasında anlamlı ilişkiler tespit edildi .

Deniz M.(2022)	358 Okul Yöneticisi	Melbourne karar verme ölçeği/ Problem çözme ölçeği	Spor yapan yöneticilerin karar verme ile problem çözme becerilerinde anlamlılık tespit edilmiştir.
Uslu M.Ö.(2021)	400 Spor yöneticisi ve spor yöneticisi adayları	Problem çözme envanteri/ Melbourne karar verme envanteri/ Çok boyutlu ölçeği	Araştırma sonucunda öğrenci ve mezun bireylerin karar verme envanteri, problem çözme ve saldırganlık puanlarında anlamlı farklılığın yer almadığı görülmüştü
Baygöl S.(2021)	460 Spor yöneticisi adayları	E- spor demografik bilgiler formu Dijital oyun bağımlılığı ölçeği, Problem çözme envanteri/ Yaşam tatmini ölçeği	Spor yöneticisi adaylarının E-Spor ve dijital oyunlarla akademik başarıları, uygulama içeren alanlardaki öğrenmeleri problemler karşısında hızlı ve doğru refleks göstermeleri belirli düzeyde pozitif yönde artmaktadır.
Işıklı G.(2017)	86 Üst düzey spor yöneticisi	Problem çözme envanteri	Üst düzey yöneticilerin, problem çözme envanterinden aldıkları puanların demografik özelliklerden eğitim durumuna ve medeni hal değişkenine göre anlamlılık olduğu bulunmuştur.
Dinçer N.(2013)	215 Spor yöneticisi	Problem çözme envanteri/ Melbourne karar verme ölçeği	Yöneticilerin karar verme ve problem çözme becerileri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.
Germi H.(2006)	247 Spor yöneticisi	Problem çözme ölçeği	Spor yöneticilerinin demografik özellikler ve problem çözme becerileri arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Tablo 4 incelendiğinde 10 adet tez çalışmasında veri toplama aracı olarak problem çözme envanteri (n:10) kullanıldığı tespit edilmiştir. Problem çözme ölçeğinden sonra en fazla tercih edilen ölçme aracının karar verme ölçeği (n:5) olduğu görülmektedir. Araştırma grubu olarak en fazla yöneticiler (n:7) üzerinde araştırma yapılırken hakemler üzerinde sadece (n:4) çalışma yapılmıştır. Antrenör, beden eğitimi öğretmeni ve akademisyenler ile ilgili yayınlanan tezler aşağıda sunulmuştur (Tablo 5).

Tablo 5 Antrenör ve Beden Eğitimi Öğretmenleri ile Yapılan Tezler

YAZAR	KATILIMCI	YÖNTEM	SONUÇ
Aygüneş A.(2023)	374 Beden Eğitimi Öğretmeni	Beden eğitimi öğretmenleri yeterlik ölçeği / Problem çözme becerileri ölçeği	Beden eğitimi öğretmenlerinin problem çözme becerileri ile mesleki yeterlik algıları arasında anlamlı ilişki bulunmuştur.
Karakaş F.(2023)	405 Beden Eğitimi Öğretmeni	On-maddeli kişilik ölçeği Yenilikçi davranış ölçeği Sosyal problem çözme envanteri-kısa formu	Öğretmenlerin daha fazla dışa dönük, sorumluluk sahibi, yenilikçi davranış ve sosyal problem çözme eğilimi gösterebilmesi için özlük haklarının iyileştirilmesi, idari görevlerde yer alabilme, kendilerini gösterebilecekleri projelerde görev almaya teşvik edilmesi önem arz etmekte.
Keskin M.(2022)	700 Beden Eğitimi Öğretmeni	İletişim becerileri ölçeği Problem çözme envanteri	Öğretmenlerin problem çözme becerileri ile iletişim becerileri arasında anlamlılık bulunmuştur.
Öztürk M.(2021)	105 Beden Eğitimi Öğretmen	Mental rotasyon / Performans Testi/ Problem çözme envanteri	Öğretmenlerin problem çözme becerileri ve mental rotasyon düzeylerinin orta düzeyde olduğu bulunmuştur.
Temel V.(2015)	236 Beden Eğitimi Öğretmeni	Problem çözme envanteri Melbourne karar verme ölçeği Sürekli öfke-öfke tarz ölçeği"	Öğretmenlerin problem çözme, karar verme ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki dağılımına göre toplam problem çözme düzeyi dışında negatif ve pozitif bir ilişkinin olduğu tesbit edilmiştir.
Koçkaya, E. (2021)	217 Antrenör	Bireysel yenilikçilik ölçeği Problem çözme envanteri	Antrenörlerin problem çözme envanteri ve bireysel yenilikçilik ölçeği arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.
Aydınlı F.(2020)	122 Karate Antrenörü	Spor için liderlik ölçeği Problem çözme envanteri	Karate antrenörlerinin liderlik tarzları ile problem çözme becerileri arasında anlamlı fark bulunmuştur.
Beşler H.K.(2020)	41 Futbol Antrenörü	Problem çözme beceri ölçeği Nitel görüşme	Araştırmaya katılan futbol antrenörleri nin zihinsel dayanıklılık ve problem çözme becerilerinde artışlar olduğu belirlenmiştir.
Kocaman H.(2019)	273 Yüzme Antrenörü	Karar verme stratejileri ölçeği/Problem çözme envanteri	Yüzme antrenörleri nin problem çözme becerileri antrenörün cinsiyeti ve yüzme lisansının olup olmamasına göre farklılık göstermektedir.
Paydaş M.(2019)	195 Antrenör	Spor için liderlik ölçeği Problem çözme envanteri	Antrenörlerin liderlik tarzı ve problem çözme beceri düzeylerinin bazı değişkenler için anlamlı fark gösterirken bazıları için ise göstermediği anlaşılmıştır.

Ötken C.Ç.(2018)	286 Basketbol Antrenörü	Problem çözme envanteri Melbourne karar verme ölçeği	Antrenörlerin problem çözme becerilerine ilişkin sonuçlarda, katılımcıların problem çözme becerilerinin orta seviyede olduğu görülmektedir.
Kızılkoca M.(2017)	330 Antrenör	Minnesota iş doyum ölçeği Problem çözme envanteri	Problem çözme envanteri ile iş doyum ölçeği arasında çeşitli değişkenler açısından anlamlı farklılıklar bulunmuştur.
Katra H.(2016)	95 Futbol Antrenörü	Sürekli kaygı ölçeği/ Problem çözme becerileri	Antrenörlerin sürekli kaygı ve problem çözme becerileri arasında pozitif ve anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir.
Bezci Ş.(2010)	448 Tekvando Antrenörü	Problem çözme envanteri Rosenbaum öğrenilmiş güçlülük ölçeği	Taekwondo antrenörlerinin stresle başa çıkma stratejileri ile problem çözme becerileri arasında herhangi bir ilişki bulunamamıştır.
Katkat D.(2005)	221 Futbol Antrenörü	Liderlik yönelim ölçeği Problem çözme envanteri	Antrenörlerin liderlik yönelimleri ve problem çözme becerileri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Tablo 5 incelendiğinde 15 adet tez çalışmasında veri toplama aracı olarak problem çözme envanteri (n:11), problem çözme beceri ölçeği(n:3) ve sosyal problem çözme envanteri(n:1) kullanıldığı tespit edilmiştir. Problem çözme envanteri ölçeğinden sonra en fazla tercih edilen ölçme aracının karar verme ölçeği (n:3) olduğu görülmektedir. Araştırma grubu olarak en fazla antrenörler (n:10) üzerinde araştırma yapılmıştır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada Yök Tez merkezinde spor alanında yayınlanmış problem çözme ile ilgili tezler incelenmiş ve sunulmuştur. Araştırmanın ilk sonucu olan sporda problem çözme konulu tezlerin üniversitelere göre dağılımında en fazla tezin Gazi üniversitesi kurumunda yapıldığı görülmüştür. Yapılan bir çalışmada bu sonuçla benzer sonucun bulunmuş olması çalışmamızla paralellik göstermektedir. Bu sonucun Gazi üniversitesinin kuruluş yılının diğer üniversitelere göre daha erken olmasından kaynaklandığı söylenebilir.(Akpınar, 2023) Ayrıca tezlerin yıllara göre dağılımında yıllar içinde 2008 yılı haricinde her yıl en az bir tezin yayınlandığı, 2019 ve 2023 yıllarında en fazla tez sayısına ulaşıldığı görülmektedir.

Araştırmanın bir diğer sonucu farklı eğitim kademelerindeki öğrencilerin problem çözme düzeyleri ile dijital oyun bağımlılığı, oyunsallık kavramı, dikkat düzeyleri, liderlik, mükemmeliyetçilik, çoklu zeka, öğrenilmiş çaresizlik, yaşam doyumunu, çok yönlü liderlik, bilgi okuryazarlığı, bilgi düzeyleri, bilişsel süreçler,

duygusal zeka, öz yeterlilik, motivasyon, stres, öz güven, öz saygı, karar verme, iletişim becerileri, kişisel tercihleri, eleştirel düşünce ve benlik saygısı arasında ilişki olduğudur. Ayrıca beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin demografik özellikleri ile problem çözme becerisi arasında anlamlı bir ilişki bulunamazken bu çalışmanın aksine başka bir çalışmada öğrencilerin problem çözme becerilerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmada anne eğitim durumu, cinsiyet, ilgilenilen spor dalı ve problem çözme becerileri arasında ilişki bulunmayan çalışmalarda mevcuttur (Oğuz, 2023; Aksoy, 2021; Yılmaz, 2020; Şen, 2018; Cantay, 2016; Özdenk, 2011).

Sporcular üzerinde yapılan çalışmalarda problem çözme ve stres konularının en fazla çalışılan konu olduğu ve bunu takiben zihinsel dayanıklılığın çalışıldığı görülmektedir. Çalışmaların sonucunda stres ve problem çözme arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu sonuç bize stres kontrolünü yapabilen sporcuların problem çözmeye başarılı olduğu sonucunu göstermiştir (Altuntaş, D., 2020; Acar, 2019; Aydın, 2017; Kat, 2009). Zihinsel dayanıklılık ve problem çözme ile ilgili yapılan iki çalışmadan birinde anlamlı bir ilişki varken diğerine anlamlılık bulunamamıştır. Bu sonucunda farklı örneklem grupları ile çalışılmış olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Sporcular üzerinde yapılan diğer çalışmalarda duygusal zeka, yılmazlık, empati, kararlılık, atılganlık, hayal etme ve hedef bağlılığında anlamlı pozitif yönde ilişkiler sonucuna karşın, saldırganlık ile ilgili çalışmada negatif yönlü zayıf bir ilişki ile takım ve bireysel sporcuların her ikisinde de problem çözme becerilerinin yüksek olduğu görülmektedir (Özkan, 2023; Akpınar, 2022; Havuz, 2022; Yorgun, 2021; Otabek, 2020; Göçer, 2018; Salim, 2018; Özdayı, 2016; Ağılönü, 2014)

Hakem ve yöneticiler ile yapılan çalışmalarda en fazla problem çözme ve karar verme ölçeği kullanılmış, karar verme ile problem çözme arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Hakemlerin öz yeterlilik, iletişim becerileri ve yaşam doyumu ile problem çözme becerileri arasında anlamlı, empati düzeyi ve problem çözme becerileri arasında negatif bir ilişki sonucu bulunmuştur (Polat, 2023; Akduman, 2022; Akgül, 2020; Demir, 2018). Yöneticilerin problem çözme beceri düzeyleri, karar verme ve dijital oyun bağımlılığı arasında anlamlı ilişkiler bulunmuş başka çalışmalarda karar verme, problem çözme ve saldırganlık arasında ilişki bulunamamıştır. Yöneticilerin çalışmış oldukları grupların bu sonuç üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir (Deniz, 2022; Uslu, 2021; Baygöl, 2021; Işıklı, 2017; Dinçer, 2013; Germi, 2006).

Araştırmanın son bulgusu ise öğretmen ve antrenörlerle yapılan çalışmalardan çıkan sonuçlardır. Bu sonuçlara göre öğretmenlerin problem çözme beceri düzeyleri ile iletişim becerileri, kişilik özellikleri, sürekli öfke, öfke ifade tarzları ve yeterlilikleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Bunun sebebinin öğretmenlerin yeterlilikleri ve iletişim seviyelerinin meslekleri gereği yüksek olduğu aynı zamanda problem çözme yetenekleri gelişmiş öğretmenlerin bilgi aktarımında başarılı oldukları ve deneyimleri ve mesleki özelliklerinden dolayı problem çözme becerilerinin yüksek çıktığı düşünülmektedir (Aygüneş, 2023; Karakaş, 2023; Keskin, 2022; Öztürk, 2021). Öğretmenler üzerinde yapılan bir araştırmada kaçınma davranışları ve uzlaşma davranışları ile problem çözme davranışları arasındaki ilişki pozitif aynı zamanda yüksek düzeyde anlamlı bulunmuştur (Cengiz, vd., (2015). Bu sonuç bize öğretmenlerin problem çözme becerilerinin öğrenciler üzerinde çözüm üretme ve uzlaşmada önemli rol oynadığını göstermektedir.

Antrenörlerin liderlik özellikleri, iş doyumları, zihinsel dayanıklılıkları, sürekli kaygıları arasında anlamlı ilişkiler bulunurken, bireysel yenilik, stresle başa çıkma ve problem çözme becerileri arasında ilişki bulunamamıştır. Antrenörlerin demografik özellikleri ile problem çözme becerileri arasında anlamlı ilişki tesbit edilmiştir (Koçkaya, 2021; Aydın, 2020; Beşler, 2020; Kocaman, 2019; Paydaş, 2019; Otkan, 2018; Kızılkoca, 2017; Katra, 2016). İncelenen literatür sonuçlarına göre problem çözme becerisinin birçok faktörle ilişkili olduğu görülmüştür. Problem çözme becerilerinin, demografik özelliklere göre değişebileceği, deneysel uygulamalarla birlikte uygulanırsa fiziksel aktiviteyle birlikte psikolojik faktörlerinde öneminin ortaya çıkacağı, sporla ilgili her alanda verimi artıracacağı görülmektedir.

Sonuç olarak sporda performansı artırmada problem çözmenin önemli olduğu problem çözmenin bireylere kazandırılması gereken önemli bir beceri olduğu söylenebilir.

ÖNERİLER

Problem çözme becerileri ile ilgili yapılan çalışmaların çoğu nicel yöntemle yapılmış, ileride yapılacak olan çalışmalarda karma yöntemlerle performans ile problem çözme beceri düzeyleri ölçülebilir.

İleride yapılacak olan çalışmalarda sporda problem çözme envanteri ve yeni ölçme araçları geliştirilebilir.

Spor eğitimi verilen kurumlarda problem çözme dersinin olması gelecekte yetişecek öğretmen, antrenör, yönetici, hakem ve sporcuların başarılarına olumlu yönde katkı sağlayabilir.

Bu çalışmanın sonuçlarının gelecekte yapılacak çalışmalara örnek teşkil edeceği ve yeni çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu araştırma Yök Tez veri tabanından alınarak yapılmış olup, ileride yapılacak olan çalışmalarda Google Scholar, Web of Science gibi farklı veri tabanları kullanılarak yabancı literatürde de araştırmalar yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Acar, H. (2019). Bocce (volo) sporcularının stresle başa çıkabilme becerileri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Bartın: Bartın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ağılönü, Ö. (2014). Farklı spor branşlarıyla uğraşan sporcuların hayal etme ve problem çözme becerilerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Muğla: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi.
- Akduman, O. B. (2022). Voleybol hakemlerinin empatik eğilim düzeylerinin karar verme ve problem çözme becerilerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Balıkesir: Balıkesir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Akgül, A. (2020). Basketbol klasman hakemlerinin iletişim becerilerinin problem çözme süreçleri üzerine etkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Muğla: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Akkuş Uçar, M. (2018). Sporun menstruasyon dönemindeki lise öğrencilerinin stres düzeyleri ile problem çözme becerileri üzerine etkisi. Doktora Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Akpınar, Ö. (2022). Hokey sporcularının empati kurma ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Doktora Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Aksoy, O. (2021). Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin problem çözme becerilerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Antalya: Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Aldemir, G. Y. (2013). Elit sporcularda imgelemenin benlik algısı ve problem çözme becerisine etkisi. Doktora Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Altun, Yeke, A. (2022). Espor ve geleneksel spor ile uğraşan sporcuların karar verme stilleri ile problem çözme becerilerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Altuntaş, Demir, N. (2020). Halk oyunları sporcularının algılanan stres düzeylerinin ve problem çözme becerilerinin karşılaştırması. Yüksek Lisans Tezi. Giresun: Giresun Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Ankay, A. (2023). Spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin çok yönlü liderlik yönelimleri ile problem çözme becerilerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Van: Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Arenofsky, J. (2001). Developing your problem solving skills. Career World, 29(4), 18-21.

- Avcı, P. (2018). Spor bilimleri fakültesi öğrencileri ile diğer fakülte öğrencilerinin çoklu zeka alanları ve problem çözme becerilerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ayancı, H. (2019). Bireysel ve takım sporu yapan üniversite öğrencilerinin iletişim becerilerinin problem çözme becerileri üzerindeki etkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Aydın, G. (2017). Su topu sporcularının stres düzeyi ve problem çözme becerilerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Kütahya: Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Aydınlı, F. (2020). Türkiye'deki karate antrenörlerin problem çözme becerileri ve liderlik tarzlarının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Aygüneş, A. (2023). Beden eğitimi öğretmenlerinin öğretmen yeterliği ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya: Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Balkan, A. (2019). Destekleme ve yetiştirme kursuna devam eden ilköğretim 2. kademe öğrencilerinin özsaygı karar verme ve problem çözme becerilerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Trabzon: Trabzon Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Batuk, E. (2023). Ortaokul öğrencilerinin satranç bilgi düzeyleri ile yaratıcı problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya: Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Baygül, S. (2021). Spor yöneticiliği öğrencilerinde e-spor katılımı, dijital oyun bağımlılığı, akademik başarı, problem çözme becerisi ve yaşam tatmininin incelenmesi (Batı Akdeniz örneği). Yüksek Lisans Tezi. Antalya: Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Baykul, Y. (1999). İlköğretimde matematik öğretimi 1 ve 5. Sınıflar. Ankara: Anı Yayıncılık, 27.
- Beşler, H. K. (2020). Zihinsel antrenmanın futbol antrenörlerinin zihinsel dayanıklılık ve problem çözme becerilerine etkisi. Doktora Tezi. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bezci, Ş. (2010). Taekwondo antrenörlerinin stresle başa çıkma ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Doktora Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Bilgin L, Cengiz AA. Davranış bilimleri II. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları; 2019.
- Birsen, Ş. (2017). İlköğretim 6. ve 7. sınıf öğrencilerinde taktiksel oyun yaklaşımının problem çözme becerilerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Manisa: Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Budak, B. (1999). Lise öğrencilerinde algılanan sosyal destek düzeyi ile problem çözme becerileri arasındaki ilişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Cantav, E. (2016). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileri ile diğer üniversite öğrencilerinin problem çözme becerisi açısından karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Cengiz, R., Sunay, H., & Koçak, F., (2015). The Relationship Between Self-Efficacy Perceptions and Conflict Management Methods of the Physical Education Teachers (Şanlıurfa Sampling). Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi , vol.7, no.1, 1-8.
- Ceylan, O. (2020). Spor lisesi ile güzel sanatlar lisesi öğrencilerinin çoklu zeka alanları ile problem çözme becerilerinin belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Yozgat: Yozgat Bozok Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Çağlayan, H. S. (2007). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin öğrenme biçimleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Doktora Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Çınar, N. (2021). İyi Bir Sistemik Derleme Nasıl Yazılmalı?.Online Türk Sağlık Bilimleri Dergisi, 6(2), 310314.
- Çoban, A. (2019). Farklı bölümlerde okuyan beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin eleştirel düşünce ve algılanan problem çözme becerilerinin karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya: Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Demir, M. B. (2018). Futbol hakemlerinde karar verme stilleri ile kişilik özellikleri yaratıcılık ve problem çözme becerisi arasındaki ilişkinin incelenmesi. Doktora Tezi. Kayseri: Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Demirci, E. (2021). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin duygusal zekâ ve problem çözme düzeyleri. Yüksek Lisans Tezi. Iğdır: Iğdır Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

- Deniz, M. (2022). Spor yapan ve yapmayan okul yöneticilerinin karar verme stilleri ve problem çözme beceri düzeylerinin incelenmesi. Doktora Tezi. Bursa: Bursa Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Diñer, N. (2013). Spor yöneticilerinin karar verme stilleri ile problem çözme becerileri üzerine bir araştırma. Doktora Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Doğan, V. (2016). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin saldırganlık düzeyleri ile problem çözme becerilerinin tespiti. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Dönmez, K. H. (2010). Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin (1., 2., 3. ve 4. sınıf) sosyal öz yeterlikleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Doktora Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Ersoy, M. (2019). Aktif spor yapan ortaöğretim öğrencilerinin liderlik özelliklerinin problem çözme becerilerine etkisinin araştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Kütahya : Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Üniversitesi.
- Eryılmaz, A. (2022). Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin saldırganlık düzeyleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi. Kütahya: Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Germi, H. (2006).Gençlik ve spor genel müdürlüğünde görev yapan spor yöneticilerinin problem çözme becerilerinin değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Göçer, S. (2018). Farklı branşlardaki erkek ve bayan sporcuların atılganlık ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans Tezi. Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Gülşen, D. (2008). Farklı lig düzeyinde oynayan futbolcuların oynadıkları mevkilere, öğrenim durumu ve spor yaşlarına göre problem çözme becerilerinin incelenmesi. Yüksek Lisans. Çukurova Üniversitesi.
- Gülünay, Y. İ. (2016). Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin eleştirel düşünme becerileri ile problem çözme becerilerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi: Karabük Üniversitesi Örneği. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Güzel, O. (2022). Spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin üst bilişsel süreçleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Kars: Kafkas Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

- Havuz, Y. (2022). Badminton sporcularının kararlılık ve problem çözme becerilerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Işıklı, G. (2017). Spor federasyonlarında görev yapan üst düzey yöneticilerin problem çözme becerilerinin araştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Kütahya: Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Kanbir, Ö. (2018). Fiziksel etkinlik kartlarının ortaokul öğrencilerinin dikkat ve problem çözme becerilerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Karabulut, E. O. (2009). Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin problem çözme becerileri ile kişilik özelliklerinin bazı değişkenler bakımından belirlenmesi ve karşılaştırılması (Ahi Evran Üniversitesi ve Gazi Üniversitesi Örneği). Doktora Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Karadağlı, C. (2023). 10-14 yaş grubu doğa koleji öğrencilerinde oyunsallık, dijital oyun bağımlılığı, problem çözme ve akran ilişkilerinin araştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Lokman Hekim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Karakaş, F. (2023). Beden eğitimi öğretmenlerinin kişilik, yenilikçi davranış ve sosyal problem çözme özellikleri. Doktora Tezi. Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Kardaş, S. (2019). Ortaokul öğrencilerinde 12 haftalık ritim eğitimi çalışmasının özgüven gelişimi ve problem çözme becerisi üzerine etkisi. Yüksek lisans tezi. Düzce: Düzce üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Kat, H. (2009). Bireysel sporcularla takım sporcularının stres düzeyleri ve problem çözme becerilerinin karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Kayseri: Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Katkat, D. (2005). Türkiye profesyonel futbol liglerindeki antrenörlerin liderlik yönelim analizi ve problem çözme becerileri. Doktora Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Katra, H. (2016). Futbol antrenörleri kaygı düzeylerinin problem çözme becerileri üzerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Çanakkale: Onsekiz Mart Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Keskin, M. (2022). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin iletişim ve problem çözme becerilerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Yozgat: Yozgat Bozok Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

- Kızılkoca, M. (2017). Doğu Anadolu Bölgesindeki gençlik hizmetleri ve spor il müdürlüklerinde görev yapan antrenörlerin problem çözme becerilerinin iş doyum düzeylerine etkisinin incelenmesi. Doktora Tezi. Kayseri: Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Kocaman, H. (2019). Yüzme antrenörlerinin problem çözme becerileri ve karar verme stratejilerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Koçer, G. (2023). Spor bilimleri öğrencilerinin bilgi okuryazarlığı ile problem çözme düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Iğdır: Iğdır Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Koçkaya, E. (2021). Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü'nde çalışan antrenörlerin eğitim düzeylerine göre bireysel yenilikçi özelliklerinin ve problem çözme becerilerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Trabzon: Trabzon Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Kotarska K, Nowak L, Szark-Eckardt M, Nowak M. Selected healthy behaviors and quality of life in people who practice combat sports and martial arts. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2019;16(5):875.
- Mutlu, F. (2019). Beden eğitimi ve spor bölümlerindeki lisans ve yüksek lisans öğrencilerinin problem çözme ve karar verme stillerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Niğde: Niğde Ömer Halis Demir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Oğuz, E. (2023). Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu öğrencilerinin problem çözme düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Karaman: Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Onursal, A. M. (2004). Beden eğitimi öğretmen adaylarının iletişim ve problem çözme becerilerine ilişkin görüşleri. Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Ege Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Otabek, R. (2020). Bireysel ve takım sporcularının problem çözme becerilerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Ötkan, C. Ç. (2018). Basketbol antrenörlerinin problem çözme becerilerinin ve karar verme yöntemlerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Özdayı, N. (2016). Elit sporcularda iletişim becerileri ile duygusal zekanın yılmazlık üzerindeki etkisi ve problem çözme becerisinin aracılık rolü. Doktora Tezi. Kırıkkale: Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

- Özdenk, S. (2011). Düzenli egzersizin Fırat Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu öğrencilerinin problem çözme becerileri üzerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Elazığ: Fırat üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Özkan, K. (2023). Çim hokeyi sporcularının saldırganlık düzeyinin ve problem çözme becerilerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Kırşehir: Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Özsubaşı, İ. H. (2023). Curling Sporcularında Zihinsel Dayanıklılık, Problem Çözme Becerisi ve Sürekli Kaygı Durumlarının Zihinsel Antrenman Yöntemleriyle Geliştirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. Erzurum: Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü.
- Öztürk, F. (2019). Kocaeli bölgesindeki lise öğrencilerinin spor yapma durumuna göre yaşam doyumu ve problem çözme becerilerinin incelenme. Yüksek Lisans Tezi. Kocaeli: Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Öztürk, M. (2021). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin mental rotasyon ve problem çözme becerileri üzerine bir inceleme: Bursa ili örneği. Yüksek Lisans Tezi. Bursa: Bursa Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Paydaş, M. (2019). Antrenörlerin liderlik tarzlarının problem çözme becerisine olan etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Karaman: Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Polat, İ. (2023). Futbol hakemlerinin iletişim becerileri ve beden dili eğitiminin problem çözme, genel öz yeterlik ve yaşam doyumu üzerine etkisinin incelenmesi (Iğdır ve Van örneği). Yüksek Lisans Tezi. Iğdır: Iğdır Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Pulur, A., Karabulut, E. O., & Koç, H. (2012). Farklı branşlardaki üst düzey üniversiteli sporcuların problem çözme becerilerinin incelenmesi. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 10(1), 1-6.
- Salim, E. (2018). Oryantiring sporcularında problem çözme becerisi ve hedef bağlılığının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Muğla: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Sözen H. The effect of physical education and sports school training on problem solving skills of the athletes. Procedia-Social and Behavioral Sciences. 2012;46:4186- 90
- Şahin M, Şebin K, Yılmaz M, Şahin M. Sporda şiddetin boyutları. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık; 2014.

- Şahinler, Y. (2023). Bedensel engeli olan ve olmayan sporcuların zihinsel dayanıklılık ile psikolojik sağlık seviyelerinin problem çözme becerilerine etkisi. Doktora Tezi. Kütahya: Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Şarlı, E. (2019). Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin problem çözme becerilerinin psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısı ile ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Şen, A. (2018). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin problem çözme becerilerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Şengül, İ. (2021). Ders dışı fiziksel etkinliklere katılan ortaöğretim öğrencilerinin öz-yeterliklerinin problem çözme becerilerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Kütahya: Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Temel, V. (2015). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin problem çözme becerileri, karar verme stilleri ve öfke tarzları. Doktora Tezi. Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Tüzer, B. F. (2020). Spor Bilimleri Fakültesi yetenek sınavına başvuran aday öğrenciler ile kesin kayıt hakkı kazanmış öğrenciler arasındaki öğrenilmiş çaresizlik ve problem çözme becerilerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Uslu, M. Ö. (2021). Spor yöneticiliği bölümünde öğrenim gören ve mezun olan bireylerin öfke tarzları ile problem çözme becerilerinin karar verme stillerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Yiğiter, K. (2012). Rekreatif etkinliklerin Üniversite öğrencilerinde algılanan problem çözme becerisi ve benlik saygısı düzeylerine etkisi. Doktora Tezi. Kocaeli: Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Yorgun, B. (2021). Geç çocukluk dönemi sporcuların hayal etme ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Trabzon: Trabzon Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Van de Walle, J. (1989). Elementary school mathematics. New York: Longman, 31-38.
- Vatansever, M. (2023). Dart ve bocce sporu yapan ve yapmayan ortaokul öğrencilerindeki problem çözme becerilerinin ve dikkat düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Van: Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Veziroğlu, A. (2019). Ortaöğretim düzeyi spor yapan ve yapmayan öğrencilerin problem çözüme ve saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişki (Şırnak İli örneği). Yüksek Lisans Tezi. Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Yüce, M.S. (2021). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin problem çözüme becerileri ile akademik motivasyon ve akademik mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Kayseri: Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Yılmaz, M. (2020). Spor yapan ve yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin problem çözüme becerilerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep: Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Yılmaz, M., Abakay, U. (2024). Spor yapan ve yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin problem çözüme becerilerinin incelenmesi. Journal of social, humanities and administrative sciences (joshas), 6(26), 688-696.)

6. Bölüm

Pandeminin Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisi

Şebnem ŞARVAN CENGİZ¹, Cemal Faruk RİZE², Büşra IŞIK³

GİRİŞ

Dünya Sağlık Örgütü Çin Ülke Ofisi tarafından 31 Aralık 2019 tarihinde Çin'in Hubei eyaletinin Wuhan kentinde etiyolojisi bilinmeyen zatürre vakaları bildirilmiştir ve 5 Ocak 2020 tarihinde daha önce insanlarda hiç bulunmayan yeni bir koronavirüs keşfedilmiştir (Budak & Korkmaz, 2020, Çakır, 2020). Çin'deki ilk salgının ardından, İtalya ve İspanya başta olmak üzere, birçok Avrupa ülkesi salgından ciddi şekilde etkilendi (Tural, 2020).

Salgının yol açtığı küresel varoluşsal kriz, ülkelerin sosyal ve ekonomik düzeni üzerinde derin etkiler yaratmakta, kurumlara olan güveni sarsmakta, korku ve belirsizlikle karakterize edilmiştir (Zeybek vd., 2020). Dünya'nın hemen her yerinde hükümetler COVID-19 salgınına yeni yasalar çıkararak müdahale etti ve bunun sonucunda insanların yaşamları dramatik bir şekilde değişmeye başladı. Bu süreçte; Uygulanan davranışsal sınırlamalar ve yasakların yanı sıra sürecin konfordan ve temel rutinlerden uzak olması nedeniyle, insanlar ruh sağlıkları ve aile bağlantılarıyla ilgili çeşitli psikososyal zorluklar yaşamıştır (Koçak & Harmancı, 2020).

Dünya Sağlık Örgütü yaşam kalitesini, hastalığın olmamasının yanı sıra kişinin fiziksel, zihinsel ve sosyal açıdan iyi olma hali olarak ve yaşam kalitesini, bir kişinin hedefleri, normları, beklentileri ve ilgi alanlarıyla ilişkili olarak kültür ve değer sistemindeki yerinin değerlendirmesi olarak tanımlamaktadır (WHO, 1997). Bir kişinin fiziksel ve ruhsal sağlığı, sosyal etkileşimleri, çevresel etki derecesi ve konumunun işlevselliğini etkileme derecesi, yaşam kalitesinin unsurları olarak kabul edilmektedir.

COVID-19 pandemi sürecinde, hükümetlerin aldıkları hafta sonları uygulanan sokağa çıkma yasakları, sosyal mesafe gibi kısıtlamalar ve hastalara uygulanan karantinalar, insanların yaşam kalitesini kötüleştiren faktörlerden başlıcalarıydı. Yaşam kalitesi, pandemi dönemlerinde kişinin refahını ifade edebilecek bir ölçüdür

¹ Prof. Dr. Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Manisa
ORCID ID: 0000-0002-2916-4784, csebnem@gmail.com

² Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Manisa
ORCID ID: 0009-0005-4835-1891, cemalfrize@gmail.com

³ Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Manisa
ORCID ID: 0009-0008-0024-2591, isikbusra13@gmail.com

(Chwaszcz vd., 2020). COVID-19 pandemi döneminde yaşam kalitesi üzerinde yazılan çalışmalar incelendiğinde farklı sonuçlar ile karşılaşmaktadır. Bu bağlamda, bu derlemenin amacı 2019-2024 yılları arasında yapılmış olan çalışmalarda; pandemi'nin yaşam kalitesi üzerine olan etkisinin literatürde incelenmesidir. Bu derlemede toplanan çalışmalar Dünya Sağlık Örgütü tarafından yayınlanmış olan Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi (WHOQOL) değerlendirme araçları temel alınarak, fiziksel sağlık, psikolojik sağlık, Sosyal ilişkiler, çevre ve ruhani/dini/kişisel inançlar başlıkları altında toplanmıştır.

Pandemi Nedir?

Pandemi, küresel ölçekte meydana gelen ve çok sayıda ülkede veya kıtada yaşayan insanları etkileyen bir hastalık salgını olarak tanımlanmaktadır. Bu tanım, tarihsel olarak geniş kitlelere hızlı bir şekilde yayılma kapasitesini gösteren ve yüksek sayıda hastaya ve ölüme yol açan grip ve koronavirüsler de dahil olmak üzere çeşitli bulaşıcı hastalıkları kapsar (Akın & Gözel, 2020; Idrovo, 2021). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) pandemi için resmi bir tanım sağlamamıştır, ancak hastalığın coğrafi yayılımına ve etkisine dayalı kriterler belirlemiştir (Teppone, 2023; Doshi, 2011).

Pandemilerin dinamikleri, patojen, insan davranışı ve halk sağlığına etkileri arasındaki karmaşık etkileşimleri içerir. Bir pandeminin başlangıcında, bulaşıcı etkenin özellikleri genellikle bilinmez ve bu da salgınları etkili bir şekilde belirlemek ve kontrol altına almak için önceden planlanmış gözetim yöntemleri ve veri analizi gerektirir (Akın & Gözel, 2020). Örneğin, COVID-19 salgını sırasında vaka kümelerinin hızla belirlenmesi ve sosyal mesafe önlemlerinin uygulanması virüsün yayılmasını azaltmak için kritik bir öneme sahipti (Akın ve Gözel, 2020; Núñez vd. 2021). Hastalığın bulaşmasını önlemek adına alınan önlemlerin yeterli olabilmesi için yoğun nüfuslu bölgelerde seyahat kısıtlamaları ve bölge insanların seyahat yöntemlerinin incelenmesi de önemlidir (Singer vd., 2020).

Pademilere tarihsel olarak bakıldığında, sözlük anlamı aynı olsada toplum algılarının zaman içinde değişebildiği görülmektedir. Örneğin, 2009 H1N1 salgını, vaka tanımlarının yeterliliği ve halk sağlığı planlaması ve müdahalesi için çıkarımlar hakkında tartışmalara yol açmıştır (Mahony vd., 2012; Barnett, 2011). Pandemiler arasında yanlış sınıflandırmalar, H1N1 salgınının erken evrelerinde görüldüğü gibi, etkili vaka bulma için klinik tanımların yetersiz olduğu ve önemli halk sağlığı sorunlarına yol açabilmektedir (Mahony vd., 2012). Bu anlamda COVID-19 pandemisi, tanı doğruluğunu artırmak ve halk sağlığını iyileştirmek için kesin vaka tanımlarına olan ihtiyaç vurgulamıştır (Núñez vd., 2021).

Özetle, bir pandemi coğrafi sınırlar ötesine yayılan ve geniş kitlelere bulaşmasıyla karakterize edilir ve salgınları etkili bir şekilde yönetmek için iyi düşünülmüş halk

sağlığı stratejileri ve net tanımlar gerektirir. Erken alınan önlemler ve hastalığın erken tanısı bu tür hastalıklarının yayılmasını önlemede önemli bir rol oynamaktadır.

Yaşam Kalitesi (Quality of Life)

Yaşam kalitesi, fiziksel, psikolojik ve sosyal yönler de dahil olmak üzere bir bireyin refahının çeşitli boyutlarını kapsayan çok yönlü bir kavramdır. Genellikle kültürel ve değer sistemleri bağlamında kişinin yaşamındaki konumuna ilişkin kişisel algılar ve bireysel hedefler ve beklentilerle ilişkili olarak tanımlanır (Nasriyah & Marselin, 2021). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), Yaşam kalitesinin yalnızca hastalığın yokluğu olmadığını, duygusal ve sosyal refahı bütünleştiren bütünsel bir sağlık görüşünü içerdiğini vurgular (Hawthorne vd., 2006).

Araştırmalar, çeşitli faktörlerin yaşam kalitesini önemli ölçüde etkilediğini göstermiştir. Örneğin, mesleki stres, özellikle sağlık çalışanları arasında kritik bir belirleyicidir. Çalışmalar, yüksek stres düzeylerinin hemşirelerin ve diğer sağlık çalışanlarının hem ruh sağlığını hem de genel QoL'sini olumsuz etkileyebileceğini göstermektedir (Yan vd., 2022; Sarafis vd., 2016; Hanh, 2023). Psikolojik dayanıklılık, daha yüksek dayanıklılığa sahip olanların stres faktörlerinden yaşam kaliteleri üzerinde daha az etkilenebileceğini öne süren bir aracı faktör olarak tanımlanmıştır (Yan vd., 2022, Özavci vd., 2023, Gönen vd., 2022). Ayrıca, destek sistemleri ve iş yükü de dahil olmak üzere çalışma ortamı, sağlık çalışanlarının yaşam kalitelerini şekillendirmede hayati bir rol oynar, çünkü yetersiz destek tükenmişliğe ve yaşam memnuniyetinde azalmaya yol açabilir (Jones vd., 2020; Jimenez vd., 2021).

Menopozlu kadınlar gibi belirli popülasyonlarda yaşam kalitesi fiziksel sağlık ve sosyal destekten de etkilenir. Artan fiziksel aktivite ve aile desteğinin bu geçiş aşamasında yaşam kalitesini artırdığı gösterilmiştir (Andayani, 2023). Benzer şekilde, diyabet gibi kronik durumlarda yaşam kalitesi hastalık ve tedavi süreci ile yakından bağlantılıdır ve yaşam kalitesi artırmayı amaçlayan sağlık önlemlerinin önemini vurgunmıştır (Alshayban & Joseph, 2020). Ayrıca, ruh sağlığının yaşam kalitesi üzerinde önemli etkisini vurgulayan çalışmalarda, COVID-19 salgını gibi krizler sırasında sağlık çalışanları arasında tespit edilen kaygı ve depresyonun yaşam kalitesinde önemli düşürlere yol açtığı saptanmıştır (Korkmaz vd., 2020; Marzo vd., 2022; Aydın vd., 2021). Ruh sağlığı ve yaşam kalitesi arasındaki ilişki, sağlık sistemlerinin kapsamlı tedavi yöntemlerinin bir parçası olarak psikolojik refahın da tedavi sürecinin bir parçası olması psikolojik refahın yaşam kalitesi üzerindeki etkisini göstermektedir.

Sonuç olarak, Yaşam kalitesi fiziksel, psikolojik ve birçok farklı faktörden etkilenen karmaşık bir yapıdadır. Bu yapıyı anlamak farklı toplumlardaki bireylerin

yaşam kalitelerini arttırmayı amaçlayan uygulamalar geliştirmek açısından önemlidir.

Fiziksel Yaşam Kalitesi (Physical Quality of Life)

COVID-19 salgını, çeşitli demografik özelliklerdeki fiziksel yaşam kalitesini derinden etkileyerek fiziksel aktivite, ruh sağlığı ve genel refah arasındaki ilişkiyi önemli kılmaktadır. Pandemi kısıtlamaları bireylerin yaşam tarzında önemli değişikliklere yol açmış ve bireylerin fiziksel sağlıkları ve yaşam kaliteleri hakkındaki algılarını etkilemiştir. Bu alanda yapılan araştırmalar, pandeminin iyi bir yaşam kalitesini sürdürmek için çok önemli olan fiziksel aktivite seviyeleriyle ilgili sorunları daha da kötüleştirmiştir.

Tablo 1. Pandeminin Fiziksel Yaşam Kalitesi Üzerine Etkilerini Gösteren Bilimsel Araştırma Örnekleri

Çalışma	Sonuçlar
Impact of the 2019 Coronavirus Disease Pandemic on Health-Related Quality of Life and Psychological Status: The Role of Physical Activity (Alzahrani vd., 2021).	Önerilen düzeyde fiziksel aktiviteye (≥ 600 metabolik eşdeğer (MET)-dakika/hafta toplam fiziksel aktivite) katıldıklarında, COVID-19'un herhangi bir düzeyde etkisini (düşük, orta veya yüksek) bildiren yetişkinler için HRQoL daha yüksek düzeyde olduğu rapor edilmiştir.
Influence of the COVID-19 Pandemic on Quality of Life, Mental Health, and Level of Physical Activity in Colombian University Workers: A Longitudinal Study (García-Garro vd., 2022)	Bu araştırma sonucunda, covid-19 pandemi döneminin Kolombiyalı üniversite çalışanlarının yaşam kalitesi, mental sağlık ve fiziksel aktivite düzeyi üzerindeki olumsuz etkileri ortaya konmuştur.
Perceived Physical Discomfort and Its Associations With Home Office Characteristics During the COVID-19 Pandemic (Garcia vd., 2024)	Pandemi döneminde hem personel hem de öğretim üyeleri için baş, gözler, eller ve sırtın üst kısmı ve sadece öğretim üyeleri için boyun, omuzlar, dirsekler ve sırtın alt kısmı için fiziksel rahatsızlıkta önemli bir artış bulunmuştur. COVID-19 salgını sırasında evde çalışanlar tarafından yüksek bir fiziksel rahatsızlık görüldüğü bildirilmiştir.
Impact of COVID-19 Pandemic on Sleep Quality, Stress Level and Health-Related Quality of Life—A Large Prospective Cohort Study on Adult Danes (Didriksen vd., 2021)	Mental sağlık ile ilgili yaşam kalitesi ve uyku kalitesinde kötüleşme tespit edilirken, stres seviyelerinde genel bir düşüş gözlenmiştir. Fiziksel yaşam kalitesi erkeklerde azalmış, kadınlarda ise düşük düzeyde artmıştır. Dolayısıyla, COVID-19 salgını sırasında devam eden olağandışı koşullar altında yaşamının genel nüfusun sağlığı üzerinde olumsuz bir etkisi olmuştur.

Changes in sociocultural attitudes towards appearance, body image, eating attitudes and behaviours, physical activity, and quality of life in students before and during COVID-19 lockdown (Baceviciene & Jankauskiene, 2021).	Öğrencilerin kalıplaşmış beden ideallerini içselleştirmelerini azaltmalarına, olumlu beden imajını ve fiziksel aktiviteyi teşvik etmelerine yardımcı olacak spesifik müdahaleler, COVID-19 ile ilgili karantina sırasında ve sonrasında faydalı olabilir.
The influence of meaningful activities in the quality of life and functional autonomy of adults with intellectual disability: A prospective study during the COVID-19 pandemic (Muñoz-López, 2023)	Evlerde yaşayan zihinsel engelli bireyler COVID-19 salgını sırasında yaşam kalitelerinde ve işlevsel özerkliklerinde bir düşüş yaşanmıştır. Pandemi öncesinde toplumda öz yönetim faaliyetlerine ve fiziksel ve mesleki faaliyetlere katılımlarının, yaşam kalitesi ve işlevsel özerklik üzerindeki olumsuz etkileri önleyici etkileri olmuştur.
COVID-19 Pandemi dönemi ev karantinasında fiziksel aktivite düzeyinin yaşam kalitesine etkisi (Tural, 2020)	COVID-19 pandemi sürecinde ev karantinasında bulunan sağlıklı kişilerin düşük düzeyde fiziksel aktiviteye sahip oldukları ve bunun sağlıkla ilişkili yaşam kalitesi fiziksel fonksiyon, ağrı ve genel sağlık algısını etkilediği belirlendi.
Pandemi sürecinde bireylerin rekreasyon farkındalık düzeyleri ile yaşam kalitesi arasındaki ilişki (Satılmış vd., 2022)	Pandeminin insanlar üzerindeki yıkıcı sonuçları göz önüne alındığında artan serbest zaman diliminde rekreatif etkinliklere ilişkin farkındalık düzeyinin yaşam kalitesi açısından oldukça önem arz ettiği görülmüştür.
Kadın Üniversite Öğrencilerinde COVID-19 Pandemi Sürecinde İnternet Üzerinden Uygulanan Mat Pilates Egzersizlerinin Yaşam Kalitesi, Depresyon ve Uyku Kalitesi Üzerine Olan Etkisi (Demir vd., 2023)	Kadın üniversite öğrencilerinde internet üzerinden uygulanan mat pilates egzersizleri bireylerin uyku kalitesini artırmış, depresyon düzeylerini ve ağrı seviyelerini ise azaltmıştır.
Covid-19 pandemi döneminde sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile yaşam kalitesi ilişkisinin incelenmesi (Öge vd., 2021)	Sonuç olarak, yaşam davranışlarının değiştiği COVID-19 pandemisi nedeniyle bireylerin sağlık yaşam biçimi davranış düzeylerinin orta olduğu, yaşam kalitelerinin ise yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır.
The effect of the coronavirus (COVID-19) pandemic on health-related quality of life in children (Adıbelli vd., 2020)	Çocukların bildirdikleri yaşam kalitesi puanları genel olarak iyi olmasına rağmen ebeveynler, pandemi döneminde çocuklarının kilo aldığını, uyku eğilimlerinin ve internet kullanımlarının arttığını bildirmiştir.
Promoting the Quality of Life of Elderly during the COVID-19 Pandemic (Lee vd., 2021)	Pek çok yaşlı, Kovid-19 nedeniyle evde kalmak zorunda kaldığı için sosyal destek sorunları yaşıyor, fiziksel ve ruhsal sağlıklarındaki bozulmaların aile içi çatışmaları da artırdığı görülmüştür.

Psikolojik Yaşam Kalitesi (Psychological Quality of Life)

Pandeminin psikolojik sonuçlarının, sosyal etkileşimler ve fiziksel sağlık dahil olmak üzere yaşamın çeşitli yönlerini etkileyerek, anlık ruh sağlığı sorunlarının ötesine uzandığı göstermiştir. Örneğin, Brezilyalı diyetisyenler için yaşam kalitesinin pandemi öncesi seviyelere kıyasla pandemi sırasında önemli ölçüde azaldığı bulunmuştur, bunun başlıca nedeni artan psikolojik baskı ve hastalık korkusu olduğu görülmüştür (Matos vd., 2021). Yaşam kalitesindeki bu düşüş, Amerika Birleşik Devletleri, Kanada ve Hindistan dahil olmak üzere birden fazla ülkede yapılan çalışmalarda benzer sonuçlara ulaşılmıştır ve bu çalışmalar pandeminin mental sağlık üzerindeki küresel doğasını göstermektedir (Savarimuthu, 2024).

Tablo 2. Pandeminin Psikolojik Yaşam Kalitesi Üzerine Etkilerini Gösteren Bilimsel Araştırma Örnekleri

Çalışma	Sonuçlar
Effects of the COVID-19 pandemic on mental health, anxiety, and depression (Kupcova vd., 2023)	İki yıllık pandemi süresince eğitim seviyeleri yüksek olan bireylerin, kadınların ve gençlerin kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.
Impact of the COVID-19 pandemic on quality of life and mental health in children and adolescents in Germany (Ravens vd., 2022)	Katılımcıların üçte ikisi yaşam kalitelerinde düşüş olduğunu belirtmişlerdir ve en büyük değişikliğin negatif yönde sosyo-ekonomik açıdan kötü durumda olan katılımcılarda olduğu vurgulanmıştır.
Three years into the pandemic: results of the longitudinal German COPSY study on youth mental health and health-related quality of life	Bireylerin kaygı düzeylerinin pandemi öncesi döneme göre iki katına çıktığı ve stres seviyelerinin arttığı bulunmuştur ve gençlerin pandeminin her dalgasında daha fazla etkilendiği görülmüştür.
Death anxiety, self-esteem, and health-related quality of life among geriatric caregivers during the COVID-19 pandemic (Zhao vd., 2022).	Geriyatrik hasta bakıcılarının ölüm korkularının artmasıyla beraber kaygı düzeylerinin de arttığı bulunmuştur. Bununla birlikte öz güvenin ölüm korkusu ve yaşam kalitesi arasında yordayıcı görevinde olduğu da bulunmuştur. Öz güvenin artmasıyla birlikte ölüm korkusunun azaldığı görülmüştür.
Time trends in emotional well-being and self-esteem in children and adolescents during the COVID-19 pandemic (Goto vd., 2022)	Pandeminin başlangıcıyla beraber japonyada yaşayan çocuklar ve kadınlarda duygusal iyi oluşları ve özsaygıları artmaya ama karantina süresinin artmasıyla beraber daha kötüleşerek pandeminin bitimine doğru özsaygıları ve duygusal iyi oluş düzeylerinin pandemi öncesi dönemden daha düşük seviyelere gerilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Perceived stress, emotion regulation and quality of life during the Covid-19 outbreak: A multi-cultural online survey (Khodami vd., 2022)	COVID-19 sebebiyle yaşanan stres ve iş kayıpları sebepleriyle bireylerin yaşam kalitesi kötü etkilenmiştir. Avustralya gibi gelişmiş ülkelerdeki bireylerin sahip oldukları ayrıcalıklarını kaybetmeleri yaşam kaliteleri seviyelerini kötü etkileyen başlıca sebep olurken, yaşam kaliteleri en çok etkilenen ülkelerin gelişmemiş ülkeler olduğu görülmüştür.
The Psychological and Quality of Life Impacts on Women in Hong Kong during the COVID-19 Pandemic (Hung vd., 2021)	Pandeminin etkisiyle kadınların yaşam kalitelerinin negatif yönde etkilendiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu süreçte kadınların sosyal desteğe ihtiyaç duydukları ve en çok desteğe ihtiyaç duyan gurubun eğitim düzeyi düşük, gelir düzeyi düşük ve annelik yapan kadınların görülmüştür.
Quality of life and its related psychological problems during coronavirus pandemic (Homayuni vd., 2022)	COVID-19 süresinde sağlık endişesi, algılanan stres ve takıntılı davranışların yaşam kalitesini negatif yönde etkilediği bulunmuştur.
Factors associated with mental health and quality of life during the COVID-19 pandemic in Brazil (Vitorino vd., 2021)	Katılımcıların Pandemi sırasında depresyon, stres semptomları ve düşük seviyede yaşam kalitesi düzeyleri olduğu bulunmuştur.
Factors associated with anxiety and quality of life of the Wuhan populace during the COVID-19 pandemic (Liu vd., 2021)	Pandeminin Yüksek gelir düzeyi, sağlık durumları kötü olan, kadınlar, yaşlılar, yetersiz medikal yardım alan bireyleri daha fazla etkilediği ve stres düzeylerinin daha yüksek oldukları görülmüştür.
COVID-19 Pandemi Döneminin Özel Gereksinimli Çocuk Annelerinde Anksiyete ve Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisinin İncelenmesi (Yarar vd., 2021)	Özel gereksinimli çocuklara sahip annelerin anksiyete ve yaşam kaliteleri seviyelerinin pandeminin etkisiyle negatif yönde etkilendiği sonucuna varılmıştır.
Covid-19 pandemisi sırasında üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite, depresyon, stres, uyku ve yaşam kalitesi düzeylerinin incelenmesi (Timurtaş vd., 2022)	Pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite, uyku kalitesi, stres algılarının yaşam kalitesini etkileyen yordayıcı faktörler olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
Evidence for elevated psychiatric distress, poor sleep, and quality of life concerns during the COVID-19 pandemic among US young adults with suspected and reported psychiatric diagnoses (Liu vd., 2020)	COVID-19 teşhisi konulan veya şüphesi olan kişilerin depresyon ve kaygı düzeylerinin normal bireylere göre kaygı ve stres düzeylerinin üç kat daha fazla olduğu bulunmuştur.
Coping with the invisible enemy: The role of emotion regulation and awareness in quality of life during the COVID-19 pandemic (Panayiotou vd., 2021)	Fiziksel ve mental yaşam kalitesinin pandemi öncesi döneme göre daha düşük olduğu ve pandemi öncesi dönemde yaşam kalitesini etkileyen yordayıcıların pandemi sonrası dönemde daha değişken ve etkilediği bulgularına ulaşılmıştır.

Psychological Adjustment, Quality of Life and Well-Being in a German and Portuguese Adult Population During COVID-19 Pandemics Crisis (Candeias vd., 2021)	Almanya ve Portekiz’de yaşayan genç yetişkinlerin yaşam kalitelerinde düşüş olduğu görülmüştür. Kültür ve yaş gurubunun yaşam kalitesini etkileyen yordayıcılarının değişken olduğu bulgusuna da ulaşılmıştır.
Stress and quality of life of intensive care nurses during the COVID-19 pandemic: Self-efficacy and resilience as resources (Peñacoba vd., 2021).	Stresin fiziksel ve zihinsel sorunlarla bağlantılı olduğu bulgusuna ulaşılmış. Öz yeterlilik ve dayanıklılık faktörlerinin yaşam kalitesini etkileyen yordayıcılar olduğu bulunmuştur.
Health-related quality of life and quality of care in pregnant and postnatal women during the coronavirus disease 2019 pandemic: A cohort study (Alaya vd., 2021)	Hamile ve doğum sonrası kadın bireylerin pandemiden negatif düzeyde etkilendiği sonucuna ulaşılmış ve yüksek düzeyde bakımın önemli olduğu önerilmiştir.
COVID-19 pandemic impact on sleep habits, chronotype, and health-related quality of life among high school students: a longitudinal study (Genta vd, 2021).	Pandemi lise öğrencilerinin uyku düzenlerini etkilediği bunun sonucunda yaşma kalitelerinin negatif etkilendiği bulunmuştur.
Religious, Spiritual, and Secular Identity and Group Participation in U.S. College Students During the COVID-19 Pandemic: Differences in Quality of Life and Psychological Distress (Dabbs & Winterowd, 2023).	Kendilerini dini veya ruhani inançları var olarak tanımlayan katılımcıların stres ve kaygı düzeylerinin diğer katılımcılara göre daha düşük olduğu görülmüştür.
Depression level and coping responses toward the movement control order and its impact on quality of life in the Malaysian community during the COVID-19 pandemic: a web-based cross-sectional study (Yee vd., 2021)	Pandemiden korunma önlemi olarak taşınma yasasına karşın katılımcıların üçte birinin orta-yüksek düzeyde kaygı semptomları gösterdiği bulunmuştur.
Resilience in the Face of Pandemic: The Impact of COVID-19 on the Psychologic Morbidity and Health-Related Quality of Life Among Women With Ovarian Cancer (Javellana vd., 2022)	Pandeminin getirmiş olduğu zorluklara rağmen kanser hastalarının mental dayanıklılıklarının yüksek olduğu ve yaşam kalitelerini korumayı başardıkları sonucuna ulaşılmıştır.
Lifestyle changes, mental health, and health-related quality of life in children aged 6–7 years before and during the COVID-19 pandemic in South Germany (Kurz vd., 2022)	Birinci sınıftaki çocukların sağlığı pandemiden etkilenmektedir ve cinsiyete göre değişmektedir.
Obstetrics healthcare providers’ mental health and quality of life during COVID-19 pandemic: Multicenter study from eight cities in Iran (Vafaei vd., 2020)	Pandemi kadın doğum hemşirelerinin yaşam kalitelerini kötü etkilediği ve depresyon düzeylerini arttırdığı bulunmuştur. Sosyal destek almalarında ise yaşam kalitelerinin arttığı görülmüştür.
Inactivity and stress brought about by the covid-19 pandemic: What is the situation with university students? (Güler vd., 2021)	Uzaktan eğitim ve karantinanın fiziksel ve mental yaşam kalitesini negatif yönde etkilediği ve üniversite öğrencilerini sedanter bir yaşama sürüklediği görülmüştür.

<p>COVID-19 Pandemi Sürecinde Düzenli Fiziksel Aktivite Yapan Yetişkinlerin Koronavirüs Fobisi ve Negatif Duygu Durumları Arasındaki İlişki (Çiçek ve Işık, 2022)</p>	<p>Profesyonel anlamda ve rekreatif anlamda spor yapan bireylerin COVID-19 fobisi, depresyon, ansiyete ve stres duyguları arasındaki ilişki incelenmiş ve kadınların COVID-19 korkularının erkeklerden daha fazla olduğu, rekreatif anlamda spor yapan bireylerin profesyonel spor yapan bireylerden stres puanları daha yüksek olduğu görülmüştür. Takım sporları yapan bireylerin stres ve depresyon düzeylerinin bireysel sporlar yapan bireylerden daha yüksek olduğu bulunmuştur.</p>
---	--

Sosyal İlişkiler (Social Relations)

COVID-19 pandemisi sosyal ilişkileri ve dolayısıyla birçok bireyin, özellikle de yaşlı yetişkinler gibi savunmasız popülasyonların yaşam kalitelerini derinden etkilemiştir. Pandemi sırasında gerekli bir halk sağlığı önlemi olan sosyal izolasyonun, ruh sağlığı ve genel refah düzeyleri üzerinde zararlı etkileri olduğu ortaya çıkmıştır. Örneğin, salgının artan strese, kaygıya ve endişeye yol açtığını ve bunların sosyal izolasyon ve kişilerarası ilişkilerin bozulmasıyla daha da kötüleştiğini bildirilmiştir (Akpınar & Akpınar, 2018; Carmona-González vd., 2022). Bu, karantinaların önemli ölçüde sosyal izolasyona yol açtığını ve özellikle refahları için sosyal etkileşimlere büyük ölçüde önem veren yaşlılar arasında artan kaygı ve depresyona katkıda bulunduğunu belirten çalışma bulguları benzerlik göstermektedir (Colucci vd., 2022).

Tablo 3. Pandeminin Sosyal İlişkiler Üzerine Etkilerini Gösteren Bilimsel Araştırma Örnekleri

Çalışma	Sonuçlar
<p>Social anxiety, self-esteem and quality of life among hypertensive patients during COVID-19 local epidemic in China: A mediation analysis</p>	<p>Sosyal kaygı, öz yeterlilik ve yaşam kalitesinin birbirini etkiledikleri bulunmuştur. Sosyal kaygı'nın direkt olarak yaşam kalitesi ile bağlantılı olmasa da öz yeterliliğin yaşam kalitesi ile direkt bağlantılı olduğu sonucu bulunmuştur.</p>
<p>Satisfaction with job and life and remote work in the COVID-19 pandemic: the role of perceived stress, self-efficacy and self-esteem</p>	<p>Uzaktan çalışmanın iş doyumunu etkilediği ve bu ilişkinin yordayıcılarının ise stres, öz yeterlilik ve öz güven faktörleri olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.</p>
<p>Coping strategies of families and their relationships with family quality of life during Covid-19 pandemic</p>	<p>Pandeminin ile gelen düşük yaşam kalitesi düzeylerinden korunmak amacıyla uygulanan aile içi pozitif bilişsel yardımın koruyucu bir faktör olduğu ve yaşam kalitesini korumada etkili olduğu sonucuna varılmıştır.</p>

The importance of high-quality real-life social interactions during the COVID-19 pandemic	Pandeminin yıkıcı etkilerinden korunmak amacıyla yüksek düzeyde pozitif sosyal ilişkilerin beyin amigdala bölgesinde ruh halini pozitif şekilde etkileyecek etkisinin olduğu bulunmuştur.
Children are back to school, but is play still in lockdown? Play experiences, social interactions, and children's quality of life in primary education in the COVID-19 pandemic in 2020	Pandemi ilk okul çocuklarının oyun alışkanlıkları ve akran iletişimlerini kötü yönde etkilediği bulunmuştur. Pandemi sonrasında okul sürecinde ise ilk okul çocuklarının oyun oynaması ve akran etkileşiminin pandeminin yarattığı yıkıcı etkileri iyileştirebileceği önerilmiştir.
Changes in social relationships during an initial "stay-at-home" phase of the COVID-19 pandemic: A longitudinal survey study in the US	Sosyal mesafe ve eve kapınma süreçlerinin katılımcıların sağlık durumları kötü olanlar duygusal destek hislerinde düşüş olduğu görülmüş ve kadınların erkeklerden daha fazla yalnızlık hissine kapıldıkları bulunmuştur.
Analysis of the Return to Work Program for Disabled Workers during the Pandemic COVID-19 Using the Quality of Life and Work Ability Index: Cross-Sectional Study	Pandemi süresince evden çalışan engelli çalışanların pandemi sonrasında işe dönüş programları ve çalışma saatlerinin düzenlenmesi ile yaşam kalitesi düzeylerinin evden çalışmaya devam eden engelli çalışanlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
Pandemi sürecinde hemşirelerin algılanan sosyal destek düzeyleri ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin belirlenmesi	Pandemi süresince çalışan hemşireler algılanan destek düzeyi ve ekonomik durum gibi değişkenler açısından incelendiğinde bu değişkenlerin yaşam kaliteleri ile ilişkili olduğu bulunmuştur.
Quality of Life in the COVID-19 Pandemic in India: Exploring the Role of Individual and Group Variables	Pandeminin bireylerin yaşam kaliteleri üzerinde etkisi olduğu görülmüştür ama grup kimliklerinin (aile, dini grup, ulus) etkisinin bireysel faktörlerden daha fazla etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
The effect of loneliness and perceived social support among older adults on their life satisfaction and quality of life during the COVID-19 pandemic	Yaşlı yetişkinlerin pandemi döneminde algıladıkları yaşam kalitelerinin düşük olduğu ve yaşam kalitesini arttırmak amacıyla yaşlı yetişkinlere sosyal desteğin artırılmasının yaşam kalitesinin artıracığı vurgulanmıştır.
The impact of frailty on the relationship between life-space mobility and quality of life in older adults during the COVID-19 pandemic	Pandeminin insanların yaşam alanlarını kısıtladığı ve kısıtlı yaşam alanının yaşam kalitesiyle alakalı olduğu bulunmuştur. Katılımcıların %79'unun yaşam alanlarının kısıtlandığı ve %77'sinin yaşam kalitelerinin negatif etkilendiği görülmüştür.

Çevresel Yaşam Kalitesi (Environmental Quality of Life)

Pandeminin yaşam kalitesini olumsuz etkilediği gösterilen psikolojik sıkıntıları daha da kötüleştirdiği görülmektedir. Bu alanda yapılan çalışmalar, pandemi sırasında artan kaygı ve belirsizliğin ruh sağlığında olumsuz etkilere yol açtığını ve dolayısıyla bireylerin yaşam kalitelerine ilişkin algılarını etkilediğini göstermektedir (Khan vd., 2021). Örneğin, araştırmalar psikolojik sıkıntının,

özellikle yaşlılar ve kronik hastalıkları olanlar gibi savunmasız popülasyonlarda daha düşük yaşam kalitesi ölçümleriyle önemli ölçüde ilişkili olduğunu göstermiştir (Wahyuni vd., 2022; Ahmed vd., 2022). Bu faktörlerin psikolojik sıkıntılarının olumsuz etkilerini azaltabileceği için sosyal destek ve duygusal dengeye ihtiyaç duyulduğu vurgulanmıştır (Sălceanu vd., 2021). Yapılan çalışmalar incelendiğinde çevresel faktörlerin yaşam kalitesi üzerinde etkisi olduğu vurgulanmaktadır.

Tablo 4. Pandeminin Çevresel Yaşam Kalitesi Üzerine Etkilerini Gösteren Bilimsel Araştırma Örnekleri

Çalışma	Sonuçlar
Quality of life in the urban environment and primary health services for the elderly during the Covid-19 pandemic: An application to the city of Milan (Italy)	Toplu taşımaya erişim, sağlık servislerine yakınlık gibi faktörlerin yaşam kalitesini etkilediği görülmüştür. Bu gibi servislere erişimi olmayan yaşlıların yaşam kalitelerinin bu servislere erişebilen yaşlılardan daha düşük olduğu görülmüştür.
Has the Pandemic Altered Public Perception of How Local Green Spaces Affect Quality of Life in the United Kingdom?	Pandemi sırasında yerel hobi bahçeleriyle uğraşan bireylerin %90'ının bu aktivitenin yaşam kalitelerine pozitif katkıda bulunduğunu ve %85'inin de bu aktivitenin gelecekte de yaşam kalitelerine katkıda bulunacağını düşündükleri ortaya çıkmıştır.
Health-Related Quality of Life and Experiences of Sarcoma Patients during the COVID-19 Pandemic	Sarkom kanseri olan bireylerin kansere ilişkin endişe, düşük dirençli başa çıkma ve tedavi amacı hakkında belirsizlik alt boyutları ile COVID-19 endişeleri arasında ilişki bulunmuştur.
Repercussion of COVID-19 pandemic on Brazilians' quality of life: A nationwide cross-sectional study	Brezilyalı katılımcıların psikolojik ve fiziksel yönlerden ziyade ekonomik ve sosyal yönlerden daha fazla etkilendiğini göstermektedir. Yüksek eğitim düzeyinin daha iyi bir yaşam kalitesi algısıyla ilişkilendirilmiştir.
Impact of the COVID-19 pandemic on the lifestyle, mental health, and quality of life of adults in South Korea	Fiziksel aktivite ve serbest zaman aktivitelerine katılımın azaldığı ve yaşam kalitesini olumsuz etkilediği bunu yanında gıda alımında karbonhidrat ve mineral alımının arttığı görülmüştür.
Children's and adolescents' reports on their quality of life during the COVID-19 pandemic	Çocukların ve ergenlerin karantına sırasında öznel iyilik hallerini koruyabildikleri ve hoş olmayan durumlara uyum sağlayabildikleri bulunmuştur. Çocuklar ve ergenler, sınırlı fiziksel aktiviteleri olduğu için sıkıldıklarını, okul kapanmalarından ve evde öğrendiklerinden mutlu olmadıklarını ve arkadaşlarıyla sınırlı temasları nedeniyle hayal kırıklığına uğradıklarını bildirmişlerdir.

<p>The Influence Of Religiosity, Economic Pressure, Financial Management, And Stress Levels Towards Family Quality Of Life During Covid-19 Pandemic In Indonesia</p>	<p>Çalışan evli kadınlar ve erkekler üzerinde yapılan çalışmada finansal durumun stres düzeyini etkilediği ve dindarlığında stres düzeylerinin etkilediği bulunmuştur. İyi finansal durumun stres düzeyini azaltarak yaşam kalitesini arttırdığı ve dini inançların stres düzeyini düşürerek yaşam kalitesini düşürdüğü bulunmuştur.</p>
<p>Quality of Life, Resilience, and Related Factors of Nursing Students During the COVID-19 Pandemic</p>	<p>Hemşirelik öğrencilerinin genel yaşam kalitelerinin pandemi öncesi döneme göre daha düşük olduğu. Hemşirelik öğrencilerinin çevrimiçi eğitime ne kadar hazırlıklı oldukları, dayanıklılık ve daha önce çevrimiçi bir deneyime sahip olmalarının yaşam kalitelerini etkileyen faktörler olduğu belirtilmiştir.</p>
<p>Bidirectional influence of the COVID-19 pandemic lockdowns on health behaviors and quality of life among Chinese adults</p>	<p>Karantinede evde kalan bireylerin yeme alışkanlıklarını düzenleyerek daha sağlıklı beslenmeye başlamalarının yaşam kalitelerini artırıcı etkileri olduğu görülmüştür ama kısıtlı alanda kalmaları fiziksel aktivite düzeyleri ve türlerinin azalması yaşam kalitelerini olumsuz etkilediği görülmüştür.</p>
<p>Quality of life during COVID-19 pandemic: A community-based study in Dakahlia governorate, Egypt</p>	<p>Pandemi Mısır toplumunun yaşam kalitesini olumsuz yönde etkilediği bulunmuştur. Mısır toplumunun yaşam kalitesini etkileyen yordayıcıların düşük aylık gelir, etraflarında birisinin hasta olduklarını öğrenmeleri yaşam kalitesini etkileyen faktörler olduğu bulunmuştur.</p>
<p>The impact of pandemic management on the quality of life of Slovak dentists</p>	<p>Slovak dış hekimlerinin yaşam kalitelerini etkileyen faktörler araştırıldığında yüksek düzeyde etkileyen etkenlerin korunmak amaçlı alınan önlemler, çok fazla bilgiye maruz kalma, güvende hissetmeme ve bazı pandemi önlemleri olarak bulunmuştur. Diğer nedenler ise iş yerinde enfeksiyon riski, çalışan eksikliği ve müşterilerin endişeleri olarak bulunmuştur.</p>
<p>Quality of life in the Swedish general population during COVID-19—Based on pre-and post-pandemic outbreak measurement</p>	<p>Pandemi sırasında İsveç halkı üzerinde yapılan yaşam kalitesi testleri pandeminin 1.ayı ve 10.ayında uygulanmıştır. Sonuçlarda yaşam kalitesinin karantina da daha fazla vakit geçirince düştüğü görülmüştür ve en fazla etkilenen nüfus gurubunun çalışma çağındaki bireyler (<65 yaş) olduğu görülmüştür.</p>

Assessing the Quality of Life of Parents of Children With Disabilities Using WHOQoL BREF During COVID-19 Pandemic	Engelli çocukları olan ebeveynlerin genel yaşam kalitelerinin pandemi öncesi döneme göre daha düşük olduğu görülmüştür ve engelli bir bireye bakmanın fazladan finansal, sosyal, duygusal ve psikolojik kaynaklara gerektirdiği ve pandemi sonrası bu kaynakların azalması sebebiyle ebeveynlerin daha fazla etkilendiği görülmüştür.
Effects of the COVID-19 pandemic on quality of life among relatives of individuals with intellectual disabilities: A longitudinal study	Pandeminin zihinsel engelli bireylerin yaşam kalitelerini önemli ölçüde etkilemediği bulunmuştur ama yaşam kalitelerini etkileye önemli iki yordayıcı bulunmuştur. Bunlar bakım yüklerinin artması ve yeterli bakım düzeyinin azalması olarak bulunmuştur. Bu yordayıcıların zihinsel engelli bireylerin yakınlarının yaşam kalitelerini etkileyecek önemli faktörler olduğu vurgulanmıştır.
Physical activity and health-related quality of life in adults with a neurologically-related mobility disability during the COVID-19 pandemic: an exploratory analysis	Katılımcıların pandemi öncesine göre daha az fiziksel ve serbest zaman aktivitesine katıldığını belirtmişlerdir ve fiziksel aktivite azlığının depresyon ve yorgunlukla anlamlı şekilde ilişkili olduğu bulunmuştur. Serbest zaman ve fiziksel aktiviteye katılımın yaşam kalitesinin olumlu etkilediği,
Resilience, social support, loneliness and quality of life during COVID-19 pandemic: A structural equation model	Hemşirelik öğrencilerinin sosyal destek almaları, kişisel dayanıklılıklarının yaşam kalitelerini olumsuz etkileyen faktörleri önleyici etkileri olduğu ve yalnızlığın yaşam kalitesini olumsuz etkileyici bir faktör olduğu bulunmuştur.
The relationship between quality of life and fear of Turkish individuals during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study	Evli ve ilkokul mezunu kadınların COVID-19 korku düzeylerinin daha yüksek olduğu ve ekonomik durumları kötü olan, COVID-19 pozitif bir hastayla yakın temasta bulunan katılımcıları yaşam kalitelerinin düşük olduğu bulunmuştur. COVID-19 korkusu ve yaşam kalitesi arasında ters ilişki bulunmuştur.
Quality of life and associated factors among university students during the COVID-19 pandemic: a cross-sectional study (Abdullah vd., 2021)	Üniversite öğrencilerinin yaşam kalitelerinin pandemi öncesi döneme göre daha düşük olduğu görülmüştür.
The Impact of the COVID-19 Pandemic on Health, Quality of Life and Intrafamilial Relations – A Population-Based Survey in Germany (Klein vd., 2022)	Katılımcıların yarısının yaşam kalitelerinde düşüş olduğunu düşüşün en fazla 60 yaş üzeri kadın katılımcılarda olduğunu ve yordayıcılarının ev gelirinin düşük olması, partnerinin olmaması ve çocuklarla yaşanan olumsuz deneyimler olduğu bulunmuştur.

Assessment of the quality of life during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional survey from the Kingdom of Saudi Arabia (Algahtani vd., 2021)	Çevresel, sosyal ve dini/ruhani alt boyutlar ile yaşam kalitesi toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur.
Quality of life of older adults with physical and mobility disabilities during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study in Thailand (Nanthamongkolchai vd., 2022)	Öz saygı ve engelliğin yararlı olduğu kanısı yaşam kalitesinin yordayıcıları olduğu ve yaşam kalitesini %54,7 oranında yordadığı tespit edilmiştir.
Impact of the COVID-19 pandemic on teacher quality of life: A longitudinal study from before and during the health crisis (Lizana vd., 2021)	Öğretmenlerin evden uzun süre çalışmalarının etkisiyle pandemi öncesi döneme göre psikolojik ve fiziksel yaşam kalitesi seviyelerinin daha düşük olduğu bulunmuştur.

Ruhani/Dini/Kişisel İnançlar (Spritual/Religious/Personal Beliefs)

Pandemi bireyleri manevi ve dini inançlar açısından etkilemiş ve bu da yaşam kalitelerini etkilemiştir. İnsanlar zorluklarla karşı karşıya kaldıklarında, birçoğu teselli arayarak zorluklarla başa çıkmak için maneviyata ve dine yönelmektedirler (Cherblanc vd., 2021).

Tablo 5. Pandeminin Ruhani/Dini/Kişisel İnançlar Üzerine Etkilerini Gösteren Bilimsel araştırma Örnekleri

Çalışma	Sonuçlar
Meaning in Life, Religious Coping, and Loneliness During the Coronavirus Health Crisis in Turkey	Dini ve ruhani inançları olan katılımcıların pandemiden kaynaklanan yalnızlıkla başa çıkmayı kolaylaştırdığı bulunmuştur.
COVID-19, mental health, and religious coping among American Orthodox Jews	Pandeminin yaratmış olduğu stresle başa çıkmada dini inançları olan bireylerin dini inançları olamayan bireylere göre daha yaşam kalitelerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.
The Effect of Religion on Psychological Resilience in Healthcare Workers During the Coronavirus Disease 2019 Pandemic	Pandeminin sağlık çalışanları üzerinde oluşturduğu psikolojik stres dini inançları olan sağlık çalışanlarının
Religion, Spirituality, and Coping During the Pandemic: Perspectives of Dementia Caregivers	Demans hastalarıyla ilgilenen hasta bakıcıların pandemi süresince dini ihtiyaçlarını yerine getirememelerinin stres seviyelerini arttırdığı ve psikolojik yaşam kalitelerini kötü yönde etkilediği bulunmuştur.
Religious Coping Amidst a Pandemic: Impact on COVID-19-Related Anxiety	Zayıf veya dini inançlara sahip olmayan bireylerin pandemi süresince daha fazla stres altında olduğu sonucu bulunmuştur. Dini/Ruhani inançların pandeminin getirdiği olumsuz etkilerle başa çıkmada önemli bir rol oynadığı bulunmuştur.

TARTIŞMA

Son beş yıl içerisinde yapılan çalışmalar incelendiğinde pandeminin fiziksel ve psikolojik yaşam kalitesi üzerinde olumsuz sonuçlar doğurduğu görülmüştür. Sosyal ilişkiler ve çevre faktörlerinin ise fiziksel ve psikolojik yaşam kalitesini etkileyen yordayıcılar olduğu saptanmıştır. Dini ve ruhani inançların ise pandeminin olumsuz etkilerinden korunma açısından koruyucu etkileri olduğu görülmüştür.

Araştırmalar, fiziksel aktivitenin özellikle COVID-19 salgını gibi stresli dönemlerde ruh sağlığı için faydalı olduğunu tutarlı bir şekilde göstermiştir. Örneğin, Callow vd. egzersizin yaşlı yetişkinlerde anksiyete ve depresyon semptomlarını hafifletebileceğini vurgulayarak, Psikolojik sıkıntıya karşı koymak için karantina dönemlerinde fiziksel aktiviteyi teşvik eden yapılandırılmış programların gerekli olduğunu öne sürmektedir (Callow vd., 2020). Pandemi döneminde bireylerin internet kullanımlarının arttığı ve zamanlarının çoğunu internette geçirdikleri ve iletişim düzeylerinin giderek azaldığı saptanmıştır (Cengiz & Er, 2021).

Uyku kalitesinin hem fiziksel hemde psikolojik yaşam kalitesini etkileyen başlıca etkenlerden birisi olduğu ve pandemi süresinde insanların uyku kalitelerinin kötü etkilendiği görülmüştür.(Çakır ve erbaş, 2021). Örneğin, Yüksel vd. 59 ülkede yürüttükleri çalışmada ve sağlıklı uykunun gelişmiş ruh hali, iyileştirilmiş bağışıklık işlevi ve daha iyi fiziksel sağlık ile ilişkili olduğunu bulmuştur, uyku kalitesi pandemi sırasında özellikle hayati hale getirmektedir (Yüksel vd., 2021). Güler vd. 2023 yılında uyku kalitesi üzerine yaptıkları çalışmada diet yapma, içki ve sigara kullanma gibi faktörlerin uyku kalitesi ile ilişkili olduklarını bulmuşlardır ve uyku kalitesinin artırılmasında bu gibi faktörlerin önemli bir rol olduğunu belirtmişlerdir (Güler vd.,2023). Uyku kalitesinin yaşam kalitesini etkileyen bir faktördür ve uyku kalitesini arttırmanın küresel krizlerin yaratacağı olumsuz etkileri azaltmada önemli bir rol oynamaktadır.

COVID-19 salgını, çeşitli popülasyonlarda ruh sağlığını önemli ölçüde etkileyerek artan stres, kaygı ve depresyona yol açmıştır. Bu bağlamda, bireylerin pandemiyle ilişkili stresle başa çıkma yöntemlerinin doğru uygulamaları gelecekte oluşacak küresel krizlerde önemli bir rol oynayacaktır. Bunlardan bazıları aileden destek, sosyal destek, fiziksel aktivite ve bilişsel başa çıkma yöntemleridir (Cengiz vd., 2016; Szczyńska vd., 2021; Cheval vd., 2020).

Yapılan çalışmalar dua etme, manevi destek arama ve inançlarında anlam bulma gibi olumlu dini başa çıkma yöntemlerine başvuran bireylerin pandemi sırasında daha düşük düzeyde kaygı ve stres düzeyleri olduğu belirtilmiştir. Örneğin, Imran vd. olumlu dini başa çıkmanın stres ve kaygının azalmasıyla

önemli ölçüde ilişkili olduğunu vurgulayarak, inancın zor zamanlarda duygusal dayanıklılık sağlayabileceğini öne sürmektedir (Imran vd., 2022). Benzer şekilde, Ghoncheh vd. daha yüksek düzeyde dindarlık ve olumlu dini başa çıkmanın COVID-19 ile ilgili daha düşük düzeyde korku ile bağlantılı olduğunu bulmuş ve bu başa çıkma stratejilerinin pandemiyle ilgili strese karşı etkili bir şekilde tampon görevi görebileceğini vurgulamıştır (Ghoncheh vd., 2021).

ÖNERİLER

COVID-19 salgını, bireylerin yaşam kalitesi, ruh sağlığı ve genel refahı üzerinde geniş kapsamlı etkilere sahip olmuştur. Salgının olumsuz etkilerini azaltmak ve yaşam kalitesini artırmak için çeşitli stratejiler uygulanabilir. Bu stratejiler psikolojik başa çıkma mekanizmalarını, toplumsal etkileşimi ve halk sağlığı girişimlerini kapsamaktadır.

Salgın sırasında yaşam kalitesini iyileştirmenin etkili bir yaklaşımı, önleyici başa çıkma stratejilerinin teşvik edilmesidir. Wang, proaktif başa çıkmanın, uzun süreli stres nedeniyle bitkinlik ve kopukluk hisleriyle karakterize edilen pandemi yorgunluğuna karşı bir tampon görevi görebileceğini vurgulamaktadır (Wang, 2023). Sağlık yönergelerine uyma ve öz bakım yapma gibi önleyici önlemlere odaklanan bir düşünce geliştirerek, bireyler algıladıkları stresi azaltabilir ve COVID-19'un oluşturduğu devam eden zorluklara karşı dayanıklılıklarını artırabilirler.

Farkındalık uygulamaları, pandemiyle ilgili kaygı ve stresi yönetmede de önemli bir rol oynar. Beitzell vd. Farkındalığın, bireylerin COVID-19 etrafındaki kaygıyı yönetmelerine yardımcı olabileceğini ve böylece onları olumsuz etkilerinden koruyabileceğini bulmuşlardır (Beitzell vd., 2021). Meditasyon ve derin nefes egzersizleri gibi farkındalık tekniklerini uygulamak, bireylerin duygusal tepkilerini daha etkili bir şekilde yönetmelerini sağlayarak ruh sağlıklarını iyileştirebilirler.

Dini başa çıkmanın önleyici rolü göz ardı edilemez. Yıldırım vd. tarafından yapılan araştırma, olumlu dini başa çıkmanın sağlık krizleri sırasında daha düşük depresyon ve kaygı düzeyleriyle ilişkili olduğunu göstermektedir (Yıldırım vd., 2021). Bireyleri dua, toplu ibadet ve manevi tefekkür gibi olumlu dini uygulamalara katılmaya teşvik etmek, zorlu zamanlarda ruhsal refah için hayati önem taşıyan bir umut ve topluluk duygusunu besleyebilir.

Toplum etkileşimi, yaşam kalitesini artırmada bir diğer önemli faktördür. Meng vd., artan risk algısının bireyleri hem kişisel hem de toplum sağlığı için faydalı olabilecek önleyici davranışları benimsemeye motive edebileceğini vurgulamaktadır (Meng vd., 2023). Topluluklar, COVID-19 riskleri ve önleyici tedbirler hakkında net bilgiler sağlayarak bunu kolaylaştırabilir ve böylece

bireyleri kendilerini ve başkalarını korumak için proaktif adımlar atmaya teşvik edebilir.

Halk sağlığı girişimleri ayrıca kamusal alanlardaki güvenlik algısını iyileştirmeye odaklanmalıdır. Li vd., yolcuların bu hizmetleri kullanma güvenini artırabilecek toplu taşıma sistemlerinde etkili pandemi önleme stratejilerinin uygulanmasının önemini tartışmaktadır (Li vd., 2023). Kamusal alanların güvenli ve iyi yönetilmesini sağlayarak yetkililer, bireyleri genel yaşam kalitelerine katkıda bulunan sosyal aktivitelere katılmaya teşvik edebilir. Ayrıca, ruh sağlığı ihtiyaçlarının karşılanması kritik öneme sahiptir.

Pandeminin psikolojik etkisi yadsınmaz ve birçok bireyde artan kaygı ve depresyon seviyeleri görülmüştür. Derossett vd., olumsuz dini başa çıkmanın COVID-19 ile ilişkili daha yüksek kaygı seviyeleriyle ilişkili olduğunu bulmuş ve ruh sağlığı müdahalelerinin olumlu başa çıkma stratejilerini teşvik etmeye odaklanması gerektiğini öne sürmüştür (DeRossett vd., 2021). Ruh sağlığı destek hizmetleri, bireylerin pandeminin yarattığı duygusal zorluklarla başa çıkmalarına yardımcı olmak için kolayca erişilebilir ve kullanılabilir olmalıdır.

Sonuç olarak, COVID-19 salgını sırasında yaşam kalitesini iyileştirmek, önleyici başa çıkma stratejilerini, farkındalık uygulamalarını, olumlu dini başa çıkmayı, toplum etkileşimi ve halk sağlığı girişimlerini teşvik etmeyi içeren çok yönlü bir yaklaşım gerektirir. Bu alanları ele alarak, bireyler ve toplumlar gelecekte yaşanacak küresel krizlerin devam eden zorluklarıyla daha iyi başa çıkabilir ve genel refahlarını artırabilirler.

KAYNAKÇA

- Abdullah, M. F. I. L. B., Mansor, N. S., Mohamad, M. A., & Teoh, S. H. (2021). Quality of life and associated factors among university students during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. *BMJ Open*, *11*(10), e048446. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-048446>
- Adibelli, D., & Sümen, A. (2020). The effect of the coronavirus (COVID-19) pandemic on health-related quality of life in children. *Children and Youth Services Review*, *119*, 105595. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105595>
- Ahmed, I., Tegenu, K., Beyene, D., & Awel, S. (2022). Health related quality of life among patients with chronic diseases during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. *Pan African Medical Journal*, *43*(2). <https://doi.org/10.11604/pamj.2022.43.2.33592>
- Akın, L., & Gözel, M. (2020). Understanding dynamics of pandemics. *Turkish Journal of Medical Sciences*, *50*(SI-1), 515-519. <https://doi.org/10.3906/sag-2004-133>
- Akpınar, S., & Akpınar, Ö. (2018). The relationship with the personality and mental toughness of athletes. *Journal of International Social Research*, *11*(61). <https://doi.org/10.17719/jisr.2018.3013>
- Aksoy, A., Abic, A., Değirmenci, F., & Yılmaz, D. V. (2021). The relationship between quality of life and fear of Turkish individuals during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. *Archives of Psychiatric Nursing*, *35*(5), 472-478. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2021.06.003>
- Alaya, F., Worrall, A. P., O'Toole, F., Doyle, J., Duffy, R. M., & Geary, M. P. (2021). Health-related quality of life and quality of care in pregnant and postnatal women during the coronavirus disease 2019 pandemic: A cohort study. *International Journal of Gynecology & Obstetrics*, *154*(1), 100-105. <https://doi.org/10.1002/ijgo.13711>
- Algahtani, F. D., Hassan, S. U. N., Alsaif, B., & Zrieq, R. (2021). Assessment of the quality of life during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional survey from the Kingdom of Saudi Arabia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(3), 847. <https://doi.org/10.3390/ijerph18030847>
- Ali, U., Bharuchi, V., Ali, N. G., & Jafri, S. K. (2021). Assessing the quality of life of parents of children with disabilities using WHOQoL BREF during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Rehabilitation Sciences*, *2*, 708657. <https://doi.org/10.3389/fresc.2021.708657>

- Alshayban, D., & Joseph, R. (2020). Health-related quality of life among patients with type 2 diabetes mellitus in Eastern Province, Saudi Arabia: A cross-sectional study. *PLOS ONE*, *15*(1), e0227573. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0227573>
- Altay, G., Pehlivan, Z., & Yılmaz Yavuz, A. (2022). Pandemi sürecinde hemşirelerin algılanan sosyal destek düzeyleri ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, *11*(4), 1443-1451. <https://doi.org/10.37989/gumussagbil.1135905>
- Alzahrani, H., Alshehri, F., Alsufiany, M., Allam, H. H., Almeheyawi, R., Eid, M. M., & Sadarangani, K. P. (2021). Impact of the 2019 coronavirus disease pandemic on health-related quality of life and psychological status: The role of physical activity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(8), 3992. <https://doi.org/10.3390/ijerph18083992>
- Andayani, N. L. N., & Guna, I. W. A. W. (2023). Factors that affect quality of life in menopausal women. *Physical Therapy Journal of Indonesia*, *4*(1), 70-75. <https://doi.org/10.51559/ptji.v4i1.79>
- Aydın, A., Kulakaç, N., & Aydın Sayılan, A. (2021). The effect of COVID-19 anxiety levels of healthcare professionals on the quality of working life and related factors. *International Journal of Clinical Practice*, *75*(12), e14889. <https://doi.org/10.1111/ijcp.14889>
- Azzara, R. C., Simanjuntak, M., & Puspitawati, H. (2022). The influence of religiosity, economic pressure, financial management, and stress levels towards family quality of life during the COVID-19 pandemic in Indonesia. *Jurnal Ilmu Keluarga & Konsumen*, *15*(1), 27-38. <https://doi.org/10.24156/jikk.2022.15.1.27>
- Baceviciene, M., & Jankauskiene, R. (2021). Changes in sociocultural attitudes towards appearance, body image, eating attitudes and behaviours, physical activity, and quality of life in students before and during COVID-19 lockdown. *Appetite*, *166*, 105452. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105452>
- Barnett, D. J. (2011). Pandemic influenza and its definitional implications. *Bulletin of the World Health Organization*, *89*, 539. <https://doi.org/10.2471/blt.11.089078>
- Beitzell, E., Podduturi, P., Hook, M., Jones, A., McKeen, H., & Liss, M. (2021). Covid on the brain: Anxiety sensitivity and mindful awareness mediate the relationship between COVID-19 obsession and anxiety. *OBM Integrative and Complementary Medicine*, *6*(4), 1-15. <https://doi.org/10.21926/obm.icm.2104053>

- Borualogo, I. S., & Casas, F. (2021). Children's and adolescents' reports on their quality of life during the COVID-19 pandemic. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(2), 153-170. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v6i2.8572>
- Britt, K. C., Richards, K. C., Radhakrishnan, K., Vanags-Louredo, A., Park, E., Gooneratne, N. S., & Fry, L. (2023). Religion, spirituality, and coping during the pandemic: Perspectives of dementia caregivers. *Clinical Nursing Research*, 32(1), 94-104. <https://doi.org/10.1177/10547738221115239>
- Budak, F., & Korkmaz, Ş. (2020). COVID-19 pandemi sürecine yönelik genel bir değerlendirme: Türkiye örneği. *Sosyal Araştırmalar ve Yönetim Dergisi*, (1), 62-79.
- Callow, D. D., Arnold-Nedimala, N. A., Jordan, L., Pena, G. S., Won, J., Woodard, J. L., ... & Smith, J. C. (2020). The mental health benefits of physical activity in older adults survive the COVID-19 pandemic. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 28(10), 1046-1057. <https://doi.org/10.1016/j.jagp.2020.06.024>
- Candeias, A., Galindo, E., Stueck, M., Portelada, A., & Knietzsch, J. (2021). Psychological adjustment, quality of life and well-being in a German and Portuguese adult population during COVID-19 pandemics crisis. *Frontiers in Psychology*, 12, 674660. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.674660>
- Carmona-González, M., Flores-Garnica, A., Ramos, M. Á. S., Ortiz-Rodríguez, M. A., Arenas-Ocampo, M. L., Serrano, L. A. G., ... & Camacho-Díaz, B. H. (2022). Impact of the COVID-19 pandemic on the quality of life of older adults. *Journal of Global Health Reports*, 6, e2022032. <https://doi.org/10.29392/001c.37468>
- Cengiz, R., & Er, B. (2021). Investigation of the relationship between free time management, social media addiction and life satisfaction of university students during the COVID-19 pandemic process. *Journal of Educational Issues*, 7(3), 85-99. <https://doi.org/10.5296/jei.v7i3.19149>
- Cengiz, R., Serdar, E., & Donuk, B. (2016). Comparison of the ways of coping with stress of university students living and not living with their family. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2(3), 1000-1011. <https://doi.org/10.24289/ijsser.279042>
- Chang, M. C., Chen, P. F., Lee, T. H., Lin, C. C., Chiang, K. T., Tsai, M. F., ... & Lung, F. W. (2021). The effect of religion on psychological resilience in healthcare workers during the coronavirus disease 2019 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 12, 628894. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.628894>

- Cherblanc, J., Bergeron-Leclerc, C., Maltais, D., Cadell, S., Gauthier, G., Labra, Ó., ... & Ouellet-Plamondon, C. (2021). Predictive factors of spiritual quality of life during the COVID-19 pandemic: A multivariate analysis. *Journal of Religion and Health*, 60(3), 1475-1493. <https://doi.org/10.1007/s10943-021-01233-6>
- Cheval, B., Sivaramakrishnan, H., Maltagliati, S., Fessler, L., Forestier, C., Sarrazin, P., ... & Boisgontier, M. (2020). Relationships between changes in self-reported physical activity, sedentary behaviour and health during the coronavirus (COVID-19) pandemic in France and Switzerland. *Journal of Sports Sciences*, 39(6), 699-704. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1841396>
- Chwaszcz, J., Palacz-Chrisidis, A., Wiechetek, M., Bartczuk, R. P., Niewiadomska, I., Woško, P., & Sławska-Jaroszewska, P. (2020, May 3). Quality of life, resources, and coping during the first weeks of the COVID-19 pandemic by people seeking psychological counselling before the pandemic. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*. <https://doi.org/10.13075/ijom.1896.01700>
- Colucci, E., Nadeau, S., Higgins, J., Kehayia, E., Poldma, T., Saj, A., ... & Guise, É. (2022). COVID-19 lockdowns' effects on the quality of life, perceived health and well-being of healthy elderly individuals: A longitudinal comparison of pre-lockdown and lockdown states of well-being. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 99, 104606. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2021.104606>
- Crossley, A. J., & Russo, A. (2022). Has the pandemic altered public perception of how local green spaces affect quality of life in the United Kingdom? *Sustainability*, 14(13), 7946. <https://doi.org/10.3390/su14137946>
- Çakır, Z. (2020). The effects of the covid-19 pandemic on sports, athletes and trainers during the normalization phase. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 9(3), 45-58.
- Çakır, Z., & Erbaş, Ü. (2021). Spor bilimlerinde okuyan öğrencilerin sporcu uyku davranış tutumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 593-604.
- Çiçek, G., & Işık, Ö. (2022). COVID-19 pandemi sürecinde düzenli fiziksel aktivite yapan yetişkinlerin koronavirüs fobisi ve negatif duygu durumları arasındaki ilişki. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 454-471. <https://doi.org/10.25307/jssr.1124156>

- Dabbs, C., & Winterowd, C. (2023). Religious, spiritual, and secular identity and group participation in U.S. college students during the COVID-19 pandemic: Differences in quality of life and psychological distress. *Interdisciplinary Journal of Research on Religion* <https://doi.org/10.31234/osf.io/qjyvez>
- Demir, O. B., Karacan Şimşek, Ç., Çekmece, Ç., Şen, P. N., Genç, S. G., Keskin, C., & Aktaş Arslan, F. C. (2023). Kadın üniversite öğrencilerinde COVID-19 pandemi sürecinde internet üzerinden uygulanan mat pilates egzersizlerinin yaşam kalitesi, depresyon ve uyku kalitesi üzerine olan etkisi. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 625–635. <https://doi.org/10.38079/igusabder.1031574>
- DeRossett, T., LaVoie, D. J., & Brooks, D. (2021). Religious coping amidst a pandemic: Impact on COVID-19-related anxiety. *Journal of Religion and Health*, 60(5), 3161-3176. <https://doi.org/10.1007/s10943-021-01385-5>
- Didriksen, M., Werge, T., Nissen, J., Schwinn, M., Sørensen, E., Nielsen, K. R., Bruun, M. T., Banasik, K., Hansen, T. F., Erikstrup, C., et al. (2021). Impact of COVID-19 pandemic on sleep quality, stress level and health-related quality of life—A large prospective cohort study on adult Danes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14), 7610. <https://doi.org/10.3390/ijerph18147610>
- Doshi, P. (2011). The elusive definition of pandemic influenza. *Bulletin of the World Health Organization*, 89(7), 532-538. <https://doi.org/10.2471/blt.11.086173>
- Fogel, Y., Sela, Y., & Hen-Herbst, L. (2022). Coping strategies of families and their relationships with family quality of life during COVID-19 pandemic. *PLOS ONE*, 17(9), e0273721. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0273721>
- Gao, M., Lu, Y., Zhang, L., Shi, M., Zhou, H., Zhou, H., ... & Li, Y. (2024). Social anxiety, self-esteem and quality of life among hypertensive patients during COVID-19 local epidemic in China: A mediation analysis. *Nursing Open*, 11(1), e2014. <https://doi.org/10.1002/nop2.2014>
- Garcia, M.-G., Aguiar, B., Bonilla, S., Yopez, N., Arauz, P. G., & Martin, B. J. (2024). Perceived physical discomfort and its associations with home office characteristics during the COVID-19 pandemic. *Human Factors*, 66(3), 916-932. <https://doi.org/10.1177/00187208221110683>

- García-Garro, P. A., Aibar-Almazán, A., Rivas-Campo, Y., Vega-Ávila, G. C., Afanador-Restrepo, D. F., & Hita-Contreras, F. (2022). Influence of the COVID-19 pandemic on quality of life, mental health, and level of physical activity in Colombian university workers: A longitudinal study. *Journal of Clinical Medicine, 11*(14), 4104. <https://doi.org/10.3390/jcm11144104>
- Genta, F. D., Rodrigues Neto, G. B., Sunfeld, J. P. V., Porto, J. F., Xavier, A. D., Moreno, C. R., ... & Genta, P. R. (2021). COVID-19 pandemic impact on sleep habits, chronotype, and health-related quality of life among high school students: A longitudinal study. *Journal of Clinical Sleep Medicine, 17*(7), 1371-1377. <https://doi.org/10.5664/jcsm.9196>
- Ghoncheh, K., Liu, C., Lin, C., Saffari, M., Griffiths, M., & Pakpour, A. (2021). Fear of COVID-19 and religious coping mediate the associations between religiosity and distress among older adults. *Health Promotion Perspectives, 11*(3), 316-322. <https://doi.org/10.34172/hpp.2021.40>
- Goto, R., Piedvache, A., Hangai, M., et al. (2022). Time trends in emotional well-being and self-esteem in children and adolescents during the COVID-19 pandemic. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health, 16*, 89. <https://doi.org/10.1186/s13034-022-00525-3>
- Gönen, M., Ceyhan, M. A., Çakır, Z., Zorba, E., & Coşkuntürk, O. S. (2022). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin rekreasyon alanı kullanımlarına ilişkin engel ve tercihleri. *The Online Journal of Recreation and Sports, 11*(4), 59-76.
- Guida, C., & Carpentieri, G. (2021). Quality of life in the urban environment and primary health services for the elderly during the COVID-19 pandemic: An application to the city of Milan (Italy). *Cities, 110*, 103038. <https://doi.org/10.1016/j.cities.2020.103038>
- Güler, M., Kozak, M., Certel, Z., & Yanar, N. (2021). Inactivity and stress brought about by the COVID-19 pandemic: What is the situation with university students? *International Journal of Educational Research and Innovation, 16*, 200-222. <https://doi.org/10.46661/ijeri.6018>
- Güler, M., Öztürk, E., & Yanar, N. (2023). The predictive effect of basic military training and general health status on sleep quality. *International Maritime Health, 74*(3), 180-185.
- Hanh, L. T. K., Van Toan, N., & Hai, V. M. (2023). Stress is associated with quality of life reduction among health professionals in Vietnam: A multisite survey. *Mental Illness, 2023*(1), 6475605. <https://doi.org/10.1155/2023/6475605>

- Hawthorne, G., Herrman, H., & Murphy, B. (2006). Interpreting the WHOQOL-BREF: Preliminary population norms and effect sizes. *Social Indicators Research*, 77(1), 37-59. <https://doi.org/10.1007/s11205-005-5552-1>
- Homayuni, A., Hosseini, Z., Shahabi, N., Ezati Rad, R., & Moayedi, F. (2022). Quality of life and its related psychological problems during coronavirus pandemic. *PLOS ONE*, 17(10), e0276841. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0276841>
- Hung, M. S. Y., Lam, S. K. K., Chan, L. C. K., Liu, S. P. S., & Chow, M. C. M. (2021). The psychological and quality of life impacts on women in Hong Kong during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(13), 6734. <https://doi.org/10.3390/ijerph18136734>
- Idrovo, A. J. (2021). Gestación y nacimiento de pandemia. *Salud UIS*, 53(1). <https://doi.org/10.18273/saluduis.53.e:21014>
- Imran, M., Zhihong, Z., & Iqbal, M. (2022). The role of religious coping to overcome mental distress and anxiety during the COVID-19 pandemic: An integrative review. *Analyses of Social Issues and Public Policy*, 22(3), 817-835. <https://doi.org/10.1111/asap.12327>
- Javellana, M., Hlubocky, F. J., Somasegar, S., Sorkin, M., Kurnit, K. C., Jani, I., ... & Lee, N. K. (2022). Resilience in the face of pandemic: The impact of COVID-19 on the psychological morbidity and health-related quality of life among women with ovarian cancer. *JCO Oncology Practice*, 18(6), e948-e957. <https://doi.org/10.1200/OP.21.00514>
- Jimenez, C., Montañés, I., Carol, M., Guix-Comellas, E., & Fabrellas, N. (2021). Quality of professional life of primary healthcare nurses: A systematic review. *Journal of Clinical Nursing*, 31(9-10), 1097-1112. <https://doi.org/10.1111>
- Keener, T. A., Hall, K., Wang, K., Hulsey, T., & Piamjariyakul, U. (2021). Quality of life, resilience, and related factors of nursing students during the COVID-19 pandemic. *Nurse Educator*, 46(3), 143-148. <https://doi.org/10.1097/NNE.0000000000000969>
- Khan, A., Kamruzzaman, M., Rahman, M., Mahmood, M., & Uddin, M. (2021). Quality of life in the COVID-19 outbreak: Influence of psychological distress, government strategies, social distancing, and emotional recovery. *Heliyon*, 7(3), e06407. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e06407>

- Kharshiing, K. D., Kashyap, D., Gupta, K., Khursheed, M., Shah Nawaz, M. G., Khan, N. H., ... & Rehman, U. (2021). Quality of life in the COVID-19 pandemic in India: Exploring the role of individual and group variables. *Community Mental Health Journal*, *57*, 70-78. <https://doi.org/10.1007/s10597-020-00712-6>
- Khodami, M. A., Seif, M. H., Koochakzadeh, R. S., Fathi, R., & Kaur, H. (2022). Perceived stress, emotion regulation, and quality of life during the COVID-19 outbreak: A multi-cultural online survey. *Annales Médico-Psychologiques, Revue Psychiatrique*, *180*(6), 514-518. <https://doi.org/10.1016/j.amp.2021.02.005>
- Klein, S., Fegert, J. M., Geprägs, A., Brähler, E., & Clemens, V. (2022). The impact of the COVID-19 pandemic on health, quality of life, and intrafamilial relations: A population-based survey in Germany. *Frontiers in Psychology*, *13*, 844057. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.844057>
- Koçak, Z., & Harmancı, H. (2020). COVID-19 pandemi sürecinde ailede ruh sağlığı. *Karatay Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (5), 183-207.
- Kondratowicz, B., Godlewska-Werner, D., Połomski, P., & Khosla, M. (2022). Satisfaction with job and life and remote work in the COVID-19 pandemic: The role of perceived stress, self-efficacy, and self-esteem. *Current Issues in Personality Psychology*, *9*(1). <https://doi.org/10.5114/cipp.2021.108097>
- Korkmaz, S., Kazğan, A., Çekiç, S., Tartar, A., Balcı, H., & Atmaca, M. (2020). The anxiety levels, quality of sleep and life, and problem-solving skills in healthcare workers employed in COVID-19 services. *Journal of Clinical Neuroscience*, *80*, 131-136. <https://doi.org/10.1016/j.jocn.2020.07.073>
- Kupcova, I., Danisovic, L., Klein, M., et al. (2023). Effects of the COVID-19 pandemic on mental health, anxiety, and depression. *BMC Psychology*, *11*, 108. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01130-5>
- Kurnianto, A. A., Fehér, G., Tololiu, K. E., Wikurendra, E. A., Nemeskéri, Z., & Ágoston, I. (2023). Analysis of the return to work program for disabled workers during the pandemic COVID-19 using the quality of life and work ability index: Cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *20*(4), 3094. <https://doi.org/10.3390/ijerph20043094>
- Kurz, D., Braig, S., Genuneit, J., & Rothenbacher, D. (2022). Lifestyle changes, mental health, and health-related quality of life in children aged 6–7 years before and during the COVID-19 pandemic in South Germany. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, *16*(1), 20. <https://doi.org/10.1186/s13034-022-00454-1>

- Lee, C.-J., & Hsu, Y. (2021). Promoting the quality of life of elderly during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(13), 6813. <https://doi.org/10.3390/ijerph18136813>
- Li, X., Xie, B., & Gong, D. (2023). Effectiveness analysis of public transit pandemic prevention strategy considering traveler risk perception. *Sustainability*, *15*(6), 4961. <https://doi.org/10.3390/su15064961>
- Liu, C. H., Stevens, C., Conrad, R. C., & Hahm, H. C. (2020). Evidence for elevated psychiatric distress, poor sleep, and quality of life concerns during the COVID-19 pandemic among US young adults with suspected and reported psychiatric diagnoses. *Psychiatry Research*, *292*, 113345. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113345>
- Liu, C., Lee, Y. C., Lin, Y. L., & Yang, S. Y. (2021). Factors associated with anxiety and quality of life of the Wuhan populace during the COVID-19 pandemic. *Stress and Health*, *37*(5), 887-897. <https://doi.org/10.1002/smi.3040>
- Lizana, P. A., Vega-Fernández, G., Gomez-Bruton, A., Leyton, B., & Lera, L. (2021). Impact of the COVID-19 pandemic on teacher quality of life: A longitudinal study from before and during the health crisis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(7), 3764. <https://doi.org/10.3390/ijerph18073764>
- Lourenço, A., Martins, F., Pereira, B., & Mendes, R. (2021). Children are back to school, but is play still in lockdown? Play experiences, social interactions, and children's quality of life in primary education in the COVID-19 pandemic in 2020. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(23), 12454. <https://doi.org/10.3390/ijerph182312454>
- Mahony, A. A., Cheng, A. C., Olsen, K. L., Aboltins, C. A., Black, J. F., Johnson, P. D., ... & Torresi, J. (2013). Diagnosing swine flu: The inaccuracy of case definitions during the 2009 pandemic, an attempt at refinement, and the implications for future planning. *Influenza and Other Respiratory Viruses*, *7*(3), 403-409. <https://doi.org/10.1111/j.1750-2659.2012.00398.x>
- Marzo, R. R., Khaled, Y., ElSherif, M., Abdullah, M. S. A. M. B., Zhu Thew, H., Chong, C., ... & Lin, Y. (2022). Burnout, resilience, and the quality of life among Malaysian healthcare workers during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Public Health*, *10*, 1021497. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1021497>

- Matos, R., Akutsu, R., Zandonadi, R., & Botelho, R. (2021). Quality of life prior and in the course of the COVID-19 pandemic: A nationwide cross-sectional study with Brazilian dietitians. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(5), 2712. <https://doi.org/10.3390/ijerph18052712>
- Meng, G., Li, Q., Yuan, X., Zheng, Y., Hu, K., Dai, B., ... & Liu, X. (2023). The roles of risk perception, negative emotions, and perceived efficacy in the association between COVID-19 infection cues and preventive behaviors: A moderated mediation model. *BMC Public Health*, *23*(1), 109. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14870-7>
- Mohsen, S., El-Masry, R., Ali, O. F., & Abdel-Hady, D. (2022). Quality of life during COVID-19 pandemic: A community-based study in Dakahlia governorate, Egypt. *Global Health Research and Policy*, *7*(1), 15. <https://doi.org/10.118>
- Monninger, M., Aggensteiner, P. M., Pollok, T. M., Kaiser, A., Reinhard, I., Hermann, A., ... & Holz, N. E. (2023). The importance of high-quality real-life social interactions during the COVID-19 pandemic. *Scientific Reports*, *13*(1), 3675. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-30803-9>
- Muñoz-López, S., Molina-García, P., Gutiérrez-Cruz, C., Ubago-Díaz, R., Romero-Ayuso, D., & Ariza-Vega, P. (2023). The influence of meaningful activities in the quality of life and functional autonomy of adults with intellectual disability: A prospective study during the COVID-19 pandemic. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, *36*(3), 538-546. <https://doi.org/10.1111/jar.13077>
- Nanthamongkolchai, S., Tojeen, A., Munsawaengsub, C., Yodmai, K., & Suksatan, W. (2022). Quality of life of older adults with physical and mobility disabilities during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study in Thailand. *Sustainability*, *14*(14), 8525. <https://doi.org/10.3390/su14148525>
- Nasriyah, C., & Marselin, A. (2021). The effects of complications, frequency of control, and education level on quality of life of type 2 diabetes mellitus patients. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, *8*(11), 5206. <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20214040>
- Nightingale, T. E., Heneghan, N. R., Fenton, S. A., Veldhuijzen van Zanten, J. J., & Jutzeler, C. R. (2021). Physical activity and health-related quality of life in adults with a neurologically-related mobility disability during the COVID-19 pandemic: An exploratory analysis. *Frontiers in Neurology*, *12*, 699884. <https://doi.org/10.3389/fneur.2021.699884>

- Núñez, I., Caro-Vega, Y., & Belaunzarán-Zamudio, P. F. (2021). Importance of adequate COVID-19 case definitions in the SARS-CoV-2 pandemic. *medRxiv*. <https://doi.org/10.1101/2021.06.13.21258845>
- Onal, O., Evcil, F. Y., Dogan, E., Develi, M., Uskun, E., & Kisioglu, A. N. (2022). The effect of loneliness and perceived social support among older adults on their life satisfaction and quality of life during the COVID-19 pandemic. *Educational Gerontology*, 48(7), 331–343. <https://doi.org/10.1080/03601277.2022.2040206>
- Öge, B., Yıldırım, İ., Gencer, Y. G., & Eriş, F. (2021). Covid-19 pandemi döneminde sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile yaşam kalitesi ilişkisinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(4), 343-358. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.1002677>
- Özavci, R., Korkutata, A., Gözaydın, G., & Çakır, Z. (2023). Üniversite öğrencilerinde algılanan stresin yaşam doyumu ve rekreasyonel sağlık algısına etkisi. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 12(3), 454-461.
- Pacutova, V., Madarasova Geckova, A., Kizek, P., de Winter, A. F., & Reijneveld, S. A. (2021). The impact of pandemic management on the quality of life of Slovak dentists. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(10), 5484. <https://doi.org/10.3390/ijerph18105484>
- Panayiotou, G., Panteli, M., & Leonidou, C. (2021). Coping with the invisible enemy: The role of emotion regulation and awareness in quality of life during the COVID-19 pandemic. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 19, 17-27. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.11.002>
- Park, K. H., Kim, A. R., Yang, M. A., Lim, S. J., & Park, J. H. (2021). Impact of the COVID-19 pandemic on the lifestyle, mental health, and quality of life of adults in South Korea. *PLOS ONE*, 16(2), e0247970. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0247970>
- Peñacoba, C., Catala, P., Velasco, L., Carmona-Monge, F. J., Garcia-Hedra, F. J., & Gil-Almagro, F. (2021). Stress and quality of life of intensive care nurses during the COVID-19 pandemic: Self-efficacy and resilience as resources. *Nursing in Critical Care*, 26(6), 493-500. <https://doi.org/10.1111/nicc.12690>
- Persson, U., Olofsson, S., Gu, N. Y., Gong, C. L., Jiao, X., & Hay, J. W. (2021). Quality of life in the Swedish general population during COVID-19—Based on pre-and post-pandemic outbreak measurement. *Nordic Journal of Health Economics*, 9(1), 56-73. <https://doi.org/10.5617/njhe.8332>

- Philpot, L. M., Ramar, P., Roellinger, D. L., Barry, B. A., Sharma, P., & Ebbert, J. O. (2021). Changes in social relationships during an initial "stay-at-home" phase of the COVID-19 pandemic: A longitudinal survey study in the US. *Social Science & Medicine*, 274, 113779. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2021.113779>
- Pineda, C. N., Naz, M. P., Ortiz, A., Ouano, E. L., Padua, N. P., Pelayo, J. M., ... & Torres, G. C. S. (2022). Resilience, social support, loneliness and quality of life during COVID-19 pandemic: A structural equation model. *Nurse Education in Practice*, 64, 103419. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2022.103419>
- Pirutinsky, S., Cherniak, A. D., & Rosmarin, D. H. (2020). COVID-19, mental health, and religious coping among American Orthodox Jews. *Journal of Religion and Health*, 59, 2288-2301. <https://doi.org/10.1007/s10943-020-01070-z>
- Ravens-Sieberer, U., Kaman, A., Erhart, M., Devine, J., Schlack, R., & Otto, C. (2022). Impact of the COVID-19 pandemic on quality of life and mental health in children and adolescents in Germany. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 31(6), 879-889. <https://doi.org/10.1007/s00787-021-01726-5>
- Sălceanu, C., Milos, C., & Stirbetiu, M. (2021). Quality of life in the pandemic context. *International Journal of Legal and Social Order*, 1(1), 539-544. <https://doi.org/10.55516/ijlso.v1i1.36>
- Sarafis, P., Rousaki, E., Tsounis, A., Malliarou, M., Lahana, L., Bamidis, P., ... & Papastavrou, E. (2016). The impact of occupational stress on nurses' caring behaviors and their health related quality of life. *BMC Nursing*, 15, 1-9. <https://doi.org/10.1186/s12912-016-0178-y>
- Saraiva, M. D., Apolinario, D., Avelino-Silva, T. J., Tavares, C. D. A. M., Gattás-Vernaglia, I. F., Fernandes, C. M., ... & Aliberti, M. J. R. (2021). The impact of frailty on the relationship between life-space mobility and quality of life in older adults during the COVID-19 pandemic. *The Journal of Nutrition, Health & Aging*, 25(4), 440-447. <https://doi.org/10.1007/s12603-020-1532-z>
- Satılmış, S. E., Ekinci, N. E., & Güler, Y. (2022). Pandemi sürecinde bireylerin rekreasyon farkındalık düzeyleri ile yaşam kalitesi arasındaki ilişki. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4), 769-784. <https://doi.org/10.38021/asbid.1161540>

- Savarimuthu, R. (2024). Quality of life among individuals working from home during COVID-19 pandemic: A cross-sectional study from United States of America, Canada, India and Sri Lanka. *Ceylon Journal of Science*, 53(1), 15-20. <https://doi.org/10.4038/cjs.v53i1.8170>
- Singer, B. J., Thompson, R. N., & Bonsall, M. B. (2021). The effect of the definition of 'pandemic' on quantitative assessments of infectious disease outbreak risk. *Scientific Reports*, 11(1), 2547. <https://doi.org/10.1101/2020.10.02.20205682>
- Szczypińska, M., Samełko, A., & Guskowska, M. (2021). Strategies for coping with stress in athletes during the COVID-19 pandemic and their predictors. *Frontiers in Psychology*, 12, 624949. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.624949>
- Teotônio, I., Hecht, M., Castro, L. C., Gandolfi, L., Pratesi, R., Nakano, E. Y., ... & Pratesi, C. B. (2020). Repercussion of COVID-19 pandemic on Brazilians' quality of life: A nationwide cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(22), 8554. <https://doi.org/10.3390/ijerph17228554>
- Teppone, M. (2023). The historical and epidemiological events that preceded and accompanied the adjustment of the description of a pandemic on the WHO website in 2009 and 2011. <https://doi.org/10.20944/preprints202309.1179.v2>
- Timurtaş, E., Avcı, E. E., Ayberk, B., Demirbüken, İ., vd. (2022). Covid-19 pandemisi sırasında üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite, depresyon, stres, uyku ve yaşam kalitesi düzeylerinin incelenmesi. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 10(1), 17-26. <https://doi.org/10.30720/ered.1039882>
- Tural, E. (2020). COVID-19 pandemi dönemi ev karantinasında fiziksel aktivite düzeyinin yaşam kalitesine etkisi. *Van Sağlık Bilimleri Dergisi*, 13(Covid-19 Özel Sayı), 10-18. <https://doi.org/10.29228/Joh.51883>
- Vafaei, H., Roozmeh, S., Hessami, K., Kasraeian, M., Asadi, N., Faraji, A., Bazrafshan, K., Saadati, N., Kazemi Aski, S., Zarean, E., Golshahi, M., Haghiri, M., Abdi, N., Tabrizi, R., Heshmati, B., Arshadi, E. (2020). Obstetrics healthcare providers' mental health and quality of life during COVID-19 pandemic: Multicenter study from eight cities in Iran. *Psychology Research and Behavior Management*, 13, 563-571. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S256780>

- Vitorino, L. M., Yoshinari Júnior, G. H., Gonzaga, G., Dias, I. F., Pereira, J. P. L., Ribeiro, I. M. G., ... & Trzesniak, C. (2021). Factors associated with mental health and quality of life during the COVID-19 pandemic in Brazil. *BJPpsych Open*, 7(3), e103. <https://doi.org/10.1192/bjo.2021.62>
- Wahyuni, R., & Krisnatuti, D. (2022). Analysis stressors, coping strategies, and their effects on quality of life of the elderly during the COVID-19 pandemic. *Journal of Family Sciences*, 7(1), 14-28. <https://doi.org/10.29244/jfs.v7i1.39108>
- Wang, B. (2023). Risk perception and public pandemic fatigue: The role of perceived stress and preventive coping. *Risk Management and Healthcare Policy*, 16, 1941-1953. <https://doi.org/10.2147/rmhp.s425346>
- Wang, X., Lei, S. M., Le, S., Yang, Y., Zhang, B., Yao, W., ... & Cheng, S. (2020). Bidirectional influence of the COVID-19 pandemic lockdowns on health behaviors and quality of life among Chinese adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), 5575. <https://doi.org/10.3390/ijerph17155575>
- World Health Organization. (1997). WHOQOL: Measuring quality of life. Programme on Mental Health WHO Division of Mental Health and Prevention of Substance Abuse, Geneva, Switzerland.
- Yan, J., Wu, C., Du, Y., He, S., Shang, L., & Lang, H. (2022). Occupational stress and the quality of life of nurses in infectious disease departments in China: The mediating role of psychological resilience. *Frontiers in Psychology*, 13, 817639. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.817639>
- Yarar, F., Bayramoğlu, S., & Şenol, H. (2021). COVID-19 pandemi döneminin özel gereksinimli çocuk annelerinde anksiyete ve yaşam kalitesi üzerine etkisinin incelenmesi. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 11(3), 410-416. <https://doi.org/10.33631/duzcesbed.871934>
- Yee, A., Hodori, N. M., Tung, Y. Z., et al. (2021). Depression level and coping responses toward the movement control order and its impact on quality of life in the Malaysian community during the COVID-19 pandemic: A web-based cross-sectional study. *Annals of General Psychiatry*, 20, 31. <https://doi.org/10.1186/s12991-021-00352-4>
- Yıldırım, M., Arslan, G., & Alkahtani, A. (2021). Do fear of COVID-19 and religious coping predict depression, anxiety, and stress among the Arab population during health crisis? *Death Studies*, 46(9), 2070-2076. <https://doi.org/10.1080/07481187.2021.1882617>

- Yıldırım, M., Kızılgeçit, M., Seçer, İ., Karabulut, F., Angın, Y., Dağcı, A., ... & Çinici, M. (2021). Meaning in life, religious coping, and loneliness during the coronavirus health crisis in Turkey. *Journal of Religion and Health*, 60, 2371–2385. <https://doi.org/10.1007/s10943-020-01173-7>
- Younger, E., Smrke, A., Lidington, E., Farag, S., Ingley, K., Chopra, N., ... & Jones, R. L. (2020). Health-related quality of life and experiences of sarcoma patients during the COVID-19 pandemic. *Cancers*, 12(8), 2288. <https://doi.org/10.3390/cancers12082288>
- Yüksel, D., McKee, G., Perrin, P., Alzueta, E., Caffarra, S., Ramos-Usuga, D., ... & Baker, F. (2021). Sleeping when the world locks down: Correlates of sleep health during the COVID-19 pandemic across 59 countries. *Sleep Health*, 7(2), 134-142. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2020.12.008>
- Zeybek, Z., Bozkurt, Y., & Aşkın, R. (2020). COVID-19 pandemisi: Psikolojik etkileri ve terapötik müdahaleler. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(37), 304-318.
- Zhao, X., Zhang, W., Su, Y., Song, Y., Si, H., & Zhu, L. (2022). Death anxiety, self-esteem, and health-related quality of life among geriatric caregivers during the COVID-19 pandemic. *Psychogeriatrics*, 22(2), 236-242. <https://doi.org/10.1111/psyg.12807>
- Zonneveld, E., van Schelven, F., & Boeijs, H. (2023). Effects of the COVID-19 pandemic on quality of life among relatives of individuals with intellectual disabilities: A longitudinal study. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 36(1), 68-77. <https://doi.org/10.1111/jar.13035>

7. Bölüm

Tenis Antrenmanlarında Planlama ve Periyotlama

Emrah YILMAZ¹

GİRİŞ

Tenis dünya genelinde milyonlarca insanın hayatını etkileyen önemli bir spor dalıdır. Çoğu insan tenis oynarken farklı sebepler ve beklentilerle bu sporu tercih eder. En çok tercih edilme sebeplerinin başında sportif başarı elde etmek gelse de, sosyalleşme, rekreatif amaç, hastalıklardan korunma, boş zamanları değerlendirme, popüler bir sporu yapma isteği ve kaliteli bir yaşam sürmek gibi birçok yaşamsal faktör en az sportif başarı kadar bu sporun tercih edilmesinde etkilidir.

Fiziksel performans ve başarı elde etmek isteyen sporcuların, doğru planlama ile birlikte doğru içeriğe sahip antrenmanları yapmaları, onların tenis oyun seviyesi ve başarı elde etmelerinde çok önemli bir yere sahiptir. Sporcular başarı elde edebilmek için kuvvet, dayanıklılık, sürat, koordinasyon, esneklik, çeviklik, denge, çabukluk vb. belirli fiziksel ve motor becerilerde standart bir değere sahip olmalıdır.

Son 30 yıldan bu yana tenisin temel gereksinimleri üzerine birçok çalışma yapılmış ve buda tenis antrenman biliminin gelişmesine yardımcı olmuştur. Çoğu spor bilimci, araştırmalarında tenis sporcuları üzerinde uyguladıkları saha ve laboratuvar testleri ile bu spora katılım sağlayan sporcuların antrenmanlarının optimum fayda sağlama üzerine kurulmasında yardımcı olmaya çalışmaktadır. Tenis antrenmanlarının asıl ve en önemli amacının kort üzerindeki performansı artırmak olduğu düşünülürse yapılan bunca çalışmanın bu spor dalı için ne kadar önemli olduğu ortaya çıkmaktadır.

Tenis üzerine yapılan yüzlerce çalışmaya bakıldığında bu çalışmaların antrenörlere, kondisyonerlere, antrenöre yardımcı olacak personellere, fizyoterapistlere, spor hekimlerine ve hatta ebeveynlere bile yardımcı olmaya çalıştığı görülmektedir.

Tenis oyuncularının gelişimi teknik, taktik, fiziksel, fizyolojik ve psikolojik birçok karmaşık bileşenin etkileşimini gerektirir.

¹ Doç. Dr., Hitit Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Çorum
ORCID ID: 0000-0002-0857-5015, emrahyilmaz@hitit.edu.tr

Bu çalışmamızdaki odak noktamız tenis oyuncularının başarılı bir şekilde eğitilmesi için gerekli olan fiziksel bileşenleri ve bu fiziksel bileşenlerin nasıl kullanılması gerektiği konusundaki bilgileri özet halinde sunmak olacaktır. Bu bilgiler antrenörler ve koçlar için planlamada ve sporcuların yönlendirilmesinde önemli bir yere sahiptir.

Çünkü tam potansiyellerini ortaya koymak isteyen performans sporcuları bilimsel olarak kanıtlanmış en güncel bilgilerle eğitilmeyi hak ediyor. Bu bilgileri sağlamak ve sporcunun performansını en üst seviyeye çıkarmak koç veya antrenörlerin sorumluluğundadır. Bunun içinde bilimsel olarak kanıtlanmış bilgilere ve doğru planlanmış bir programa ihtiyaçları vardır.

Antrenman Programının Gelişim İlkeleri

Antrenmanın gelişim ilkerine baktığımızda yapacak olduğumuz planlamanın aşağıda belirtilen unsurları içeriğinde bulundurması planlamanın sağlıklı bir şekilde yapılabilmesi açısından gereklidir.

- Adaptasyon
- Yüklenme
- Özgünlük
- Yoğunluk
- Hacim
- Sıklık
- Bireysellik
- Yenilenme
- Çeşitlilik
- Uzmanlaşma
- Planlama

Tenis sporu uygulamalarında antrenman ilkeleri ciddi bir yere sahiptir. Nitekim bu ilkeler ışığında yapılmadığı zaman birçok sporcuda farklı performans kayıpları ortaya çıkabilmekte ya da sporcu istenilen sportif performans düzeyine bir türlü ulaşamamaktadır. Sadece bunlarla da sınırlı olmamakla beraber performansın birçok yönü vardır. Tüm bu sebeplerden dolayı performansı ortaya çıkarmak için eş zamanlı eğitim zor ama olması gereken bir süreçtir. Antrenman ilkeleri sporcuların yapabileceklerini bir yönerge haline getirir bu da eğitimde maksimum faydayı beraberinde getirir. Bu prensiplerden kaçınmak;

- Aşırı yüklenme
- Sakatlıklar
- Sürantrene

- Performans kayıpları
- Fiziksel gelişimin yavaş veya yetersiz olması
- Psikolojik ve mental problemler
- İsteksizlik hali
- Beslenme bozuklukları
- Vücudun sistemlerini tam ve etkin kullanmak
- Motor becerilerin istenilen düzeyde geliştirilememesi
- Teknik bozukluklar
- Taktiksel hatalar
- Özgüven kaybı vb. birçok olumsuzluğun gelişmesine sebep olabilmektedir.

Tam ve eksiksiz bir antrenman programı yazmak maksimum fayda için önemlidir. Bu yüzden ki Performansı artırırken yukarıda belirtmiş olduğumuz durumlardan kaçınmak planlama yapmamızdaki en önemli etkidir. Antrenman ilkelerini bilmek, iyi anlamak ve planlama yaparken uygulamak sportif performans değerlerinin doğru ve sağlıklı bir şekilde gelişmesi için gereklidir.

Antrenman İlkeleri

Adaptasyon (Uyum)

Adaptasyon bir antrenman yüklenmesine karşı vücuttaki sistemin daha iyi çalışmasına neden olmak için vücudun geçirdiği süreçtir. Bu ilke vücuda uygun stres (egzersiz) uygulanmasıyla vücudun buna uyum sağlayacağını ve gelişeceğini belirtir. Örneğin, teniste servis atan bir sporcunun servis esnasında kullanmış olduğu kasların görevi yerine getirme becerisinin gelişmesi ve kasların bu durum içerisindeki sürece alışması.

Yüklenme

Antrenmanın önemli ilkelerinden biri de yüklenmedir. Antrenman yüklerinin tenis sporuna özgü olması gerektiğinden, yükleme ilkesi aynı zamanda özgünlük ilkesiyle de örtüşmektedir. Atletik performansı en üst düzeye çıkarmak için vücudun, ulaştığı seviyeden daha yüksek bir frekansta, yoğunlukta veya sürede yüklenmeye maruz kalması gerekir. Örneğin, kuvveti geliştirmek için sporcunun günlük aktivitelerinde kaldırdığı yüklerden daha ağır yükleri kaldırması gerekir. Sprint performansını geliştirmek için sporcunun yüksek hızlarda koşması gerekir. Diğer bir yandan yüklenmelerin dozu iyi ayarlanmazsa sporcularda gelişim yerine sürantrene veya aşırı yüklenmeye bağlı sakatlıklar görülebilir. Amacımız tenis sporcularımızın performansını maksimum seviyeye ulaştırmakken yanlış yapmış olduğumuz

yüklenmelerle tam tersi bir durum oluşturarak sporcularımız da ciddi performans kayıplarına yol açabiliriz. En yüksek performans seviyesinde (yani profesyonel sporcularda) amaç, yaralanma veya aşırı antrenman olasılığını artırmadan toplam iş yükünü mümkün olduğunca yüksek tutmaktır.

Maksimum gelişim için yapılacak olan yüklenme ile aşırı yüklenme olarak adlandırdığımız ve sporcularda sürantreneye yola açabilecek yüklenmelerin antrenman yükü bir birine çok yakın olacaktır. Açıkçası, ikisi arasında, hem aşırı antrenmanı hem de maksimum performans üreten iş yüklerini ölçmek için doğru egzersiz planlamasının yapılması gereklidir. Bunun da yapılacak olan bir takım testler ile değerlendirilmesi gerekmektedir.

Özgünlük

İnsan vücudunda uygulanan egzersiz stresi sonucu oluşan adaptasyonlarda uygulanan stresin niteliğine özgüdür. Tenis sporunda özgünlük, oyun tarzı, oyun seviyesi, oyun stili ile sınırlı olsa da, bir dizi başka faktörde (rakip, sahanın yapısı ve çevresel faktörler vb.) kısmen etkilidir. Özgünlüğün iki farklı yönünün olduğunu bilmek önemlidir: metabolik özgünlük ve mekanik özgünlük. Metabolik özgünlük, tenis sporunda kullanılan birincil enerji sistemlerinin branşa uygun şekilde çalıştırılmasını ifade eder. Mekanik özgünlük ise, teniste kullanılan hareket kalıplarının (forehand vuruş, backhand vuruş, vole, servis vb.) sahada kullanılma şekline göre çalıştırılması anlamına gelir. Metabolik özgünlük, özellikle çalışmalar arasındaki süreyi, çalışmanın yoğunluğunu ve bunların yanı sıra iki çalışma arasındaki dinlenme sürelerini içermelidir (Chandler, 1990). Tenisin anaerobik bir spor olduğu ve aerobik enerji sisteminin kullanıldığı kısımların tenis sporcuları için toparlanmaya yardımcı olduğu unutulmamalıdır.

Antrenman süreci sezon hazırlık döneminde daha az branşa özgüyen müsabaka veya yarışma sezonu yaklaştıkça branşa özgü daha çok çalışmanın yer aldığı bir sistemle düzenlenmelidir. Sezon öncesi yapılan çalışmalara yavaş tempolu ve uzun mesafe koşullarıyla başlayarak aerobik bir temel oluşturulmalı ve sonrasında spora özgü çalışma/dinlenme aralıklarının ayarlandığı, aralıklı tekrarlanan antrenmanlarla sezona yönelik antrenmanların yapıldığı döneme geçilmelidir. Interval antrenman ve sprint antrenmanları, geleneksel aerobik antrenmanlar olmasa da toparlanma sırasında aerobik enerji sistemleri aktiftir. Bu yüzden yapılan bu antrenmanlar muhtemelen daha çok tenise özgüdür (Chandler, 1989).

Antrenman planlama ve periyotlamasında antrenmanların yoğunluğu ve uzunluğunu belirlemede özgünlük bir kılavuz olarak kullanılmalıdır. Örneğin; Belirli bir oyuncu için bir puanın ortalama süresini 6 saniye ve puanlar arası dinlenmeyi ortalama 22 saniye olarak belirlemeniz bütün sayıların her oyuncu için aynı olacağı anlamını taşımaz. Bazılarında bu süre daha kısa bazılarında ise daha uzun olabilir.

Süre dışında bu puanların oynanış yoğunluğu bile farklı olacaktır bir sayı daha yoğun bir efor sarf etmeyi gerektirirken başka bir puanda daha az efor sarf edilebilir. Bundan dolayı oyuncular, oyun içerisindeki puanın zaman aralığının/yoğunluğunun hem üzerinde hem de altında antrenman yaparak, hem daha kısa hem de daha uzun puanlara hazırlanmak için metabolik olarak geliştirilmelidir.

Mekanik özgünlük, tenis kortu üzerinde sporcular tarafından kullanılan kasların hem hareket kalıpları hem de hareket hızları açısından belirli bir biçimde kullanılmasını içerir. Her vuruş bacaklardan, gövdeden ve üst ekstremiteden gelen patlayıcı bir güç içerir. Vuruştan önceki alt ekstremitenin hareketi genellikle topa ulaşmaya çalışmak için patlayıcı nitelikteyken, vuruştan sonra oyuncu saha içerisindeki uygun pozisyona geçmek için uyguladığı hareketler genellikle daha yavaş olur.

Hareketin hızı mekanik özgüllüğün önemli bir parçasıdır. Bilinçli olarak yapılan yavaş hareketler, sporcuların hareket hızını artıracak bir uyarı sağlamayacaktır. Sporcuların bransa özgü hareketlerde hızını artırmak için antrenmanların içeriğinin bilinçli olarak hızlı olması gerekir. Araştırmalar antrenmanlarda ağır antrenman yüklerinin düşük hızlarda kullanılmasının maksimal kuvveti, maksimum hız ve düşük ağırlığın kullanılmasının ise çabuk kuvveti geliştirdiğini göstermektedir (Jones vd., 2001).

Güç ve kuvvet gerektiren sporlar, direnç antrenmanı egzersizlerini kendi sporlarının gerektirdiğine benzer bir hızda yapmalıdır. Tenis performansını artırmak için müsabaka fikstürü göz önüne alınarak periyodik bir plan takip edilmeli, sezon başı hazırlık döneminde daha ağır yüklerle kuvvet antrenmanı yapılırken, Yarışma sezonu yaklaştıkça, hafif ila orta yüklerde yüklenmelere yer verilmelidir (Izquierdo vd., 2002). Yapılan çalışmalar bize antrenman özgünlüğünün sporcularda gücü artırdığını göstermiştir. Halter ve hentbol sporcularının, uzun mesafe koşu sporcularıyla karşılaştırıldığı bir çalışma bize halter ve hentbolcuların uzun mesafe koşucularına göre daha fazla güç ve kuvvet ürettiklerini göstermiştir ki buda uzun vadeli yapılan antrenmanların her bir spor özgü adaptasyon ürettiğini göstermektedir.

Sprint ve çeviklik antrenmanları da belirli adaptasyona neden olur. Yapılan bir çalışma, hızdan çevikliğe performans aktarımının çok az olduğunu göstermektedir (Young vd., 2001). Örneğin; Çalışmada düz bir çizgi üzerinde sprint çalışması yapan sporcuların süratlerinde artış olurken, çevikliklerinde çok değişim olmamıştır. Teniste hız önemli olsa da, bir tenisçinin maksimum hıza ulaştığı çok az durum vardır. Bu çalışma bizler için hız çalışmalarından ziyade çeviklik ve yön değiştirme sprintlerine odaklanmamız gerektiğini göstermektedir.

Yoğunluk

Tenis sporunda antrenman yoğunluğu, özgünlükle güçlü bir ilişkiye sahiptir. Önemli olan sadece antrenmanların uzunluğu ve dinlenme aralıkları değil, aynı zamanda bu süre içerisindeki çaba veya yoğunluktur. Antrenman programının amacı tenis sporuna özgü yoğunluklardaki performansı artırmak olmalıdır. Tüm antrenman seanslarında sporcu hangi malzeme veya sahada antrenman yapıyorsa yapsın antrenmanın yoğunluğu önemlidir.

Kalp atım hızı kardiyorespiratuvar yoğunluğunun genel bir ölçümü olarak kullanılabilir. Özgünlük ilkesi, kalp atış hızının müsabakalar ve yarışmalardaki kalp atım seviyeleriyle aynı özelliklerde olması gerektiğini belirtmektedir. Algılanan efor derecesi (RPE) kalp atış hızıyla ilişkili olduğundan, algılanan eforun derecesi tenis oyununun yoğunluğunu belirlemede potansiyel olarak değerli olabilir. Yoğunluğu ölçmek için hangi yöntem kullanılırsa kullanılsın, tenis oyununda puanlar kısa süreli yüksek yoğunlukta enerji harcaması ve ardından yaklaşık 20 saniyelik dinlenmeyi içerir. Spora branşına özel yoğunluktaki antrenmanlar kullanılarak spora özgü performans değerlerinde büyük artışlar sağlanabilir. Performansın branşa özgü gelişimindeki en önemli durum, antrenmanın sporcunun ve branşın bütün özelliklerini karşılayabilecek yoğunlukta uygulanabilmesidir.

Hacim

Hacim hem saha içi hem de saha dışı antrenmanlarında uygulanan toplam antrenman yükünü ifade eden bir kavramdır. Antrenmanlarda toplam iş yükünün izlenmesi, aşırı antrenmanın (overtraining) önlenmesinde en iyi yoldur.

Antrenman hacmi, oyuncuların zayıf oldukları yönlerini belirleyerek çalışmaların o noktaya odaklanmasında önemli bir göstergedir. Müsabaka veya yarışma dönemi dışına antrenman hacminin yüksek olması ve müsabaka dönemi yaklaştıkça bu yoğunluk kademeli olarak azaltılması gerekmektedir.

Sıklık

Antrenman sıklığı, günlük veya haftalık antrenman seanslarının sayısını ifade etmektedir. Hacim konusunda olduğu gibi saha dışı antrenman sıklığı da bireysel tenisçinin hedeflerine göre değişiklik göstermelidir. Eğitimin hangi sıklıkta yapılacağı sporcunun amaç ve hedefinin yanı sıra antrenörün sporcu üzerinde geliştirmek istediği özelliklere bağlı olarak değişmelidir. Kuvvet ve güç kazanımları elde etmek isteyen sporcular için haftada 3-5 günlük antrenman sıklığında antrenman yapmaları önerilirken yüksek performans seviyesinde olan elit sporcularda bu antrenmanlar daha sık ve yüksek bir düzeyde uygulanabilir. Hatta sezonun belirli dönemlerinde sporcuların günde birkaç antrenman yaptıkları da görülebilmektedir.

Her eğitim modunun içerdiği toplam iş yükünü dikkate almak önemlidir. Antrenman içerisindeki bir bölümün sıklığı artırılırken, diğer bölümünün uygun bir şekilde ayarlanması gerekmektedir. Bu, sporcunun aşırı antrenman yapma olasılığını azaltmak ve istenen sonuçları en üst düzeyde elde etmek için önemlidir.

Bireysellik

Bireysellik ilkesi, bir kondisyon programı planlanırken tüm oyuncuların, bireysel farklılıklara sahip olduğunun dikkate alınmasıdır. Bu farklılıklar;

- Yaş,
- Cinsiyet,
- Fizyolojik kapasite,
- Kalıtım,
- Sporcu yaşı,
- Deneyim,
- Antrenman geçmişi,
- Motivasyon,
- Oyun tarzı
- Beceri düzeyi vb. sporcuya ait bireysel ve her sporcuda farklılık oluşturabilecek durumlardır.

Bir kondisyon programı planlarken bireysel farklılıkları tanımak önemlidir. Her oyuncunun kendine özgü becerileri ve yetenekleri vardır. Her bir oyuncu için bu farklılıkların bilinmesi antrenman programından daha fazla verim elde edilmesinde önemlidir. Bu bireysel farklılıklar göz önüne alınmadığında bir sporcu performans gelişimi gösterirken bir diğer sporcu aynı programla hiçbir gelişim gösteremeyebilir. Örneğin; Sporcu eğerki baseline oyuncusuysa bu oyuncunun antrenmanları daha fazla tekrar ve daha düşük yoğunlukta, bunun tersine volley ve smaç oyununu daha çok tercih eden oyuncuların programları daha az tekrarlar, daha kısa sürelerde ve daha yüksek yoğunluklarda gerçekleştirilecektir. Çoğu zaman antrenman programı bu iki uç nokta arasında bir yerde olur ve sporcunun bireysel eksikliklerine ve güçlü yanlarına bağlı olarak müsabaka dönemi boyunca değişiklik gösterir.

Yenilenme

Tenis oyuncusu, antrenman sırasındaki uyaranlara uyum sağlayabilmek için, uyaranlar arasında toparlanmaya zaman ayırmalıdır. Yeterli toparlanma süresi olmazsa, oyuncular aşırı antrenman veya aşırı kullanıma bağlı olarak birçok sakatlık riskiyle karşı karşıya kalır. Tam tersini de düşünürsek eğer ki uyaranlar arası toparlanma süresi çok uzun tutulursa bu seferde sporcu optimal seviyeye

uyum sağlayamayacak ve buna bağlı olarak muhtemelen maksimum performansına ulaşamayacaktır.

Yenilenme hem günlük antrenman arasında hem de antrenman seansı içerisindeki bölümler arasında önemlidir. Bir oyuncu uzun süre dinlenmeden servis atarsa, yorgunluk bu sporcunun performansında bir düşüşe sebep olur böylece oyuncu egzersiz uyarısına maksimum uyumu sağlayamaz. Aslında bir oyuncunun teknik beceri seviyesi yorgun durumdayken düşebilir. Özellikle yüksek şiddetle yapılan antrenmanların setleri arasında yeterli dinlenme süreleri verilmelidir. Bu yüzden dinlenme sporcuların egzersiz uyarısına maksimum uyumunu teşvik eden bir unsurdur.

Yenilenme için uygulanabilecek bazı teknikler;

- Yavaş tempo koşular
- Stretching (esneme)
- Buz banyosu
- Sıcak ve soğuk duş
- Masaj
- Elektrikli stimülasyon (gevşeme)
- Meditasyon
- Sauna / Buhar banyoları

Çeşitlilik

Antrenmanın çeşitliliği ilkesi özgünlükle çatışıyor gibi görünebilir. Antrenmanın hedeflerine ulaşmak için özgünlük sınırları dahilinde çeşitli egzersizler ve antrenman drilleri seçmek gereklidir. Çeşitlilik antrenmanın kazanılan becerileri korumanın yanında performansıda maksimize etmektedir.

Bir antrenman seansındaki çeşitlilik, antrenmanın o bölümünde toparlanmayı sağlamak, sporcunun daha az yorgunluk hissetmesini sağlamak ve aşırı kullanımdan kaynaklanan spor sakatlık ve yaralanmaları riskini azaltmak açısından önemlidir. Aşırı antrenman riskini azaltmak ve adaptasyonun gerçekleşmesine izin vermek için günden güne çeşitlilik önemlidir. Çeşitli egzersizler veya alıştırmalar kullanılarak antrenman seansları daha keyifli hale gelir ve oyuncuların sıkılma olasılığı daha azdır.

Uzmanlaşma

Bir sporcunun hangi yaşta uzmanlaşarak tek bir spor dalında yoğunlaşması gerektiği, tenis sporcularında atletik performansın en üst düzeye çıkarılması açısından dikkate alınan önemli bir sorudur. Erken yaşta uzmanlaşmanın hem olumlu hem de olumsuz yönleri vardır ve her ikisine de dikkat edilmelidir.

Uzmanlaşma sporcuların kas-iskelet sistemlerinde özel fizyolojik adaptasyonlara yol açar. Tüm bunların yanı sıra genel bir kurala değinecek olursak, küçük yaş grubu sporcuların branşlarda uzmanlaşmadan önce çeşitli spor aktivitelerine katılması ve kendini çok yönlü olarak geliştirmesi muhtemelen daha iyidir (Watts, 2002). Bir sporcuyu erken yaşta uzmanlaşmaya teşvik etmeden önce aşağıdaki soruların dikkate alınması gerekir;

- Erken yaşta uygulanan ağır yüklenmelerin kas – iskelet sistemi üzerinde nasıl etkileri olabilir?
- Tükenmişlik sendromu riski varmı?
- Erken yaşta uzmanlaşmanın uzun vadeli örneğin 10 yıl sonraki performans üzerine etkisi var mı?

Sporcunun uzmanlaşması için orta ergenlik dönemine kadar beklenmesi durumunda maksimum performansın ortaya çıkma olasılığı daha yüksektir. Küçük yaş gruplarındaki sporcuların antrenman programları düzenlenirken oynlaştırılmış çok yönlü gelişim sağlayacak egzersizlerin tercih edilmesi daha sağlıklı bir gelişim süreci oluşturacaktır.

Örneğin; Hız, kuvvet, dayanıklılık, çabukluk, koordinasyon, denge vb. becerilerini geliştirmek için kondisyon antrenmanları yerine bu becerileri içeren oyunlar şeklinde tasarlama yapılabilir.

Planlama

Planlama muhtemelen bir antrenörün sahip olduğu en önemli araçtır. Burada antrenör bilimsel temele dayandırdığı bir metot kullanarak eğitim sürecini yapılandırır (Stone vd., 1984). Bu sporcuların uygun zaman ve sürede performanslarını optimum seviyeye çekmelerine yardımcı olmaktadır. Antrenörün eğitim, bilgi ve donanım seviyesi süreci etkili bir şekilde yönlendirmesini sağlayacaktır. Eğitim ve planlama süreci bir sanat olarak görülmelidir (Bompa, 1999, Stone vd., 1999, Stone vd., 2007). İyi organize edilmiş ve bilimsel temellere dayanan bir antrenman planının uygulanması, yetersiz bilgiye sahip antrenörler tarafından hala uygulanan rastgele ve amaçsız antrenman uygulamalarını ortadan kaldırmasında da etkilidir. İyi tasarlanmış bir antrenman planı “acı yoksa gelişimde yok” veya “sonuna kadar yoğun çalış” gibi zayıf antrenman tanımlarını ve felsefelerini ortadan kaldırarak yerine mantıksal olarak tasarlanmış, titizlikle planlanmış, bilimsel uygulamaları getirir(Stone vd., 2007).

İyi planlanmış eğitim sırasında meydana gelen hiçbir şey tesadüfen olmamalıdır; Eğitim planının tasarımı sonucunda problemleri çözen ve

performans sorularına yanıtlayan bir şablon ortaya çıkar. "Planlamayı başaramazsan, başarısız olmayı planlıyorsun" şeklindeki eski atasözü planlı bir eğitim süreci için kullanılabilir belki de en doğru sözdür (Plisk & stone, 2003).

Periyodizasyon (Dönemleme)

Periyodizasyon (dönemleme), maksimum performansı uygun zamanda ortaya çıkarmak ve aşırı antrenman yüklenme riskini azaltmak amacıyla antrenman değişkenlerinin belirli zaman periyotlarında yayılmasını ifade eder (Rea vd., 2002). Dönemleme kavramı bazen yanlış anlaşılabilir ve her zaman etkili bir şekilde kullanılsa da yeni bir kavram değildir. Bu kavram antik Yunanlılardan bu yana kullanılan bir kavramdır. Yunan filozofu ve spor tutkunu Flavius Philostratus (MS 170-245), antik Yunan sporcuları tarafından kullanılan dönemselleştirilmiş bu yöntemler hakkında kapsamlı yazılar yazmıştır (Bompa, 2004).

Dönemlendirmeyi tüm tenisçilere aynı şekilde uygulanabilecek bir set modeli olarak düşünmemek gerekir. Dönemlemenin güzelliği, her sporcunun güçlü ve zayıf yönlerine göre kişiselleştirilebilen bir kavram olmasıdır. Sporcuların en önemli anlarda en yüksek seviyelerde performans göstermelerine yardımcı olmak için kullanılmaktadır. Yapılan çalışmalar periyodik hale getirilmiş organize ve planlı programların, periyodize edilmemiş programlara göre daha fazla performans artışına yol açtığı göstermektedir (Kraemer, 2003). Bu dönemsel programlar yalnızca profesyonel oyunculara yönelik değildir; aksine, her rekabetçi tenis oyuncusunun bir periyodik programa dahil olması gerekir.

Dönemlemenin Planlaması ve Programlamasında Kullanılan Başlıca Bileşenler

Dönemlemenin başlıca bileşenlerini önceki sayfalarda açıkladığımız aşağıdaki kavramlardan

- Bireysellik,
- Özgünlük,
- Adaptasyon,
- Yenilenmenin, yanı sıra daha önce açıklamadığımız;
- İhtiyaçlar analizi,
- Döngüler,
- Genel Hazırlık Aşaması,
- Özel Hazırlık dönemi,
- Sezon/yarışma öncesi Aşama,
- Sezon/Yarışma Dönemi,
- Zirve aşaması,
- Geçiş aşaması,

Bu kavramlar dönemleme programının planlamasında kullanılan başlıca bileşenlerdir.

İhtiyaçlar Analizi

Yapılandırılmış, periyodik bir program oluşturulmadan önce, sporcu için en faydalı antrenman tipini belirlemek amacıyla bir ihtiyaç analizi yapılır. İhtiyaç analizi, performansın mümkün olduğu kadar çok yönüyle güçlü ve zayıf yönlerinin test edilmesini içerir. Bu aşamada harcanan süre testlerin seviyesi ve oyuncuların seviyesine bağlı olarak değişiklik gösterebilmektedir. İhtiyaç analizinin bir diğer önemli yönü, oyuncunun yıl içerisinde en yüksek seviyede yarışmak istediği önemli zamanların belirlenmesidir. Bir üniversite oyuncusu için konferans turnuvası yılın en önemli maçı olabilirken, profesyonel bir oyuncu için dört büyük grand slam turnuvasını olabilir.

İhtiyaç analizinde test edilecek alanlar şunlardır:

- Sürat
- Çeviklik
- Güç
- Kuvvet
- Esneklik
- Aerobik dayanıklılık (tenise özgü)
- Teknik
- Reaksiyon zamanı
- Taktik
- Yenilenme kapasitesi
- Zaman kısıtlamaları (okul, iş, aile ve diğer ilgi alanları)

Döngüler

Eğitim döngüleri, dört yıllık (4 yıllık) plan ve bireysel yıllık plan (1 yıl) gibi uzun vadeli planlar halinde yapılandırılabilir. 1 yıllık eğitim döngüleri aşağıdaki gibi sınıflandırılmaktadır.

- Makro döngü (yıllık)
- Mezo döngü (aylık)
- Mikro döngü (haftalık) olmak üzere

Periyodik kondisyon programı döngülere bölünmüştür. Makro döngü terimi yıllık genel planı tanımlamak için kullanılır. Bu yüzden genç ve profesyonel tenisçiler için yıllık planı tanımlamada makro döngüyü kullanmak daha uygun olacaktır; bazı durumlarda bir takvim yılında iki makro döngüye sahip olmakta

uygun olabilir. Ancak çoğu durumda makro döngü için bir takvim yılını takip etmek daha doğrudur. Her makro döngü, mezo döngü adı verilen aylardan oluşan bir dönemi (tipik olarak bir mevsim) içerir. Bir makro döngü ise periyodik programın odağına bağlı olarak 2 ila 10 mezo döngüden herhangi birini içerebilir.

Mikro döngüler, birkaç günlük planlamayı tanımlamak için kullanılan terimdir. Bu genellikle 7 günlük bir takvim haftasından meydana gelmektedir.

Periyotlamanın içerisinde aşağıdaki 7 ana faktöre yer verilmesi ve her aşamada dengeli bir şekilde kullanılması antrenman planlaması için önemli bir yere sahiptir.

- Teknik
- Taktik
- Fiziksel hazırlık
- Fizyolojik hazırlık
- Beslenme
- Yenilenme / dinlenme
- Branş teorik eğitimleri
- Akademik eğitim

Genel Hazırlık Aşaması / Dönemi

Genel Hazırlık Aşaması (GHA), spora yeni başlayan veya antrenmanlara bir süre ara vermiş temel antrenman seviyesinden yeniden başlayacak olan bir sporcunun genellikle antrenmana giriş aşamasıdır. GHA genellikle kuvvet ve dayanıklılık antrenman formatının karakteristik özelliği olan düşük yoğunluklu/yüksek hacimli direnç antrenmanı parametrelerini kullanır. GHA hız, çeviklik ve güç geliştirmekten ziyade tenise özgü antrenman için vücudu/zihni hazırlamak üzere tenise özgü aerobik dayanıklılık ve kuvvet antrenmanının temelini geliştirmeye daha fazla önem verilen bir dönemdir. Teknik ve taktik açıdan bakıldığında bu aşama, oyuncunun oyunundaki tutuşu, oyun planı ve/veya vuruş mekaniği gibi önemli kusurlarının düzeltilmesi için kullanılır. İhtiyaca göre interval antrenmanlar veya diğer antrenman formlarıyla birleştirilerek bireyi antrenman programına başlatmakta bu aşamada mümkündür.

GHA' nın eğitim için en uygun olabileceği durumlar şunlardır:

- Sporcunun kortta daha hızlı olabilmesi için 2 kilo vermesi gerekiyor.
- Sporcunun forehand tutuş değişikliğine ihtiyacı var.
- Sporcunun topunun hızını artırmaya yardımcı olacak yapılandırılmış bir kuvvet antrenmanı programına başlaması gerekir.

- Sporcunun sorunlu bölgelerdeki (omuz, el bileği, bel ve ayak bilekleri) yaralanmaların önlenmesine yardımcı olmak için kuvvet antrenmanı yapması gerekir.

Genel hazırlık aşamasında, sporcunun tenise özgü hareketlere odaklanmadan genel anlamda antrenman yapması gerekmektedir. Bununla birlikte, sezon sonu olmayan bu günlerde, GHA 'nın genel olarak mükemmel bir fitness temeli oluşturulması gerektiği gibi tenisle ilgili de daha fazla hareketi içermesi gerekiyor.

Özel Hazırlık Aşaması / Dönemi

Özel Hazırlık Aşaması (SPP), antrenman programına ve turnuva programına göre daha spesifik hedefleri tanımlar. Genellikle orta ila yüksek hacimli antrenmanlarla antrenmanın yoğunluğu artar. Tenise özgü kuvvet, hız, kuvvet ve çeviklik antrenmanlarına odaklanılarak egzersizler daha hedefe yönelik hale getirilmelidir. Bu aşama 6 ile 8 hafta arasında sürmelidir ancak gerektiğinde biraz daha uzun veya kısa olabilir. Bu dönem, oyuncunun oyununda büyük değişikliklerin yapıldığı dönem değildir. Bu aşamanın yeni bir becerinin öğrenilmesi için planlı uygulama aşamasını oluşturması daha uygundur.

Sezon/Yarışma Öncesi Aşama / Dönemi

Yarışma öncesi aşamada, direnç antrenmanlarının hacminde bir azalma olurken, antrenman yoğunluğunda artışın olduğu bir dönemdir. Bu dönem içerisinde uygulanan antrenmanlarda maç oyununa özgü beceri bileşenlerini artırmaya yönelik daha fazla alıştırmaya yapılmalıdır. Kondisyon salonundaki ağırlık çalışmaları, motor beceriler geliştirici uygulamalar ve saha dışı çalışmalar daha çok tenise ve yarışmaya özgü olarak yapılmalıdır. Burada yapılacak olan antrenmanların her birinin uzunluğu müsabaka takvimine bağlı olarak değişir. Bu aşamada yapılan antrenmanlar sporculara uyumu sağlamak için yeterli uzunluğa sahip olmalı ama bu süre öyle hassas ayarlanmalı ki sporcunun kazanmış olduğu fiziksel ve fizyolojik etkilerin en üst düzeyde olduğu kısımda bir sonraki aşama olan müsabaka dönemine girilmiş olsun. Unutulmamalıdır ki Antrenmanın süresinin iyi ayarlanmaması ve daha uzun olması sporcunun yorgunluğuna ve kazanılan etkini kaybına yol açabilmektedir.

Sezon/Yarışma Aşaması / Dönemi

Birçok spor dalında sezon veya müsabaka dönemi çok kısa sürmesine rağmen genç ve büyükler kategorisinde mücadele eden tenis sporcuları için müsabaka dönemi neredeyse tüm yıl sürer. Üniversite tenis müsabakaları şubat – mayıs

ayları arasında yapıldığından bu dönem aralığı yıllık antrenman programı için ideal bir müsabaka ve yarışma sezonu sunmaktadır. Sezon planlamasında fikstür baz alındığından dolayı yarışmaların arasında uzun süreler olduğu zaman buralara sporcunun gücünü orta ve hafif şiddetli antrenmanlarla korumak şartıyla geçiş yada dinlenme aşamaları uygulamak sporcunun performansının yıl boyunca korunması ve maksimum eforla mücadele edebilmesine olanak sağlar. Yıl boyunca yapılacak olan yüklenmeler ve müsabakaların sporcuların performansını belirli bir noktadan sonra olumsuz etkileyebilmekte ve sporcu sürantrene olabilmekte. Bu durumun önüne geçebilmek için sezon içerisindeki müsabakalar arasında uygun olan noktalara sporcunun yenilenebilmesi için gerekli dinlenme aralıkları koyulmalıdır.

Zirve Aşaması / Dönemi

Zirve aşaması sporcu için en üst düzey performansın sergilenmesi gerektiği yarışmalar ve müsabakaları temsil eder. Bu yarışmalarda müsabakaya katılan sporcuların yaş ve oyun seviyesine göre genellikle fikstürle ve yarışma takvimiyle belirgindir. İl düzeyi sporcu iseniz il birinciliği, bölgeler arası yarışmalara katılacaksınız bölgesel turnuvalar, Türkiye şampiyonasına katılacaksınız Türkiye şampiyonası veya uluslararası düzede Atp turnuvaları, Grand Slam turnuvalarına katılacaksınız bu müsabakaların yapılacağı tarihler zirve performansın gösterilmesi gereken noktalardır. Bu yüzden yapılan planlamada maksimum performansın bu dönemlerde zirve yapması gerekmektedir.

Geçiş Aşaması / Dönemi

Bu aşamada sporcular uzun süreli yoğun geçen, sezon ve antrenman döneminin sonucunda oluşan fiziksel, fizyolojik ve psikolojik yorgunluğu atabilmek için bir tatil evresine girmelidir. Bu aşama müsabaka/yarışma dönemi sonrasında sporcuların yenilenme evresi olarak da adlandırılabilir. Bu dönem sporcuların yorgunluğunu uzaklaştırma hedefiyle yapılsa da aslında bir diğer sezonunda bağlantı noktası olarak görülmektedir. Bu sebepten dolayı geçiş aşaması/dönemi sporcuların bir sonraki antrenman yılın hazırlanmaları açısından büyük öneme sahiptir (Dick, 2002). Sporcuların yeni bir döneme girmeden önce yorgunluklarından tamamen kurtulduklarından emin olunması gerekmektedir. Önceki dönemin yüklenmelerinin vücut üzerinde oluşturduğu etki atılmadan, yeni bir döneme geçilmesi sporcuların ciddi sakatlıklarla karşılaşmasının yanı sıra performans olarak da ciddi kayıplarının olacağı unutulmamalıdır.

Sıklıkla boş dönem (off season) olarak yanlış bir şekilde adlandırılan bu dönem, iki sezonu birbirine bağlayan köprü niteliğindedir ve aslında bir sonraki

sezonun hazırlığı olarak görülmelidir. Bu dönemin amacı sporcunun yarışma döneminde kazanmış olduğu fiziksel ve fizyolojik kapasitenin %40-50 civarında korunmasını sağlama üzere yapılandırılmalıdır (Dick, 2002, Kurz, 2001). Geçiş aşaması yaklaşık 2-4 hafta civarında sürmeli ve 6 haftayı kesinlikle geçirilmemelidir.

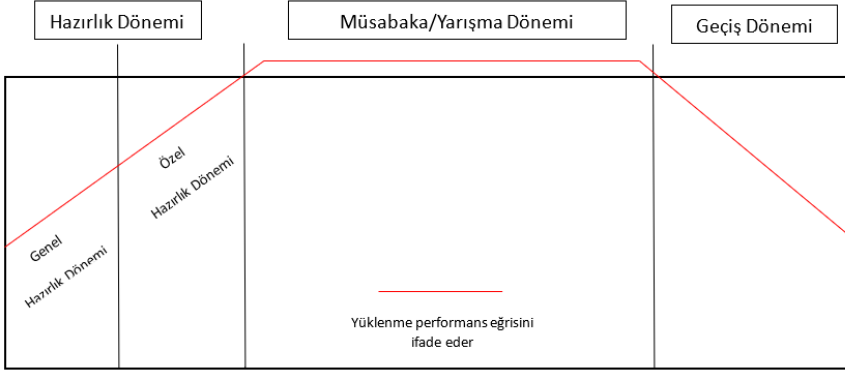
Bu aşamada iki farklı yaklaşım kullanılmaktadır. Bunlardan ilki boş sezon savunucularının da destek verdiği bir anlayış olan, bu dönemde hiçbir şeyin yapılmaması gerektiği düşüncesi ki, bu düşünce sporcunun sezon içerisinde kazanmış olduğu bütün fiziksel ve fizyolojik kazançların kaybolması hatta antrenmansızlık “detraining” etkilerinin görülmesine sebep olabilir (Kurz, 2001, Mujika ve padilla 2000). Azaltılmış antrenman sendromu olarak ta bilinen bu durumun ortaya çıkmasıyla sporcu uykusuzluk, kaygı, bunalma, iştah kaybı ve kalp – kan dolaşım sisteminde işlevsel değişiklikleri ile karşı karşıya kalır (Kuipers ve Keizer, 1988). İkinci görüşte ise sporcuların kazanmış oldukları fiziksel ve fizyolojik performans değerlerinden en az düzeyde kayıp sağlanması için pasif dinlenme yerine, aktif dinlenmenin tercih edilmesi gerektiği savunulmaktadır (Stone ve O’Bryant 1987). Aktif dinlenme sporcunun düşük şiddet ve sertlikte antrenmanlarla çeşitli spor dalları kullanılarak, yeni döneme en az kayıpla girmesinin sağlanması olarak tanımlanırken tenis sporunda da bu ikinci görüşün daha yaygın olarak kullanılması gerektiğini söyleyebiliriz.

Yıllık Antrenman Planlamasının grafiksel gösterimleri

Şimdiye kadarki verilen bilgilerle antrenman dönem ve evresine ilişkin temel bilgiler ve özelliklere ilişkin, genel bir bilgi verilmektedir. Bu bilgiler ışığında yıllık antrenman planlamasının nasıl görünmesi gerektiğine dair genel grafikler aşağıda sunulmuştur. Yıllık antrenman planlamalarının grafiksel gösteriminde hedef yarışma/müsabakaya bağlı olarak, her dönemin antrenman özelliklerinin oransal olarak belirlendiği ve dönemlerin aşamalı olarak sıralandığı bir gösterim sağlamalıdır.

Tek döngülü/uçlu yıllık antrenman planlaması gösterimi

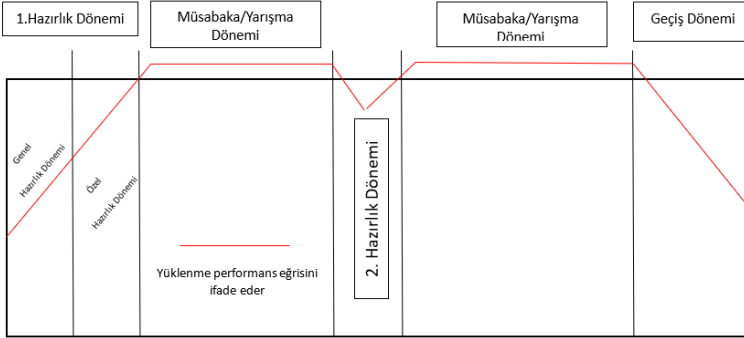
Bu planlamada hedef nokta tek zirveli müsabaka dönemine ait hazırlık ve geçiş dönemini içermektedir. Bu içeriğe sahip bir planlamanın genel hatlarıyla grafik 1’deki gibi görünmesi gerekmektedir. Bu planlamada sezon içerisinde bir zirve (müsabaka/yarışma) noktası ve buna bağlı olarak tek bir hazırlık ve geçiş evresi bulunmaktadır.



Grafik 1. Tek uçlu antrenman planlaması

Çift döngülü/uçlu yıllık antrenman planlaması gösterimi

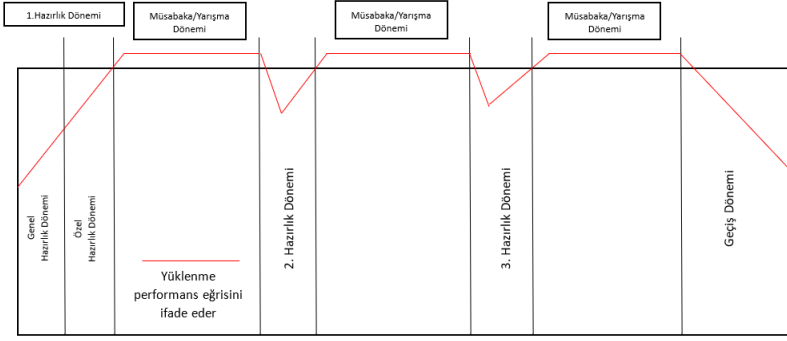
İki döngülü planlama adından da anlaşılacağı gibi iki müsabaka veya yarışma dönemini içeren ya da başka bir deyişle performansın iki kez zirvede olması gereken hedef yarışma dönemini ifade eden kavramdır. Çift uçlu periyotlama gösterimi grafik 2'deki genel evreleri içermelidir.



Grafik 2. Çift uçlu periyotlama

Çok döngülü/uçlu yıllık antrenman planlaması gösterimi

Çok uçlu/ döngülü planlama tenis vb. üst düzey yarışmaların tüm yıla yayıldığı ve ikiden çok üst düzey performansın sergilenmesi gerektiği yarışma/müsabaka dönemi için kullanılan planlama şeklidir. Çok uçlu periyotlamanın gösterimi Grafik 3'deki gibi görünmektedir.



Grafik 3. Çok uçlu periyotlama

Bölüm Özeti

Antrenmanın temel yapı taşı, yıllık antrenman planlaması içerisinde Antrenman ilkeleri çerçevesinde dönemleri iyi yapılandırılmış programlara bağlıdır. İyi bir antrenör Antrenman bilimi ışığında branşa özgü çalışmalarını inceleyerek ve değerlendirerek sürekli olarak kendini güncellemelidir. Güncel çalışmalar ışığında uygulanması gereken testler ve antrenman ilkeleri uygulanmadığı takdirde sporcuların hedeflenen gerçek performanslarına asla ulaşamayacağı unutulmamalıdır. Bu yüzden bilgi ve donanım yönünden antrenörlerin planlama yapabilecek bilgi ve beceri düzeyine sahip olması gerekmektedir.

İyi bir antrenman planlaması için temel olarak dönemlemenin aşamaları ve biyomotor yeteneklerin branşa özgü uygulanması önemlidir. Kuvvet, dayanıklılık, beceri, sürat ve esneklik gibi biomotor yeteneklerin antrenmanın değişik dönemlerinde, branşa özgü uyumun sağlanması adına düzenli bir biçimde yönlendirilmesi ve planlanması gerekmektedir. Sporçunun veya yarışmacının uygun fizyolojik verim düzeyine erişmesi ile başarı mümkün olabiliyor.

Dönemlemenin daha iyi anlaşılması için antrenörler ve koçlar, antrenman ve yarışma takvimlerini göz önüne alarak bu alanda kullanılan grafikleri yorumlamalı ve branşa uygun hale getirmelidir. Yarışma dönemleri antrenmanın planlanmasında kullandığımız temel referans noktamızdır. Sportif müsabakaların ne zaman başlayacağı bizim planlamada hazırlık, müsabaka ve geçiş dönemlerini nereler koymamız gerektiği konusunda bizlere önemli bilgiler vermektedir. Bir diğer önemli konu ise sporcuların performans değerlerinin sürekli takibinde branşa uygun testlerin kullanılmasıdır. Planlamanın önemli bir unsurunda bu testlerdir. Çünkü bizler bu testlerle, yapacak olduğumuz planlamada sporcuların hangi yetilerine odaklanmamız gerektiği bilgisine ulaşırız. Bu testlerin branşa özgü doğru prosedürlerle uygulanmasının yanı sıra nerede uygulandığı da çok önemlidir.

Bu konuda geliştirmiş olduğum **3N** prensibinin soruları bize bu testlerin kullanılacağı yerler hakkında bilgi vermektedir.

Bu prensipte sorduğumuz;

Neredeyim? Bizlere sporcunun sezon öncesi, fiziksel ve fizyolojik durumunu öğrenmek için sormamız gereken soruyu ifade eder. Bu sorunun cevabı olarak ortaya çıkan test sonuçları antrenmanı planlarken nelere yoğunlaşmamız gerektiğini gösterecek cevapların bulunması için önemlidir.

Nereye geldim? Sorusu ise uygulanan antrenmanların ve planlamanın sporcuların sezon ortasında performansının ne kadar geliştiğinin cevabını almak içindir. Burada ortaya çıkan test sonuçları bizlere antrenman plan ve programımızın içeriğini yansıtmaktadır. Bu soruya aldığımız cevaplar yeterli gelişimin görölmediğini veya sezon öncesi planlamada yoğunlaştığımız eksikliklerin giderilmediğini gösterir ise planlamayı yeniden gözden geçirmemiz ve bazı değişikliklere gitmemiz gerekir.

Nerede bıraktım? Bu sorudaki **N** ise bizlere sporcunun sezonu fiziksel ve fizyolojik olarak hangi değer ölçülerinde bıraktığını öğrenmek için sorduğumuz bir sorudur. Bu soru bizlere bir sonraki sezon içinde bir referans noktası oluşturmaktadır. Bu sorunun cevabı olan testlerle aslında sporcumuzu geçiş dönemi öncesindeki son durumunu ve geçiş dönemi sonrasında sezona başlamak için yapılacak olan ölçümde ne kadarlık fiziksel ve fizyolojik kayıpla sezona başladığımızı gösterecek önemli bir noktadır.

Kısacası bu sorular antrenör ve koçlar tarafından antrenman planlaması içerisinde Performans testlerinin nerelerde olması ve ne için bu testlere ihtiyaçları olduğunu göstermede özel bir prensip olarak kullanılabilir.

Tüm bunların yanı sıra;

- Beslenme
- Psikolojik eğitimler
- Sosyalleşme faaliyetleri
- Akademik eğitimler
- Tenis Oyun kuralları eğitimi
- Tenis Tarihi
- Tenis sporunda başarılı olan sporcuların analizlerinin yapıldığı video analiz vb. tenise özđü eğitimler antrenman planlaması ve periyotlaması içerisinde yer alması gereken diğer unsurlardır.

KAYNAKÇA

- Bompa, T.O. (1999). *Periodization: Theory and methodology of Training*. 4th ed. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Bompa, T. O. (2004). *Primer on Periodization*. *Olympic Coach*. 16:4-7.
- Chandler, T.J. (1990). *Work/rest intervals in world class tennis*. *Tennis Pro*. Vol 3, No. 4, p 4.
- Chandler, T.J. (1989) *Nontraditional Aerobic Training*. *ADDvantage Magazine*. 1989.
- Dick, F.W. (2002). *Sports Training Principles*. 4th. Ed. London: A&C black.
- Izquierdo, M., Hakkinen, K., Gonzalez-Badillo, J.J., Ibanez, J., and Gorostigia, E. M., (2002) . *Effects of long-term training specificity on maximal strength and power of the upper and lower extremities in athletes from different sports*. *European Journal of Applied Physiology*. Vol. 87, No. 3, 264-271.
- Jones, K., Bishop, P., Hunter, G., and Fleisig, G. (2001). *The effects of varying resistance training loads on intermediate and high velocity specific adaptations*. *Journal of Strength and Conditioning Research*. Vol. 15, No. 3, 349-356.
- Kraemer, W. J., K. Haekkinen, N. T. Triplett McBride, A. C. Fry, L. P. Koziris, N. A. Ratamess, J. E. Bauer, J. S. Volek, T. McConnell, R. U. Newton, S. E. Gordon, D. Cummings, J. Hauth, F. Pullo, J. M. Lynch, S. A. Mazzetti, H. G. Knuttgen, ve S. J. Fleck. (2003). *Physiological changes with periodized resistance training in women tennis players*. *Med Sci Sports Exerc*. 35:157- 168.
- Kuipers, H.,& Keizer H.A., (1988). *Overtraining in elite athletes: review and directions for the future*. *Sports Med* 6:79-92.
- Kurz, T., (2001). *Science of training*. 2nd. Ed. Island Pon, VT: Stadion.
- Mujika, I., and Padilla, S., (2000). *Detraining: loss of training-induced physiological and performance adaptations: part II: Long term insufficient training stimulus*. *Sports Med*.30:145-154.
- Plisk, S.S., ve Stone, M.H. (2003). *Periodization strategies*. *Strenght Cond* 25:19-37.
- Rea, M. R., Ball, S. D., Phillips, W. T., Burkett, L. N. A (2002). *comparison of linear and daily undulating periodized programs with equated volume and intensity for strength*. *Journal of Strength and Conditioning Research*. Vol. 16, No. 2, 250-255.
- Stone, M. H. and O'Bryant, H. S. (1984). *Weight training: a scientific approach*. Burgess Publishing, Minneapolis.
- Stone, M.H., O'Bryant, H.S., Schilling, B.K., Johnson, K.C., Pierce, K.C., Haff, G.G., Koch, A.J. & Stone, M. (1999). *Periodization: effect of manipulating volume and intensity:part 1*. *Strenght Cond* 21:5662.

- Stone, M.H., Stone, M.E., ve Sands, W.A., (2007). Principles and practice of resistance training. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Stone, M.H., & O'Bryant, H.S. (1995). Letter to the editor. J Strength Cond Res 9:125-127.
- Watts, J. (2002). Perspectives on sport specialization. JOHPERD. Vol. 73, No. 8, 32-37, 50.
- Young, W.B., McDowell, M.H., and Scarlett, B.J. (2001) Specificity of sprint and agility training methods. Journal of Strength and Conditioning Research. Vol. 15, No. 3, 315-319.