



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
GENÇLİK VE SPOR BAKANLIĞI

ANADOLU
ÜNİVERSİTESİ



anadolum

e K a m p ü s
ve

anadolu mobil

dilediğin yerden,
dilediğin zaman,
öğrenme fırsatı!



(ekampus.anadolu.edu.tr)



(mobil.anadolu.edu.tr)

ekampus.anadolu.edu.tr



Takvim



Duyurular



Ders
Kitabı (PDF)



Epub



Html5



Mobi
Kitap



Sesli Kitap



Canlı Ders



Video



Ünite
Özeti



Sesli Özet



Sorularla
Öğrenelim



Alıştırma



Çözümlü
Sorular



Deneme
Sınavı



Tartışma
Forumu



Çıkmış Sınav
Soruları



Sınav Giriş
Bilgisi



Sınav
Sonuçları



Öğrenci
Toplulukları



AOS DESTEK

AÇIKÖĞRETİM DESTEK SİSTEMİ

Açıköğretim Sistemi ile ilgili

merak ettiğiniz her şey AOS Destek Sistemimde...

- Kolay Soru Sorma ve Soru-Yanıt Takibi
- Sıkça Sorulan Sorular ve Yanıtları
- Canlı Destek (Hafta İçi Her Gün)
- Telefonla Destek

aosdestek.anadolu.edu.tr

AOS DESTEK Sistemi İletişim ve Çözüm Masası

0850 200 46 10

www.anadolu.edu.tr



/AOFAnadolum



/Anadolu_Univ



instagram.com/anadoluuniv

Bölüm 1

Temel Kavramlar

öğrenme çıktıları	1	Önemli Kavramlar	2	Bilgi İşleme Modeli ve Bilgi İşleme Süreçleri
	1	Bilgi, enformasyon ve veri kavramlarını ayırt edebilme	2	Bilgi işleme süreci ve aşamalarını örneklerle tanımlayabilme
	3	Bilgisayarların Bileşenleri	4	Bilgi İşleme ve Teknoloji
	3	Bilgisayarları oluşturan bileşenleri sıralayabilme	4	Bilgi işleme sürecinde teknolojinin oynadığı rolü açıklayabilme
	5	Sosyal Hayatta Teknoloji		
	5	Teknolojinin sosyal yaşam üzerindeki etkilerini tartışabilme		

Öğrenme çıktıları

Bölüm içinde hangi bilgi, beceri ve yeterlikleri kazanacağınızı ifade eder.

Bölüm Özeti

Bölümün kısa özetini gösterir.

Sözlük

Sözlük

Bölüm içinde geçen önemli kavramlardan oluşan sözlük ünite sonunda paylaşılır.

Karekod

Bölüm içinde verilen karekodlar, mobil cihazlarınız aracılığıyla sizi ek kaynaklara, videolara veya web adreslerine ulaştırır.

Tanım

Bölüm içinde geçen önemli kavramların tanımları verilir.

Dikkat

Konuya ilişkin önemli uyarıları gösterir.

Neler Öğrendi ve Yanıt Anahtarı
Bölüm içeriğine ilişkin 10 adet çoktan seçmeli soru ve cevapları paylaşılır.

Öğrenme Çıktısı Tablosu

Araştır/İlişkilendir/Anlat-Paylaş

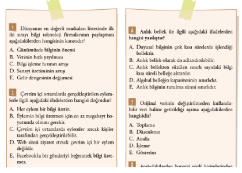
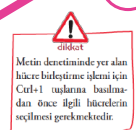
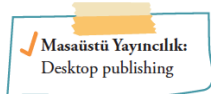
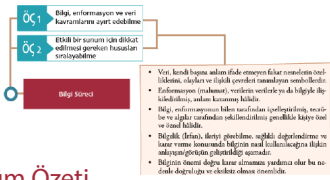
İlgili konuların altında cevaplayacağınız soruları, okuyabileceğiniz ek kaynakları ve konuyla ilgili yapabileceğiniz ekstra etkinlikleri gösterir.

Yaşamla İlişkilendir

Bölümün içeriğine uygun paylaşılan yaşama dair gerçek kesitler veya örnekleri gösterir.

Araştırmalarla İlişkilendir

Bölüm içeriği ile ilişkili araştırmaların ve bilimsel çalışmaları gösterir.



ÖÇ 1 Bilgi, enformasyon ve veri kavramlarını ayırt edebilme	ÖÇ 2 Bilgi işleme süreci ve aşamalarını tanımlayabilme	ÖÇ 3 Bilgisayarların bileşenlerini sıralayabilme
Araştır	İlişkilendir	Anlat/Paylaş
1968 yılında Pablo Picasso bir görüşmesinde "Bilgisayarlar işe yarayamazlar. Size yalnızca cevapları verebilirler." demiştir. Bu görüşe katılıyor musunuz? Sizce bu görüş bilgi teknolojilerinde yaşanan ilerlemeler ışığında hala geçerli midir?	VEBB şeman ile teknolojik gelişmeler arasındaki ilişkileri değerlendirin.	Bilgi teknolojilerindeki gelişim ile artan bütçe ihtiyacı arasındaki bağlantıyı anlatın.



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
GENÇLİK VE SPOR BAKANLIĞI



ANADOLU
ÜNİVERSİTESİ

Sporda Psikososyal Alanlar IV

Editör

Doç.Dr. Gökçe ERTURAN

Yazarlar

Prof.Dr. Semiyha TUNCEL

Arş.Gör. Damla GÜLER

BÖLÜM 1

Dr.Öğr.Üyesi Esen KIZILDAĞ KALE

Arş.Gör. Aydan GÖZMEN ELMAS

Arş.Gör. Mustafa AYDIN

BÖLÜM 2

BÖLÜM 3

Dr.Öğr.Üyesi Hidayet Suha YÜKSEL



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
GENÇLİK VE SPOR BAKANLIĞI



ANADOLU
ÜNİVERSİTESİ

T.C. ANADOLU ÜNİVERSİTESİ YAYINI NO: 4057

AÇIKÖĞRETİM FAKÜLTESİ YAYINI NO: 2839

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Anadolu Üniversitesine aittir.

“Uzaktan Öğretim” tekniğine uygun olarak hazırlanan bu kitabın bütün hakları saklıdır.

İlgili kuruluştan izin almadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt veya başka şekillerde çoğaltılamaz, basılamaz ve dağıtılamaz.

Copyright © 2020 by Anadolu University

All rights reserved

No part of this book may be reproduced or stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means mechanical, electronic, photocopy, magnetic tape or otherwise, without permission in writing from the University.

Grafik Tasarım ve Kapak Düzeni

Prof.Dr. Halit Turgay Ünal

Öğretim Tasarımcısı

Dr.Öğr.Üyesi Halil Cem Sayın

Dil ve Yazım Danışmanı

Öğr.Gör.Dr. Nilay Girişen

Grafiker

Ayşegül Dibek

Dizgi ve Yayına Hazırlama

Halil Kaya

Burak Arslan

Yasin Narin

SPORDA PSİKOSOSYAL ALANLAR IV

E-ISBN

978-975-06-3875-6

Bu kitabın tüm hakları ANADOLU ÜNİVERSİTESİ'ne aittir.

ESKİŞEHİR, Eylül 2020

3518-0-0-0-2009-V01

BÖLÜM 1

Antrenörlük Meslek Etiği III



Giriş	3
Etik Dışı Davranış Tespit Etme	5
Etik Dışı Davranış Türleri	5
Etik Dışı Davranışların	
Ussallaştırılması	7
Etik Eğitimi	9
Etik Eğitimi Kavramı	10
Etik Eğitiminin Önemi	10
Etik Eğitimin Süreçleri	10
Etik Karar Verme Süreçleri	11
Etik Karar Aşamaları	11
Antrenörün Sporcu, Hakem ve Yöneticilere Karşı Sahip Olması Gereken Mesleki	
Etik İlkeleri	12
Antrenörlerin Sporculara Karşı Davranışlarında Uyması Gereken	
Etik İlkeler	12
Antrenörlerin Hakemlere Karşı Davranışlarında Uyması Gereken	
Etik İlkeler	14
Antrenörlerin Yöneticilere Karşı Davranışlarında Uyması Gereken	
Etik İlkeler	14

BÖLÜM 3

Bilimsel Araştırma Yöntemleri II



Giriş	57
Nicel Araştırma	57
Temel Kavramlar	58
Nicel Araştırma Yöntemleri	59
Nitel Araştırma	67
Araştırma Desenleri	68
Katılımcılar	69
Veri Toplama	71
Verilerin Analizi	72
Araştırmanın Niteliği	73

BÖLÜM 2

Spor Psikolojisi IV



Giriş	27
Sporcularda Ahlak Gelişimi	27
Sporcularda Ahlak Kavramı	27
Sporcularda Ahlak Gelişimi	28
Spor Psikolojik Beceri Antrenmanları	30
Psikolojik Beceri Antrenmanı Kavramı ..	30
Psikolojik Beceri Antrenmanlarının	
Türleri	31
Otojenik Antrenman	38
Spor Sakatlıkları, Öncesi ve Sonrasındaki Psikolojik Süreçler	39
Sakatlık Kavramı	40
Sakatlık Öncesi Etkili Olan Psikolojik	
Faktörler	41
Sakatlık Sonrası Psikolojik Süreçler	43

Sevgili öğrenciler,

Sporda yıllar içerisinde başarı ölçütünün değişmesi ve rekabetin artması, antrenörleri de zorunlu bir değişime sürüklemiştir. Bu değişim antrenörlerin, mesleğin çok yönlü yapısını tüm boyutlarıyla algılayarak sporcunun her yönden gelişimini destekleyecek bir bakış açısı geliştirmelerini zorunlu kılmıştır. Bu bağlamda antrenörlerin sahip olması gereken bilgi, beceri ve yetkinliklerin her yönüyle güncellenmesi gerekliliği doğmuştur.

Dördüncü kademe antrenör eğitimi kitabı, sporda psikososyal alanlar modülü hazırlanırken T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığının, antrenörlük mesleki yeterlilik çerçevesi tanımlayıcıları dikkate alınmıştır. Antrenörlük mesleki yeterlilik çerçevesine göre 4. kademe antrenörler, tüm yaş kategorilerinde ve milli takımlarda görev yapabilecekleri için sahip olmaları beklenen üst düzey bilişsel bilgi, beceri ve yetkinlikler belirlenmiştir. Modülün içeriği, önceki kademelerin bir devamı olarak antrenörlük meslek etiği, spor psikolojisi ve bilimsel araştırma yöntemleri ünitelerini içermektedir. Antrenörlük meslek etiği ünitesinde etik dışı davranışlar, etik eğitimin önemi ve etik karar verme süreçleri açıklanmış, son olarak da antrenörlerin sporculara, hakemlere ve yöneticilere karşı uyması gereken etik ilkeler sıralanmıştır. Spor psikolojisi ünitesinde sporcularda ahlak gelişimi, psikolojik beceri antrenmanları ve spor sakatlıklarının öncesi ve sonrasındaki psikolojik süreçlere yer verilmiştir. Spor psikolojisi bölümündeki bilgi düzeyi, 4. kademe bir antrenörün, ekibinde bir spor psikoloğu veya psikolojik performans danışmanına yer vereceği varsayılarak belirlenmiştir. Son olarak da bilimsel araştırma yöntemleri ünitesinde bir antrenörün, spor ortamında karşılaştığı problemlerin tespitini yapabilmesi ve bu problemlere alternatif çözümler üretebilmesi için gereken bilgilere yer verilmiştir.

Modülde, her biri kendi alanında uzman yazarlar, var olan bilgi birikimi ile antrenörlük mesleğine ilişkin pratikleri birleştirerek uzmanlıklarını bölümlerine yansıtmışlardır. Modülün içeriğinde, konu anlatımlarının yanı sıra konu içeriğinin gündelik yaşamla bağını kurmanızı sağlayacak “yaşamla ilişkilendir” ve ilgili konuda yapılan bir bilimsel araştırmanın kısaca anlatıldığı “araştırmalarla ilişkilendir” bölümleri yer almaktadır. Gerekli görüldüğü yerlerde, konu alanıyla ilgili daha ileri okuma yapmak için kaynak kitap, makale ve internet sitesi önerilerinde bulunulmuştur. Ayrıca antrenörleri düşünmeye ve araştırmaya yönlendirmek için her üniteye konu içeriğiyle ilgili olarak farklı kaynakların araştırılarak cevap aranması istenen bir “Araştır” sorusu sunulmuş, antrenörlerin öğrendikleri konuyu diğer kaynaklarla ilişkilendirmelerini sağlayacak bir “İlişkilendir” görevi verilmiş ve antrenörlerin öğrendiklerinden yola çıkarak oluşturduğu deneyimleri ve bilgileri çevresindekilerle paylaşması ve tartışmasını sağlayan bir “Anlat/Paylaş” görevi verilmiştir. Bunlara ek olarak konu anlatımı içinde önemli görülen noktaların ve tanımların vurgulanarak verilmesi okumayı kolaylaştırarak dikkati çekmeyi amaçlamıştır. Bu stratejiler sayesinde düz konu anlatımından kaçınılarak öğrenme sürecini kolaylaştırmak hedeflenmiştir. Ölçme ve değerlendirme, öğrenme sürecinin bir parçası olduğundan, her bir ünitenin sonuna 10’ar tane çoktan seçmeli soru eklenerek öğrenmenin pekişmesini sağlamak amaçlanmıştır.

Mesleki gelişimin yaşam boyu devam ettiği düşünüldüğünde antrenörlerin, mesleki gelişime ilişkin içsel güdülenmelerini hiç kaybetmelerini umuyor, bu modülün, başantrenör sıfatını kazanacak olan 4. kademe aday antrenörleri için yol gösterici bir kaynak olmasını diliyorum.

Editör

Doç. Dr. Gökçe Erturan

Ülkelerin her alanda olduğu gibi spor alanında da uluslararası düzeyde rekabet edebilirliği ve yeniliklere öncülük edebilmesi, yetiştirdiği nitelikli insan gücüyle ilişkilidir. Spor eğitimine ilişkin gerekli bilgi, beceri ve yeterliliğe sahip yetkin antrenörlerin yetiştirilmesinde yenilikçi ve nitelikli eğitim modellerinin önemli rol oynadığı bilinmektedir. Şüphesiz ki sektörde ihtiyaç duyulan nitelik ve nicelikte insan kaynağının yetiştirilmesinde ise nitelikli eğitim modelleri ve yaklaşımlarına atfedilmektedir. Spor alanında da beşerî sermayenin, ülkelerin sportif başarılarının arttırılmasında, devamlılığının sağlanmasında ve yapısal değişimindeki önemi tartışmasızdır. Nitekim, eğitim düzeyinde nitelik arttıkça beşerî sermayenin niteliklerinin de artacağı ve bunun da hayat boyu eğitim ile mümkün olabileceği unutulmamalıdır. Bilindiği gibi, 21. yüzyılda bilişim teknolojileri sayesinde artık yaygın olan hayat boyu eğitim hizmetlerinin yürütülmesinde uzaktan eğitim önemli bir yer tutmaktadır. Spor alanında hayat boyu eğitim ile birlikte uzaktan eğitimin etkin kullanımı, antrenör eğitiminde fırsat eşitliğinin oluşturulması, yaşam kalitesinin arttırılması, sosyal eşitsizliklerin azaltılması gibi sürdürülebilir kalkınma hedeflerinin gerçekleştirilmesinde de önemli rol oynadığı göz önünde bulundurulmalıdır. Ayrıca yakın zamanda yaşamaya başladığımız Covid-19 salgını sürecinde özellikle uzaktan eğitimin önemli bir kez daha anlaşılmıştır.

Ülkelerin sportif başarılarının elde edilmesinde ve devamlılığın sağlanmasında önemli rol oynayan aktörlerden biri de antrenörlerdir. Avrupa Birliği Konseyine göre antrenör; performans, rekreasyon ya da sağlık amacıyla bilgi ve becerilerini ortaya koyarak, spor eğitimini planlayan ve güvenli bir ortamda bireylere eğitim veren, rehberlik eden kişidir. Çağdaş toplumlarda antrenörler, yalnızca antrenmanları planlayan, uygulayan teknik bir eleman değil aynı zamanda sporculara, katılımcı bireylere ve topluma rehberlik eden ve rol model olan bireyler olarak gösterilmektedir. Antrenörlerden beklenen bu toplumsal roller, nitelikli bir antrenörün tüm özellikleriyle tanımlanmasını ve bu çerçevede hazırlanan antrenör yetiştirmeye yönelik eğitim politikalarının hayata geçirilmesini gerektirmektedir. Son yıllarda, başta Avrupa Birliği olmak üzere pek çok ülkede sektördeki antrenör ihtiyacını karşılamak, nitelik ve niceliğini arttırmak amacıyla antrenör yetiştirmeye yönelik çeşitli eğitim modellerinin geliştirilmekte ve uygulanmakta olduğu görülmektedir.

Gençlik ve Spor Bakanlığımız (GSB); ülke genelinde spor federasyonları ile iş birliği içeri-

sinde spor federasyonlarına bağlı antrenör ve eleman yetiştirilmesinde toplumun her kesimine eşit eğitim olanakları sunan bir kurumdur. Bakanlığımız, bu süreç içerisinde dünyada ve Avrupa'da yaşanan gelişmeler doğrultusunda ülke gerçeklerini ve antrenör eğitimindeki gelişmeleri takip ederek, antrenör yetiştirmeye yönelik eğitim politikalarında daha nitelikli eğitim ve öğretim taleplerinin karşılanmasında ve geliştirilmesinde en güçlü kurum olma özelliğini de korumaktadır.

Dünyada spor ve rekreasyon sektöründe yaşanan son gelişmelere bağlı olarak ülkemizde de bu gelişmelere uygun politikaları hayata geçirebilmek amacıyla antrenör eğitimi alanında önemli değişiklikler gerçekleştirilmiştir. Bu değişikliklerin temel ve öncelikli basamağını ise antrenörlerin yetiştirilmesi ve geliştirilmesine ilişkin çalışmalarımız oluşturmaktadır. Bu çalışmalarımızın başında yürürlüğe giren Antrenör Eğitimi Yönetmeliği kapsamında hayata geçirilen toplumun her kesimine eşit biçimde eğitim olanakları sunabilmek için tercih edilen uzaktan eğitim modeli ve modüler eğitimidir. Bu doğrultuda Bakanlığımız, antrenör eğitimlerinin daha nitelikli bir biçimde sunulması amacıyla antrenör adaylarının kazanım ve yeterliliklerinin üst düzeye çıkarılması, eğitim ortam ve süreçlerinin geliştirilmesini hedefleyerek, Antrenör Eğitimi (Temel Eğitim) Müfredat Programını antrenörlük kademeleri itibarıyla Avrupa Yeterlilik Çerçevesine uygun şekilde güncelleyerek antrenör eğitiminde uygulanacak olan uzaktan eğitim sisteminde kullanılmak üzere modüler eğitime uyumlu kitapların hazırlanması çalışmalarını hayata geçirmiştir.

GSB Spor Eğitimi ve Bilim Kurulumuz iş birliğiyle gerçekleştirilen bu çalışmaların ürünü olarak ortaya çıkan Antrenör eğitimi Müfredat Programı ve modüler eğitime uyumlu kitaplar başta Bakanlığımız olmak üzere, Spor Federasyonları ve Spor Bilimleri Fakülteleri için antrenör yetiştirmeye yönelik eğitim programlarının geliştirilmesinde temel bir referans oluştururken; antrenörlerimiz için de kişisel ve mesleki gelişim konusunda bir rehber niteliği taşıyacaktır.

Kısa süre içerisinde gerçekleştirilen bu çalışmalarda emeği geçen çok değerli GSB Spor Eğitimi ve Bilim Kurulu üyelerine, Bakanlığımız çalışanlarına, akademisyenlere ve eğitim ile ilgili tüm paydaşlarımıza teşekkür eder; bu önemli çalışmanın antrenörlerimize ve ülkemize hayırlı olmasını temenni ederiz.

Gençlik ve Spor Bakanlığı

Bölüm 1

Antrenörlük Meslek Etiği III

öğrenme çıktıları

Etik Dışı Davranışı Tespit Etme

- 1 Etik ve etik dışı davranışlara ilişkin temel bilgileri kullanabilme
- 2 Etik dışı davranışları tanımlayabilme

2

Etik Eğitimi

- 3 Etik eğitimin önemini açıklayabilme

Antrenörün Sporcu, Hakem ve Yöneticilere Karşı Sahip Olması Gereken Mesleki Etik İlkeleri

4

- 5 Antrenörün sporcu, hakem ve yöneticiye karşı sahip olması gereken mesleki etik ilkeleri açıklayabilme

Anahtar Sözcükler: • Etik Dışı Davranış • Şiddet • Doping • Taciz • Mobbing • Etik Karar Verme • Antrenörlük Etik İlkeleri



GİRİŞ

Bu bölümde antrenörlük eğitim kurslarının iki ve üçüncü kademelerinde anlatılan konular özetle verilerek sporda etik dışı davranış tespiti ve etik karar verme konularına zemin hazırlanmıştır.

Antrenörler sporcularının performanslarını sadece psikomotor alanda değil, bilişsel ve duyuşsal alanda da doğru geliştirerek artırmayı amaçlamalıdır. Bu alanlarda gelişimin sağlanması için de antrenörlerin yeterli bilgiye ve ahlak eğitimine ihtiyaçları vardır. Bu ahlak eğitiminin uygulamalara yansımaları şekli, antrenörlerin davranışlarını etik ilkeler doğrultusunda gerçekleştirmeleri ile olabilmektedir. Bu nedenle antrenörlük meslek etiği konusu her düzeyde antrenörlük eğitimin temel konusudur.

Antrenörler sadece belli bir branşa ait teknik ve taktik bilgileri öğreten kişiler değildir, sporcuların bilişsel, fiziksel ve duyuşsal gelişim süreçlerinde davranışları ile onlara örnek olan en etkin rol modeldirler. İdeal bir antrenörün sahip olması gereken özellikler aşağıda Şekil 1.1’de özetlenmiştir.



dikkat

Ne bildiğimiz kadar, bildiğimizi nasıl aktardığımız da önemlidir.



Şekil 1.1 A Milli Kadın Futbol Takımı Teknik Direktörü Necla Güngör Kırışası

Şekil 1.1’de görüldüğü gibi, ideal bir antrenörün iyi bir branş bilgisine ve genel kültüre sahip olarak, kişisel ve karakter özelliğinin de uygunluğu son derece önemlidir. Sporun istenilen ideal düzeye gelmesinde en önemli unsur şüphesiz her düzeyde uygulama yapabilecek bilgili, iyi yetişmiş antrenörlere sahip olmaktır. Bu nedenle antrenör eğitimleri son derece önemlidir. Bununla birlikte antrenörlerin sadece öğretici olmayıp sporcuları için en önemli rol model oldukları düşünüldüğünde, antrenörlerin sportif ortamlarda sergiledikleri davranışların spor etiği açısından uygunluğu yadsınamaz. Antrenörler küçük yaşlarda kendilerine emanet edilen çocukların kişilikleri şekillenirken onların en yakından gözlemledikleri bireylerdir. *Unutulmamalıdır ki sporcu olarak kazanılan temel değerler, yaşamları boyunca anne, baba, eş, avukat, doktor vb. olarak kendilerini takip eder. Bu nedenle antrenörler sporcularının iyi bir sporcu olarak yetişmesi, hayata ahlaklı, erdemli bireyler olarak hazırlanması noktasında davranışlarında **etik** ilkeleri sergilemelidirler.*

✓ Eski Yunancadan gelen **etik** sözcüğü, “ahlaki, ahlakla ilgili” biçiminde açıklanmaktadır. Bu sözcüğün günümüzdeki anlamı, insan tutum ve davranışlarının iyi (doğru) ya da kötü (yanlış) yönden değerlendirilmesidir. Etik, geçmiş ve bugüne ilişkin doğru ve yanlış ölçülerinin anlatımıdır. Etik; hangi hareketler ahlakça doğru, hangi hareketler doğru değil gibi sorulara temas eden felsefenin bir dalıdır ve değer yüklü bir tanımlamadır.

Etik direkt olarak temel insan ilişkileri ile ilgilidir. Etik kurallar ahlaki davranışlar için rehberdir. Tüm toplumlar yalan söylemeyi, hırsızlık yapmayı, diğer bireylere zarar vermeyi yasaklayan etik kurallara sahip oldukları gibi, dürüstlüğü, sözünde durmayı, diğer bireylere yardım etmeyi ve saygı duymayı destekleyen etik kurallara da sahiptir. Bu temel davranış kuralları, düzenli bir toplum yaşamının korunarak devamlılığının sağlanmasında önemlidir. Meslek grupları da toplum içerisinde önemli bir kitleyi oluşturmaktadır.

İş hayatının değişen doğası, iş yerlerinde meslek etiğine duyulan ihtiyacı ön plana çıkarmaktadır. Bugünün iş gücü eskiye göre bünyesinde farklı ırk, din, yaş, eğitim ve sosyoekonomik statüye sahip insanlardan oluşmaktadır. Bu insanların sahip oldukları farklı değerler, amaçlar iş gücüne yansımaktadır. Mesleki etik ilkeler meslek birlikleri tarafından ortaya konmuş, zaman içerisinde tartışılarak doğruluğu kabul edilmiş ve günümüzde bir mesleğin olmazsa olmaz koşulu hâline gelmiştir. Meslek etiği ilkelerinin amacı, mesleki uygulamaların niteliğini artırmaktır. Kısaca mesleki etik davranış mesleği uygulamada doğru ve dürüst davranmaktır.

Meslek etiği ilkeleri; genel ahlaki amaçlara dayalı, bir mesleğe üye insanların eylemlerine yol gösteren kısa yazılı kurallardır. Mesleki etik ilkeler; dürüstlük, adalet, eşitlik, saygı gibi temel ahlaki değerler üzerine her meslek için ayrı düzenlenmiş özel yazılı kurallardır. Bu ilkeler meslek yaşamının gerçeklerini yansıttığı ölçüde önemlidir. Mesleklerin alanları ile ilgili sorumluluklarını açıklayarak ortaya koyar. Spor çok boyutlu, toplumsal yapı bir olgu olmakla birlikte, insanın varlık yapısının vazgeçilmez bir unsurudur.

Spor tarihinin oluşumundan bugüne spor toplulukları sporun kendisine ait birtakım etik davranışlara sahip olduğu ve bu davranışların sporun taraftarlarına kazandırılmasının ve geliştirilmesinin önemli bir sorumluluk olduğuna inanmışlardır. Sporun gerçek anlamı ile varlığının sürdürülmesinde davranışların etik ilkelere uygunluğu son derece önemlidir.

Spor etiği genel anlamda, sporun gelişmesinde önemli rol oynayan sporun taraflarının görev ve sorumluluklarını dürüstlük, adalet, açıklık, tarafsızlık ve saygı gibi evrensel değerler doğrultusunda yerine getirmeleri şeklinde tanımlanır. Spor etiğinin temel amacı da bireylere spor alanında kabul görmüş evrensel etik ilkelerin benimsetilerek bu ilkelerin sportif ortamlarda davranış boyutunda sergilenmesini sağlamaktır. Burada önemli olan, bu ilkelerin benimsetilmesinde araç olan antrenörlerin, spor etiği konusunda eğitilmiş olmaları ve etik ilkeleri davranış boyutunda sergileyebilir düzeyde olmalarıdır (Bölüm sonunda “Antrenörlük Mesleki Etik İlkeleri Ölçeği”ni doldurularak kendinizi değerlendirebilirsiniz).

Antrenörün sorumluluklarının başında sporcularına karşı olumlu davranış ve tutumlarla model olması gelmektedir. Antrenörler sporculara hem bilgileri hem de kişilik özellikleri ile örnek olan spor eğitimcileridir. Antrenörlerin davranışları sporcular tarafından sürekli gözlemlenmektedir. Bu nedenle, *antrenörlerin davranışlarında etik ilkeleri gösterebilmeleri, sporcuların da bu ilkeleri benimsemelerinde önemli bir etkiye sahiptir.*



dikkat

“Yaptığımı yapma, söylediğimi yap!” söylemi, etik davranış benimsetmede doğru yöntem değildir.

Spor, etik temele dayalı ve değerli kültürel bir uygulamadır. Toplumlar, insanın fiziksel gelişiminin yanı sıra zihinsel, duygusal ve sosyal gelişimini sağlayan spor eğitimine oldukça önem vermişlerdir. Gerçekten de spor eğitimi, insanın fizik ve ruh yapısını geliştiren hareket faktörünün hemen her çeşidini ve bütün prensiplerini kapsayan en uygun araç olup genel eğitimin bir parçasıdır. Zamanla ülkeler arasında gelişen uluslararası dostluk olgusu ile birlikte bilimsel ve teknolojik yenilikler, spora çağdaş bir anlam

kazandırmıştır. Böylece spor, ülkelerin kültürel ilişkilerini sağlayan, ülkeler arasındaki sorunları gideren ve ülkeleri birbirine yaklaştıran bir araç niteliği de kazanmıştır. En büyük spor organizasyonu olarak Olimpiyat Oyunları, sporun kültürler arası anlayış ve işbirliğinde bir araç olduğunu ortaya koyan iyi bir delildir. Uluslararası ortak yaşama da evrensel değerleri ve deneyimi geliştirir. Bu evrensel değerler ve deneyim, farklı kültürlerden insanların açıkça anlaşılması ve özgürce ifade edilmiş değerler üzerinde birlikte yaşama yolları oluşturabileceklerinin doğrudan ispatıdır. *Ancak son zamanlarda sporun gerçek amacından saptırılarak birtakım çıkarlar için araç hâline gelmesinin ve ahlak değerlerinin yerini maddi değerlerin almasının nedenleri nelerdir?*

Elbette bu sorunun ekonomik ve siyasi cevapları olabilir. Ancak tek başına ne ekonomik ne de siyasi nedenler sporda yaşanan etik dışı durumları açıklayabilir. Çünkü 10 yaşında spora başlayan bir çocuk ilk antrenörü ile taşınır. Dolayısıyla etik ilkelerden noksan bir antrenörün sporcusuna vereceği zararın neler olacağını bir düşünün. Kısa bir basın taraması yapıldığında doping, cinsel taciz, duygusal taciz ve şiddet içerikli davranış biçimleri başta olmak üzere birçok vaka ile karşı karşıya kalırız. Kısaca sporun istenen düzeye erişmesinde antrenörlerin sahip oldukları etik dışı davranışların ortadan kalkmasının temel şartlarından biri, antrenörlerin evrensel değerleri temel almayı sağlayan, davranışlarına yol gösteren etik ilkeleri benimseyerek davranışlarını bu ilkeler doğrultusunda yönlendirebilmeleridir.

ETİK DIŞI DAVRANIŞI TESPİT ETME

Amerika Birleşik Devletleri Olimpiyat Komitesi, antrenörlerin etik dışı davranış türlerini şu şekilde belirtmiştir:

- Sporculara fiziksel ve sözel saldırı,
- Sporculara insancıl olmayan şekilde davranma,
- Performansı artırmak için ilaç kullanımını destekleme,
- Atletik programların eğitimsel amaçlarını göz ardı etme.

Bilindiği üzere sporun doğasında yarışma yani rekabet vardır. Rekabetin bulunduğu ortamlarda da bir kazanan ve bir kaybeden olmalıdır. Sporda önemli olan adil rekabettir. Zira sporda yaşanan etik dışı davranışlar sadece sporda adil rekabet ortamını zedelemekle kalmamakta aynı zamanda sporculara fiziksel ve duygusal ciddi zararlar vermektedir. Maalesef yazılı ve görsel basın incelendiğinde antrenörü tarafından taciz edilen sporcudan, fiziksel ve duygusal şiddet gören sporcuya kadar birçok kötü örnek söz konusudur. Bu durumdan daha da acı olana ise antrenörlerin bu tür davranışları kendilerine hak görmeleridir. Örneğin önemli bir uluslararası final karşılaşmasında başarısız olan sporcusuna küfretmeyi ve tokat atmayı “etik dışı” davranış olarak kabul etmeyen antrenörlerin varlığı maalesef Türk sporunu olumsuz etkilemektedir. Bu nedenle öncelikle sporda yaşanan etik dışı davranışların neler olduğu belirtilmelidir.

Etik Dışı Davranış Türleri

Spor dünyasında ahlaki değerlerin yerini maddi değerlerin alması, birçok durumda “Başarıya giden her yol mübahtır.” anlayışının kabulü sportif davranışın etik açıdan kontrolünü zorlaştırmaktadır. Spor ortamında yaşanan temel etik dışı davranışlar aşağıda belirtilen başlıklar altında özetlenmeye çalışılmıştır (Tablo 1.1).

Tablo 1.1 Sporda Yaşanan Temel Etik Dışı Davranış Grupları.

Şiddet	Mobbing	Doping
Şike	Taciz	

Şiddet

Şiddet başkalarına zarar vermek ve/veya yaralamak amacı ile kullanılan fiziksel güç ve kuvvetin başkalarını birtakım haklardan mahrum etmek gibi adaletsiz bir biçimde kullanılması olarak tanımlanır. Yani şiddet “gücün hukuka ve ahlaka aykırı olarak” kullanılmasıdır. Sportif ortamlarda fiziksel ve duygusal şiddetle dayalı antrenör kaynaklı yaşanan etik dışı davranış örnekleri aşağıda maddeler hâlinde verilmiştir:

1. Sporcuların, kendisinden farklı olan fikirlerine saygı göstermemek, alay etmek
2. Küfürlü ve argo konuşmak
3. Yanlış bulduğu kararlarda sporcu ve seyircileri kışkırtarak şiddet içerikli eylemlere yönleltmek
4. Diğer antrenör ve kulüpleri eleştirirken küçültücü ifadeler kullanmak
5. Basın toplantısı vb. toplum önündeki konuşmalarında şiddet içerikli bir dil kullanmak
6. Yarışma esnasında karşı takımın sporcularıyla ya da antrenörleriyle sözlü veya fiziksel olarak çatışmak
7. Sporcularını toplum önünde eleştirerek onları aşağılayan ve küçük düşüren ifadeler kullanmak
8. Kaybeden sporcuya ya da takım üyelerine tokat, tekme, yumruk vb. atmak
9. Sporcuların yüzüne tükürmek



dikkat

Şiddet eğilimli antrenörlerin elinde yetişen sporcular geleceğin şiddet eğilimli antrenörleridir.

Mobbing

Mobbing, bir veya birkaç kişi tarafından diğer bir kişiye yönelik olarak, sistematik bir biçimde düşmanca ve ahlâk dışı bir iletişim yöneltilmesi şeklinde, “psikolojik terör ” olarak tanımlanmıştır. Diğer bir ifade ile mobbing:

- Duygusal bir saldırı
- Rahatsız etmek
- Kötü davranma yoluyla bir kişiye yönelen saldırganlıktır.

Antrenörler tarafından bazen bilinçli bazen de bilinçsiz olarak sporculara mobbing yapılabilir. Bir davranışın mobbing olarak tanımlanabilmesi için sistematik bir şekilde belli bir zaman içinde, sürekli ve çoklu olarak yapılması gerekir. Örneğin tesa-düfen iki defa üst üste malzemeleri aynı sporcunun toplaması mobbing değildir. Mobbing davranışında bilinçli olarak sporcunun;

- Şerefine
- Doğruluğuna
- Güvenirliğine
- Yeterliliğine saldırılar yapılarak küçük düşürücü, taciz edici, kötü niyetli ve kontrol edici bir iletişim sergilenir.

Mobbing, kişinin saygısız ve zararlı bir davranışa hedef olması ile başlar. Saldırganın müttefik çemberini yani çeteyi “mob”u yaratarak bir grup insanı etrafında toplamayı ve belli bir kişiye ya da kişilere karşı kötü niyetli hareketlerde bulunması; imâ, alay, itibarını düşürme gibi yollarla saldırgan bir ortam yaratarak kişiyi bulunduğu ortamdan ayrılmaya zorlaması ile devam eder. Örneğin, antrenörün bir sporcuyu özellikle takıma almaması, aldığı zamanlarda da takımı yönlendirerek sporcuya hiç pas verilmemesini sağlaması ve sporcunun mevcut performansını asla ortaya koyamarak takımdan ayrılması.

Bir antrenör tarafından sporcusuna yönelik sergilenebilecek mobbing davranışlar şöyle sıralanabilir:

1. Sürekli telefonla rahatsız etmek,
2. Sözlü tehdit etme,
3. Özel yaşamını sürekli eleştirmek,
4. Çevresindeki (takım arkadaşı, yönetici, masör vb.) insanlarla konuşmasını engellemek,
5. Çevresindeki (takım arkadaşı, yönetici, masör vb.) insanların kendisine ulaşmalarını engellemek,
6. Kendisi ve etrafındaki insanların sporcunun arkasından kötü konuşmasını sebep olmak,
7. Asılsız söylentiler çıkarmak (transfer zamanları ciddi bir sakatlığı olduğunu ileri sürmek)
8. Alçaltıcı takma isimler takmak,
9. Öz güvenini etkileyecek ve konumuyla bağdaşmayan, niteliklerinin dışındaki işler vermek (“Soyunma odasını sen temizlesen iyi olur.”, “Arabadan telefonumu getir.” gibi),

10. Fiziksel olarak ağır işler yapmaya zorlamak,
11. Korkutmak için hafif şiddet uygulamak.

Doping

Doping, sağlıklı kişilere yarışmalardaki performanslarını yapay yollarla artırmaları amacı ile vücutlarına yabancı maddelerin verilmesi olarak tanımlanır. Sporda olması gereken adil rekabet temelini kirlettiği gibi, sağlıklı bireylerin ölümle sonuçlanan trajik sonlarına da sebep olması açısından doping uluslararası spor ve sağlık örgütlerinin önemli problemlerinin başında gelmektedir. Sporda tek yasal ilaç kullanımı, doktor kontrolünde suçsuzluğu klinik olarak kanıtlanmış ilaçların alınmasıdır. Antrenörlerin sporcularını doping maddesi olarak kabul edilen zararlı maddelere karşı bilgilendirmesi gerekmektedir. Sporun ticarileşmesi ile sporcuların elde edeceği maddi kazançlar artmaktadır. Kazanma hırısı ile fizyolojik sınırların zorlanması çabası, performans artırıcı yapay maddelerin alımını artırmıştır. Kısa vadede kazanç elde etmek amacıyla yapılan doping, sporun bırakılmasının ardından sporcuların yaşamlarında telafisi olmayan sağlık sorunlarına hatta genç yaşta organ yetmezliğinden ölümlere sebep olmaktadır.

Şike

Sporda yaşanan önemli etik dışı sorunlardan biri de şikedir. Kulüplerin ve oyuncuların, maddi veya manevi çıkar karşılığı anlaşma ile bir maçın sonucunu bilerek veya isteyerek değiştirmesi, danışıklı spor karşılaşması olarak tanımlanan şike, sporda manevi değerlerin yerini maddi değerlerin aldığı en belirgin göstergesidir. Şike neden etik dışı bir davranıştır? Sporun temeli adil rekabet ilkesine tamamen ters düşmekte yani haksız rekabete yol açmaktadır.

Taciz

Cinsel taciz ve istismar günümüzde spor alanında karşılaşılan önemli problemlerden biridir. Uluslararası Olimpiyat Komitesinin Sağlık Komisyonuna göre ülkeler, sporcularının sağlığını geliştirmek ve korumakla yükümlüdür. Her sporunun güvenli bir ortamda spor yapmaya hakkı vardır ancak bireyin güvenli bir ortamda spor yapmasını tehdit eden unsurların başında cinsel taciz ve istismar gelmektedir. Olimpiyat Komitesine göre bu tür eylemlere dünyanın her ülkesinde rastlan-

maktadır. Sporcular ciddi biçimde zarar görmekte, spor organizasyonları yasal ve mali yaptırımlarla karşılaşmakta, toplum önünde küçük düşmektedir. Spor ortamında yaşanan cinsel taciz ve cinsel istismar konusu daha çok kadın sporcular ve antrenörler arasında yaşanmaktadır. Uluslararası Olimpiyat Komitesine göre mağduriyet oranı elit sporcular arasında daha yüksektir ve başlıca failler, sporcuların çevresinde yer alan güç ve otorite sahibi erkek kişiler olmakla birlikte, yaşça daha büyük sporcular da cinsel taciz ve istismarın failleri arasında sayılmaktadır. Her spor dalı ve performans düzeyinde gözlenen cinsel taciz ve istismarı önlemek bu çevredeki her bireyin sorumluluğu altındadır.

Bu bilgiler ışığında Uluslararası Olimpiyat Komitesi, 8 Şubat 2007 tarihli bildirisiyle ülkeleri;

- Sporda cinsel taciz ve istismarı engelleyecek politikalar ve düzenlemeler geliştirmeye, bunların uygulanış biçimini izlemeye,
- Öngörülen düzenlemelerin cinsel taciz ve istismarı saptamaya ve engellemeye yeterli olup olmadıklarını takibe,
- Önleyici eğitim ve öğretim programlarını geliştirmeye,
- Eşitlikçi, saygılı ve etik liderlik anlayışını özendirip geliştirmeye,
- Sporcuların aileleriyle işbirliği yapmaya,
- Sporda cinsel taciz ve istismar alanında bilimsel araştırmalara özendirip desteklemeye davet etmiştir.

Etik Dışı Davranışların Ussallaştırılması

Bireyler etik dışı davranışları ihtiraslarından-ideolojiye kadar değişiklik gösteren birçok nedenden dolayı sergilemektedir. Ancak kimse yasaları bilmezlikten gelerek var olan usul ve yöntemleri geçersiz kılamaz. Bazen etik dışı davranışın ussallaştırılmasında aşağıda belirtilen yaklaşımlar sergilenebilir:

1. Toplumun çıkarları için işleri çabuklaştırmak amacı ile ilke ve prosedürleri atlama düşüncesi,
2. Önemli olan işlerin yürümesi, benim bir çıkarım yok düşüncesi ile kuralları esnetme düşüncesi,
3. “Benim bir çıkarım yok, sadece bir arkadaş yardım ediyorum.” düşüncesi,

4. “Üstlerim benim değerimi bilmiyor, ben sömürülüyorum, o hâlde ben de kendi çıkarlarımı düşünmek zorundayım.” düşüncesi,
5. “Biri bir suç işlemiş, cezalandırılması gerek ama cezasını benden bulmasın.” düşüncesi,
6. Yasal ve etik sınırlar içinde olan belli durumları kurtarmak için rahatlatıcı davranış yollarına inanmak (sporcusuna tacizde bulunan bir antrenörün bu olaya şahit olan diğer bir sporcuyu millî takıma alma vaadi ile susturmaya çalışması gibi),
7. Yapılacak bir şeyin başkaları tarafından fark edilmeyeceği inancı (ödül alan sporculardan antrenörün yasal hakkı dışında küçük küçük meblağlar talep etmesi).

Yukarıdaki maddeler incelendiğinde insanların etik ilkeleri iyi bilmeleri durumunda bile bazen etik dışı davranmanın çekiciliğine kurban gittikleri görülebilmektedir. Bir birey/antrenör olarak belli bir konuda karar vermeden aşağıdaki altı soruyu yanıtlamak gerekmektedir.

1. Bu doğru mu? Verilen kararın ya da yapılması gereken eylemlerin doğruluğu tartışılmalıdır. “Başkalarına sana davranmalarını istediğin gibi davran.”
2. Bu adil mi? Bu davranış size yapılsaydı adil olduğunu düşünür müydünüz? Cevabınız **HAYIR** ise kararı yeniden gözden geçirmelisiniz.
3. Eğer birisi zarar göreceyse bu kim? Diğer boyut kim kazanacak? Kazanan kazanmayı, kaybeden kaybetmeyi hak ediyor mu?
4. Verdiğiniz kararı gazetenin birinci sayfasında görseniz kendinizi rahat hissedermiydiniz? Yanıtınız **HAYIR** ise hemen **NİÇİN** sorusunu sormalısınız.
5. Aileniz, çocuğunuz ya da akrabalarınıza kararınızı gönül rahatlığı içinde söyler miydiniz? Eğer yakın çevre bu karar ya da davranıştan rahatsızlık duyar ise, kararınızı ya da davranışınızı yeniden gözden geçirin.
6. Olay nasıl kokuyor? Bir davranışın ya da kararın sonuçlarının neler olabileceği ilişkin sezgiler üzerinde dikkatle durulmalıdır.

Doğru şeyi yapmak için yanlış zaman yoktur.

H. Jackson Brown Jr

Öğrenme Çıktısı

- 1 Etik ve etik dışı davranışlara ilişkin temel bilgileri kullanabilme
- 2 Etik dışı davranışları tanımlayabilme



Araştır 1

Unutulmaz Türk Güreşçi Kurtdereli Mehmet Pehlivan “Ben her güreşimde arkamda Türk milletinin bulunduğunu ve millet şerefini düşünürüm.” demiştir. Sizce bu görüş sporda etik anlayış ile nasıl bağdaştırılmalıdır?

İlişkilendir

Olimpiyatlarda yaşanan etik dışı davranışlara antrenör etkilerini değerlendiriniz.

Anlat/Paylaş

“Başarıya giden her yol mübahdır.” anlayışının sporda yaşanan etik dışı olaylara etkilerini anlatınız.



Araştırmalarla İlişkilendir

Mobbing

Son yıllarda mobbing konusunda meslek dalları ve çalışanlarına yönelik pek çok araştırma yapılmaya başlanmış olsa da spor alanında yapılan çalışma sayısı yok denecek kadar azdır. Spor alanında yaşanan mobbing davranışları ile sporcuların mobbinge yönelik algılarının neler olduğu ve ne şekilde gerçekleştirildiğini araştırmak bu araştırmanın ana amacı olarak belirlenmiştir. Araştırmanın evrenini ülkemizdeki elit düzeyde spor yapan lisanslı sporculardır. Araştırma grubunu ise, 126'sı milli takımlarda yer alan 189'u ulusal liglerde oynayan voleybol (85), futbol (89), su topu (49) ve buz hokeyi (92) branşlarından toplam 315 sporcu oluşturmuştur. Araştırmada spora uyarlaması Cengiz (2008) tarafından yapılan mobbing ölçeği kullanılmıştır. Araştırma bulgulara göre; araştırma grubunda yer alan sporcuların tüm alt boyutlarda düşük düzeyde mobbing algılamasına sahip oldukları, 29-34 yaş grubu sporcuların diğer yaş gruplarına göre daha çok mobbinge maruz kaldıkları, voleybol ve buz hokeyi sporcularının daha fazla mobbinge uğramış oldukları saptanmıştır.

Kaynak: Salman, N. ve Yalçındağ, S. (2017). Sporda Mobbing Uygulamaları ve Sporcuların

Mobbing Algılama Düzeylerinin Tespiti, Kastamonu Eğitim Dergisi, 25(6), ISSN: 1300-8811, 2479 - 2490

Doping

Sporda Gen Dopingi

Genetik teknolojiler ve bu alandaki gelişmeler hızla ilerlemeye devam ederken olası suistimalleri de beraberinde getiriyor. Yapılan hayvan deneyleriyle oluşturulan “süper fare” modellerinin ardından artık genetiği değiştirilmiş sporcular (GDS) terimi gündemdedir. Gen dopinginin tespiti, bu uygulamayı önleyici tedbirler ve gen dopinginin etik yönleri tartışılması gereken konulardır.

Tural, Ş. Tural, E. Kara, N. ve Ağaoğlu, S. A. (2011). Sporda Gen Dopingi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 13 (3), 253–260.

“SPORDA ŞİDDET VE DÜZENSİZLİĞİN ÖNLENMESİNE DAİR KANUN “

Kanun Numarası: 6222 Kabul Tarihi: 31/3/2011 Yayımlandığı Resmî Gazete: Tarih: 14/4/2011 Sayı: 27905 Yayımlandığı Düstur: Tertip: 5 Cilt: 50

ETİK EĞİTİMİ

Nasıl ki, pusula gidilecek yeri tarif etmez ancak gidilecek yerin yönünü belirtir ise etik de kişiye belirli bir eylem ya da davranışı değil doğru olduğu kabul edilen davranışı gösterir ve izlenmesini ister. Bireyi bu davranışa zorlamaz ancak birey kendi özgür iradesiyle bu davranışı uygular (Pieper, 1999).

Ahlaki değerlerin öğretilmeyeceği, ancak gözlemlenerek benimseneceği gerçeğinden hareketle, antrenman içinde ya da dışında meydana gelen informal iletişim ve rutin durumlar sporcuların karakterlerini ve kişisel duruşlarını kuvvetli bir biçimde etkilemektedir. Etkileşim bir süreç içinde gerçekleşir. Bu süreç, sporcunun çevresinde, evinde, okulunda, toplumda ortaya koyduğu davranışlarında meydana gelen, kestirilemeyen değişim ve uyumu içerir. Yani kişiler, bir günde “sabırlı bir insan” hâline gelmezler. Bu süreç ne yönde olursa olsun, önceden bir programa göre planlanamaz ve zorla gerçekleştirilemez. Antrenörün antrenmana başlama biçimi, sporcuların çatışmaları ile nasıl baş ettiği, sporcuların başkalarına ve kendilerine nasıl davranmaları gerektiği konularında kesintisiz ahlaki dersler içerir.

Örneğin, fiziksel olarak daha güçlü bir sporcunun bir başka sporcuya anlaşmazlık hâlinde şiddet uygulamasına antrenörün göstereceği “Sakin ol, hiç kimse bir başkasına şiddet uygulayamaz. Senden daha güçlü biri sana şiddet uygulasa bu doğru olur mu?” gibi tepkiler sporcular için doğal ortamında ahlaki mesajlar iletmektedir. Anlaşmazlıkları şiddet yerine, karşılıklı birbirini sabırlı bir şekilde dinleyerek çözmek, antrenör tarafından doğal ortamda sunulan bir ahlak eğitimidir.

Etik Eğitimi Kavramı

Bireyler çoğu zaman hırslarından, ideolojik nedenlerden dolayı etik dışı davranışlara yönelseler de bazen bu yönelişin temel sebebi bilgisizliktir. Bu nedenle iyi düzenlenmiş eğitim çalışmaları ile bireyler etik değerler ve ilkeler konusunda bilgilendirilebilir. Etik eğitim hangi toplumun parçası olursa olsun bireylerin temel insan hakları ve insan onuruna yakışır biçimde doğru ve adil davranmalarını kapsar. Etik eğitimin amacı insanları ahlak üzerinde kendi kendine yargılama yapabilecek düzeye getirmektir.

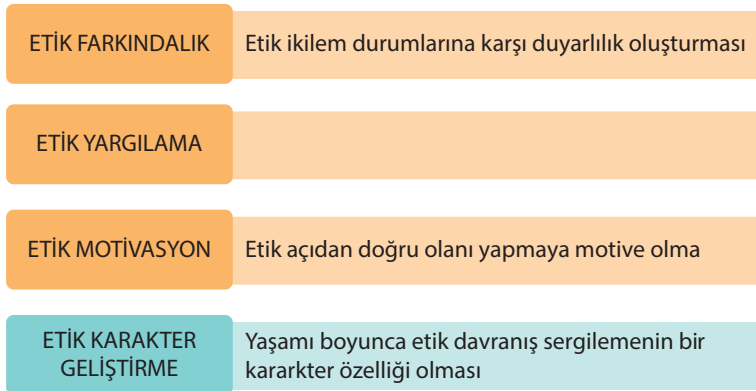
Etik Eğitiminin Önemi

Önceki konularda etik dışı davranışların nasıl ussallaştırıldığına değinildi. Burada üzerinde durulması gereken nokta, herkes bir şekilde etik dışı davranışını ussallaştırma çabasında olduğunda ne olacaktır. Herkes kendi çıkarları doğrultusunda etik dışı davranışlarını ussallaştırırsa ortaya nasıl bir toplum çıkar? “Gözlerimi kaparım, vazifemi yaparım.”, “Bana dokunmayan yılan bin yıl yaşasın.”, “toplumun enayisi ben miyim? Benim düzenim iyi” vb. sözler hepimizin aşına olduğu sözlerdir. Maalesef bu sözleri artık günümüzde sıkça duyuyor ve bunları yansıtan uygulamalara şahit oluyoruz. Toplumlardaki yozlaşmanın temel sebebi etik eğitime gereken önemin verilmemesidir. *Ancak bilinmelidir ki bireyler temel etik değer ve kavramları içselleştirdikten sonra daha iyi olanın arayışına girebilirler.* Etkili bir biçimde gerçekleştirilen etik eğitimi:

- İnsanların her kararın bir etik boyutu olduğunu kavramalarına yardım eder.
- Bireylerin kişisel, örgütsel ve başkalarına ait değerleri anlamalarını sağlar.
- Değerlerin iş yaşamındaki farklı seçenekler üzerindeki etkilerini tartmalarına yardım eder.

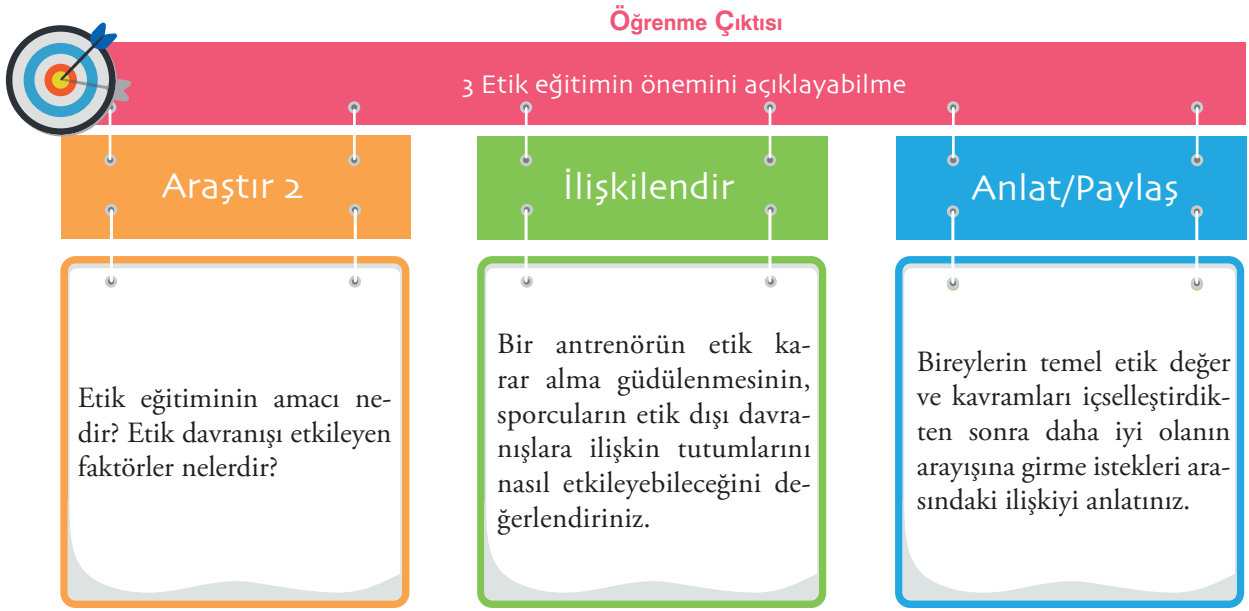
Etik Eğitimin Süreçleri

Yapılacak doğru şeyin farkına varmak, doğru şeyi yapmaya söz vererek sözüne bağlı kalmak ve doğru şeyi yapmaya yeterli hâle gelmek amacıyla yapılan etik eğitimin süreçleri Şekil 1.2’de gösterilmiştir. Birinci aşamada etik farkındalık oluşturularak, etik ikilem durumlarına karşı duyarlılık geliştirilmelidir. Diğer bir ifadeyle, bu aşama bireyin iki etik davranış arasında karar verme noktasıdır. Bu farkındalık ahlaki muhakemeye zemin hazırlar. Ahlaki muhakeme bireylerin etik karar vermede kullanabileceği bir içsel kontroldür. Bireyin eyleme geçmeden önce ahlaki muhakeme yapabilmesi için vazgeçilmez erdemlerinin geliştirilmesi gerekir. Bu süreç bireyin etik davranışı sergileyebilmek için istekli olarak çaba göstermesi olarak tanımlanan ya da etik davranışı yapmaya kararlılık olarak adlandırılan etik güdülenme ve sonuçta etik karakter geliştirme ile son bulur.



Şekil 1.2 Etik Davranışın Oluşma Süreçleri

Kaynak: Rest, 1986; Akt: Aydın, 2016.



ETİK KARAR VERME SÜREÇLERİ

Etik dışı davranışların çeşitli nedenlerle haklı kılınmasını önlemede en etkin yöntem etik karar verme süreçlerinin kullanılmasıdır. Etik karar vermenin temelini etik algılama oluşturmaktadır. Etik karar verme aşamalarının dikkate alınabilmesi için birey tarafından konu ve davranışın etik öneminin dikkate alınması gerekir. Bu nedenle karar sürecinde etik algıyı sağlayan etik ilkeler her zaman ön planda tutulmalıdır.

Etik Karar Aşamaları

Etik karar aşamaları problemin tanımlanması, amaçların belirlenmesi, etik ilkelere göre inceleme, uygun kararın tercihi ve uygulanması süreçlerini içermektedir (Tablo 1.2).

Tablo 1.2 Etik Karar Aşamaları.

1. Problemin Tanımlanması	Dikkatlice düşün ve tarafsızca problemi tanımla.
2. Amaçların Belirlenmesi	Kısa ve uzun dönemli amaçları belirle.
3. İlkeler Göre İnceleme Yapılması	Problemi mesleki etik kodlara göre incele.
4. Çözüm Alternatiflerinin Üretilmesi	Neye ulaşmak istediğini iyi bilerek, almak istediğin kararla ilgili seçenekler listesi oluştur.
5. Uygun Çözüm Alternatifinin Seçilmesi	Karar sonucunda sergileyeceğimiz eylem herhangi bir etik ilkeyi ihlal edecek mi? Düşüncelerini ilkeleştire.
6. Eylem Planı Hazırlamak ve Değerlendirmek	Kararın uygulanmasına ilişkin eylem planı hazırla, gözden geçir, tereddüt yaşırsan önceki maddeye dön, eminsen sonraki maddeye geç.
7. Uygulama ve Sonucu Değerlendirme	Yeterli bilgi elde edilmesine ve kestirimler konusunda özverili çaba harcanmasına rağmen bazı kararlar kaçınılmaz olarak yanlış olabilir.

Etik karar almada iki unsur çok önemlidir. Bu unsurlar, bireyin “etik karar alma güdülenmesi” ve “mesleki etik ilkeler”dir. Etik davranma noktasında yetkin ahlaki muhakeme yapabilen bireye mesleki etik ilkeler her zaman ışık tutacaktır.



Öğrenme Çıktısı

4 Etik karar verme süreçlerini uygulayabilme

Araştır 3

Etik ikilem nedir?

İlişkilendir

Etik karar alma noktasında mesleki etik ilkelerin önemini açıklayınız.

Anlat/Paylaş

Etik karar almanın önemini ve süreçlerini anlatınız.

ANTRENÖRÜN SPORCU, HAKEM VE YÖNETİCİLERE KARŞI SAHİP OLMASI GEREKEN MESLEKİ ETİK İLKELERİ

Sporun temel eğitici kadrosu olan antrenörlerin sadece sporcularına karşı değil, aynı zamanda hakemlere ve spor yöneticilerine karşı da sahip olması gereken etik ilkeler vardır. Bu ilkeler, ilgili başlıklar altında aşağıda verilmiştir.

Antrenörlerin Sporculara Karşı Davranışlarında Uyması Gereken Etik İlkeler

Antrenörlerin sporcularına karşı sahip olması gereken etik ilkeler aşağıda maddeler hâlinde verilmiştir. Buna göre, Antrenör:

1. İşle ilgili profesyonel karar almalıdır.
2. Antrenmanlarda gerekli bilgiyi sporcularına açık bir şekilde aktarmalıdır.
3. Başka bir antrenör tarafından çalıştırılan sporculardan kendi bünyesinde çalışmalarını talep etmemelidir.
4. İnsan haklarına saygılı olmalı; din, dil, cinsiyet, yaş ve benzeri ayırım yapmamalıdır.
5. Takım içinde uyumu korumada tarafsız davranmalıdır.
6. Toplumun antrenöre duyduğu saygıyı azaltacak davranışlardan kaçınmalıdır.
7. Sahip olduğu yeterlilikleri abartmamalıdır.
8. Antrenörlükteki çabası spora ve sporcuya yarar sağlama yönünde olmalıdır.
9. Yeterli olduğu konularda sorumluluk almalıdır.
10. Yarışmanın gerginleştiği anlarda soğukkanlı davranmalıdır.
11. Kişisel problemlerini işine yansıtmamalıdır.
12. Olumlu sportif davranış öğretimi konusunda çaba harcamalıdır.
13. Yarışma ve antrenmanlarda güvenli bir çevre sağlamalıdır.
14. Mesleğini iyi bir şekilde yerine getirebilmek için kendini sürekli geliştirmelidir.
15. Sahada herhangi bir tütün maddesi / alkollü içecek kullanmamalıdır.

16. Küfürlü ve argo konuşmamalıdır.
17. Sportmen davranışı teşvik etmelidir.
18. Mesleğinde verimli olamayacağını anladığında meslekten ayrılmalıdır.
19. Rekabette dürüstlüğü önem vermelidir.
20. Yarışma kurallarına saygılı olmalıdır.
21. Yazılı kurallara olduğu kadar yazılı olmayan kurallara da (fair play) sadık kalmalıdır.
22. Sporu koruma ve geliştirme sorumluluğuna sahip olmalıdır.
23. Başarısızlığa sebep gösterirken gerçekçi olmalıdır.
24. Basın toplantısı ya da toplum önündeki konuşmalarda doğru olmayan demeç vermemelidir.
25. Sporcu ve seyircilerin bulunduğu ortamlarda resmi makamların temsilcileri ile tartışmaktan kaçınmalıdır.
26. Sporcuları için örnek bir kişi olmalıdır.
27. Sporcularının sağlık ve güvenliklerini, kazanmanın öneminden üstün tutmalıdır.
28. Sporcularının rakibi sakatlamaya yönelik davranışlarına izin vermemelidir.
29. Performansı yeterli olmayan sporcuya gerçek dışı vaatte bulunmamalıdır.
30. Sakatlanan sporcuları uygun tıbbi müdahaleye yönlendirerek, doktor önerilerine göre hareket etmelidir.
31. Sakatlanan sporcuyu oyundan almalıdır.
32. Yarışma esnasında karşı takımın sporcularıyla sözlü ya da fiziksel olarak çatışmamalıdır.
33. Sporcular arasında ayrımcılık yapmamalıdır.
34. Sporcularıyla cinsel ilişkiye girmemelidir.
35. Daha önceden cinsel/duygusal beraberliği olduğu sporculara antrenörlük yapmamalıdır.
36. Sporcuların seks objesi olarak görülmelerine izin vermemelidir.
37. Sporcularını tehlikelerden koruma sorumluluğunu almalıdır.
38. Sporcularının kişisel ve ailevi sorunlarına yardım etmelidir.
39. Kendi sporcuları dışındaki sporculara da ihtiyaçları olduğu durumda destek vermelidir.
40. Sporcuların sigara ve alkol kullanmamalarını desteklemelidir.
41. Sporcu performansını belirlenmiş standartlar dâhilinde değerlendirerek geri bildirim vermelidir.
42. Her bir sporcunun varlığına saygı duymalıdır.
43. Sporcularını toplum önünde eleştirerek aşağılamamalı, küçük düşürmemelidir.
44. Bünyesinde çalışan sporcuların gelişimine katkı sağlayacak her türlü alan uzmanları ile işbirliği içinde bulunmalıdır.
45. Sporcularını röportaj esnasında nasıl davranması gerektiği konusunda bilgilendirmelidir.
46. Yaptırmış olduğu aktivitelerin sporcuların yaş, deneyim, beceri, fiziksel ve psikolojik durumlarına uygun olduğundan emin olmalıdır.
47. Sporculara zarar verebilecek antrenman tekniklerinden kaçınmalıdır.
48. Malzeme seçiminde sporcuların güvenliğine dikkat etmelidir.
49. Sakatlanmış sporcuların yarışmalara devamı kararını verirken, sporcuların gelecekteki sağlıklarını ön plana alarak sakatlıktan tam olarak iyileşmeden antrenmanlara dönmelerine izin vermemelidir.
50. Uygun olduklarında sporcularına sorumluluk vererek yetişmelerini sağlamalıdır.
51. Zararlı ilaç kullanımına karşı sporcularını bilgilendirerek önleyici bir tutum sergilememelidir.
52. Takımda disiplini sağlarken sporcuların kişiliklerine karşı saygılı olmalı, onları aşağılamamalıdır.
53. Profesyonel olmayan sporculardan antrenman için talep ettiği süre sporcuların öğrenimleri ve akademik gelişimleri için ayrılan süreyi etkilememelidir.
54. Sporcular ve aileleri ile sporcuların takım içerisindeki hak ve sorumlulukları ile ilgili iletişim kurmalıdır.

55. Sporcularına sporun yanı sıra eğitimin önemini de vurgulamalıdır.
56. Sporcularına kazanmanın iyi bir takım çalışmasının sonucu olduğunu benimsetmelidir.
57. Sporcularına antrenmanın amaçlarını açıklamalıdır.
58. Sporcularına doktor reçete ile yazmadıkça herhangi bir ilaç kullanımı konusunda tavsiyede bulunmamalıdır.
59. Sporcularının olumsuz davranışlarını kişiliklerine zarar vererek düzeltmemelidir.
60. Sporcularının olumsuz davranışlarını performanslarına zarar vererek düzeltmemelidir.
61. Sporcularına kuralların uygulanma amaçlarını açıklamalıdır.
62. Sporcularını her zaman yarışmaların yazılı kuralları ile yarışmanın ruhuna bağlı olarak oynamaları yönünde etkilemelidir.

Antrenörlerin Hakemlere Karşı Davranışlarında Uyması Gereken Etik İlkeler

Antrenörler meslek süreçlerinde çoğu zaman hakemlerle de temas halindedirler. Antrenörlerin hakemlerle olan bu ilişkisinin bir takım etik ilkeler çerçevesinde yürütülmesi gerekmektedir. Antrenörlerin hakemlere karşı davranışlarında yerine getirmesi gereken etik ilkeler aşağıdaki gibi sıralanabilir:

1. Yarışmanın gerginleştiği anlarda soğukkanlı davranmalıdır.
2. Yarışma kurallarına saygılı olmalıdır.
3. Yazılı kurallara olduğu kadar yazılı olmayan kurallara da (fair play) sadık kalmalıdır.
4. Yarışma sırasında hakemlerin verdikleri kararlara saygı duymalıdır.
5. Sporcularını ve seyircilerini hakemlere karşı kıskırtmamalıdır.
6. Hakemlerle ilgili şikayetlerini yazılı olarak hakemi görevlendiren organizasyona yapmalıdır.

7. Hakemlere karşı daima kontrollü ve seviyeli davranmalıdır.

Antrenörlerin Yöneticilere Karşı Davranışlarında Uyması Gereken Etik İlkeler

Antrenörlerin ilişkili olduğu taraflardan biri de yöneticilerdir. Antrenörlerin, yöneticilerle olan ilişkilerinde de aynı diğer ilişkilerinde olduğu gibi etik ilkeler doğrultusunda hareket etmeleri gerekmektedir. Buna göre, antrenörler;

1. İşyle ilgili profesyonel karar almalıdır.
2. Meslektaşlarının değer, tutum ve kendisinden farklı olan fikirlerine saygı göstermelidir.
3. Toplumun antrenöre duyduğu saygıyı azaltacak davranışlardan kaçınmalıdır.
4. Sahip olduğu yeterlilikleri abartmamalıdır.
5. Antrenörlükteki çabası spora ve sporcuya yarar sağlama yönünde olmalıdır.
6. Yeterli olduğu konularda sorumluluk almalıdır.
7. Yarışmanın gerginleştiği anlarda soğukkanlı davranmalıdır.
8. Kişisel problemlerini işine yansıtmamalıdır.
9. Olumlu sportif davranış öğretimi konusunda çaba harcamalıdır.
10. Mesleğini iyi bir şekilde yerine getirebilmek için kendini sürekli geliştirmelidir.
11. Yasalarca herhangi bir zorunluluk olmadıkça bağlı bulunduğu kurumla (finansal, transfer politikası vb.) ve sporcuları ile ilgili bilgileri (kişisel problemleri, ailevi bilgileri vb.) gizli tutmalıdır.
12. Mesleğinde verimli olamayacağını anladığında meslekten ayrılmalıdır.
13. Diğer antrenör ve kulüpleri eleştirirken küçültücü ifadeler kullanmamalıdır.
14. Sporu koruma ve geliştirme sorumluluğuna sahip olmalıdır.

15. Çeşitli organizasyonlar (kamp yerleri, yemek vb.) için öneride bulunduğunda tarafsız olmalı ve birden fazla öneri vermemelidir.
16. Başarısızlığa sebep gösterirken gerçekçi olmalıdır.
17. Basın toplantısı ya da toplum önündeki konuşmalarda doğru olmayan demeç vermemelidir.
18. Sporcu ve seyircilerin bulunduğu ortamlarda resmi makamların temsilcileri ile tartışmaktan kaçınmalıdır.

Öğrenme Çıktısı

5 Antrenörün sporcu, hakem ve yöneticiye karşı sahip olması gereken mesleki etik ilkeleri açıklayabilme.

Araştır 4

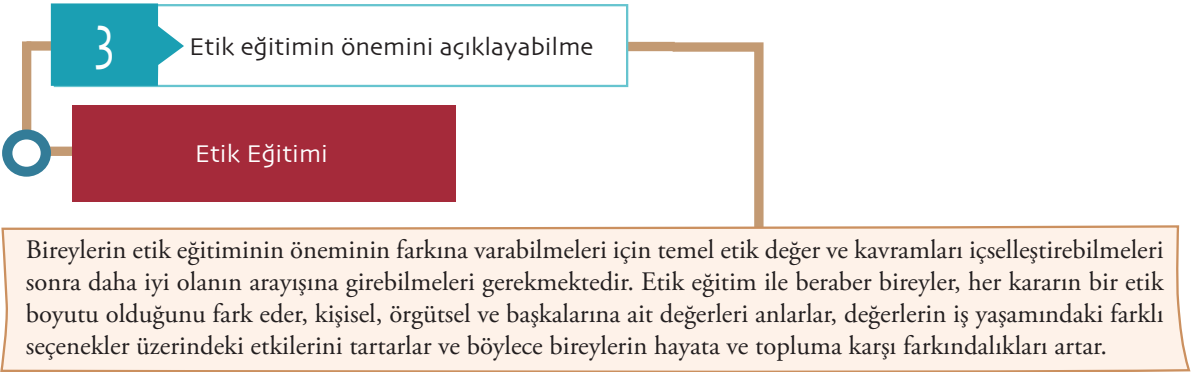
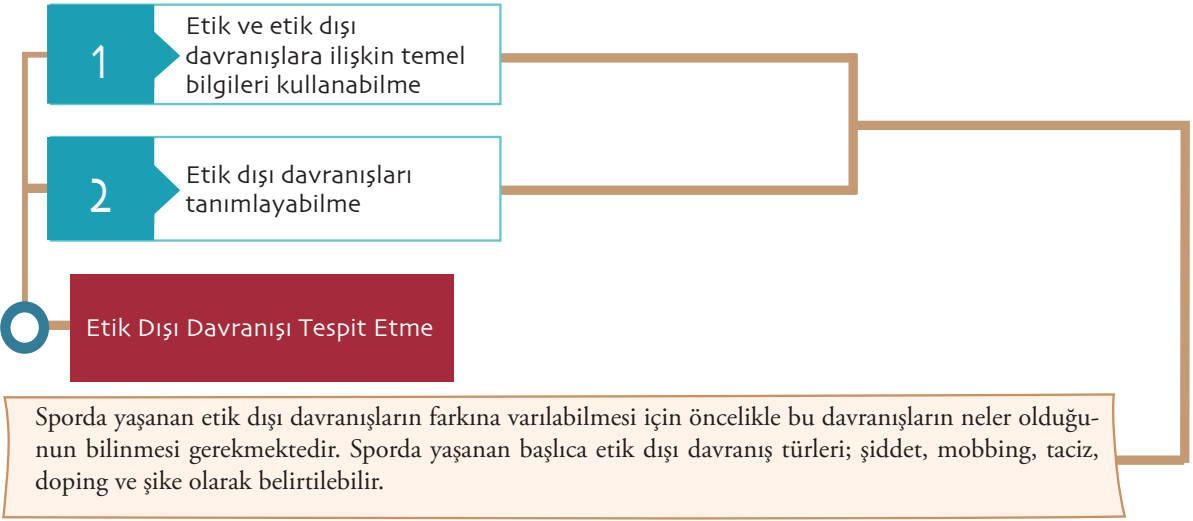
En büyük spor organizasyonu olarak, Olimpiyat Oyunları, sporun kültürler arası anlayış ve işbirliğinde bir araç olduğunu ortaya koyan iyi bir delildir. Ancak son zamanlarda sporun gerçek amacından saptırılarak birtakım çıkarlar için araç hâline gelmesi ve ahlak değerlerinin yerini maddi değerlerin almasının nedenleri nelerdir?

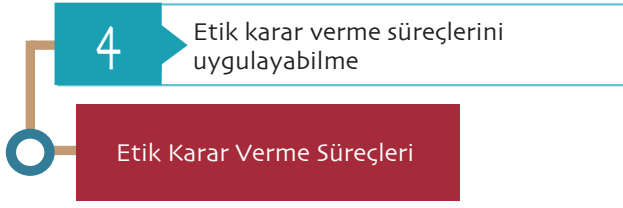
İlişkilendir

Olimpiyat oyunlarında yaşanan etik dışı olaylar ile antrenör etkisini ilişkilendirin.

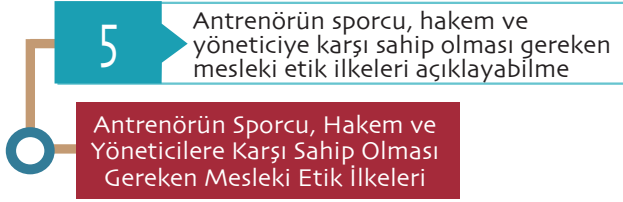
Anlat/Paylaş

Bir antrenörün mesleğine ilişkin sahip olması gereken mesleki etik ilkeleri söyleyin.





Etik karar verme aşamaları problemin tanımlanması, amaçların belirlenmesi, etik ilkelere göre inceleme, uygun kararın tercihi ve uygulanması süreçlerinden oluşmaktadır. Etik karar vermede bireyin “etik karar alma güdülenmesi” ve “mesleki etik ilkeler” oldukça önemlidir.



Antrenörlerin sporculara karşı davranışlarında uyması gereken etik ilkeler; işiyle ilgili profesyonel karar almalı, antrenmanlarda gerekli bilgiyi sporcularına açık bir şekilde aktarmalı, başka bir antrenör tarafından çalıştırılan sporculardan kendi bünyesinde çalışmalarını talep etmemeli, insan haklarına saygılı olmalı, din, dil, cinsiyet, yaş ve benzeri ayırım yapmamalıdır. Antrenörlerin yöneticilere karşı davranışlarında uyması gereken etik ilkeler; işiyle ilgili profesyonel karar almalı, meslektaşlarının değer, tutum ve kendisinden farklı olan fikirlerine saygı göstermeli, toplumun antrenöre duyduğu saygıyı azaltacak davranışlardan kaçınmalıdır. Antrenörlerin hakemlere karşı davranışlarında uyması gereken etik ilkeler; yarışmanın gerginleştiği anlarda soğukkanlı davranmalı, kurallara saygılı olmalı, fair play kavramına değer vermeli, sporcularını ve seyircilerini hakemlere karşı kışkırtmamalıdır.

1

1. Alan bilgisi	A. Organizasyon yetisi, uzmanlığa ilişkin entelektüel kapasite, spor okuryazarlığı.
2. Genel kültür	B. Spor bilgisi, ilgi düzeyi, yenilenebilme.
3. Kişilik karakter özelliği uygunluğu	C. Dürüstlük, örnek olma, duygusal güçlülük, kararlı olma, sabırlı olma, kendini kontrol etme, olgunluk, disiplinli olma, adil olma.

Tabloya göre antrenörün kişilik özelliklerinin doğru eşleştirmesi aşağıdakilerden hangisidir?

- A. 1-B, 2-A, 3-C
- B. 1-C, 2-B, 3-A
- C. 1-C, 2-A, 3-B
- D. 1-B, 2-C, 3-A
- E. 1-A, 2-B, 3-B

2

“----- hangi hareketlerin ahlakça doğru, hangi hareketlerin doğru olmadığı gibi sorulara temas eden felsefenin bir dalıdır ve değer yüklü bir tanımlamadır.”

Yukarıdaki cümlede boş bırakılan yeri aşağıdakilerden hangisi doğru şekilde tamamlar?

- A. Sosyoloji
- B. Etik
- C. Spor
- D. Psikoloji
- E. Bilim

3

- I. Sporculara fiziksel ve sözel saldırı
- II. Özel yaşamını sürekli eleştirmek
- III. Aşağılayıcı takma isimler takmak
- IV. Performansı artırmak için ilaç kullanımını desteklemek

Yukarıdakilerden hangisi ya da hangileri Amerika Birleşik Devletleri Olimpiyat Komitesi tarafından antrenörlerin etik dışı davranış türleri olarak belirtilmiştir?

- A. Yalnız I
- B. I ve III
- C. I ve IV
- D. II ve III
- E. I, II ve IV

4

(1) başkalarına zarar vermek ve/veya yaralamak amacı ile kullanılan fiziksel güç ya da kuvvetin başkalarını birtakım haklardan mahrum etmek gibi adaletsiz bir biçimde kullanılması olarak tanımlanır. Diğer taraftan (2) sağlıklı kişilere yarışmalardaki performanslarını yapay yollarla artırmaları amacı ile vücutlarına yabancı maddelerin verilmesi olarak tanımlanan ifadeler sporda yaşanan temel etik dışı davranış türlerindendir. Ayrıca (3) bir veya birkaç kişi tarafından diğer bir kişiye yönelik olarak, sistematik bir biçimde düşmanca ve ahlâk dışı bir iletişim yöneltilmesi şeklinde, “psikolojik terör” olarak tanımlanmıştır.

Yukarıdaki parçada numaralandırılmış yerleri aşağıdakilerden hangisi sırasıyla ve doğru şekilde tamamlar?

- A. Mobbing - Şike - Taciz
- B. Şiddet - Doping - Mobbing
- C. Şike - Mobbing - Şiddet
- D. Taciz - Doping - Şiddet
- E. Doping - Taciz - Mobbing

5

I. Bu karar adil mi?

II. Verdiğiniz kararı gazetenin birinci sayfasında görseniz kendinizi rahat hissediyor muydunuz?

III. Aldığınız karar ile eğer birisi zarar göreceksa zarar gören bu zararı hak ediyor mu?

IV. Aldığınız kararı ailenizle paylaşabilir misiniz?

V. Bu kararın içinde senin lehine olan nedir?

İnsanların etik dışı davranmanın çekiciliğine kapılma tuzağına düşmemek için belli bir konuda karar vermeden önce kendine yukarıdaki sorulardan hangisini **sormamalıdır**?

- A. I
- B. III
- C. IV
- D. II
- E. V

6

1. Etik farkındalık	A. Etik açıdan doğru olanı yapma isteği
2. Etik yargılama	B. Etik açıdan doğruluğunu ya da yanlışlığını ayırt edebilme
3. Etik güdülenme	C. Etik ikilem durumlarına karşı duyarlılık oluşturma

Yukarıda yer alan etik davranışın oluşma süreçlerinin doğru eşleşmesi aşağıdakilerin hangisinde verilmiştir?

- A. 1-A, 2-C, 3-B
- B. 1-C, 2-A, 3-B
- C. 1-C, 2-B, 3-A
- D. 1-B, 2-C, 3-A
- E. 1-A, 2-B, 3-C

7

Bir kulüpte antrenörlük yapan Ahmet antrenman esnasında iki sporcusunun şiddetli bir şekilde tartıştığını fark eder. Bu durumu anlamak amacıyla ilk olarak iki sporcusunu yanına çağırır ve onları tarafsız bir şekilde dinler. İlk dinlemeden sonra sporcularına olay ile ilgili ayrıntılı sorular sorması gerektiğini fark eder.

Yukarıda anlatılan durumda antrenör etik karar aşamasının hangi basamağındadır?

- A. Uygun çözüm alternatifinin seçilmesi
- B. İlkelere göre inceleme yapılması
- C. Problemin tanımlanması
- D. Uygulama ve sonucu değerlendirme
- E. Amaçların belirlenmesi

8

I. Sporcuları için örnek bir kişi olmalıdır.

II. Sporcularına farklı takviye ilaçlar önermelidir.

III. Sporcularını röportaj esnasında nasıl davranması gerektiği konusunda bilgilendirmelidir.

IV. Başarı için sporcularını uzun antrenman saatleriyle çalıştırmalıdır.

Yukarıdakilerden hangileri antrenörlerin sporculara karşı davranışlarında uyması gereken etik ilkelere dendir?

- A. Yalnız I
- B. I ve III
- C. II ve III
- D. I ve II
- E. II ve IV

9 “Yarışmanın gerginleştiği anlarda soğukkanlı kalmak, yarışma kurallarına saygılı olmak ve yarışma esnasında verilen kararlara saygı duymak antrenörlerin temelde ----- karşı davranışlarında uyması gereken etik ilkelerdendir.”

Yukarıdaki ifadede boş bırakılan yeri aşağıdakilerden hangisi doğru şekilde tamamlar?

- A. spor yöneticisine
- B. seyirciye
- C. hakeme
- D. sporcuya
- E. medya mensuplarına

10

I. Yöneticilerin isteklerini yerine getirerek onlarla iyi geçinmelidir.

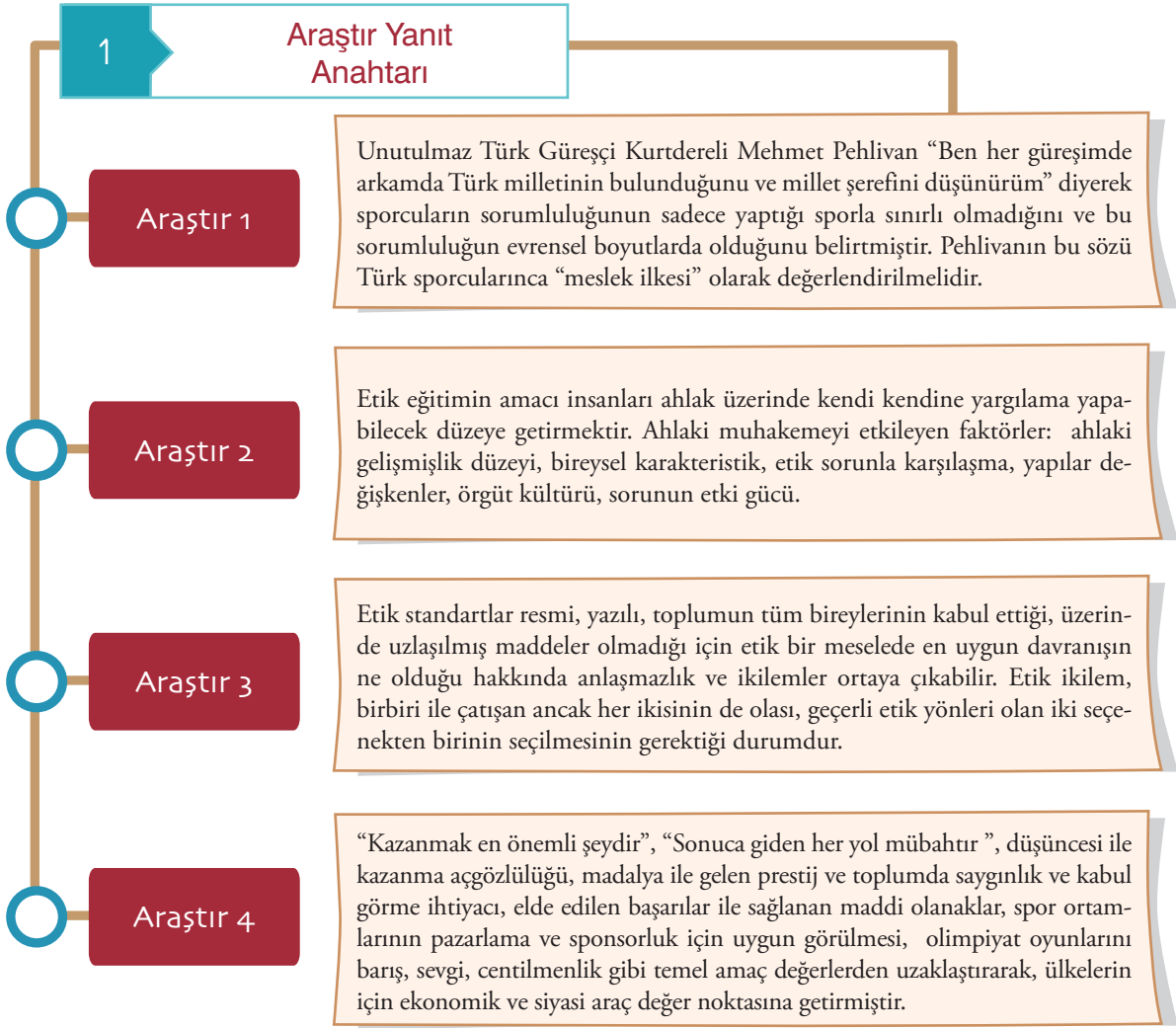
II. İşiyile ilgili profesyonel karar almalıdır.

III. Sporcularıyla ilgili sorunları yönetimin talepleri doğrultusunda çözmelidir.

Yukarıdakilerden hangileri antrenörlerin yöneticilere karşı davranışlarında uyması gereken etik ilkelerdendir?

- A. Yalnız I
- B. Yalnız II
- C. Yalnız III
- D. I ve II
- E. I ve III

1. A	Yanıtınız yanlış ise “Antrenörün Kişilik Özellikleri” konusunu yeniden gözden geçiriniz.	6. C	Yanıtınız yanlış ise “Etik Eğitimin Süreçleri” konusunu yeniden gözden geçiriniz.
2. B	Yanıtınız yanlış ise “Antrenörlük Meslek Etiği” konusunu yeniden gözden geçiriniz.	7. C	Yanıtınız yanlış ise “Etik Karar Aşamaları” konusunu yeniden gözden geçiriniz.
3. E	Yanıtınız yanlış ise “Etik Dışı Davranışı Tespit Etme” konusunu yeniden gözden geçiriniz.	8. B	Yanıtınız yanlış ise “Antrenörlerin Sporculara Karşı Davranışlarında Uyması Gereken Etik İlkeler” konusunu yeniden gözden geçiriniz.
4. B	Yanıtınız yanlış ise “Etik Dışı Davranış Türleri” konusunu yeniden gözden geçiriniz.	9. C	Yanıtınız yanlış ise “Etik Eğitimi” konusunu yeniden gözden geçiriniz.
5. E	Yanıtınız yanlış ise “Etik Dışı Davranışların Ussallaştırılması” konusunu yeniden gözden geçiriniz.	10. B	Yanıtınız yanlış ise “Antrenörlerin Yöneticilere Karşı Davranışlarında Uyması Gereken Etik İlkeler” konusunu yeniden gözden geçiriniz.



Kaynakça

- Acet, M. (2005). *Sporda Saldırganlık ve Şiddet*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Aydın, İ. (2003). *Eğitim ve Öğretimde Etik*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Aydın, İ. P. (2001). *Yönetişel Mesleki ve Örgütsel Etik*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Aydın, İ. (2016). *Akademik Etik*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Bucher, C. A. ve Wuest, D. A. (1987). *Foundation of physical education and sport*. Santa Clara: Times Mirrow Mosby College Publishing.
- Cushion, C. J., Armour, K. M. ve Jones, R. L. (2003). Coach education and continuing professional development, experiences and learning to coach. *Quest*, 55 P, 215-230.
- Davenport, N., Schwartz, R. D. ve Elliott, G. P. (2003). *Mobbing İşyerinde Duygusal Taciz* (O. C. Öner, Çev.). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- DeSensi, T. J. ve Rosenberg, D. (1996). *Ethics in sport management*. USA. Fitness Information Technology Inc: Pepper Press.
- Dolaşır, S. (2006). *Antrenörlük Etiği ve İlkeleri*. Gazi Kitabevi: Ankara.
- Fain, G. (1992). *Ethics in health, physical education, recreation and dance*. Eric Clearinghouse On Teacher Education Washington DC.00-04-1992, P.1-4.
- Johnson, C. (1984). *Assistant club coach. Coaching theory manuel*. British Amateur Athletic Board, London: BAAB Publishing.
- Kultgen, J. (1988). *Ethics and professionalism: Philadelphia*. University of Pennsylvania Press.
- Lankard, B. A. (1991). Resolving ethical dilemmas in the workplace a new focus for career development. *ERIC Clearinghouse*, No, CE 058749, P, 3-1.
- Özer, K. (1990). *Sporda Eğitim ve Öğretim*. Spor Şurası Bildirileri. Ankara: Başbakanlık GSGM Yayını.
- Özer, M. A. (2012). Örgütsel Karar Verme ve Yönetişim. *Türk İdare Dergisi*, 475, 147-170.
- Pieper, A. (1999). *Etiğe Giriş*. İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Pritchard, J. (1988). *Codes of ethics*. Encyclopedia of Applied Ethics. 1: California Academic Press.
- Salman, N. ve Yalçındağ, S. (2017). Sporda Mobbing Uygulamaları ve Sporcuların Mobbing Algılama Düzeylerinin Tespiti. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, Cilt: 25 Sayı: 6 ISSN: 1300-8811 Sayfa Aralığı: 2479 - 2490.
- Sevim, Y. (2010). *Antrenör Eğitimi İlkeleri* (2. Baskı). Ankara: Fil Yayınevi.
- Tural, Ş., Tural, E., Kara, N. ve Ağaoğlu, S. A. (2011). Sporda Gen Dopingi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 13 (3): 253-260.
- Whitehead, M. (1998). Sport ethics and education. *Sport Education and Society*, 3,2. P, 239-241.
- William C., Davis, K. ve Post, E. J. (1988). *Business and society, corporate strategy, publicity, ethics*. USA: Mc. Graw Hill Publishing Company.
- Yapan, H. T. (2007). *Spor Ahlakı*. Gaziantep: Merkez Ofset Yayıncılık.
- Yıldız, Ö. (2009). *Sporda Cinsel Taciz ve İstismarın Belirlenmesine Yönelik Bir Pilot Çalışma*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi, Adli Tıp Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.

Ek-1 Antrenörlük Mesleki Etik İlkeleri Ölçeği

KENDİMİZİ TEST EDELİM

Sevgili Antrenörler,

Görevinizi yerine getirirken antrenörlük mesleki etik ilkelerine ne düzeyde uygun davrandığınızı aşağıdaki Antrenörlük Mesleki Etik İlkeleri Ölçeğini içten yanıtlayarak değerlendirebilirsiniz.

Bu ilkelere ne düzeyde uyduğunuzu belirtiniz.

1. Kesinlikle katılmıyorum
2. Katılmıyorum
3. Az Katılıyorum
4. Katılıyorum
5. Kesinlikle katılıyorum

ANTRENÖRLÜK MESLEKİ ETİK İLKELERİ	Katılma Düzeyi				
SAYGI	1	2	3	4	5
1. Toplumun antrenöre duyduğu saygıyı azaltacak davranışlardan kaçınırım,					
2. Sahip olduğum yeterlilikleri abartmam,					
3. Sportmen davranışa teşvik ederim,					
4. Yasalarca herhangi bir zorunluluk olmadıkça bağlı bulunduğum kurumla (finansal, transfer politikası v.b.) ve sporcuları ile ilgili bilgileri (kişisel problemleri, ailevi bilgileri v.b.) gizli tutarım,					
5. Rekabette dürüstlüğü önem veririm,					
6. Yarışma kurallarına saygılıyım,					
7. Yazılı kurallara olduğu kadar yazılı olmayan kurallara da (fair play) sadık kalırım,					
8. Yarışma sırasında hakemlerin verdikleri kararlara saygılıyım,					
9. Sporcuları ve seyircileri hakemlere karşı kışkırtmam,					
10. Hakemlere karşı daima kontrollü ve seviyeli davranırım,					
11. Diğer antrenör ve kulüpleri eleştirirken küçültücü ifadeler kullanmam,					
12. Sporu koruma ve geliştirme sorumluluğuna sahibim,					
13. Sporcularımı toplum önünde eleştirerek aşağılamam, küçük düşürmem,					
Saygı Ortalama Puanı					
SORUMLULUK	1	2	3	4	5
1. Yarışma ve antrenmanlarda güvenli bir çevre sağlarım,					
2. Mesleğimi iyi bir şekilde yerine getirebilmek için kendimi sürekli geliştiririm,					
3. Basın toplantısı ya da toplum önündeki konuşmalarda doğru bilgi veririm,					
4. Sakatlanan sporcuları uygun tıbbi müdahaleye yönlendirerek, doktor önerilerine göre hareket ederim,					
5. Sporcularının kişisel - ailevi sorunlarına yardım ederim,					
6. Kendi sporcularım dışındaki sporculara da ihtiyaçları olduğu durumda destek veririm,					
7. Her bir sporcunun varlığına saygı duyarım,					
8. Bünyesinde çalışan sporcuların gelişimine katkı sağlayacak her türlü alan uzmanları ile işbirliği içinde bulunurum,					
9. Sporcularımı röportaj esnasında nasıl davranması gerektiği konusunda bilgilendiririm,					
10. Sporculara zarar verebilecek antrenman tekniklerinden kaçınırım,					

11. Malzeme seçiminde sporcuların güvenliğine dikkat ederim,					
12. Sakatlanmış sporcuların yarışmalara devamı kararını verirken, sporcuların gelecekteki sağlıklarını ön plana alarak sakatlıktan tam olarak iyileşmeden antrenmanlara dönmelerine izin vermem,					
13. Uygun olduklarında sporculara sorumluluk vererek yetiştirmelerini sağlarım,					
14. Zararlı ilaç kullanımına karşı sporcularımı bilgilendirerek önleyici bir tutum sergilerim,					
15. Profesyonel olmayan sporculardan antrenman için talep ettiğim süre sporcuların öğrenimleri ve akademik gelişimleri için ayrılan süreyi etkilemez,					
16. Sporcular ve aileleri ile sporcuların takım içerisindeki hak ve sorumlulukları ile ilgili iletişim kurarım,					
17. Sporcularıma sporun yanı sıra eğitimin önemini de vurgularım,					
18. Sporcularıma kazanmanın iyi bir takım çalışmasının sonucu olduğunu benimsetirim,					
19. Sporcularıma antrenmanın amaçlarını açıklarım,					
20. Sporcuları cezalandırırken kişiliklerine zarar vermem,					
21. Sporcularıma kuralların uygulanma amaçlarını açıklarım,					
Sorumluluk Ortalama Puanı					

Kaynak: Dolaşır Tuncel, S. ve Büyüköztürk, Ş. (2009). Antrenörlerin Mesleki Etik İlkeleri Nelerdir? Nasıl Ölçülür? Ölçek Geliştirme: Ölçeğin Geçerliliği ve Güvenirliği. *Spormetre*, 7(4), 159-168.

DEĞERLENDİRME

1. Her soruya vermiş olduğunuz puanları toplayarak toplam madde sayısına bölünüz.

2. Elde ettiğiniz ortalama puanı aşağıdaki aralıkta değerlendiriniz.

Seçenek	Sınırı
1. Kesinlikle katılmıyorum	1.00 - 1.79
2. Katılmıyorum	1.80 - 2.59
3. Az Katılıyorum	2.60 - 3.39
4. Katılıyorum	3.40 - 4.19
5. Kesinlikle katılıyorum	4.20 - 5.00

Bölüm 2

Spor Psikolojisi IV

öğrenme çıktıları

1

Sporcularda Ahlak Gelişimi

- 1 Sporcularda ahlak kavramını tanımlayabilme
- 2 Sporda ahlak gelişimini açıklayabilme

3

Spor Sakatlıkları, Öncesi ve Sonrasındaki Psikolojik Süreçler

- 6 Sakatlık kavramını tanımlayabilme
- 7 Sakatlık öncesi etmenleri açıklayabilme
- 8 Sakatlık sonrası sahaya geri dönüşlerde psikolojik süreçleri açıklayabilme

2

Sporda Beceri Antrenmanları

- 3 Psikolojik beceri antrenmanları kavramını açıklayabilme
- 4 Psikolojik beceri antrenmanlarının önemini açıklayabilme
- 5 Psikolojik beceri antrenmanlarının türlerini ifade edebilme

Anahtar Sözcükler: • Ahlaki Davranış • Psikolojik Beceri Antrenmanları • Spor Sakatlığı



GİRİŞ

Sporun, bireyin karakter gelişimini olumlu yönde etkilediği bilinmektedir. Örneğin, yaralanan rakibe yardım etme, kötü geçen bir müsabakadan sonra takım arkadaşını destekleme, takım arkadaşlarıyla iş birliği yapma, adaletli ve sportmence davranma gibi davranışlar spor ortamında görülen olumlu davranışlardır. Öte yandan, sporda profesyonelleşme süreci ile birlikte maddi beklenti, sporla ilgili yeni değerler, ne olursa olsun kazanma anlayışı sporcuların hileye başvurmak, rakibi yaralamak, korkutmak ve yalan söylemek gibi sportmenlik dışı eylemlere yönelmesine neden olabilmektedir. Tüm bunların yanında, sporun kişilerarası, kültürel ve sembolik birtakım unsurları barındırması ve ahlaki davranışa yönelik bir platform oluşturması spor psikolojisi alan yazında ahlak, ahlaki gelişim ve ahlaki davranışa yönelik araştırmaların artmasına neden olmuştur. Bu bağlamda bu bölümde önce sporcularda ahlak, ahlaki gelişim ve ahlaki davranış ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

Son yıllarda rekabetin hızla artması ile birlikte sporcuların başarılı olabilmek için saatlerce, haftalarca, aylarca hatta yıllarca fiziksel olarak bir müsabakaya hazırlanmaları tek başına yeterli gelmemektedir. Başarı fiziksel, psikolojik ve sosyal bir sacayağı üzerine kurulmuştur ve bu ayaklardan herhangi birinde aksaklık olursa başarı da sekteye uğrayacaktır. Bu nedenle sporcular ve antrenörler artık fiziksel hazırlık gibi zihinsel hazırlığın da önemini fark etmişler ve antrenman programlarının ya da hazırlık süreçlerinin içerisinde psikolojik beceri antrenmanlarına yer vermeye başlamışlardır. Bu bölümde psikolojik beceri antrenmanlarının türleri ve sporcuların performanslarına nasıl katkı sağladığı açıklanmıştır.

Günümüzde spor, çeşitli branşları barındırmaktadır. Spor sadece profesyonel olarak değil, aynı zamanda çağımız insanı tarafından sağlıklı bir yaşam için tercih edilen bir aktivitedir. Spor aktivitelerinin toplumun geniş kitlelerine yayılması ve katılım oranlarının yükselmesiyle spor sakatlıklarında da önemli bir artış görülmektedir. Son olarak bu bölümde artan spor sakatlıklarına paralel olarak bu sakatlanmaları etkileyen etmenler ve sakatlık sonrasındaki süreçlere yer verilmiştir.

SPORCULARDA AHLAK GELİŞİMİ

Sporcularda ahlak gelişimi iki başlık çerçevesinde anlatılmıştır. İlk olarak ahlak ve ahlaki davranış kavramları açıklanmış, sonrasında ahlaki gelişim kuramları ve sporcularda ahlaki davranışlar ile ilgili çalışmalardan bahsedilmiştir.

Sporcularda Ahlak Kavramı

Alan yazında yapılan **ahlak** tanımları incelendiğinde ahlakın birden fazla tanımına rastlanılmaktadır. Cevizci (1999), felsefe sözlüğünde ahlakı, “genel olarak mutlak olarak iyi olduğu düşünülen ya da belli bir yaşam anlayışından kaynaklanan davranış kurallarının bütünü, insanların kendisine göre yaşadıkları, kendilerine rehber aldıkları ilkeler bütünü ya da kurallar toplamı” olarak tanımlamıştır. Bir başka tanımda ise ahlak, hem tanımlayıcı hem de normatif bir anlamla ilişkilidir. Tanımlayıcı anlamda ahlak, aslında bir birey veya grup tarafından kabul edilen bir davranış kuralını ifade etmektedir. Normatif anlamda ise, koşullar göz önüne alındığında, belirli mantık düzeyine sahip kişiler tarafından ortaya konulan davranış kurallarıdır. Kohlberg’e göre ise ahlak; duyguları, düşünceleri ve davranışları içermektedir. Birey sahip olduğu ahlaki yargılama yeteneği ile kendi belirlediği ahlaki değeri ortaya koymaktadır.

✓ **Ahlak**, “bir toplum içinde kişilerin uymak zorunda oldukları davranış biçimleri ve kuralları” olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2019).

Davranışların ahlaki açıdan değerlendirilmesi ise **ahlaki davranış** ile açıklanır.

✓ **Ahlaki davranış**; bir eylemin doğru ya da etik olmasının bulunduğu koşullara bağlanması ve bu koşullarla değerlendirildiğinde davranışın ahlaki olarak belirlenmesidir (Eklund ve Tenenbaum, 2004).

Toplum tarafından bilinen ahlaki sebepler için üstlenilen eylem, ahlaki davranış olarak görülmektedir. Yani bir kültürdeki çoğu insan, davranışın doğru mu, yanlış mı olduğuna karar verdiğinde eylemler genellikle *ahlaki* olarak kabul edilmektedir. Örneğin, spor ortamında düşen rakibi yerden kaldırmak, ahlaki bir davranıştır. Öte yandan müsabaka esnasında rakip takımın oyuncusunu kasıtlı olarak yaramak, toplum tarafından yanlış olarak görülür. Bu davranış, ahlaki olmayan bir davranış türüdür.

Ahlaki davranışı açıklamak için Bredemeier ve Shields fiziksel aktivite ve spor ortamına özgü “12 Bileşenli Model”i geliştirmişlerdir. Modelde birbiriyle ilişkili dört sürecin sonucu olarak ahlaki eylem açıklanmaktadır. Ahlaki bir eylem gerçekleşmeden önce, kişi durumu ve eylem olasılıklarını yorumlamakta, ne yapılması gerektiği hakkında ahlaki bir yargıya varıp, bir değer üzerinde hareket etmeyi seçip (ahlaki veya ahlak dışı) niyetlenmiş davranış gerçekleştirilmektedir.

Spor ortamındaki ahlaki davranışlar prososyal, ahlaki olmayan davranışlar ise antisosyal davranışlar olarak ele alınmaktadır. *Prososyal davranışlar*, yere düşen rakibine yardım etmek gibi başka bir kişiye yardım ya da fayda sağlama amaçlı gönüllü eylemler olarak tanımlanmıştır. *Antisosyal davranışlar* ise rakiplerini yaralamak amaçlı agresif davranışlar gibi başka bir bireye zarar verme veya dezavantaj oluşturma amaçlı eylemlerdir.



Resim 2.1 Çoğunluğun doğru olduğuna karar verdiği davranış ahlaki kabul edilir.

Sporcularda Ahlak Gelişimi

Ahlaki gelişime dair çeşitli kuramlar ve modeller geliştirilmiştir. Ahlaki gelişimi ele alan kuramcılardan Piaget, ahlaki gelişimi heteronom ahlak (ahlaki

realizm) ve otonom ahlak (işbirliği ahlakı) olmak üzere iki düzey olarak tanımlamaktadır. *Heteronom ahlakta*; kurallar yetişkinler tarafından belirlenmekte ve kuralların ihlali durumunda bir takım yaptırımlar uygulanmaktadır. *Otonom ahlakta* ise çocuk neyin doğru ve neyin yanlış olduğuna kendisi karar vermekte, kendi kurallarına uymaktadır.

Bir diğer araştırmacı Kohlberg, ahlaki gelişimi, gelenek öncesi, geleneksel ve geleneksel sonrası olarak adlandırılan üç düzey olarak ele almıştır. *Gelenek öncesi düzeyde*; birey doğru ya da yanlış, iyi veya kötü davranışı onaylayan kişinin fiziksel gücüne göre değerlendirmektedir. Örneğin, sporcunun müsabaka esnasında hakemden çekindiği için rakibe kötü davranmaması. *Geleneksel düzeyde* ahlaki davranış; başkalarının onayı, memnuniyeti, otoriteye, kurallara bağlılık ve toplumsal düzenin sürdürülmesine doğrultusunda tanımlanır. Geleneksel düzeye örnek verilecek olursa; sporcunun müsabaka esnasında kurallar gereği faul yapmaması olabilir. Son olarak *gelenek ötesi düzeyde*, doğru davranış, toplumun normları ve kurallarının yanı sıra, bireyin kendi seçtiği, etik ilkeler tarafından yönlendirilir. Örneğin, sporcunun kendi etik değerleri çerçevesinde performans artırıcı maddeler kullanmamasıdır.

Rest (1994) ise ahlaki hassasiyet, ahlaki yargı, ahlaki güdülenme ve ahlaki karakter kavramlarından oluşan “Ahlaki Davranışın Dört Bileşenli Modeli”ni ortaya koymuştur. *Ahlaki hassasiyet*; içinde bulunulan durumun yorumlanması, çeşitli eylemlerin, ilgili tarafları nasıl etkileyeceğini ele alınması, olayların neden-sonuç ilişkilerini incelemesi olarak açıklanmıştır. *Ahlaki yargı*; hangi eylemin en ahlaki açıdan doğrulanabilir olduğuna karar verme duygusudur. *Ahlaki güdülenme*; ahlaki değerlere öncelik vermek ve ahlaki sonuçlara karşı kişisel sorumluluk almayı üstlenmektir. *Ahlaki karakter* ise; ahlaki bir görevde ısrar etmek, cesarete sahip olmak ve ahlaki bir amaca hizmet eden rutinleri uygulamaktır. Bu dört kavram, ahlaki bir davranışın gerçekleşmesi ile ilgili süreci temsil etmektedir. Bu modele göre örnek verecek olursak bir sporcu, rakip takımın oyuncusunu düştüğü yerden kaldırmak için bu dört kavramı düşünerek hareket eder. Sporcu, bu davranışın rakibi nasıl etkileyeceğini (ahlaki hassasiyet), bu davranışın spor ortamında ahlaki olup olmadığını (ahlaki yargı), davranışın insani değerler açısından önemini ve bunun sonucunda görebileceği tepkiyi (ahlaki güdülenme) düşünür, son olarak da bu davranışı yapma cesaretini elde eder (ahlaki karakter).

Sporda Ahlaki Davranışlar

Spor ortamında ahlaki davranışlar incelendiğinde sporda ahlak tanımı altında da belirtildiği gibi prososyal ve antisosyal davranış ve bunlara ek olarak fair play ve doping gibi kavramlar sıklıkla dile getirilmektedir.

Sporcuların prososyal ve antisosyal davranışları gerçekleştirmelerinin altında hem bireysel hem de sosyal nedenler yatmaktadır. Örneğin başarı hedeflerinden ego yönelimli sporcular, yani yeteneğini kanıtlama çabasında olan, rakibi yenmek için yarışan ve başarısızlık korkusuna sahip olan sporcular antisosyal davranışlar gösterirler. Bunun yanında antrenör tarafından kontrol edici davranışlarına maruz kalan, baskılanan, zorlanan ve antrenör tarafından yetenek farklılıklarına, rekabete ve rakiplerinden daha iyi performans göstermeye yönlendirilen sporcuların da antisosyal davranışlar gösterdikleri bilinmektedir. Diğer taraftan, özerk olarak güdülenen yani yaptığı spor branşına kendi hür iradesiyle katılan sporcular prososyal davranışlar gösterirler. Yapılan çalışmalar; sporculara seçme imkânı sağlayan, inisiyatif kullanma imkânı veren, demokratik bir liderlik tarzı kullanan, hem sahada hem de saha dışında sporcuyla önemseyen, yapıcı geri bildirim veren, görev odaklı bir spor ortamını teşvik eden ve sporculara değer veren antrenörlerin, sporcuları prososyal davranışlara teşvik ettiği ve sporcuların bu davranışları gösterdiğini ortaya koyar.



dikkat

Sporcuların prososyal ve antisosyal davranışları gerçekleştirmelerinin altında hem bireysel hem de sosyal nedenler yatmaktadır.



Yaşamla İlişkilendir

Sporcularda ahlaki davranış sergileme ile ilgili Andrea Sedláčková yönetmenliğini yaptığı 2014 yapımı "Fair Play" filmi izlenebilir. Bu filmde 1980'lerin Çekoslovakya'sında umut vaat eden bir genç koşucunun performansını artırmak için yasa dışı maddeleri kullanımı konu edilmektedir. Filmde, Anna (Judit Bárdos), ulusal takıma seçilmiş, Olimpiyatlara katılabilmek için antrenmanlara başlamıştır. Hazırlık sürecinin bir parçası olarak gizli bir program çerçevesinde performans geliştirici ilaçlar da alır. İlaçların faydasını da görür, dereceleri iyileşmeye başlamıştır. Ancak

Spor ortamında ahlak ile ilgili bir diğer kavram ise fair playdir. Fair play davranışlarına örnek olarak, takım arkadaşlarına sözel destek ve yardım, müsabaka sonrası rakiple el sıkışmak gibi olumlu davranışlarından bahsedilebilir. Diğer taraftan, hile yapmak, oyunun kurallarını çiğnemek, yaralanma numarası yapmak gibi kurallara uygun bir biçimde haksız kazanç elde edilen davranışlar fair play dışı davranışlardan sayılabilir.

Son olarak doping ya da performans artırıcı maddelerin kullanımı da spor ortamında ahlaki olarak sorun teşkil eden bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır. Kasıtlı olarak bu tür maddeleri kullanan sporcular haksız bir şekilde kazanç elde etmek için ahlaki olmayan bir davranışta bulunmuş olurlar. Psikolojik açıdan ele alındığında benlik saygıları düşük, mükemmeliyetçi (uyumsuz) ve kaygı düzeyleri yüksek olan sporcular doping kullanma eğilimlerine sahiptirler. Bu kişilik özelliklerinin yanı sıra sporcular, daha iyi bir performans elde etmek istedikleri ve dışsal baskılara maruz kaldıkları için doping kullanırlar. Buna ek olarak sporcuların rakiplerinin performans artırıcı maddelerle haksız kazanç elde etmeleri korkusu da doping kullanmalarına etkendir.

Prososyal ve antisosyal davranışlarda olduğu gibi, sporcuların doping kullanımında da antrenörün etkisi vardır. Örneğin antrenörlerin performansa yönelik baskıladığı, kontrol ettiği, kendi istekleri doğrultusunda zorladığı, rekabete ve rakiplerinden daha iyi performans göstermeye yönlendirdikleri sporcuların doping kullanma eğilimleri vardır.



dikkat

Prososyal ve antisosyal davranışlarda olduğu gibi, sporcuların doping kullanımında da antrenörün etkisi vardır.

bu ilaçların vücudundaki yan etkileri ortaya çıkınca korkuya kapılarak ilaçları antrenörlerinden habersiz şekilde bırakır. Anna'nın düşen performansı, annesi Irena'yı (Anna Geislerová) endişelendirir, nitekim kızının başarısını, Batı'ya kaçmak için tek yol olarak görmektedir. Bu nedenle antrenörü Bohdan'ı (Roman Luknár) durumla ilgili bilgilendirerek anabolik steroidleri kızına yalan söyleyerek kullandırmaya karar verir. Filmde, yalnızca sporcuyla değil veli ve antrenörü de içine alan bu antisosyal davranışların, bu kişilerin yaşamlarını nasıl değiştirdiği görülmektedir.

Öğrenme Çıktısı



- 1 Sporcularda ahlak kavramını tanımlayabilme
- 2 Sporda ahlak gelişimini açıklayabilme

Araştır 1

Sporcularda ahlaki ve ahlaki olmayan davranışlar nelerdir, araştırınız.

İlişkilendir

Sporcularınıza yaklaşım biçimleriniz ile sporcularınızın prososyal ve antisosyal davranışları ilişkisini çevreniz ile ilişkilendiriniz.

Anlat/Paylaş

Sporcularda doping kullanımının sebeplerini çevreniz ile paylaşınız.

SPORDA PSİKOLOJİK BECERİ ANTRENMANLARI

Sporda başarı fiziksel, psikolojik ve sosyal bir sacayağı üzerine kurulmuştur. Birrer ve Morgan (2010)'a göre günümüzde profesyonel ve yarı profesyonel spor branşlarında kazanma ve kaybetme arasındaki ince çizgi giderek azalmaktadır. 2008 yılında yapılan Pekin Olimpiyat Oyunlarında, erkekler kürek yarışmalarında birinci ve dördüncü sporcular arasındaki fark %1.34'tür ve kadınlarda da sadece %1.03'lük bir değerdir. Artan bu performans yoğunluğu, sporcular üzerinde büyük bir baskı yaratmaktadır. Sporcunun kendine güven, güdülenme, kaygı ve dikkat gibi psikolojik durumlarının performansını etkilediği düşünülmektedir (Kudlackovaa ve diğ., 2013). Bu nedenle, son yıllarda psikolojik beceri antrenmanının öneminin bilinmesi ve psikolojik antrenman stratejilerini kullanan sporcu sayısının artması şaşırtıcı değildir.



Resim 2.2 Psikolojik beceri antrenmanı performansı etkilemektedir.

Psikolojik Beceri Antrenmanı Kavramı

Psikolojik beceri antrenmanı; sporcular tarafından performansın ve alınan hazzın artırılması ya da zihinsel ve psikolojik becerilerin fiziksel aktiviteden daha fazla kişisel tatmin sağlayabilmek amacıyla sistematik ve tutarlı bir şekilde kullanılmasını ifade etmektedir (Weinberg ve Gould, 2007). Psikolojik beceri antrenmanları, gevşeme çalışmaları, uyarılmışlığın ve stresin düzenlenmesi, kendine güvenin geliştirilmesi, güdülenme (motivasyon), hedef belirleme, duyguların düzenlenmesi, dikkat ve konsantrasyon gibi becerileri geliştirmek için kullanılabilir. Bu nedenle bu antrenmanların iyi bir şekilde planlanması başarıya ulaşmak için önemli adımdır. Çünkü psikolojik beceriler de diğer beceriler gibi öğrenilebilir ve geliştirilebilir becerilerdir.

Örneğin berabere giden bir voleybol maçında servis atmadan önce sporcu zihninden bir çok şey geçirir. Servisi ya da tekniği nasıl uygulayacağını düşündüğü gibi, takım arkadaşları, antrenörü, ailesi, seyirci aklına gelir ve bu dışsal uyaranlar servisi kullanacak kişide baskı yaratır. Kimseyi hayal kırıklığına uğratmama düşüncesi psikolojik olduğu kadar fiziksel olarak da performansın düşmesine sebep olur ve sporcu başarısız bir servis atar. Böyle bir durumda antrenörler genellikle maçtan sonra servis tekniği ile ilgili konuşup servis atma becerisine odaklanırlar. Antrenörler sporcuya servis atma becerisi ile ilgili dril ve çalışmalar yaptırarak böyle bir durumun üstesinden gelebileceğini düşünürler. Aslında böyle bir durumda önemli nokta, sporcunun psikolojik durumudur. Sporcu normalde

yapabildiği bir beceriyi baskı ortamında yapamamıştır. İşte böyle durumlarda antrenörlerin odaklanması gereken şey, sporcunun bu stres durumuyla başa çıkmasına yardımcı olacak psikolojik beceri antrenmanlarının yapılması gerektiğidir.



dikkat

Fiziksel başarı için sporcunun psikolojik hazırlığının olması gerektiği unutulmamalıdır.

Psikolojik beceri antrenmanlarının birçok yararı olmasına rağmen sporcular ve antrenörler tarafından sıklıkla göz ardı edilmektedir. Bunun temel sebeplerinden biri sporcuların ve antrenörlerin psikolojik beceri antrenmanları hakkında çok fazla bilgiye sahip olmamalarıdır. Antrenörler sporculara stres olmamalarını, gevşemelerini söyler ancak bunu nasıl yapacaklarını birçok antrenör ve sporcu bilmemektedir. Aynı zamanda sporcular ve antrenörler psikolojik becerileri uygulamak için çok fazla zamanları olmadığını söylemektedirler. Sporda psikolojik performans danışmanlarının ve psikologların arasında sadece sorunlu sporcular ile ilgilenilmesi gerektiğine ilişkin bir yanlış inanış yaygındır. Bunun aksine psikolojik performans danışmanlarının ve spor psikologlarının amacı; tüm sporcuların performanslarını artırmaya katkı sağlamak ve performanslarını bozan etmenlerle başa çıkmalarına yardım etmek olmalıdır. Antrenör ve sporculardaki yanlış inanışlardan bir tanesi de psikolojik becerilerin doğuştan geldiğidir. Psikolojik beceriler yeterli zaman ayrılıp sistemli ve tutarlı bir şekilde çalışılırsa öğrenilebilir ve geliştirilebilir becerilerdir (Weinberg ve Gould, 2015).

Psikolojik Beceri Antrenmanlarının Türleri

İmgeleme, hedef belirleme, kendi kendine konuşma ve fiziksel gevşeme teknikleri gibi teknikler çoğunlukla spor psikolojisi müdahale programlarında kullanılan ve bu temel tekniklerin bir kombinasyonunu içeren psikolojik beceri antrenmanlarının çoklu modelleri olarak adlandırılırlar (Vealey, 2007). Bu kısımda spor psikolojisinde yaygın olarak kullanılan psikolojik beceri antrenmanlarından bahsedilecek olup bu antrenmanların sporda kullanımı ve yararları anlatılmıştır.

İmgeleme



Resim 2.3 İmgeleme çalışması esnasında nöromüsküler aktivite harekete geçmektedir.

Günlük hayatımızda dahi çoğu zaman kendimizi belli bir yerde belli bir işi yaparken hayal etmişizdir. Bu hayal etme esnasında bilinçlilik söz konusudur. Yani bir işi bilerek ve isteyerek tüm duyularımızı eyleme katarak yaparız. Bu durum psikolojide imgeleme olarak ifade edilmektedir. Örneğin; bir futbolcu penaltı atışından önce atışını, bir yüksek atlamacı çitayı geçmeden önce atlayışını, bir voleybolcu servisten önce atışını ya da bir basketbolcu serbest atışını gerçekleştirmeden önce zihninde uygular.

İmgeleme; fiziksel bir çalışma olmadan bir becerinin o beceriye ilişkin bütün duyularla zihinde canlandırılıp uygulanması olarak tanımlanmaktadır (Kızıldağ ve Tiryaki, 2007). Yani bizler beceriyi imgelerken beceriyi tüm duyularımızla zihnimizde canlandırırız. Bunu bir örnekle açıklayacak olursak teniste servis kullanan bir sporcu atışını zihninde canlandırırken topu havaya atıp topun yükselişini izlediği an görme, raketi nasıl kavradığı ve raketi elinde hissediş dokunma, top raketle buluştuğu anda topun çıkardığı ses işitme ve toprak kortun kokusu ise koklama duyularını içermektedir.



Fiziksel bir çalışma olmadan bir becerinin o beceriye ilişkin bütün duyularla zihinde canlandırılıp, uygulanmasına **imgeleme** denilmektedir.

Colorado Springs Olimpiyat Eğitim Merkezinde yapılan bir ankette, sporcuların %90'ı ve antrenörlerin %94'ü kendi spor branşlarında imgeleme çalışmaları yaptıklarını belirtmişlerdir. Bu sporcu-

ların %20'si imgeleme çalışmalarını her gün kullanırken %40'ı haftada üç ila beş gün kullanmaktadır. İmgeleme çalışmalarını neden kullandıkları sorulduğunda ise sporcuların %80'i müsabakaya hazırlanmak için, %48'i teknikteki hatalarla başa çıkmak için, %44'ü yeni beceriler öğrenmek için, %40'ı ise rahatlamak için kullandıkları cevabını vermişlerdir. İmgeleme çalışmalarının etkili olup olmadığını sorduklarında ise sporcuların %97'si ve antrenörlerin %100'ü performansı artırdığını söylemiştir (Murphy, 2005).

İmgeleme ile ilgili literatür incelendiğinde imgelemenin bilişsel bir strateji olduğu ve imgelemenin hiç çalışma yapmaktan daha etkili olduğu, fiziksel çalışmadan ise daha az etkili olduğu görülmektedir (Özerkan, 2004). Çünkü herhangi bir imgeleme çalışması esnasında, nöromüsküler aktivite, aynı fiziksel çalışmada olduğu gibi harekete geçmektedir (Tiryaki, 2000). Böylelikle imgeleme yapılırken fiziksel çalışmada kullanılan kaslar uyarılır. Bu uyarılar zayıf uyarılardır ve bu zayıf kasal uyarılar, gerçek performans esnasındaki uyarılar ile benzerdir; ancak gerçekte eylemi oluşturmaya-
cak kadar küçük uyarılardır. Suinn (1980)'e göre zihinsel egzersizler gerçeğe benzer olarak yapıldığında harcanan eforla, fiziksel olarak yapıldığında harcanan efor hemen hemen birbirine eşittir. Beyin, gerçek ile canlı biçimde hayal edilen olayı birbirinden ayırt etmez ve iki olayı da aynı şekilde değerlendirir.

İmgeleme Çeşitleri

Mahoney ve Avenner (1977); sporcuların branşın, becerinin ya da durumun ne olduğuna ya da gereksinimlerine göre imgelemeyi içsel ya da dışsal olarak kullandıklarını belirtmişlerdir (Akt. Weinberg ve Gould, 1995). Bu bölümde kısaca içsel ve dışsal imgelemenin ne olduğundan bahsedilmiştir.

- **İçsel İmgeleme:** Bu tür imgelemede sporcu kendini bir beceriyi yaparken düşünür. Bu esnada kişi kendini, zihninde bir kamera varmış gibi görür. İçsel imgelemede kişi, kendi bedeninin içerisinde olduğu için tüm kasları ve düşünceleriyle imgelemeye katılır. Yani beceriyi uygularken kasılan kaslarını ve o beceriyi uygularken ne hissettiğini (uyarılmışlık, kaygı, kendine güven gibi) hisseder. Sporcu içsel imgelemede kendi bedeninin bütününe göremez. Örneğin bir

yüksek atlayıcı atlayışından önce içsel bir imgeleme yapacak olursa kendi gözleriyle mindere bakar. Mindere doğru koşusunu gerçekleştirirken zeminin sertliğini, koşuda kasılan kaslarını, viraja doğru bedeninin hafifçe yatışını, sıçrayışını, havada süzülüşünü ve mindere düştüğü anda minder yumuşaklığını hisseder. Bu esnada kalp atışına, nefes alışverişine ve atlayışına ilişkin duyguları da yaşar.

- **Dışsal İmgeleme:** Dışsal imgelemede sporcu kendini sanki bir videodan izliyormuş gibi dışarıdan gözlemler. Böylelikle kendini her açıdan görme şansına sahiptir. Kendisini izleyebildiği için hatalarını ve doğru hareketin neye benzediğini görme şansı vardır. Ancak dışsal imgelemede beceriye ilişkin herhangi bir hissiyat yoktur. Yukarıdaki yüksek atlama örneğini dışsal olarak imgeleyen bir kişi kendini videodan izliyormuş gibi izler. Bu esnada kendini istediği açıdan görebilir. Çıtaya doğru koşusu, sıçrayışı, çıtayı geçtiği anı görür. Bu esnada becerinin bütününe neye benzediği hakkında da bilgi sahibi olur.



dikkat

“Sporcu hangi imgeleme türünü kullanmalıdır?” sorusu aklımıza gelebilir. İçsel ve dışsal imgelemenin her ikisi de faydalıdır. Hangisini kullanmak isteyeceğimize ise sporcunun ve becerinin gereksinimlerini doğru analiz ettikten sonra karar verelimiz. Daha usta ya da profesyonel sporcuların her ikisinin kombinasyonunu kullandıkları yönünde bir görüş vardır.

Performansı Artırmada İmgelemenin Kullanımı

Sporcuların ve antrenörlerin performanslarını artırmak için imgelemeyi kullanma biçimlerini üç ana başlıkta toplayabiliriz:

1. Fiziksel becerilerin gelişimi:

- **Becerilerin öğrenilmesi ve geliştirmesine yardımcı olur:** imgelemenin sporda en belirgin kullanımı, sporculara bir beceriyi öğretmek ve öğrenilen bu becerinin

geliştirilmesine yardımcı olmaktadır. Örneğin yeni başlayan bir sporcuya engel koşusu öğretiliyorsa bu çalışmaların imgeleme çalışmaları ile desteklenmesi, sporcunun beceriyi öğrenmesine yardımcı olacaktır. Şöyle ki, sporcuların antrenmanda bir beceriyi uygulama ya da tekrar etme şansı sınırlıdır.

- *Performans uygulaması:* İmgeleme çalışmaları sporcunun müsabaka performansının bütününe gelişimi için de önemli bir araçtır. Buradaki amaç sporcuların kendilerini, müsabakada performanslarını uygularken görebilmeleri ve hissedebilmeleridir. Örneğin bir cimnastikçi müsabakadan önce müsabakada uygulayacağı yer serisini zihninde defalarca prova eder. Böylelikle müsabakada başarılı olmak için gerekli fiziksel ve teknik becerileri defalarca zihninde tekrar etme şansına sahip olacaktır.
- *Hataların düzeltilmesi:* Bir becerinin öğrenilmesi ve geliştirilmesi esnasında sporcu bazı hatalar yapacaktır. Bu noktada becerinin istenen düzeyde gelişimi için mevcut hataların en aza indirilmesi gerekmektedir. Bu becerilerin zihinde defalarca çalışılması, sporcunun bu hatalara odaklanıp hataları önce zihninde düzeltebilmesine yardımcı olacaktır. (Taylor ve Wilson, 2005).

2. Algısal becerilerin gelişimi:

- *Strateji oluşturma:* Takım ya da bireysel stratejiler geliştirmek için imgeleme çalışmaları kullanılabilir. Örneğin bir tenisçi rakibinin güçlü ve zayıf yanlarını iyi analiz ederek topu hangi vuruş tekniğiyle rakibinin “forehand”ine mi yoksa “backhand”ine mi atacağına yönelik atışlarını imgeleyebilir. Sporcuya maç esnasında karşılaşacağı beklenmeyen pozisyonlar ya da durumlar için alternatifler oluşturmaya yardımcı olur. Böylelikle maç esnasında böyle bir durumla karşılaştığına bu duruma aşina olur.
- *Problem çözme:* İmgeleme genellikle antrenörler tarafından müsabaka süresince yeni bir savunma ya da hücum stratejisine karar vermede kullanılabilir.

3. Psikolojik becerilerin gelişimi:

- *Duyguları kontrol eder:* Genellikle sporcular müsabaka ortamını imgelediklerinde gerçek müsabakada hissettikleri korku, baskı ve öfke gibi duyguları imgelerinde de hissederler (Taylor ve Wilson, 2005). Doğru ve başarılı yapılmış bir imgeleme ile sporcular müsabakada hissettikleri bu negatif duygulardan uzaklaşıp pozitif duygular yaşamaya başlarlar. Bu nedenle imgeleme; korku, kaygı, öfke, saldırganlık ve tükenmişlik gibi çaresizlik durumları ile baş etmede etkili bir bilişsel yöntemdir.
- *Konsantrasyonu geliştirir:* Psikolojik becerilerin kullanımında imgeleme ayrıca sporcunun konsantrasyonunun geliştirilmesine katkı sağlar. Sporcu konsantrasyonunun zayıfladığını hissettiğinde imgeleme yoluyla zihinsel canlılığı yeniden yakalar ve böylece performansını belli bir seviyede koruyabilir (Konter, 1999). Örneğin; kalabalık seyirci önünde müsabakaya çıkmaya alışık olmayan bir sporcu böyle bir ortamda oynamak zorunda kaldığında imgeleme çalışmaları ile sadece kendi performansına odaklanmayı öğrenir ve bu sayede tribünden gelen taraftar sesini dikkat alanının dışında bırakabilmeyi öğrenir.
- *Kendine güveni geliştirir:* Sporcuları başarıya götürdüğü düşünülen en önemli psikolojik özelliklerden bir tanesi de kendine güven duygusudur. Sporcuların kendine güvenlerini sorguladıkları ya da düşük kendine güvene sahip oldukları zamanlar, zor bir rakibe karşı mücadele ettikleri, başarısızlıktan ya da hata yapmaktan korktukları anlardır. Böyle durumlarda sporcu imgeleme becerilerini kullanarak bu olumsuz durumların üstesinden gelebilir. Sürekli olarak kendi zihninde bu becerileri başarıyla gördüğü için kendine güveni ve benlik algısı artacaktır.
- *Sakatlıkların iyileştirilmesini hızlandırır:* İmgeleme çalışmaları sporcuların sakatlık sürecinde daha kolay toparlanmalarına yardımcı olur. Sakatlanan bir

sporcu için uzun süre antrenman yapmamak endişe verici bir durumdur. İmgeleme sayesinde kaslarda minimal düzeyde kasılmalar olduğu için bu dönemde sporcular bazı becerileri (branşı ile ilişkili) imgeleyerek kaslarını harekete geçirebilir. Böylelikle toparlanmaları daha kolaylaşır (Weinberg ve Gould, 1995). Böylelikle hem fiziksel hem de psikolojik olarak daha iyi hissederler.



Resim 2.4 İmgeleme, becerinin pozitif yönlerine odaklanmalıdır.

Tüm bunlara ek olarak zihinsel antrenman, sporcunun zihinsel performansının, fiziksel yeteneğinin ve hazırlık becerilerinin pozitif yönlerine odaklanır (Porter, 2003). Yani sporcularla imgeleme çalışması yaparken dikkat edilmesi gereken önemli nokta, becerinin olumlu, doğru ve pozitif yönlerine odaklanmak ve çalışmalarını da bu yönde şekillendirmektir.



dikkat

İmgelemede dikkat edilecek en önemli noktalardan biri, imgenecek becerinin gerçekte uygulanacak olan fiziksel beceriyle aynı hızda imgenebilmesidir. Zihinsel imgesinin hızı, becerinin gerçekteki hızı ile aynı olmalıdır.

İmgeleme Ne Zaman Yapılmalıdır?

İmgelemenin ne zaman kullanılması gerektiği, sporcunun gereksinimlerine göre değişmektedir. İmgelemenin kullanım zamanları şöyledir:

- *Antrenmandan önce ve sonra:* İmgelemenin antrenmandan önce kullanımı, sinir sistemini ve kasları uyaracağından sporcunun antrenmana ısınma sürecine katkı sağlayabileceği gibi konsantrasyonu, hazır olmayı ve güdülenmeyi de artıracaktır. Antrenmandan sonra yapılan imgeleme ise sporcunun antrenman esnasında yaptığı hataları olaylar daha yeniyken zihninde canlandıracağı için hatasını zihninde düzeltmesine yardımcı olur. Böylelikle bir sonraki antrenman için zihninde doğru yapılan hareketin kalmasını sağlar.
- *Müsabakadan önce ve sonra:* Sporcuların müsabakadan önce imgelemeyi kullanmaları, onların uyarılmışlıklarını düzenlemelerine, gevşemelerine ve müsabakanın zihinsel provasını yaparak fiziksel olarak da hazır hâle gelmelerine yardımcı olur. Müsabakadan sonra imgelemeyi kullanmaları ise müsabaka yeni bittiği için sonraki müsabakalara hazırlanmalarına, doğrularını ve hatalarını değerlendirmelerine, sonraki müsabakalar için stratejiler belirleyip konsantre olmalarına yardımcı olur.
- *Kritik durumlarda imgeleme:* Bir futbolcunun penaltı atışından önce, bir basketbolcunu serbest atıştan önce, bir voleybolcunun maç sayısı için atacağı servisten önce yapacağı imgelemeler bu duruma örnek olarak verilebilir. Bir yüksek atlama branşını izlediğinizde sporcunun atlayışa başlamadan önce yaptığı hareketlerden aslında onun zihninde o çıtayı çoktan geçtiğini fark edebilirsiniz.

Hedef Belirleme

Spor branşı ne olursa olsun, sezon uzun bir maratondur. Bu maratonda antrenör ve sporcular baskı, sakatlık, beklenti, kimi zaman antrenmanların verdiği monotonluk gibi birçok olumsuz durumla karşılaşır. Böyle durumlarda onları motive edip çabalarını artırmalarını sağlayan en önemli itici güç, kişilerin belirlediği doğru **hedeflerdir**. Bu hedefler sayesinde antrenmanlarına ve çalışmalarına odaklanırlar.

Toros ve arkadaşlarına (2010) göre doğru belirlenen hedefler ile kişiler, yeteneklerinin farkına varıp göreve ilişkin strateji geliştirebilirler. Buradan hareketle spor ortamında araştırmacılar ve

uygulamacılar, hedef belirlemenin basit ve açık bir performans artırma tekniği olduğu konusunda birleşmişlerdir. Hedefler, sporcuların hedefleri ile ilgili davranışlarını ve düşüncelerini planlamalarını, belirlemelerini, odaklanmalarını, değerlendirmelerini ve yönetmelerini sağladığı için sistematik bir şekilde psikolojik beceri antrenmanlarına dahil edilmelidir (Vealey, 2007).

Spor ortamında amaca ulaşmak için hedefler iki türlü belirlenir: nesnel hedefler ve öznel hedefler.

1. Nesnel hedefler, belirli bir süreçte belli bir yeterlik seviyesine ulaşabilmeyi ifade eder. Türkiye Şampiyonasında 100m.'yi 11.70 koşmak, sezon sonunda play-off oynamak, altı ay içerisinde sekiz kilo vermek, nesnel hedeflere örnek verilebilir.
2. Öznel hedefler, belirli bir amaçla ilgili ölçülemeyen hedeflerdir (Cihan, 2015). İyi bir sporcu olmak, eğlenmek, başarılı olmak gibi hedefler ise öznel hedeflere örnek olarak verilebilir.

Sezon başında antrenör ve sporcular ilk olarak bir araya geldiklerinde gelecek sezonda ne yapacaklarına ilişkin bilgi alışverişinde bulunmalıdır. Böylelikle yeni sezonda gerek bireysel gerekse takım olarak hedeflerin belirlenmesi, antrenör ve sporcuları başarıya götürecek bir yol haritasının belirlenmesini sağlar. Bu yol haritası sayesinde kişiler nereye ulaşacaklarına ilişkin bilgi sahibi olurlar.

✓ Locke ve arkadaşları (1981) **hedefi**; bireyin sonuçlandırmak, başarmak istediği şey olarak ifade etmişlerdir (Akt. Tiryaqi, 2000).

Hedef Çeşitleri

Sporcular düzenli olarak müsabakayı kazanma (sonuç hedefleri), kişisel en iyi performansı elde etme (performans hedefleri), tekniği veya stratejiyi geliştirme (süreç hedefleri) ile ilgili olarak kısa, orta ve uzun süreli hedefler belirlerler. *Sonuç hedefleri*; müsabakayı kazanmak, madalya almak, rakipten üstün olmak gibi genellikle müsabakanın sonucuna odaklanan hedeflerdir (Cihan, 2015). Bu hedeflerde başarı, sporcunun kendisi dışında rakip performansına da bağlı olduğu için sporcular için baskı yaratan bir unsur olabilmektedir. Sporcu en iyi

performansını gösterse bile müsabakayı kazanamamışsa başarısız olarak nitelendirilebilir. *Performans hedeflerinde* önemli olan ortaya konulan standartlara ulaşmaktır, sonuç üzerinde durulmaz (Tiryaqi, 2000). Örneğin uzun atlama derecesini 6.50 cm'den 6.70 cm'e çıkarmak, başarılı servis yüzdesini %75'ten %85'e çıkarmak gibi sporcunun kendi performansını geliştirmeye yönelik hedeflerdir. Hedefler kişinin performansına odaklandığı için rakip, baskı yaratan bir unsur olmayacaktır. Böylelikle sporcunun kendini geliştirmesi başarı olarak görülecektir. *Süreç hedefleri*; sporcunun performansını gerçekleştirmek ya da iyi bir performans ortaya koymak için yapması gereken hareketlere odaklanmasını ifade eder (Cihan, 2015). Örneğin bir engelli koşu sporcusunun engelden iniş anına kadar öne uzanmayı hedeflemesi, bir smaçörün sıçrayışının en üst noktasında topla buluşmayı hedeflemesi süreç hedefleridir.

Hedef Belirlemenin İlkeleri



Resim 2.5 Hedef belirlemenin ilkeleri: özel - ölçülebilir - ulaşılabilir - uygun - zamanlı.

Hedefler belirlenirken dikkat edilmesi gereken bazı ilkeler vardır. Başlangıçta bu ilkeler İngilizce her bir ilkenin ilk harflerinin birleştirilmesinden oluşmuştur: *S. M. A. R. T.* (Specific: Özel, Measurable: Ölçülebilir, Attainable: Ulaşılabilir, Relevant: Uygun, Timely: Zamanlı) (Tiryaqi, 2000). Bu ilkeler zamanla genişletilerek aşağıdaki şeklini almıştır:

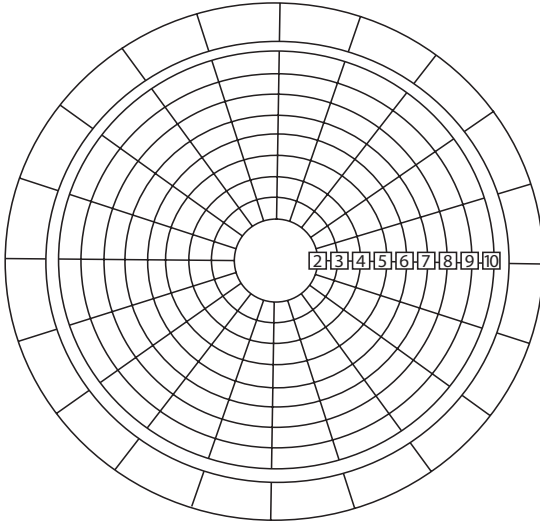
- *Özel hedefler belirleme*: “Elimden gelenin en iyisini yapacağım.” ya da “İyi bir sporcu olacağım.” hedefleri içerisinde belirsizlik barındırmaktadır. Bunun yerine “Uzun atlama derecemi 6.50 m'ye geliştirmeyi hedefliyorum.” daha özel bir hedeftir.

- *Orta zorlukta fakat gerçekçi hedefler belirleme:* Hedefler sporcunun ulaşabileceği kadar gerçekçi olmalı, aynı zamanda da hedefine bağlanıp çabasını artıracak kadar zor olmalıdır. Yani hedefler ne çok zor olmalı ne de çok kolay olmalıdır.
- *Kısa ve uzun süreli hedefler belirleme:* Sporcular uzun süreli hedeflerine ulaşmak için bu hedeflerle ilişkili kısa süreli hedefler de belirlemelidir.
- *Performans, süreç ve sonuç hedefleri belirleme:* Sonuç hedefleri belirlemek, kişide baskı yaratsa da bazı durumlarda sonuç hedefleri belirlemek durumunda kalırız. Aslında doğru yapılandırılmış performans ve süreç hedefleri, beraberinde sonuç hedefini getirebilir. Bu nedenle sonuç hedeflerine ulaşmak için doğru performans ve süreç hedefleri belirlenmelidir.
- *Antrenman ve müsabaka hedefleri belirleme:* Sporcular müsabaka hedefleri için onlara ulaşacak antrenman hedefleri de belirlemelidir. Böylelikle sporcu asıl antrenman hedeflerine ulaştıkça müsabaka hedefi için hem güdülenme düzeyi hem de çabası artacaktır.
- *Hedefler kaydedilmeli:* Sporcular hedefleri belirledikten sonra bunu kaydedip bunu görebilecekleri bir yerde tutmalıdırlar.
- *Hedefi gerçekleştirme stratejileri geliştirmek:* Bizi hedefe götürecek uygun stratejiler belirlenmelidir. Hedefimize ulaşmak için uygun antrenman yöntemlerinin, ekipmanların ve tekniklerin seçilmesi gerekmektedir.
- *Sporcuların kişiliklerini ve güdülenmelerini göz önünde bulundurma:* Sporcunun kişiliği, hedef yönelimleri ve güdülenme düzeyi, belirlediği hedefleri ve bu sürecin nasıl olduğunu etkiler. Bu nedenle hedefler belirlenirken bu durumlar göz önünde bulundurulmalıdır.
- *Sporcuların hedefe bağlılığını artırmak:* Hedefler belirlenirken sporcu hedef belirleme sürecinin içerisine dâhil edilmelidir. Sadece antrenör tarafından belirlenen hedefleri sporcu kabullenmeyebilir. Ancak sporcu ve antrenörün birlikte belirlediği hedefler sporcunun hedefe bağlılığını arttıracaktır.
- *Hedef desteği sağlamak:* Sporcu hedeflerini belirledikten sonra bu yolda yalnız olmalıdır. Antrenörü, ailesi, arkadaşları kısaca sporcunun hayatındaki önemli kişiler de sporcuya destek olmalıdır.
- *Hedefle ilgili geri bildirim ve değerlendirme sağlamak:* Zaman zaman hedeflerle ilgili sporcuya geri bildirimler verilmeli. Böylelikle sporcunun bu işe bağlanması, gittiği yolda nerede olduğunu ve nereye varacağını görmesi açısından ona yardımcı olur (Cihan, 2015).

Performans Profili

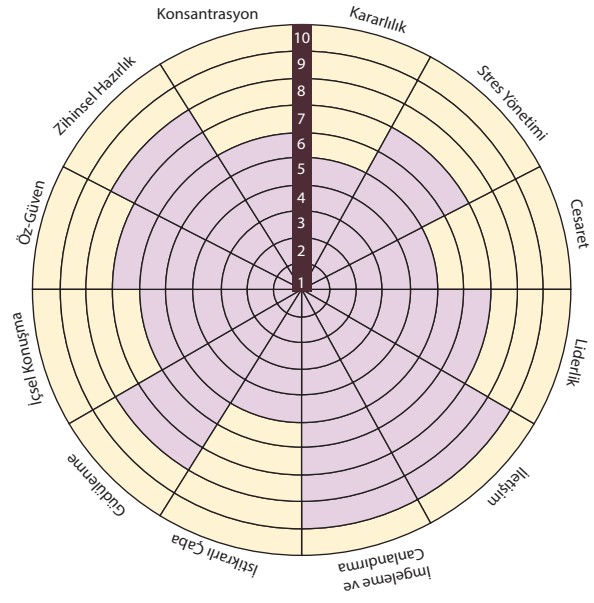
Performans profili, sporcunun antrenman, hazırlık ve gelişimini tanımlamak ve düzenlemek için kullanılan önemli bir tekniktir (Butler ve Hardy, 1992). Bu tekniği sporcular; gerçekçi hedef belirlemek, kendine güvenlerini, konsantrasyonlarını ve güdülenmelerini artırmak gibi psikolojik özelliklerini üst seviyeye çıkarmak için kullanırlar. Performans profilinde sporcu tarafından değişim alanları ya da iyi bir performans için gerekli olan beceriler (teknik, taktik, fiziksel ve zihinsel) belirlenir. Belirlenen bu beceriler Şekil 2.1'de boş hali verilen performans profiline kaydedilir ve sporcudan her bir beceri için kendisini 1 ila 10 puan arasında değerlendirmesi istenir. Böylelikle sporcu kendi öz-değerlendirmesini yapmış olur. Örneğin bir atletten, üst düzey bir atlette olması gereken özellikleri belirlemesi istenebilir daha sonra sporcudan belirlediği bu özellikleri kendisinin ne kadar taşıdığını değerlendirmesi istenir. Şekil 2.2'de doldurulmuş bir performans profili örneği görülmektedir.

Name: _____ Sport/Position: _____
Rating Scale: 1 - 10



Şekil 2.1 Performans profili şablonu.

Kaynak: Weston, Greenlees, Thelwell



Şekil 2.2 Performans profili örneği.

Kaynak: Weinberg ve Gould, 2015b.

Performans profili, sporculara ve spor psikologlarına birçok katkı sağlamaktadır. Örneğin performans profili ile sporcuların kendileri ile ilgili farkındalıkları artar, kişisel gelişimi için sporcu güdüler, sporcuların hedef belirlemelerine, performanslarını değerlendirmelerine, kendi zayıf ve güçlü yönlerini fark etmelerine ve hangi konuda daha fazla çalışmaları gerektiğini görmelerine yardımcı olur (Weston ve diğ., 2011). Butler (1997), performans profilinin sporculara, hedef belirleme ve gelecekteki antrenman yöntemlerinin geliştirilmesi konusunda yardım etmesinin yanı sıra, sporcuların performanslarının güçlü ve zayıf yönleri konusunda daha bilinçli olmalarına yardımcı olduğunu söylemektedir.

İçsel Konuşma

İnsanlar günlük hayatta genellikle kendi kendilerine konuşur ve bunu çoğu zaman bilinçsiz bir şekilde gerçekleştirirler. Bu kendi kendine yapılan içsel konuşma esnasında kişiler duygularını ifade edebilir (örneğin “Harika!”, “Lanet olsun!”), kendilerine sorular sorabilir (“Anahtarları nerede bıraktım?”) ve kendilerine talimatlar verebilirler (Buradan sola dön.). Bunu spor ortamında sporcular sıklıkla kullanmaktadır (“Bravo”, “Güzel atış”, “O topa öyle mi vurulur?”) (Hatzigeorgiadis ve diğ., 2011). İçsel konuşma; sporcuların kendi kendilerine bir sözü ya da bir gülümsemesi şeklinde gerçekleşebilir (Hardy ve diğ., 2005).

Nergis ve arkadaşlarına göre (2015); “içsel konuşma bireylerin duygularını ve algılarını yorumlama, değerlendirme, bilişsel düzenlemelerle beraber kişinin kendine talimatlar vererek güçlenmelerine katkı sağlayan bir iç diyalog”tur (Akt. Gülşen ve diğ., 2018). Genel olarak içsel konuşma, öğrenmeyi kolaylaştırmak ve performansı artırmak için etkili bir stratejidir. Bununla birlikte kullanılan görevler, katılımcıların özellikleri, içsel konuşmanın özellikleri ve müdahalenin özellikleri gibi faktörler içsel konuşmanın etkinliğini artıracaktır (Hardy ve diğ., 2009). Spor alanında ise içsel konuşma genellikle performansa odaklanır ve performansı artırmak için etkili bir yöntemdir.

Sporcular içsel konuşmayı olumlu ve olumsuz olarak yaparlar. Olumlu içsel konuşma sporcuların odaklanmalarını, kendilerine güvenlerini artırırken olumsuz içsel konuşma kaygı, düşük benlik algısı gibi durumları ortaya çıkarmaktadır. Spor ortamında sporcular incelendiğinde, özellikle kötü performans gösterdiklerinde kendileri ile ilgili olarak (“O topa öyle mi vurulur?”, “yeteneksizsin”, “bak yine beceremedin” gibi) bazı olumsuz konuşmalar yaptıkları görülmektedir. Bu durum onların benlik algılarını, kendilerine güvenlerini olumsuz etkilemektedir. Bu nedenle sporcuların bu tarz konuşmalar yaptıkları konusunda farkındalık oluşturup onları daha olumlu içsel konuşmalar yapmaları konusunda teşvik etmek gerekir. Yapılan

çalışmalarda, yapılan olumlu öz ifadelerin ve öz-değerlendirmelerin performans üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışmalarda içsel olumlu konuşma yapan sporcuların (“Bunu yapabilirim”) dart atış performansında içsel konuşma yapmayan sporculara göre daha iyi performans gösterdikleri görülmüştür (Hatzigeorgiadis ve diğ., 2011).



dikkat

Sporcular içsel olumlu konuşmalar yapmaları konusunda yönlendirilmelidir.

Sporda içsel konuşma türü güdüsel ya da öğretici olmak üzere iki grup altında toplanmaktadır.

1. Güdüsel içsel konuşma; sporcunun kendine güvenini oluşturmayı (örn., “yapabilirim”) ve olumlu duygu durumları oluşturmayı (örneğin “Kendimi iyi hissediyorum”) içermektedir.
2. Öğretimsel içsel konuşma ise, dikkati odaklamayı veya yönlendirmeyi (örneğin “hedefe bakın”) ve tekniği doğru uygulamak (örn. “yüksek dirsek”), strateji oluşturmak (örn. “itme”) veya bir becerinin bazı kinestetik özelliklerini (örneğin “sorunsuz/kusursuz”) içerebilir (Zinsser ve diğ. 2001).

Williams ve Leffingwell (1996)’a göre kişiler, genellikle içsel konuşmayı; dikkatlerini yaptıkları işe odaklamak, uyarılmışlıklarını düzenlemek, kendine güvenlerini artırmak, spora katılımı ve bağlılığı artırmak için kullanabilirler (Akt. Bayköse, 2014).

Otojenik Antrenman

Sporcular genellikle bir müsabakadan önce yüksek uyarılmışlık, kaygı ve stres gibi durumlarla karşı karşıya kalırlar. Kimi sporcular bu süreci yönetebilirken kimileri bu durumlarla başa çıkma da problemler yaşamaktadır. Spor psikolojisinde bu gibi durumlarla karşılaşan sporcular için bazı başa çıkma yaklaşımları bulunmaktadır. Bu başa çıkma yaklaşımlarına; nefes alıp verme egzersizleri, dereceli gevşeme, otojenik gevşeme, biyolojik geri bildirim gibi yöntemler örnek olarak verilebilir. Buradaki önemli nokta, antrenör ve spor psikologlarının, sporcunun mevcut durumunu doğru analiz etmesi ve buna uygun olarak da başa çıkma

yöntemini doğru belirlemeleridir. Sporcunun fiziksel mi yoksa zihinsel bir gevşemeye mi ihtiyacı olduğu tespit edilmeli ve buna göre bir uyarılmışlığın düzenlenmesi yöntemi kullanılmalıdır.

Otojenik çalışmalar 1932 yılında Alman Johannes Schultz tarafından geliştirilmiş, herhangi bir aktif kas hareketini gerektirmeyen yani zihinden kasa yapılan gevşeme egzersizlerini ifade etmektedir (Tiryaki, 2000). Otojenik antrenmanın temeli hipnoza dayanır. Hipnozda bireylerin kol ve bacaklarında ağırlık ve sıcaklık hissi, karın bölgesinde sıcaklık, baş bölgesinde serinlik, yavaş ve düzenli nefes alıp verme ve kalp atışlarında düzenlilik gibi belirtiler oluşur ve kişi bu sayede zihninin rahatladığını hisseder (Yılmaz, 2019).

Başa çıkma teknikleri zihnin ve bedenin nöromüsküler fonksiyonuna göre iki farklı türde yapılmaktadır. Bunlardan biri “kastan zihne” gevşemeyi sağlayan teknikleri içerir. Jacobson’un (1938), dereceli gevşeme tekniği vücuttaki kas gruplarının aşamalı bir şekilde kasılması ve gevşemesini içeren bir tekniktir. Bu yolla fiziksel gevşeme zihinsel olarak da gevşemeye sebep olacaktır (Tiryaki, 2000). Dereceli gevşeme antrenmanlarındaki temel amaç; vücuttaki 16 kas grubunu sırayla kasıp gevşetmek ve bu kasma-gevşeme sonunda uygulayıcının gerginlik ve gevşeme arasındaki farkı fark etmesini sağlamaktır. Dereceli gevşeme antrenmanı sonunda kişide nabız ve kan basıncı düşer, solunum yavaşlar ve kaslar gevşerken zihinsel olarak da rahatlar, gevşer ve sakin olur. Böylelikle sporcu duygusal durumunu bu şekilde kontrol altına almayı öğrenebilir (Aslan, 2015).



Detaylı bilgi için “Tiryaki, Ş. (2000). Spor psikolojisi: kavramlar, kuramlar ve uygulama. Eylül kitabevi ve yayınevi” kaynağına göz atabilirsiniz.



dikkat

Otojenik çalışmada temel amaç; hipnoza benzer bir şekilde zihni rahatlatmak, zihinden kasa rahatlamayı sağlamak ve böylece fiziksel olarak da müsabakaya hazır olabilmek düşüncesine dayanmaktadır.

Otojenik egzersizlerde iki temel duyum vardır: ağırlık ve sıcaklık. Kişilere bu duyumlar ile bazı sözel uyarılar verilir (örneğin “Sağ kolum çok ağır.”, “Sağ kolum sıcak ve gevşedi.”) (Weinberg ve Gould, 2015). Uygulamada ağırlık ve sıcaklık çalışmalarından sonraki dört safha ise kalp atışının düzenlenmesi, solunum hızı, karında sıcaklık ve alında serinlik gibi safhalara geçilmektedir. Otojenik çalışmaları yaparken dikkat edilmesi gereken nokta, ortamın sessiz ve sakin olması, uygulayıcıyı rahatsız edecek saat, kemer, ayakkabı gibi nesnelerin çıkarılması gerektiğidir.

Otojenik antrenmanların hangi zamanlarda kullanılması gerektiğini ise Yılmaz (2019) şu şekilde sıralamıştır:

- Odaklanmayı ve dikkati yoğunlaştırmayı sağlamak,
- Karmaşık düşünceleri düzenlemek ve sakinleşmek,
- Duygu ve düşünceleri kontrol etmek,

- Uyku bozukluğu,
- Yorgunluk,
- Konsantrasyon problemleri için kullanılabilir.



Otojenik çalışma ile ilgili detaylı bilgiye aşağıdaki linkten ulaşabilirsiniz.

https://www.tavsiyee diyorum.com/makale_15687.htm

✓ Psikolojik beceri antrenmanı ile ilgili örnek uygulamalara ve detaylı bilgilere “Hasırcı, S., Seiler, R. ve Stock, A. (2018). Performans sporcularında zihinsel antrenman. Sporcu ve antrenörler için el kitabı. Ertem Matbaa.” kaynağından ulaşabilirsiniz.

Öğrenme Çıktısı



- 3 Psikolojik beceri antrenmanları kavramını açıklayabilme
- 4 Psikolojik beceri antrenmanlarının önemini açıklayabilme
- 5 Psikolojik beceri antrenmanlarının türlerini ifade edebilme

Araştır 2

Etkili bir imgeleme çalışması nasıl oluşturulur ve bu program oluşturulurken nelere dikkat etmemiz gerekir, araştırınız.

İlişkilendir

Bu bölümde öğrenmiş olduğunuz imgeleme çalışmalarını antrenörlük yaşıntınız içerisinde bugüne kadar uyguladığınız imgeleme çalışmaları ile karşılaştırın. Benzerlikler ve farklılıklar nelerdir?

Anlat/Paylaş

Antrenörlük yaşıntınız içerisinde kullandığınız psikolojik beceri antrenmanı yöntemlerini not ediniz. Hangi konularda benzerlik olduğunu ve farklılaştığınızı arkadaşlarınızla paylaşınız.

SPOR SAKATLIKLARI, ÖNCESİ VE SONRASINDAKİ PSİKOLOJİK SÜREÇLER

Bu kısımda sakatlık kavramı, spor sakatlıklarının psikolojik boyutları ve sakatlanma anından iyileşme sürecinin bitimine kadar sporcunun geçirdiği psikolojik süreçler anlatılmıştır.

Sakatlık Kavramı

Tüm **sakatlıklar** arasında spor sakatlıkları %10-15 gibi bir oranla önemli yer tutmaktadır. Amerika'da spor, egzersiz ve rekreasyon alanlarında her yıl 25 milyondan fazla insanın sakatlandığı tahmin edilmektedir. Her yıl 14 yaş ve altı yaklaşık 3.5 milyon Amerikalı çocuk spor yaparken ya da rekreasyonel faaliyetlere katılım sırasında sakatlanmaktadır. Sakatlık kavramının düzenli ve şiddetli fiziksel egzersizin potansiyel bir çıktısı olduğu açıktır. Spor sakatlığı, bireyin sportif aktiviteler sırasında yaşadığı fiziksel bir travma anlamına da gelmektedir.

✓ **Sakatlık**, sporcunun geçici veya kalıcı olarak egzersiz yapmasına ya da aktivitede bulunmasına (sakatlığın şiddetine göre değişen) ve bazı motor fonksiyonlarının kısıtlanmasına yol açan bir kemik, kas ve/veya eklem problemi olarak tanımlanmaktadır.

Spor sakatlıklarının oluşumuna neden olan faktörler iki başlık altında toplanabilir. Bunlar; kişisel (endojen) ve çevresel (eksojen) faktörlerdir. Kişisel faktörler; fiziksel eksiklikler (kas zayıflığı, eklem kısıtlılığı, yetersiz esneklik), yorgunluk ve aşırı yüklenme, anatomik sorunlar, psikolojik faktörler (riski kabullenme, aşırı istek), tam tedavi edilmiş yaralanmalar, kas sertlikleri (aşırı egzersiz veya enfeksiyona bağlı), yaş (genç sporcuların aşırı hırslı olabilmeleri ve beden algılarının yetersizliği), cinsiyet (kadın sporcuların anatomik özelliklerinden dolayı erkeklere göre iki kat daha sık yaralanması) olarak sıralanabilir. Çevresel faktörler; kötü ve yetersiz spor tekniği, yetersiz ve yanlış antrenman, uygunsuz malzeme kullanımı, çevre (hava şartları), zemin gibi etmenler olarak sıralanabilir.

Bu yaralanmaların sporcu üzerinde bıraktığı psikolojik etkiler birbirinden farklıdır. Sporcunun net bir şekilde sakatlanan bölgeyi dışarıdan görebildiği (şişme, morarma, kanama vb.) sakatlıklar, olayın psikolojik açıdan da travmaya dönmesinin başlangıcı olmaktadır. Yaralanmayı fiziksel olarak görebilmek, sporcunun ilk anda duruma verdiği psikolojik tepkiyi etkilemektedir. Örneğin açık (görünen) bir kırığın, kapalı (görünmeyen) bir kırığa göre psikolojik yıkımı daha fazla olur.

Görsel uyaran kadar işitsel bir uyarının da sporcu tarafından deneyimlenmesi, sakatlığın psikolojik etkisini artırır. Aşıl tendonu gibi güçlü bir tendon yapısının kopması anında sporcu, yaralanma bölgesinden bir ses duyar ve bir darbe aldığını hissederek. Aynı ses, ileri derece kas yaralanmalarında da duyulabilir. Örneğin sık tekrarlanması ile bilinen hamstring kasının sakatlıklarında da ses duyulabilir. Sağlık ekibi yaralanma anında sporcuya ilk müdahaleyi yapmak için sahaya girdiğinde sporcunun ilk olarak "Bir ses duydum." demesi sporcunun duyduğu sese ne kadar büyük bir anlam verdiğinin göstergesidir.

Ayrıca sporcular ön çapraz bağı gibi sakatlıklarda tekrar sağlıklı bir şekilde sahalara dönmek için en az 6-8 ay tedavi görüp zorlu bir süreç geçirmektedirler. Stres, kaygı, gerilim ve travma gibi zorluk yaratan durumların üstesinden gelmek zorundadırlar. Kariyer gelişimi süreçlerinin bir sezon aksayabilmesi anlamına gelen bu dönemde, tedavi sürecinin olumlu geçip geçmeyeceğine, tedavi sonrası tekrar takım çalışmalarına katılıp katılamayacaklarına, tekrar spor yapıp yapamayacaklarına ilişkin kaygı ve korkular, futbolcular için önemli stres kaynaklarıdır. Bu durum hem tedavi sürecini hem de tekrar sahalara çıkıp istenilen performans düzeyine ulaşmalarını etkilemektedir.



Spor ve egzersiz psikolojisi ile ilgili detaylı bilgilere <https://www.physio-pedia.com/> adresinden ulaşabilirsiniz.

Sakatlığın ortaya çıkmasında etkili olan psikolojik faktörler ile sakatlık sonrasındaki psikolojik süreçleri birbirinden ayırmak gerekir. Sakatlık öncesi psikolojik faktörler; sporcuların fiziksel, psikolojik ve psikososyal açıdan özelliklerinin sakatlığa yatkınlıklarını etkilemesidir. Sakatlık sonrası psikolojik faktörler ise sporcuların yaşamış olduğu geçmiş sakatlıkları ve yaşadığı yeni sakatlığın çeşidine ve şiddetine göre zihninde kurduğu bağlantının bütünüdür. Bu noktada bu iki süreç daha detaylı incelenmelidir.



Resim 2.6 Sakatlığa yatkınlık, sporcuların psikolojik özelliklerine de bağlıdır.

Sakatlık Öncesi Etkili Olan Psikolojik Faktörler

Tüm sporcular gerek antrenman gerekse müsabaka ortamlarında her zaman sakatlanma riski ile karşı karşıyadırlar. Yapılan spor branşına göre çaba gerektirme, temas ve çatışma oranının artması gibi değişkenlerin sakatlanma riski üzerinde etkili olduğu gözlemlenmiştir. Sakatlık gerçeği sporcunun zihninde yer alır. Bu durumla baş etmek, psikolojik olarak güçlü olmayan sporcularda etkisini artırarak sakatlığa daha da yatkın hâle dönüştürür.



dikkat

Sakatlığa yatkın sporcuların psikolojik olarak ortak özellikleri; güçlü bir benlik yapısına sahip olamadıkları için bu kriz anlarında problem çözememeleridir.

Yapılan çalışmalar sakatlığa yatkınlığın, hatta sakatlık sonrası geri dönüş sürelerinin sporcuların psikolojik özelliklerine bağlı olduğunu göstermektedir. Spor psikolojisi alanında yapılan araştırmalar spor sakatlıklarının üç başlıkta incelenmekte olduğunu göstermektedir:

1. *Fiziksel veya Ana Etmenler:* Yüksek hızda çarpışma, sürantrenman, fiziksel yorgunluk, kas dengesizliği vb.
2. *Psikolojik Etmenler:* Kişilik, dikkat vb.

3. *Psikososyal Etmenler:* Geçmiş yaşam olayları, stres vb.

Görüldüğü üzere psikolojik ve psikososyal etmenler, fiziksel etmenlerin yanı sıra spor sakatlıklarının iki ana nedeni arasında yer almaktadır. Psikolojik etmenlerden kişilik; sporcunun kendisine, rakibine, antrenörlerine, diğer dış etmenlere ve özellikle sakatlık ihtimaline karşı zihninde geliştirebileceği problem çözme becerisi ve meydan okumaya devam edebilmesi için sahip olduğu temel psikolojik yapılanmadır.

Diğer psikolojik etmen olan dikkat; insanın herhangi bir uyarana ya da duruma karşı reaksiyonda bulunmasını kolaylaştıran, duyu organlarının yaptığı uyumdur. Dikkat, sporcuların psikolojik ve fiziki enerjisini bir noktada toplayabilmesini sağlar. Dikkat sırasında sporcularda fizyolojik değişimler meydana gelerek duyu organları, dikkate konu olan kişilere veya olaylara yönelir. Duyu organlarının göstermiş olduğu tepki ile eş zamanlı olarak sporcunun bedeninde de bir uyumlanma gerçekleşir. Bu sürecin işlevinde meydana gelebilecek sorunlar, sporcuları sakatlıkla karşı karşıya getirebilmektedir.

Psikososyal etmenler, bireyi değişen bir sosyal çerçevede ele alarak insanın içsel olduğu kadar dışsal etmenlerden de etkilenen sosyolojik bir varlık olduğunun altını çizerek. Psikososyal etmenlere, bir sporcunun dayanıklı ve çalışkan görünmek adına “%110” performans göstermeye çalışması örnek

olarak gösterilebilir. Böyle bir zorlama durumu da sakatlığa davetiye çıkarır. Sakatlıklarda tedavi sürecinde yaşanan zaman kaybının %18'inden fazlasının psikososyal nedenlere bağlı olduğu gözlemlenmiştir.

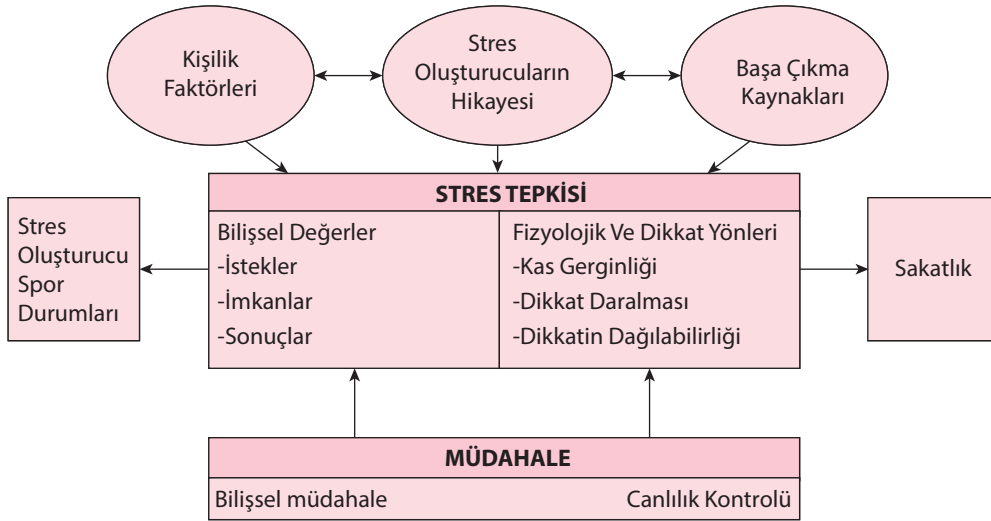
Spor sakatlığı tanımlanırken;

1. Sakatlık sonrası zaman kaybına,
2. Sakatlık sayısına,
3. Önceki sakatlıkların yinelenmesine,
4. Sakatlık çeşidine,
5. Sakatlık ciddiyetinin derecesine dikkat çekilmektedir.

Amerikan Ulusal Atletik Yaralanma/Hastalık Raporlama Sistemi spor sakatlıklarını, sakatlık yüzünden kaybedilen zamana göre 1-7 gün arasında ise çok ciddi olmayan bir sakatlık, 8-21 gün arasında ise orta ciddiyette bir sakatlık, 21 gün ve üstü ise çok ciddi bir sakatlık olarak sınıflandırmıştır (Coddington ve Troxell, 1980; Akt: Petrie ve Falkstein, 1998). Ardından sporcunun sakatlık geçmişindeki sakatlık sayısı göz önünde bulundurulmalıdır. Bu durum sporcunun psikolojik durumunun değerlendirilmesine yardımcı olacaktır. Önceki sakatlık-

larının yenilendiği gözlemlenirse psikolojik olarak geçmiş travmaların tam olarak atlatılamadığından dolayı ruhsal sorunların, sporcunun bedenini sakatlığa daha yatkın hale getirebileceği ihtimali değerlendirilmelidir. Sakatlığın çeşidinin ne olduğuna bakılarak sporcunun içinde bulunduğu duruma göre empatik bir uyumlanma yaşamamıza katkı sağlayacaktır. Bir kas sakatlığı, sporcular için sürekli tekrarlanıyorsa (ne kadar korunsun ve güçlendirilse de), yineleme ihtimalinin yüksek olması nedeniyle sporcunun zihninde her zaman belirsizlik oluşturacaktır. Belirsizlik de temelde kaygı duygusundan kaynağını almaktadır. Sporcu sakatlığın tekrarlanmasına yönelik kaygıyı yoğun bir şekilde yaşarsa “kaygı bozukluğu” adı verilen psikolojik bir sorunun temellerini atıyor olabilir.

Anderson ve Williams (1988), sporcuların sakatlığa yatkınlıklarını araştıran çalışmalarında kişilik, yaşam stresi, başa çıkma kaynakları, stres tepkisi ve potansiyel müdahaleler gibi psikolojik faktörleri inceledikleri bir model ortaya koymuşlardır (Akt: Aydoğan, 2014). Bu model Şekil 2.3'te gösterilmiştir.



Şekil 2.3 Sporcularda sakatlığa neden olan stres kaynakları.

Kaynak: Andersen, ve Williams, 1988.

Bu çalışmanın altını çizdiği faktör “stres”tir. Spordaki rekabet ortamının yapısında olan stresin; sporcunun kendisi, takım arkadaşları, rakip takım oyuncuları gibi pek çok faktörden kaynaklandığı gözlemlenmiştir. Stresin, her insanın hayatında optimum şekilde bulunması gerekmektedir. Optimum seviyenin üstündeki stres düzeyi sporcularda olarak sakatlık risklerini arttırmaktadır (Anderson ve Williams, 1988; Akt: Aydoğan, 2014).



Resim 2.7 Sakatlık sonrası sürecin nasıl atlatıldığı, sporcunun psikolojisi tarafından belirlenir.

Sakatlık Sonrası Psikolojik Süreçler

Sakatlık fiziksel bir yaralanma olarak algılsa da sporcunun psikolojik özellikleri, sakatlık sonrası tedavi sürecine etki etmektedir. Sakatlık sonrasındaki psikolojik unsurları analiz edebilmek için “kişilik” ve “yas tutma” gibi kavramların bilinmesi önemlidir. Bu bölümde sakatlık sonrası süreç, bu kavramlar ışığında açıklanmıştır.

Kişilik Kavramı ve Sakatlık Sonrası Süreçteki Yeri

Kişilik kavramının terminolojisi ve işlevsel tanımları üzerine henüz ortak bir fikrin olmadığı bilinmektedir. Ancak genel hatlarıyla açıklamak gerekirse, “benlik, kendilik” olarak da değerlendirilebilir. Dünyaya geldiğimiz anda biyolojik doğumumuz tamamlanmış olup yaklaşık beş yıl sürececek ruhsal bir doğum sürecine geçiş yapmış oluruz. Bakım verenlerimizle (ebeveyn, anneanne, bakıcı vb) kurduğumuz ilişkilerde edindiğimiz deneyimlerle “kendiliğimiz” oluşmaya başlar. İnsan dünyaya geldiği andan itibaren bir ötekinin (bakım verenin) varlığına, bakımına, ilgisine, sesine, yüzüne vs. ihtiyaç duyar. Bu ihtiyaçları çok fazla ve çok az olmayacak şekilde “yeterince” karşılanan bireylerin, sağlıklı bir gelişim döneminde olduğu düşünülmektedir. Evde anne/babanın çocuğu yeterince desteklemesiyle ya da engellemesiyle çocuk ya özerk bir kişiliğe sahip olur, hayatın getirdiği tüm

gerçeklikleri kabul edip gerçek bir ömür yaşayabilir ya da ömür boyu psikolojik olarak yaşam karşısında geri çekilir ve kendini ifade edemez, kendini gizleyen ve kriz anlarında problem çözemeyen, çaresizlik hissi içinde bir yaşam sürer.

Kendiliğimizin, kişiliğimizin, benliğimizin oluştuğu bu beş yıllık zorlu sürecin ardından, ikinci bir şans olarak adlandırılan ergenlik dönemi, kişiliğimizin onarım dönemi olarak adlandırılır. Erikson’un psikososyal gelişim kuramında ergenlik dönemi (12-19 yaş), kimlik kazanımı karşısında kimlik karmaşası olarak tanımlanır. Ömür boyu hayatımızın her alanına etki edecek bu kritik virajda ergen “ben kimim?” sorusunun cevabını ararken, merak duygusu içinde deneme yanılma yollarıyla hayatı keşfederken aynı zamanda kendini de keşfetmiş olur.

Böylece kişilik olarak adlandırdığımız kavram bu temeller ışığında ömür boyu gelişime devam eder. Çocukluk döneminde gereken desteği alamamış bir kimlik yapılanması, ergenlik döneminde onarım yapmak için yeni bir sayfa açmaktadır. Buradan tekrar anlıyoruz ki ailesi ve sosyal çevresinin de yardımıyla, kendi benliğini başarılı ve başarısız yönleriyle kabul etmesi sonucu “benliğine saygı duyabilmesi” mümkün olur. Bu durum bireyin yaşamında karşılaşacağı zorluklarla baş etmesinde önemlidir. Ailesi ve sosyal çevresi tarafından hayatın gerçekliklerine karşı uyum becerisi geliştirilme-

miş ve problem çözme becerisi kazandırılmamış bireyler, kişiliğin inşa edildiği gelişim dönemlerinde yaşadıkları bu sorunlar nedeniyle dış dünyayla sağlıklı ilişkiler kurmakta zorlanırlar. Bu bireyler sporcu olduklarında sakatlandıkları dönemlerde, antrenörü tarafından tercih edilmediği dönemlerde veya olumlu performans gösteremediği dönemlerde süreci sağlıklı atlatamazlar.

Yas Kavramı ve Sakatlık Sonrası Süreçteki Yeri

Sporcuların yaşamlarında üstesinden gelmekte en çok zorlandıkları konulardan biri sakatlık süreçleridir. Bir sporcunun sakatlandıktan sonra zaman kaybetme, eski performans düzeyine tekrar ulaşamama, mücadeleden uzak kalma ve maddî kayıp gibi kaygıları olabilmektedir.

Yaşamımız boyunca kontrol edemediğimiz olayları deneyimlemenin yanında, kontrolümüz dışında olan ve bizi derinden etkileyen olaylara da maruz kalırız. Kontrol sahibi olduğumuz durumlar evlilik, iş değiştirme, çocuk sahibi olma gibi deneyimler iken kontrol edemediğimiz olayların başında kayıplar gelir. Bir kayıp olduğu zaman, yas tutmak mecburiyetindeyiz. Yas tutmak yaşamımız boyunca kayıplar yaşayacağımız için biz ölene kadar devam eder. Sporcu sakatlandığında bir zaman kaybı yaşar, formasını kaybeder, sahada takımın bir parçası olma durumunu kaybeder, fiziksel olarak geri plana düştüğü için özgüveni kaybeder. Sevilen bir şeyin kaybı sonrasında verilen tepkiler ile sporcuların sakatlığa verdiği tepkiler bazı noktalarda birbirinden farklılık gösterse de (sporcuların sakatlıklarda hayatta olduğunu ve tekrar sahaya dönme ihtimali olduğunu bilse dahi), yaşanan süreç benzerdir. Sporcu sakatlandığında yaşadığı yas sürecinde geçici yada kalıcı bir şekilde kaybettikleri için ağlar, öfkelenir, üzülür. Benlik saygısı yüksek olan sporcuların, sakatlığın getirdiği bu tarz kayıplara karşı daha sağlıklı bir yas süreci geçirdiği bilinmektedir.

Yas döneminde zihnimiz hayatla bağlantımızın kopmaması için “bağlantı objeleri” oluşturur. Bu bağlantı objeleri, sporcunun yas tutma sürecini atlatmada ve hayata tutunmada sporcuya yardımcı olmaktadır. Sporcu yaptığı spora ait bir nesneyi veya eski performanslarını izlemeyi, bir “bağlantı nesnesi” olarak görebilmekte, geçici ya da kalıcı bir süre geçirdiği sakatlıkta çok sevdiği sporla ilgili bu noktalar üzerinden bağlantı kurarak içinde bulunduğu derin acıyı yatıştırabilmektedir.

Görüldüğü gibi sakatlık, zihnimizde düşünülenlerden çok daha derin etkilere sahiptir. Bilinç dışımızda oluşan geçmişte tamamlanmamış travmalarımızın sakatlık sürecinde tekrar gün yüzüne çıktığı görülmektedir. Bu negatif bir durum gibi görülse de sporcu için bir fırsat ve bir spor psikoloğuyla çalışması sayesinde geçmiş negatif yaşantıları onarmak için bir fırsat olarak algılanabilmektedir. Bu sürecin merkez noktası “*yas*” kavramıdır. Yas süreci doğru şekilde yürütülmelidir.

✓ **Yas**, bireyin bir kayıptan sonra vermesi gereken doğal tepkidir. Sporcular sakatlık dönemlerinde de psikolojik olarak bir kayıp hissi yaşadıkları için yas dönemindedirler.

Yas, beş basamaklı bir süreçtir. Sağlıklı bir yas, bu basamakların sırayla işlenmesi sonunda kabullenme ve yeniden düzenleme seviyesine ulaşarak insanı tekrar hayata entegre eder. Bu beş basamaklı süreç şöyledir:

1. İnkâr
2. Kızgınlık
3. Pazarlık
4. Depresyon
5. Kabullenme ve yeniden düzenleme

Her insan kaybettiği her şey için ilk olarak inkâr tepkisinde bulunur. Sakatlık anında başlayan ve sağlık ekibi tarafından konulan teşhis sonrası ilk tepki, zihinde derin bir inkâr ile durumu yani kabul etmeme ile başlar. Kişi bu durumda doğal bir tepki vermektedir, ancak zamanla bu durum, kızgınlık tepkisine geçer. Neden bu sakatlığın, kendisinin başına geldiği düşüncesiyle yaşadığı sakatlığa öfke ile tepki verir. Bu aşamadayken sporcu içinden gelen bu doğal tepkilere izin vermelidir. Sağlıklı bir yas süreci için en önemli konu budur. Ardından sporcu sahaya geri dönüş için sağlık ekibi tarafından başlanan tedavi için pazarlık etmeye başlar. Sağlık ekipleri tarafından verilen tahmini sahaya geri dönüş süresi için pazarlıklarda bulunur. Bu durum, zihinsel olarak sağlıklı bir gidişatın göstergesidir. Bu bekleme durumu kişinin, hayatın içinde pasif bir role girmesine, durağan rutin çalışmalarla takımdan ayrı kalmasına ve onlarla birlikte olamadığı için iç dünyasında yaşadığı duyguların kendisini depresyona yönlendirmesine sebep olabilmektedir. Bu dönem sağlıklı geçirebilirse sporcu

kendini, kabul etme ve yeniden düzenlemeye bırakır. Yasın en olumlu dönemi bu son dönemdir. Çünkü zorlu bir süreçten geçen sporcu kendisi için bir çıkış yolu bulacağı psikolojik bir düzleme geçer. Geçmiş hataların zihinde yeniden düzenlendiği, artık daha iyi hedef belirleme çalışmaları yapabilen böylece sahalara daha güçlü dönmesi için stratejiler düzenleyen bir sporcuya dönüşebilir.

Sporcu yas tutma dönemini sağlıklı bir şekilde atlarsa daha zengin bir iç dünyaya sahip olma imkânı bulur. Kaybettiği vücut fonksiyonlarını zihninde yeniden anlamlandırıp içinde bulunduğu durumdan çıkabilmek için ne yapması gerektiğini ve tekrar bir sakatlık yaşamamak için ne yapması gerektiği yönünde stratejiler geliştirebilir. Bu durum, bir psikolojik performans danışmanı ya da spor psikoloğu yardımıyla sporcuyu psikolojik anlamda zen-

ginleştirebilmekte ve kriz anlarında problem çözme becerisi kazandırılabilir. Bu şekilde sağlıklı bir yas tutma, sporcunun sakatlık sürecinden olumlu kazanımlarla çıkmasına sebep olabilir.

✓ Yas süreciyle ilgili “Volkan, V. (2017). Kayıptan Sonra Yaşam. İstanbul: Pusula Yayınevi.” kaynağına göz atabilirsiniz.

✓ Kişiliğin oluşumu ile ilgili detaylı bilgi için “Masterson, J., F. (2012). Kendiliğin Doğuşu, Çev. M. K. Helvacıoğlu ve G. Akçalı. İstanbul: Özak Yayınevi.” kaynağını inceleyebilirsiniz.



Araştırmalarla İlişkilendir

Zeynep Aydoğan'ın Doç. Dr. Perican Bayar Kuru danışmanlığında 2014 yılında yaptığı “Sakatlık sırasında ve tedavi sonrasında sporculardaki psikolojik değişiklikler” isimli yüksek lisans tezinde; sakatlanmış sporcunun ne hissettiğinin bilinmesi ve sakatlık sonrasında psikolojik durumlarında nelerden değişimler olduğunun saptanması, sporcunun yeniden spor yaşantısına dönmesi için gerekli olan rehabilitasyonun niteliği konusunda bilgi sahibi olmanın önemi vurgulanmıştır. Çalışmada, sakatlık ve psikolojik faktörler arasındaki ilişkiyi inceleyen modeller tanıtılmıştır. Örneğin Brewer (2001) tarafından geliştirilen spor sakatlanmalarının rehabilitasyon süreci ile psikolojik faktörlerin, rehabilitasyonu nasıl etkilediğini açıklayan modeldeki bileşenler aşağıdaki gibidir:

- 1- sakatlığın durumluk faktörleri,
- 2- sakatlığın sosyo-demografik faktörleri,
- 3- sakatlığın biyolojik faktörleri,
- 4- sakatlığın psikolojik faktörleri,
- 5- sakatlığın sosyal/ bağlamsal faktörleri,
- 6- sakatlığın biyo- psikolojik sonuçları,
- 7- sakatlığın rehabilitasyonu sonuçları.

Benzer bir şekilde Scott ve arkadaşlarının (1995) sakatlığın biyolojik, psikolojik ve sosyal değişkenlerini bütünleştirdikleri çalışmalarında geliştirdikleri dinamik, bulgusal, post-travmatik stres düzensizliği modeline göre; davranışsal, psikolojik, sosyal, çevresel vb. faktörler karşılıklı biçimde etkileşime geçerler. Psikolojik hassasiyet altında ele alınan yetersiz ve uygun olmayan kişilik, beceriler, biyolojik hassasiyet ve çevresel sıkıntı bir araya geldiğinde post-travmatik stres düzensizliği semptomlarına neden olur.

Aydoğan bu çalışmada, farklı branşlarda spor yaparken sakatlanan sporcuların sakatlık sırası ve tedavi sonrasındaki benlik saygıları, depresif duygulanımları, öz-yeterlikleri, öz-güvenleri, durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinde bir farklılaşma olup olmadığını karşılaştırmıştır. Çalışmaya farklı branşlardan 53 erkek, 16 kadın toplam 69 sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Araştırma verilerinin analizleri sonucunda, çalışmaya katılan sporcuların sakatlık sırasında ve tedavi sonrasındaki psikolojik değişkenleri karşılaştırıldığında; benlik saygıları arasında, depresif duygulanımları arasında, durumluk kaygı puanları arasında, sürekli kaygı puanları, sportif sürekli öz-güvenleri, sportif durumluk öz-güvenlerinde anlamlı fark olduğu bulunmuştur. Ayrıca sporcuların sakatlık sırası ve tedavi sonrasındaki benlik saygıları, depresif duygulanımları, durumluk kaygı düzeyleri, sürekli kaygı düzeyleri, sportif sürekli öz-güvenleri, sportif durumluk öz -güvenleri ve öz-yeterlikleri arasında pozitif ilişki olduğu bulunmuştur. Sonuç olarak, tedavi sonrasında sporcuların sahaya dönerlerken kaygı düzeyleri ve depresif duygulanımlarının yüksek olduğu, öz-yeterliklerinin ise düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Öğrenme Çıktısı



- 6 Sakatlık kavramını tanımlayabilme
- 7 Sakatlık öncesi etmenleri açıklayabilme
- 8 Sakatlık sonrası sahaya geri dönüşlerde psikolojik süreçleri açıklayabilme

Araştır 3

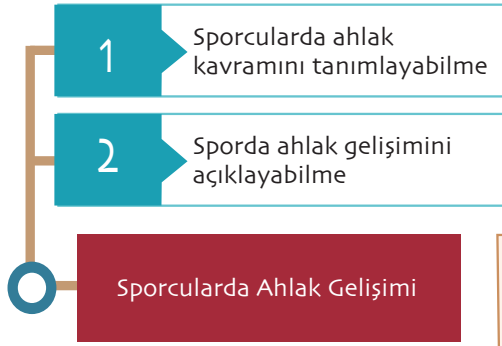
Sporda sakatlık kavramını öğrendikten sonra sporcuların psikolojik özelliklerinin sakatlık sonrası sahaya geri dönüş süreçlerine etkisini araştırınız.

İlişkilendir

Sakatlık öncesinde sakatlığa yol açabilecek psikolojik ve psikososyal etmenler arasındaki ilişkiyi değerlendiriniz.

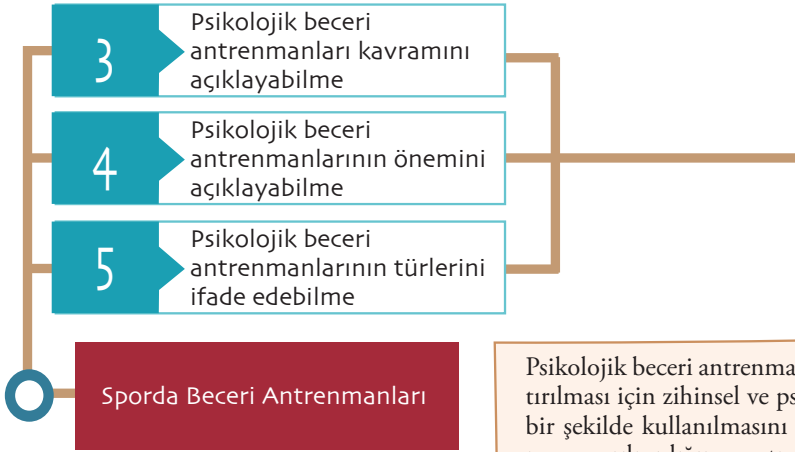
Anlat/Paylaş

Spor sakatlıklarının oluşumuna neden olan içsel ve dışsal faktörlerin arasındaki farkı değerlendiriniz.



Ahlak, toplum tarafından kabul edilen davranış kurallarının bütünüdür. Ahlaki davranış ise eylemlerin doğru olmasının bulunduğu koşullar ile irdelenmesi ve bunun sonucunda davranışın ahlaki olarak belirlenmesidir. Sporda ahlaki olan davranışlar prososyal, ahlaki olmayan davranışlar ise antisosyal davranışlardır.

Ahlaki gelişimi anlayabilmek için araştırmacılar tarafından çeşitli görüşler öne çıkmaktadır. Piaget kuralların yetişkinler tarafından belirlendiği heteronom ahlak (ahlaki realizm) ve bireyin kendi kurallarına uyduğu otonom ahlak (işbirliği ahlakı) olmak üzere ahlaki gelişimi iki düzey olarak tanımlamaktadır. Kohlberg; ahlaki gelişimi, bireyin ahlaki davranışı uygulayıcının gücüne göre belirlediği “gelenek öncesi”, toplumsal kurallara göre belirlediği “geleneksel” ve bireyin kendi seçtiği, etik ilkelere göre belirlediği “geleneksel sonrası” olarak adlandırılan üç düzey olarak ele almıştır. Rest ise ahlaki hassasiyet, ahlaki yargı, ahlaki güdülenme ve ahlaki karakter kavramlarının ahlaki bir davranışın gerçekleşmesi ile ilgili süreci temsil ettiğini savunmaktadır.



Psikolojik beceri antrenmanı; performansın ve alınan hazzın artırılması için zihinsel ve psikolojik becerilerin planlı ve düzenli bir şekilde kullanılmasını ifade etmektedir. Bu nedenle gevşeme, uyarılmışlığın ve stresin düzenlenmesi, kendine güvenin geliştirilmesi, hedef belirleme, duyguların düzenlenmesi, dikkat ve konsantrasyon gibi becerilerin geliştirilmesi için düzenli ve planlı bir çalışma yapılması gerekmektedir.

Sportif becerilerin gelişimi için sporcular ve antrenörler birçok farklı antrenman yöntemi kullanmaktadırlar. Birçok sporcu fiziksel olarak tam anlamıyla müsabakaya hazırlansa da uygun zihinsel hazırlığı yapamazlarsa istenilen performansı ortaya koymakta zorluk çekeceklerdir. Artan teknoloji ve gelişen bilimin ışığında antrenör ve sporcular zihinsel çalışmaların önemini fark edip bu çalışmaları antrenman programının bir parçası hâline getirebilmelilerdir. Loehr (1980) yaptığı bir çalışma da başarılı bir performansı orta koymak için psikolojik ve zihinsel faktörlerin önemli olduğunu ve bu psikolojik becerilerin herhangi bir fiziksel beceri gibi öğrenilebileceğini vurgulamışlardır. Bu nedenle biz antrenörlere düşen önemli bir görev de bu psikolojik becerilerin neler olduğunu belirleyip programlarımız içerisinde bunların gelişimine de önem vermemiz gerektiğidir.

Literatür incelendiğinde yaygın olarak kullanılan psikolojik beceri antrenmanlarının imgeleme, hedef belirleme, performans profili oluşturma, kendine kendine konuşma ve otojenik çalışmalardan oluştuğunu görülmektedir.

Psikolojik beceri antrenmanlarını uygularken öncelikle kavramların ve hedeflerinin neler olduğunu kavrayabilmeliyiz. Bu uygulamalar zihinsel bir süreç olduğu için öncelikle bu çalışmaların bize faydalı olacağına inanmalı daha sonra uygulamalarını yapmalıyız. Psikolojik beceri antrenmanlarının nasıl uygulanacağı hakkında yeterli bilgiye sahip değilsek bu alanda uzman kişilerden destek almalıyız. Bu antrenmanların kime, neden, ne zaman, nerede ve nasıl (4N1K) uygulanacağına doğru karar vermeliyiz.



Sporun toplum tarafından popüler bir hale gelmesiyle spor sakatlıklarında da bir artış meydana gelmektedir. Bu popülerliğin içinde sakatlık kavramının düzenli ve şiddetli fiziksel egzersizin çıktılarından biri olduğu da bilinmelidir. Sakatlık kavramının, fiziksel bir süreç olmasının yanında psikolojik bir süreci de içinde barındırdığı bilinmektedir.

Sporcuların kişilik özellikleri sakatlığa yatkınlık oranını etkileyebilmektedir. Psikolojik faktörler sakatlanan sporcuların rehabilitasyon sürelerine doğrudan etki eder. Bu nedenle aynı şiddetle bir sakatlık yaşayan farklı sporcuların farklı zamanlarda rehabilitasyon süreçlerini tamamladıkları gözlemlenmektedir. Sporcuların sakatlıklarına etkili olan etmenler; fiziksel veya ana etmenler (yüksek hızda çarpışma, sürantrenman, fiziksel yorgunluk, kas dengesizliği vb.), psikolojik etmenler (kişilik, dikkat vb.) ve psikososyal etmenler (geçmiş yaşam olayları, stres vb.) olarak özetlenebilir.

Sakatlık sonrası süreçte sporcuların kişilikleri önemli rol oynar. Ailesi ve sosyal çevresi tarafından hayatın gerçekliklerine karşı uyum becerisi geliştirilmemiş ve problem çözme becerisi kazandırılmamış sporcular, kişiliğin inşa edildiği gelişim dönemlerinde yaşadıkları bu sorunlar nedeniyle sakatlık sürecinde de zorlanırlar. Bu bireyler sporcu olduklarında sakatlandıkları dönemlerde, antrenörü tarafından tercih edilmediği dönemlerde veya olumlu performans gösteremediği dönemlerde süreci sağlıklı atlatabırlar. Sevip sahip olduğumuz herhangi bir şeyin kaybının ardından üzüntü duygusu da gelir. Sakatlık geçiren sporcular da kaybettikleri zaman için, geçici ya da kalıcı bir süre formalarını kaybettikleri için üzülebilirler. Bu durumda insan ruhu yaşadığı acı sonucu bir “yas” süreci içine girerler. Yaşadıkları durumu kabul etmeleri ve bir süre kendilerine üzülmeye izni vermeleri, sağlıklı bir psikolojik süreç atlatacaklarının göstergesidir. Yas sürecinin evreleri sırasıyla inkar, kızgınlık, pazarlık, depresyon ve kabullenme ve yeniden düzenlemedir. Sporcu bu evreleri sağlıklı bir şekilde geçer ise daha zengin bir iç dünyaya sahip olma, tekrar bir sakatlık yaşamamak için ne yapması gerektiği yönünde stratejiler geliştirme ve problem çözme becerilerini geliştirmiş olur.

1 Aşağıdakilerden hangisi sporda prososyal davranışlardandır?

- A. Hileye başvurmak
- B. Rakibi sakatlamak
- C. Yere düşen rakibe yardım etmek
- D. Takım arkadaşlarına küfür etmek
- E. Performans artırıcı maddeler kullanmak

2 Rest'in "Ahlaki Davranışın Dört Bileşenli Modeli"ni oluşturan kavramlar aşağıdakilerden hangisinde birlikte ve doğru olarak verilmiştir?

- A. Gelenek öncesi-geleneksel-gelenek ötesi düzey
- B. Heteronom-otonom ahlak
- C. Ahlaki veya ahlak dışı niyetlenmiş davranış
- D. Ahlaki hassasiyet, ahlaki yargı, ahlaki güdülenme ve ahlaki karakter
- E. Prososyal ve antisosyal davranışlar

3 Aşağıdakilerden hangisi hedef belirlemenin yararlarından biri **değildir**?

- A. Hedefler, performansın düzelmesine yardımcı olurlar.
- B. Çalışmanın kalitesini yükseltirler.
- C. Başarmak için dışsal güdülenmeyi artırır.
- D. Onuru, tatmin olmayı, kendine güveni geliştirirler.
- E. Güdülenmeyi artırır.

4 Otojenik antrenmanlar ile ilgili aşağıdaki ifadelerden hangisi **yanlıştır**?

- A. Solunum hızını düzenlemeyi içerir.
- B. Kalp atış hızını düzenlenmeyi içerir.
- C. Odaklanmayı ve konsantrasyonu artırır.
- D. Kastan zihne gevşemeyi sağlar.
- E. Duygu ve düşünceleri kontrol eder.

5 Bir basketbolcu serbest atışından önce atışını zihninde canlandırırken kendisini bir videodan izler gibi görüp vücut pozisyonunu, ellerini ve bacaklarının duruşunu, topu, pata ile arasındaki mesafeyi vs. görüyor ise basketbolcu aşağıdakilerden hangisini kullanmaktadır?

- A. Dışsal güdülenme
- B. Dışsal imgeleme
- C. İçsel gevşeme
- D. İçsel imgeleme
- E. İçsel güdülenme

6 Bir sporcu güçlü bir rakibe karşı yarışmış olsa bile müsabakada kendi en iyi performansını geliştirmeyi başarı olarak kabul ediyorsa aşağıdaki hedeflerden hangisini belirlemiş olur?

- A. Sonuç hedefi
- B. Süreç hedefi
- C. Performans hedefi
- D. Kariyer hedefi
- E. Nesnel hedef

7 Aşağıdakilerden hangisi spor psikologlarının spor sakatlığını tanımlarken değerlendirdiği kavramlardan biri **değildir**?

- A. Sakatlık sonrası zaman kaybı
- B. Sağlıksız beslenme
- C. Sakatlık sayısı
- D. Önceki sakatlıkların yinelenmesi
- E. Sakatlık ciddiyetinin derecesi

8 Aşağıdakilerden hangisi spor sakatlıklarının psikososyal etmenlerinden biri **değildir**?

- A. Geçmiş yaşam olayları
- B. Stres
- C. Sakatlıkla oynamanın dış faktörler tarafından bir değer olarak görülmesi
- D. Cinsiyet faktörü
- E. İnsanın değerli olduğunu hissetme ihtiyacı

9 Aşağıdakilerden hangisi yas sürecinin basamaklarından biri **değildir**?

- A. İnkâr
- B. Pazarlık
- C. Depresyon
- D. Kızgınlık
- E. Tiksinti

10 Aşağıdakilerden hangisi spor psikolojisi alanında yapılan araştırmalarda spor sakatlıklarının fiziksel veya ana etmenlerinden **değildir**?

- A. Kişilik
- B. Yüksek hızda çarpışma
- C. Sürantreman
- D. Fiziksel yorgunluk
- E. Kas dengesizliği

1. C	Yanıtınız yanlış ise “Sporcularda Ahlak Kavramı” konusunu yeniden gözden geçiriniz.	6. C	Yanıtınız yanlış ise “Hedef Çeşitleri” konusunu yeniden gözden geçiriniz.
2. D	Yanıtınız yanlış ise “Sporcularda Ahlak Kavramı” konusunu yeniden gözden geçiriniz.	7. B	Yanıtınız yanlış ise “Spor Sakatlıkları, Öncesi ve Sonrasındaki Psikolojik Süreçler” konusunu yeniden gözden geçiriniz.
3. C	Yanıtınız yanlış ise “Hedef Belirleme” konusunu yeniden gözden geçiriniz.	8. D	Yanıtınız yanlış ise “Spor Sakatlıkları, Öncesi ve Sonrasındaki Psikolojik Süreçler” konusunu yeniden gözden geçiriniz.
4. D	Yanıtınız yanlış ise “Otojenik Antrenman” konusunu yeniden gözden geçiriniz.	9. E	Yanıtınız yanlış ise “Spor Sakatlıkları, Öncesi ve Sonrasındaki Psikolojik Süreçler” konusunu yeniden gözden geçiriniz.
5. B	Yanıtınız yanlış ise “İmgeleme Türleri” konusunu yeniden gözden geçiriniz.	10. A	Yanıtınız yanlış ise “Spor Sakatlıkları, Öncesi ve Sonrasındaki Psikolojik Süreçler” konusunu yeniden gözden geçiriniz.

2

Araştır Yanıt Anahtarı

Araştır 1

Spor ortamındaki ahlaki davranışlar prososyal, ahlaki olmayan davranışlar ise antisosyal davranışlar olarak ele alınmaktadır. Yere düşen rakibine yardım etmek prososyal davranış, rakiplerini yaralamak amaçlı agresif davranışlar ise antisosyal davranıştır.

Araştır 2

Sporcu içsel ve dışsal imgeleme kullanabilir. Buna sporcunun ve becerinin gereksinimlerine göre karar verilir. İçsel imgelemede sporcu kendini bir beceriyi yaparken düşünür. Bu esnasında kişinin zihninde bir kamera varmış gibi kendini görür. İçsel imgelemede kişi kendi bedeninin içerisinde olduğu için tüm kasları ve düşünceleriyle imgelemeye katılır. Hareketi doğru imgelediklerini, kaslarının ve eklemlerinin pozisyonlarının ne hissettirdiği hakkında bilgi sahibi olurlar. Yani beceriyi uygularken kasılan kaslarını ve o beceriyi uygularken ne hissettirdiğini (uyarılmışlık, kaygı, kendine güven gibi) hissederler. Sporcu içsel imgelemede dikkat ettiği durumları görür, kendi bedeninin bütünü göremez. Dışsal imgelemede sporcu kendini sanki bir videodan izliyormuş gibi dışarıdan gözlemler. Böylelikle kendini her açıdan görme şansına sahiptir. Kendilerini izleyebildikleri için hatalarının doğru hareketin neye benzediğini göre şansları vardır. Ancak dışsal imgeleme de beceriye ilişkin herhangi bir hissiyat yoktur. Yukarıdaki yüksek atlama örneğini dışsal olarak imgeleyen bir kişi kendini videodan izliyormuş gibi izler. Bu esnada kendini istediği açıdan görebilir.

Araştır 3

Kişiliğimizin oluştuğu ilk beş yıllık zorlu sürecin ardından, kişiliğimizin onarım zamanı olarak adlandırılan ergenlik döneminde hayatın gerçekliklerine karşı uyumlanma ve baş etme becerileri kazanmış bireyler (sakatlık, yenilgi, yedek kalma, maç içinde skor olarak geriye düşme gibi) kriz durumlarının üstesinden gelecek problem çözme becerilerine sahiptir. Böylece sakatlık döneminde olan bir sporcu sahaya geri dönüş çalışmalarında (imgeleme, hedef belirleme gibi tekniklerin kullanılmasıyla) zihinsel olarak sakatlık gerçekliğini bir an önce kabul ederek, bu durumun üstesinden gelecek fiziksel ve psikolojik çalışmalarla süreci olabildiğince hızlandıracak içsel güdülenmeye sahip olacaktır.

Kaynakça

- Anshel, M. H. (1991). Cognitive-Behavioral Strategies for Combating Drug Abuse in Sport: Implications for Coaches and Sport Psychology Consultants. *The Sport Psychologist*, 5(2), s.152-166.
- Andersen, M. B. ve Williams, J. M. (1988). A Model of Stress and Athletic Injury: Prediction and Prevention. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(3), 294-306.
- Aslan, Ö. (2015). *Golfe yeni başlayanlarda (13-15 yaş) zihinsel antrenman uygulamalarının pata vuruş becerisini öğrenme sürecine etkisi*. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Aydoğan, Z. (2014). *Sakatlık Sırasında ve Tedavi Sonrasında Sporculardaki Psikolojik Değişiklikler*, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Bayköse, N. (2014). *Sporcularda Kendinle Konuşma ve İmgeleme Düzeyinin Optimal Performans Duygu Durumunu Belirlemedeki Rolü*. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Birrer, D. ve Morgan, G. (2010). Psychological Skills Training as a Way to Enhance an Athlete's Performance in High-Intensity Sports. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20, 78-87.
- Boardley, I. D. ve Kavussanu, M. (2009). The Influence of Social Variables and Moral Disengagement on Prosocial and Antisocial Behaviours in Field Hockey and Netball. *Journal of Sports Sciences*, 27(8), 843-854.
- Bredemeier, B. J. ve Shields, D. L. (1994). Applied Ethics and Moral Reasoning in Sports. J. Rest ve D. Narvaez (Eds.), *Moral Development in the Professions: Psychology and Applied Ethics* içinde (s. 173-187). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Butler, R. (1997). "Performance Profiling: Assessing the Way Forward". R. J. Butler (Eds.), *Sports Psychology in Performance* içinde (s. 33-48). Oxford: Butterworth-Heinemann.
- Butler, R. J. ve Hardy, L. (1992). The Performance Profile: Theory and Application. *The Sport Psychologist*, 6(3), 253-264.
- Cevizci, A. (1999). *Felsefe Sözlüğü*. Paradigma Yayınları, İstanbul.
- Coddington, R. ve Troxell, J. (1980). The Effect of Emotional Factors on Football Injury Rates-A pilot Study. *Journal of Human Stress*, 6, 3-5.
- Cox, R. H. (1998). *Sport Psychology Concepts and Application*. (4th ed.). Iowa: Wm. C. Brown Publishers
- Çiftçi Arıdağ, N. (2007). "Ahlak Gelişimi". A. Kaya (Eds.), *Eğitim Psikolojisi* içinde, 9. Basım, Ankara: Pegem Akademi.
- Çorak, A. ve Özakkaş, T. (2014). *Ruhsal Rahime Düşüş ve Doğuş Süreci*. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınevi.
- Eklund, R. C. ve Tenenbaum, G. (2014). *Encyclopedia of sport and exercise psychology*. Sage Publications.
- Gert, B. ve Gert, J. (2002). "The Definition of Morality. E. N. Zalta". (Eds.) *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* içinde, <http://plato.stanford.edu/archives/fall2012/entries/moralitydefinition>. (Erişim Tarihi: 03.03.2020).
- Gülşen, D. B. A., Yıldız, A. B., Bayköse, N. ve Eryücel, M. E. (2018). Bireysel ve Takım Spor Yapan Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Kendinle Konuşma Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 58-66.
- Hardy, J., Hall, C. R. ve Hardy, L. (2005). Quantifying Athlete Self-Talk. *Journal of Sports Sciences*, 23, 905-917.
- Hardy, J., Oliver, E. ve Tod, D. (2009). "A Framework for the Study and Application of Self-Talk within Sport". S. D. Mellalieu ve S. Hanton (Eds.), *Advances in applied sport psychology: A review* içinde (s. 37-74). London: Routledge.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E. ve Theodorakis, Y. (2011). Self-Talk and Sports Performance: A Meta-Analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 6(4), 348-356.
- Hodge, K. ve Gucciardi, D. F. (2015). Antisocial and Prosocial Behavior in Sport: The Role of Motivational Climate, Basic Psychological Needs, and Moral Disengagement. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 37(3), 257-273.
- Kavussanu, M., Seal, A. R. ve Phillips, D. R. (2006). Observed Prosocial and Antisocial Behaviors in Male Soccer Teams: Age Differences Across Adolescence and the Role of Motivational Variables. *Journal of Applied Sport Psychology*, 18(4), 326-344.

- Kızıldağ, E. ve Tiryaki, M. Ş. (2012). Sporda İmgeleme Envanterinin Türk Sporcular İçin Uyarlanması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1), 13-23.
- Kohlberg, L. (1968). Early education: A Cognitive-Developmental View. *Child development*, 39(4), 1013-1062.
- Kohlberg, L. (1971). Stages of Moral Development. *Moral education*, 1(51), 23-92.
- Konter, E. (1999). *Uygulamalı Spor Psikolojisinde Zihinsel Antrenman*. Nobel yayın dağıtım, Ankara.
- Kudlackova, K., Eccles, D. W. ve Dieffenbach, K. (2013). Use of Relaxation Skills in Differentially Skilled Athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(4), 468-475.
- Machery, E. ve Mallon, R. (2010). Evolution of Morality. J. M. Doris (Eds.), *The Moral Psychology Handbook* içinde. Oxford University Press.
- Masterson, J. F. (2012). *Kendiliğin Doğuşu*. Çev. M. Helvacioğlu. İstanbul: Özak Yayınevi.
- Moran, P. A. (2004). *Sport and Exercise Psychology: A Critical Introduction*. Abingdon/Virginia: Routledge Taylor & Francis Group.
- Murphy, S. (2005). *The Sport Psychology Handbook: A Complete Guide to Today's Best Mental Training Techniques*. Champaign, IL: Human Kinetics, 215-235.
- Ntoumanis, N., Barkoukis, V., Gucciardi, D. F. ve Chan, D. K. C. (2017). Linking Coach Interpersonal Style with Athlete Doping Intentions and Doping Use: A Prospective Study. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 39(3), 188-198.
- Özakkaş, T. (2016). *Halk Konferansları*. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınevi.
- Özakkaş, T. (2016). *Ruhsal Aygıt*. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınevi.
- Özerkan, K. N. (2004). *Spor Psikolojisine Giriş*. Ankara: Nobel Yayınları, 83A.
- Petrie, T. A. ve Falkstein, D. L. (1998). Methodological and Statistical Issues in Sport Injury Prediction Research. *Journal of Applied Sport Psychology*, 10(1), 26-45.
- Piaget, J. (1948). *The Moral Judgment of the Child*. Glencoe, Illinois: Free Press.
- Rest, J. R. (1994). *Moral Development in the Professions: Psychology and Applied Ethics*. Psychology Press.
- Sagar, S. S., Boardley, I. D. ve Kavussanu, M. (2011). Fear of Failure and Student Athletes' Interpersonal Antisocial Behaviour in Education and Sport. *British Journal of Educational Psychology*, 81(3), 391-408.
- Sage, L. ve Kavussanu, M. (2007). Multiple Goal Orientations as Predictors of Moral Behavior in Youth soccer. *The Sport Psychologist*, 21(4), 417-437.
- Sheard, M. ve Golby, J. (2006). Effect of a Psychological Skills Training Program on Swimming Performance and Positive Psychological Development. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 4(2), 149-169.
- Shields, D. L., Funk, C. D. ve Bredemeier, B. L. (2018). Relationships among Moral and Contesting Variables and Prosocial and Antisocial Behavior in Sport. *Journal of Moral Education*, 47(1), 17-33.
- Şahin, M. ve Türksoy, A. (2017). Ön Çapraz Bağ Yaralanması Geçiren Futbolcuların Psikolojik Sağlamlıklarının İncelenmesi Üzerine Nitel bir Araştırma. *Sosyal Bilimler Dergisi/SOBİDER*, 4(16), 51-65.
- Suinn, R. M. (1980). *Psychology in Sports: Methods and Applications*. Burgess Publishing Company.
- Taylor, J. E. ve Wilson, G. E. (2005). *Applying Sport Psychology: Four Perspectives*. Human Kinetics, 119-132.
- Tiryaki, Ş. (2000). *Spor Psikolojisi: Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama*. Eylül Kitabevi ve Yayınevi, 60.
- Toros, T., Bayansaldüz, M. ve Duvan, A. (2010). Sporda Hedef Belirlemenin Penaltı Atışları Üzerine Etkisinin Araştırılması. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 165-171.
- Vealey, R. S. (2007). "Mental skills training in sport". G. Tenenbaum ve R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* içinde (3rd ed.). Hoboken, NJ: Wiley.
- Volkan, V. (2017). *Kayıptan Sonra Yaşam*. İstanbul: Pusula Yayınevi.
- Weinberg, R. S. ve Gould, D. (1995). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics, 280-283.
- Weinberg R. S. ve Gould, D. S. (2007). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, 4th edn. Champaign, IL: Human Kinetics.

- Weinberg, R. S. ve Gould, D. (2015a). “Spor Sakatlıkları ve Psikolojisi”. M. Şahin ve Z. Koruç (Çeviri Eds.), *Spor ve Egzersiz Psikolojisinin Temelleri* içinde (s. 459-473). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Weinberg, R. S. ve Gould, D. (2015b). “Psikolojik Beceri Antrenmanına Giriş”. M. Şahin ve Z. Koruç (Çeviri Eds.), *Spor ve Egzersiz Psikolojisinin Temelleri* içinde (Çeviren D. Durdubaş). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Weinberg, R. S. ve Gould, D. (2015c). “Uyarılmışlığın Düzenlenmesi”. M. Şahin ve Z. Koruç (Çeviri Eds.), *Spor ve Egzersiz Psikolojisinin Temelleri* içinde (Çeviren: Z. Koruç). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Weinberg, R. S. ve Gould, D. (2015d). “Hedef Belirleme”. M. Şahin ve Z. Koruç (Çeviri Eds.), *Spor ve Egzersiz Psikolojisinin Temelleri* içinde (Çeviren: H. Cihan). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Weston, N. J., Greenlees, I. A. ve Thelwell, R. C. (2011). Athlete Perceptions of the Impacts of Performance Profiling. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 9(2), 173-188.
- Weston, N., Greenlees, I. ve Thelwell, R. (2012). A review of Butler and Hardy’s (1992) Performance Profiling Procedure within Sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1-21.
- Yesalis III, C. E., Herrick, R. T., Buckley, W. E., Friedl, K. E., Brannon, D. ve Wright, J. E. (1988). Self-Reported Use of Anabolic-Androgenic Steroids by Elite Powerlifters. *The Physician and SportsMedicine*, 16(12), 91-100.
- Yılmaz, O. (2019). “Zihinsel Antrenman Uygulaması: Otojenik Antrenman”. S. Özdenk ve O. Yılmaz (Eds.), *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Kitabı-1*. Cilt içinde (ss. 69-85). Konya: Çizgi Kitabevi Yayınları.
- Zinsser, N., Bunker, L. ve Williams, J. M. (2001). “Cognitive Techniques for Improving Performance and Building Confidence”. J. M. Williams, (Eds.), *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance* içinde (s.284-311) (4th ed.). London: McGraw-Hill Humanities.

■ İnternet Kaynakları

TDK, sozluk.gov.tr. Erişim tarihi: 03.03.2020.

■ Bölüm 3

Bilimsel Araştırma Yöntemleri II

öğrenme çıktıları

Nicel Araştırma

- 1 Nicel araştırmanın temel kavramlarını ve yöntemlerini açıklayabilme
- 2 Örneklem tekniklerini ve veri toplama araçlarını açıklayabilme
- 3 Geçerlik ve güvenirlik kavramlarını ayırt edebilme

Nitel Araştırma

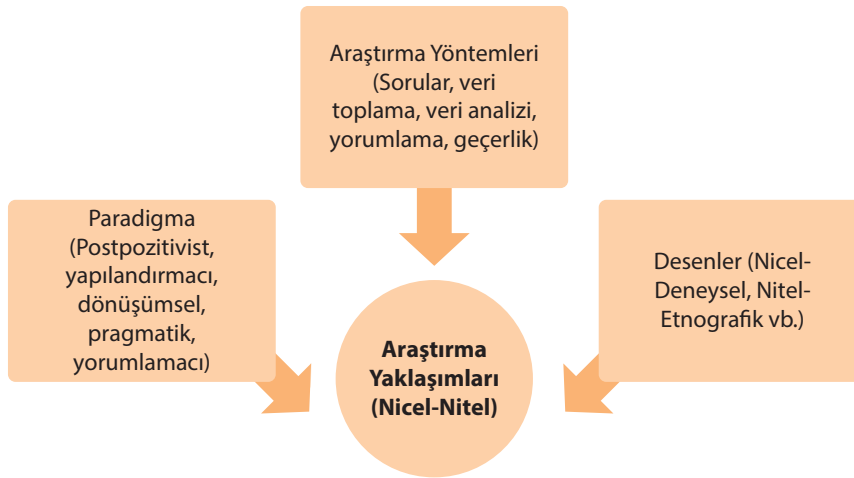
- 4 Nitel araştırma desenlerini açıklayabilme
- 5 Katılımcıları belirleme tekniklerini açıklayabilme
- 6 Nitel veri toplama ve analiz yöntemlerini açıklayabilme

Anahtar Sözcükler: • Bilimsel araştırma • Nicel araştırma • Nitel araştırma • Bilimsel yöntem



GİRİŞ

Bilim, gerçekler arasında ilişki kurmayı amaçlayan sistematik bilgiler bütünüdür. Bilimsel gerçekliği anlamak için izlenecek yolların bütününe bilimsel yöntem denebilir. Bu gerçekliğe ulaşma sürecinde işlem basamaklarına ilişkin bazı teknikler vardır. Bu tekniklere geçmeden önce bakış açısının önemini ortaya koyan paradigma kavramını tanımlamakta yarar vardır. Paradigma, *“doğruluk ve gerçekliğin doğasına ilişkin varsayımları araştırılabilir nitelikteki soruları ortaya koyan ve bunların nasıl yapılacağına ilişkin bir bilim felsefesi ya da çerçevesi”*dir. (Glesne, 2013:8). Bilim felsefesi tarihinde gördüğümüz farklı paradigmalara göre araştırma süreci, veri toplama ve analiz yöntemleri de değişmektedir. Bu bakış açılarına göre farklı bilimsel araştırma yöntemleri oluşmaktadır. Nitel araştırma, sosyal grupların ya da insanın bir probleme yükledikleri anlamı keşfetmek için gerçekleştirilen bir yaklaşımdır. Nicel araştırma ise değişkenler arasındaki ilişkilerin incelendiği kuramları, nesnel bir biçimde test etmek için gerçekleştirilen bir yaklaşımdır. Her bir araştırmanın felsefi varsayımları farklı olduğu için yöntemleri ve süreçleri de birbirinden farklılaşmaktadır. Araştırma yaklaşımına karar vermede kendi dünya görüşünü yansıtan paradigmalara araştırma yöntemlerini ve desenlerini etkilemektedir (Şekil 3.1). Bu bölümde pozitif bilim anlayışına dayanan nicel araştırma ve post pozitivist ya da yorumlamacı bilim anlayışına dayalı nitel araştırma yöntemlerinden bahsedilecektir.



Şekil 3.1 Paradigma, Desen ve Araştırma Yöntemleri Arasındaki İlişki.

Kaynak: Creswell ve Creswell, 2014.

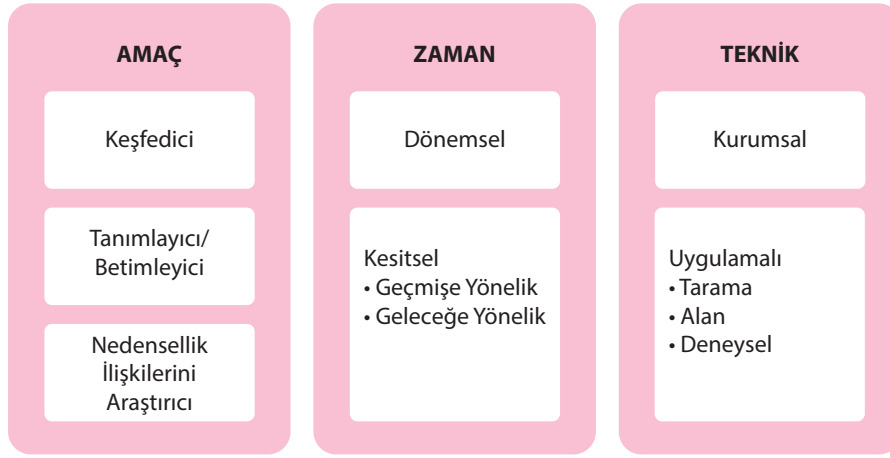
NİCEL ARAŞTIRMA

Nicel araştırma, pozitivist bilim anlayışına dayalı olarak evrende tek bir düzenin olduğuna ve insanın bu düzeni anlayıp ölçebileceğine ilişkin varsayımla hareket etmektedir. Temelinde mantık ve matematik olan bu araştırma yöntemine göre gerçek, duyularımız aracılığıyla algılayabildiğimiz somut olgulardır. Bilimin amacı, olgular arasındaki evrensel ve değişmez ağı bulmaktır. Bu araştırma yönteminin dayandığı pozitivist paradigmaya göre bilgi deney ve gözlem yoluyla aklın kurallarına göre elde edilir. Bu tür bilgiler, doğru ve evrensel kabul edilir. Nicel araştırmalarda nesnellik bir zorunluluktur. Bu bağlamda araştırmacı tarafsız ve olguların akışına karışmayan bir özne konumundadır. Bunun dışında nicel araştırmalar doğrulama ya

da yanlışlama prensibine göre hareket etmektedir. Nicel araştırmalarda nesnel gerçekleri araştırmanın tek bir yolu bulunmaktadır. Genel olarak bilimsel araştırmalarda konuya özgü olgular tanımlanır, olgular arasında nedensellik ilişkisi kurulur ve bu ilişkiler genellenip yasalar biçimine dönüştürülür. Bu tür araştırmalarda genel adımlar şu şekildedir (Edmonds ve Kennedy, 2017:2):

1. Problemi belirleme
2. Hipotezi kurma
3. Deneyi tasarlama
4. Gözlem yapma
5. Verileri yorumlama
6. Sonuçlar çıkarma
7. Hipotezleri kabul ya da reddetme

Deneyelden deneysel olmayana kadar nicel yöntemlerin kullanıldığı tüm araştırmalar, güvenilir ve geçerli sonuçlar üretmek için bilimsel yöntemin adımlarını kullanmalıdır. Nicel araştırmaların sınıflandırılmasını şekil 3.2’de belirten farklı ölçütlere göre yapmak mümkündür (Gökçe, 2018: 49).



Şekil 3.2 Araştırmaların Sınıflandırılması.

✓ **Nicel araştırma**, gözlemlenebilir olayların istatistiksel, matematiksel veya hesaplamalı tekniklerle sistematik olarak incelenmesidir.



dikkat

Nicel araştırmalarda gözlem ile sayısal ilişkinin matematiksel ifadesi ilişkiyi anlamamızı sağladığı için ölçüm süreci merkezi bir roldedir.

Temel Kavramlar

Nicel araştırmalarda sıklıkla karşılaştığımız hipotez, problem, değişken, varsayım ve sınırlılık gibi kavramları anlamak araştırmanın genel yapısı hakkında bilgi sahibi olmak için önem arz etmektedir. Bu bölümde ilgili kavramlara kısaca değinilecektir.

Hipotez

Nicel araştırmaların uygulanması için araştırmacılar problemlerin ve amaçların dışında hipotezleri de kullanabilirler. Hipotezler, araştırmacının bir ilişkinin iki veya daha fazla değişken arasında göstereceği yön hakkında ortaya koyduğu tahminlerdir. Bir başka ifadeyle hipotez, “gözlemlenen olaylar ya da

olaylar bütünü içerisinde fark edilen, henüz kanıtlanmamış ilişkilere ait önermeler”dir (Gökçe, 2018: 41). Hipotezler aracılığıyla bilimsel araştırmanın gereksesi ortaya konur ve cevap aranmakta olan konu vurgulanır. Hipotez, istatistiklerle test edilen bir terminolojidir. Her istatistiksel analizin merkezinde sıfır hipotezi vardır. Örneğin iki grup arasındaki ortalama farkları incelemek için temel bir “t” testi kullanıldığında bu test için sıfır hipotezi, iki grup arasında fark olmamasıdır. Araştırmacı daha sonra iki gruptan veri toplar, “0” (sıfır) değerine alternatif bir hipotez belirtir ve daha sonra bu “0” değerini reddetmek veya kabul etmek için “t” testi ile verileri analiz eder. Süreç sonunda hipotez doğrulanır veya doğrulanmaz. Hipotezler yazılırken dikkat edilecek hususlar şu şekilde sıralanabilir (Gökçe, 2018: 42):

1. Mantıksal olmalı
2. Kavramları açık seçik olmalı
3. Belirgin olmalı
4. Gözlenebilir olmalı
5. Pratik bir gereksinimden kaynaklanmalı
6. Hem ret hem kabul olanaklarını sınavabilmeli
7. Kullanılabilir tekniklerle gerçekleştirilebilir olmalı
8. Belirli bir kuramla ilişkili olmalı

Problem

Nicel araştırmaların cevap aradığı temel bir problem cümlesi ve alt problem cümleleri bulun-

maktadır. Basitçe söylemek gerekirse temel araştırma problemi en uygun araştırma deseninin uygulanmasına karar verir. Nicel araştırma yöntemlerinde problem cümleleri; örnekleme, bağlamı, değişkenleri ve araştırma desenini belirlemektedir. Nicel yöntem için araştırma problemleri geliştirilmesine yardımcı olmak için uygulanacak üç ana araştırma sorusu şu şekildedir (Creswell, 2014):

- Tanımlayıcı soru araştırılacak katılımcıları ve en az bir değişkeni belirtir. Örnek olarak “Beden eğitimi dersindeki öğrencilerin kaygı düzeyleri nedir?” sorusunda ölçülecek değişken, kaygı düzeyleridir ve katılımcılar beden eğitimi dersindeki öğrencilerdir.
- İlişki sorusu, en az iki değişkeni ve katılımcıları içerir. Örneğin “Üniversite giriş sınavına giren öğrenciler için ön test kaygısı ve test puanları arasındaki ilişki nedir?” sorusundaki iki değişken, kaygı ve test puanlarıdır.
- Karşılaştırma sorusu en az iki ayrı grubu ve iki grup arasında ölçülebilen en az bir değişkeni belirtir. Örneğin “Spor Bilimleri Fakültesine giriş sınavlarındaki erkeklerin ve kadınların puanları arasındaki fark nedir?” sorusunda iki ayrı grup ve bir değişken bulunmaktadır.

Değişkenler

Bilimsel yöntemin temel kavramlarından biri değişken kavramıdır. Değişebilen ve en az iki değer alabilen her şey değişken olarak kabul edilebilir. Değişkenler, bağımlı ve bağımsız değişkenler olarak sınıflandırılır. Bağımlı değişken, araştırmada diğer değişkenlerce etkilenip farklı değerler alan değişkendir. Örnek olarak “Yüksek şiddette interval antrenmanın aerobik kapasiteye etkisi ne düzeydedir?” gibi bir araştırma probleminde aerobik kapasite sonuç değişkeni olduğu için bağımlı değişken, yüksek şiddette interval antrenman ise sonucu etkileyen durumda olduğu için bağımsız değişken durumundadır. Araştırmanın durumuna göre bağımlı ve bağımsız değişken yer değiştirebilmektedir. Bağımlı değişken, araştırmanın odaklandığı en temel konudur. Örnek bir hipotez cümlesi üzerinden değişken kavramını açıklamak gerekirse “İlkokulda temel hareket eğitimi alan öğrencinin ortaokulda beden eğitimi derslerine katılım düzeyi artar.” hipotezinde ilkökulda alınan hareket eğitimi bağımsız değişken, derslere katılım düzeyi ise etki-

lenen durumunda olacağı için bağımlı değişkendir. Değişkenler arasındaki ilişkilerin derecesi hipotezlerin denenmesinde önemli göstergeler oluşturur.

Varsayım-Sınırlılıklar

Varsayım genellikle doğru olduğu yaygın olarak kabul edilen ve belirli bir konuya temel oluşturan ilke ya da ilkeler bütünüdür. Bilimsel araştırmalarda doğru olarak kabul edilen ve kanıtlanmamasına rağmen akla uygun olan temel önermelere varsayım ya da sayıltı denir. Nicel araştırmalarda temel varsayım, evrende bir düzen ve hiyerarşinin olduğudur. Varsayımlar araştırmanın temel ve alt problemlerine göre yazılmalıdır. Örnek olarak “İstenmeyen değişkenler deney ve kontrol grubunu aynı şekilde etkilemektedir.” ifadesi bir varsayımdır.

Nicel araştırmalarda varsayımların kullanılması çok önemlidir. Varsayımlar bilinmezse araştırmanın bulgularının bir bütün içerisinde sonuçlandırılması ve önerilerin yapılması zor olacaktır. Varsayımlara bağlı olarak kurulan hipotezler doğrulanırsa bu varsayımlar kuvvetlenebilir ve yaygınlaşabilir. Bazı varsayım örnekleri aşağıda sunulmuştur:

1. Spor yapan gençler iş birliğine daha yatkındır.
2. Gençler dijital teknolojiye daha yatkındır.
3. Eğitim seviyesindeki artış spor yapma oranlarının artmasına yol açar.

Ayrıca araştırmanın nerede, kimler üzerinde, ne zaman ve hangi değişkenler dikkate alınarak yapıldığının belirlenmesi gerekmektedir. Bu ifadeler araştırmanın sınırlılıklarını belirler. Bu sınırlılıkların belirtilmediği durumlarda araştırmanın çerçevesini çizmek zor olacaktır. Araştırma sınırlılıkları yine problem ve alt problemler belirlemektedir.

Nicel Araştırma Yöntemleri

Araştırmalara ilişkin farklı sınıflandırmalar olmakla birlikte nicel araştırma geleneğinin ortaya çıkışında 19. yüzyılın sonları ve 20. yüzyıl boyunca önemli gelişmeler olmuştur. İlk zamanlar nicel araştırmalara ilişkin araştırma stratejileri, post-positivist dünya görüşünü başlatan ve esas olarak psikolojiden kaynaklanan gerçek deneysel ve yarı deneysel stratejiler olmuştur. Deneysel olmayan nicel araştırmaların bir türü, araştırmacının iki veya daha fazla grubu bağımsız değişken açısından karşılaştırdığı nedensel karşılaştırmalı araştırmadır. Deneysel olmayan bir başka araştırma biçimi, araş-

tırmacıların iki veya daha fazla değişken arasındaki dereceyi veya ilişkiyi tanımlamak ve ölçmek için korelasyon istatistiğini kullandıkları korelasyonel desendir. Bu kısımda tüm nicel araştırma yaklaşımlara değinmek yerine spor bilimleri alanında daha yaygın olan betimsel ve deneysel araştırma desenlerine odaklanılacaktır. Daha sonraki kısımlarda ise bu tür araştırmalarda sık kullandığımız evren ve örneklem, veri toplama, verilerin analizi ve geçerlik-güvenirlik kavramlarına değinilecektir.

Araştırma Desenleri

Bütün bilim alanları dikkate alındığında araştırma desenlerinin sınıflandırılmasında çalışma alanı farklılıklarından dolayı bir karmaşa göze çarpmaktadır. Nicel yöntemlerde belirli değişkenlerin ilişkilerini veya etkilerini araştırmak için nicel özelliklerin kullanılması gerekir. Ölçüm, nicel yöntemin kritik bileşenidir. Ölçüm, nicel olarak türetilmiş değişkenler arasındaki ilişkiyi ortaya koyar ve gösterir. Bu tür araştırmalarda desen seçimi, temel ve alt problemlere göre farklılık göstermektedir. Genel olarak amaçlarına göre bakıldığında “ilişki arayan” ve “ilişki aramayan” şeklinde bir ayırım yapıldığında karşımıza deneysel araştırmalar ve betimsel araştırmalar çıkmaktadır.



dikkat

Nicel araştırma tasarımı, kaç kişinin belirli bir şekilde düşündüğünü, hareket ettiğini veya hissettiğini keşfetmeyi amaçlamaktadır. Nicel araştırmalar, nitel araştırmanın amacı olan daha odaklanmış veya duygusal içgörü kazanmanın aksine, genellikle yanıtların sayısına odaklanan büyük örneklemeleri içerir.

Deneysel Araştırmalar

Bu araştırma deseni değişkenler arasındaki nedenselliği belirlemede en güçlü araştırma türü olarak kabul edilir. Cook ve Campbell (1979) neden ve sonuç oluşturmak için yerine getirilmesi gereken üç şartı şu şekilde sunmaktadır:

1. Değişkenlik
2. Zamansal öncelik
3. Akla yatkın alternatif açıklamaların olmaması

Katılımcıların koşullara rastgele atanması daha fazla kontrol (gelişmiş iç geçerlilik) sağlar ve incelenmeyen değişkenlerin karıştırıcı etkilerini sınırlandırır. Her gruba koşulların rastgele atanması, kuramsal olarak grupların “olasılıkla” eşdeğer olmasını (seçim yanlılığının kontrol edilmesi) ve ön testlerde (toplanmışsa) gözlemlenen farklılıkların dikkate alınmasını sağlar. Deneysel araştırmanın gücü iç geçerliliğe yönelik tehditlerin azaltılmasına dayanmaktadır. Birçok tehdit, katılımcıların rastgele koşullara atanması yoluyla kontrol edilir.

Deneysel araştırma kategorisinde kullanılan bir diğer araştırma deseni ise yarı deneysel araştırmalardır. Yarı deneysel araştırmalar bazı alanlarda çalışmaya rastgele (seçkisiz) atamanın mümkün olmadığı durumlarda kullanılan araştırma desendir. Deneysel ve yarı deneysel araştırma desenleri arasındaki en büyük fark, kontrol ve koşullara atanma düzeyidir. Aslında her iki desen de yapısal olarak aynıdır. Bununla birlikte, bazı temel ön test ve son test desenleri (örneğin, çoklu gözlemlerin eklenmesi veya karşılaştırma gruplarının dahil edilmesi), rastgele atama olmamasından kaynaklı grup denkliği eksikliğini telafi etmek amacıyla değiştirilebilir. Deneysel araştırmalarda sıklıkla kullanılan bazı desenler aşağıda sunulmuştur.

- **Kontrol Gruplu Ön ve Son Test Deseni:** Birbirleriyle tüm özellikleri açısından eşleştirilen ve katılımcıları seçkisiz olarak atadığımız bir deney ve bir kontrol grubundan oluşan desendir. Her iki grubun ön testleri ve son testleri alınır. Örnek olarak “pliometrik antrenmanın çabukluk üzerine etkisi” başlıklı bir çalışma bu desene yapılandırılacaksa bu antrenman metodunun uygulandığı bir deney grubuna ve normal antrenmanına devam eden bir kontrol grubuna ihtiyaç duyulmaktadır. Diğer **deneysel** ya da yarı deneysel araştırma desenlerinde de aynı konu, desenin şartlarını sağlayarak yapılandırılabilir. Bu desene ilişkin yapı, Tablo 3.1’de sunulmuştur.

Tablo 3.1 Ön Test Son Test Kontrol Gruplu Desen

Gruplar	Ön Test	Müdahale	Son Test
Deney	Ö1	X	Ö2
Kontrol	Ö3	---	Ö4

- **Kontrol Gruplu Son Test Deseni:** Bu testlerde bağımlı değişken açısından ön testler yapılmamaktadır. Bu yönüyle ön test yapılan deneysel desene göre daha zayıf bir desendir. Ön testler olmadığında müdahalenin etkisi mi farka neden oldu yoksa gruplar arasında başlangıçta da fark mı vardı tam olarak anlaşılamaz. Bu desene ilişkin yapı Tablo 3.2'de sunulmuştur.

Tablo 3.2 Son Test Kontrol Gruplu Desen

Gruplar	Ön Test	Müdahale	Son Test
Deney	---	X	Ö1
Kontrol	---	---	Ö2

- **Dörtlü Solomon Deney Deseni:** Bu deneysel desen ilk iki desenin birleşimi olarak görülebilir. Desenler içerisinde en güvenilir ve güçlü olanıdır. Hataların ve istenmeyen değişkenlerin hemen hemen hepsi bu desende denetlenebilmektedir. Katılımcıların atanması ve grupların belirlenmesi rastgele yapılmaktadır. Bu desene ilişkin yapı Tablo 3.3'te sunulmuştur.

Tablo 3.3 Dörtlü Solomon Deney Deseni

Gruplar	Ön Test	Müdahale	Son Test
Deney 1	Ö1	X	Ö2
Kontrol	Ö3	---	Ö4
Deney 2	-	X	Ö5
Kontrol 2	-	-	Ö6

Neden sonuç ilişkisinin yapılamadığı, doğası gereği müdahale ve kontrolün yapılamadığı veya kısmen yapıldığı çalışmalar bazı yazarlara göre yarı deneysel olarak adlandırılmaktadır. Bu kategoride sıklıkla kullanılan bazı desenler aşağıda özetlenerek sunulmuştur.

- **Kontrol Grupsuz Ön ve Son Test Deseni:** Grup ya da gruplara ön testleri yapıldığı ve müdahale sonrası son testin uygulandığı desendir. Burada grup sayısı birden fazla bile olsa birbirinin kontrolü için değerlendirilmez. Bu desene ilişkin yapı Tablo 3.4'te sunulmuştur.

Tablo 3.4 Kontrol Grupsuz Ön ve Son Test Deseni

Gruplar	Ön Test	Müdahale	Son Test
Deney	Ö1	X	Ö2

- **Kontrol Grupsuz Son Test Deseni:** Deneyden önce herhangi bir işlem yapılmamaktadır. Bu araştırma deseninde bağımsız değişkenin etkisi araştırılmaktadır. Bu desene ilişkin yapı Tablo 3.5'te sunulmuştur.

Tablo 3.5 Kontrol Grupsuz Son Test Deseni

Gruplar	Ön Test	Müdahale	Son Test
Deney	-	X	Ö2

✓ **Deneysel araştırma,** bir veya daha fazla bağımsız değişkeni manipüle ettiğiniz ve bunların bir veya daha fazla bağımlı değişken üzerindeki etkisini ölçtüğünüz bir araştırma yöntemidir.



dikkat

İyi bir deneysel tasarım, üzerinde çalıştığınız konuya ilişkin değişkenleri ve bunların nasıl ilişkili olduğunu anlamayı gerektirir.

Betimsel Araştırmalar

Deneysel olmayan araştırmaların en yaygın biçimi betimsel araştırma desenleridir. Bu tip araştırmalarda yaygın olarak araştırmacılar rastgele seçilen bir örnekleme veya mümkünse tüm evrene bir ölçek uygular. Ölçekler; ilgili topluluğun eğilimlerini, tutumlarını veya görüşlerini gözlemlemek için kullanılır. Katılımcıların, eğitim, gelir durumu, cinsiyet ya da davranışsal ve psikolojik değişkenlerinin göreceli eğilimlerini, dağılımını ve ilişkilerini keşfetmek için bu tür araştırmalar yapılmaktadır. Amaç, sonunda bulguları tüm popülasyona genellemektir. Bunu başarmak için, betimsel yaklaşım uygulanırken bir çeşit olasılık örnekleme stratejisi kullanılmalıdır. Betimsel araştırmalarda araştırmacı üzerinde çalıştığı doğal ya da toplumsal olgulara

müdahale etmeden çalışmaktadır. Örneğin “Antrenörlerin antrenörlük mesleğine ilişkin tutumları” başlıklı bir araştırma bu desende belirlenen evrene uygun örneklem seçilerek gerçekleştirilebilir.

- **Kesitsel Desen:** Araştırmacının zaman içinde bir noktada veri toplamasına fırsat veren betimsel araştırma desendir. Bu desenin en yaygın uygulaması, belirli bir gruptan görüş veya tutum toplamaktır. Kesitsel araştırmalarda evrene gitmek yerine onu temsil edecek nicelik ve nitelikte gruplardan veriler toplanır. Mesela “Türkiye’de antrenörlerin sorunları nelerdir?” tarzı bir araştırma sorusunda Türkiye bölgelere ve büyük kentlere göre ayrılıp bu evreni temsil edecek nicelik ve nitelikte kişilere rastgele gidilerek onlardan görüş alınır. Bu bağlamda kesitsel araştırmalarda en önemli kriter evreni temsil gücü olan niceliğe ve niteliğe ulaşmaktır. Tablo 3.6’da bu araştırma desenin genel yapısı sunulmuştur.

Tablo 3.6 Kesitsel Desen Araştırması.

Değişken	Gözlem
1	Ö1

- **Boylamsal Araştırma:** Diğer betimsel araştırma türü boylamsal araştırma desendir. Kesitsel desenin bir uzantısı boylamsal desendir. Bu desen, araştırmacının bir popülasyondaki aynı veya farklı örneklerle belirlenen bir süre boyunca ölçek ya da anket yoluyla veriler toplamasına olanak tanır.

Mesela Türkiye’de antrenörlüğün eğitim süreci üzerine araştırma yapacak bir araştırmacı yine evreni temsil gücü olan bir antrenör grubunu uzun süre gözlemler ve bu süreçte veriler toplayarak zaman içerisindeki değişen durumları da ortaya koyabilir. Tablo 3.7’de bu araştırma desenin genel yapısı sunulmuştur.

Tablo 3.7 Boylamsal Desen Araştırması.

Değişken	Gözlem	Gözlem	Gözlem	Gözlem
1	Ö1	Ö2	Ö3	Ö4
2	Ö1	Ö2	Ö3	Ö4
3	Ö1	Ö2	Ö3	Ö4
4	Ö1	Ö2	Ö3	Ö4

Zaman→

- **İlişkisel Araştırma:** Bazı araştırmacılara göre betimsel araştırma içerisinde değerlendirilen bazı araştırmacılara göre ise ayrı bir tür olarak değerlendirilen ilişkisel araştırmalar değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla yapılmaktadır. Bu tür araştırmalarda korelasyon -1 ile +1 arasında aldığı değer üzerinde yorumlanır. Artı yönünde anlamlı fark incelenen değişkenler arasındaki pozitif ilişkiyi, eksi yönünde anlamlı fark ise negatif ilişkiyi gösterir. Örnek olarak “Antrenörlerin branşları ve kişilik tipleri arasındaki ilişki nasıldır?” tarzındaki bir araştırma problemi bu desende incelenebilir.



Araştırmalarla İlişkilendir

Spor bilimleri alanında nicel araştırmaya ilişkin bazı makaleleri incelediğimizde deneysel araştırmaların sıklığını görmekteyiz. Bunun sebebi alanda özellikle antrenman ve egzersiz fizyolojisi gibi alanların doğası gereği müdahale sonuçlarının etkisini gösterme gerekliliği olabilir.

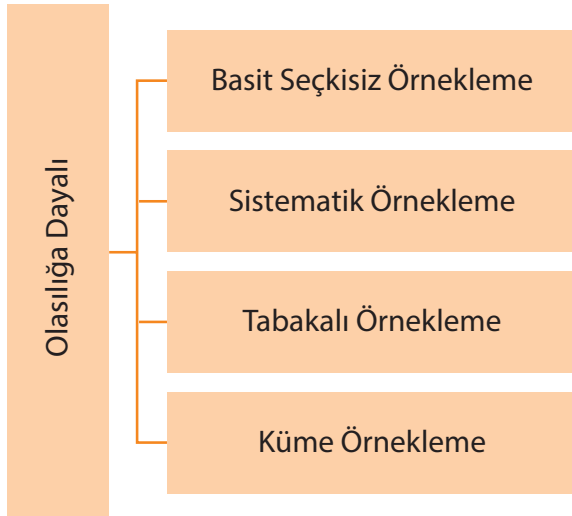


Evren ve Örneklem

Araştırılan konunun kapsamına giren olgu, nesne ya da bireylerin tamamına evren; evreni temsil edecek nicelik ve niteliğe sahip seçilen gruba ise örneklem adı verilmektedir. Örneklem, araştırmanın problemlerine ve belirlenen değişkenlere göre seçilmektedir. Örneklem büyüklüğünün belirlenmesine ilişkin farklı formüllere rastlamak mümkündür fakat bu bölümde daha çok örneklem belirleme tekniklerinden bahsedilecektir.

Genel olarak bakıldığında örneklem belirleme tekniklerini olasılığa dayalı ve amaçlı olmak üzere iki kategoride incelenebilir. Amaçlı örneklem daha çok nitel araştırmalarda kullanıldığı için bu bölümde daha çok nicel araştırmalarda kullanılan olasılığa dayalı örneklem tekniklerinden bahsedilecektir. Örneklem belirleme tekniklerine ilişkin olasılığa dayalı sınıflandırma Şekil 3.3'te sunulmuştur.

Olasılığa dayalı örneklemenin temeli olasılık kuramına dayanmaktadır. Bu teknikler belirli bir evren içerisinde yer alan değişkenlerin özellikleri birbirine eşittir varsayımıyla hareket eder. Özellikle evrenden seçilecek birimlerin olasılıkları eşit ve birbirinden bağımsız olduğu durumlarda, sonuçları evrene genelleylebilmektedir.



Şekil 3.3 Bilimsel Araştırmalarda Kullanılan Bazı Örneklem Teknikleri.

Kaynak: Yıldırım ve Şimşek, 2013.

Basit Seçkisiz Örneklem

İncelenen özellikler açısından birimler benzer olduğunda evrendeki bireylerin listelendiği ve tor-

ba ya da seçkisiz sayılar tablosu yardımıyla yapılan örneklem türüdür. Bu teknikte her birimin örneklem girme olasılığı eşit ve birbirinden bağımsızdır. Bir şehirde ya da kurumda çalışan antrenörler üzerine bir çalışma yapmayı planladığımızda tüm antrenörlerin isimlerini bir torbaya koyduğumuzda çekilme olasılıkları eşittir ve birbirlerine bağlı değildir. Bu bağlamda herhangi bir spor kulübüne gidip karşımıza çıkan antrenörleri rastgele almak basit seçkisiz örneklem değildir (Erkuş, 2013: 119).

Sistematiik Örneklem

Bu teknik evrende belirli bir aralıkta hesaplanan sayıda bireyi seçip alma olarak tanımlanabilir. Antrenörlerin yeni antrenörlük programları hakkındaki görüşlerinin incelendiği bir çalışmada evren içerisindeki antrenörlerden oluşturulan liste içerisinde ilk olarak bin kişilik bir antrenör grubu içerisinde iki yüz kişiye ulaşmayı hedeflediğimizde bir başlangıç birimi belirlenir (5. Antrenör). Bu başlangıç biriminden genişletme katsayısının beş olduğunu belirlemişsek $(1000/200=5)$ diğer kişiler listeden bu katsayı hesabına göre (10, 15, 20 gibi) seçilmeye devam eder.

Tabakalı Örneklem

Bu örneklem tekniğinde evren bağımlı değişkeni etkileyebilecek belirli tabakalara ayrılıp onlardan hesaplanan sayıda birey çalışmaya dâhil edilir. Tabakaların belirlenmesinde en önemli kriter bağımlı değişkeni etkileyebilme özelliğidir. Örnek olarak antrenör yeterliklerinin incelendiği bir araştırmada eğitim durumu belirleyici bir faktör olarak düşünülürse, lisans ve lisansüstü eğitim ile diğer eğitim alma durumları ayrı tabakalar olarak değerlendirilebilir. Bu tip çalışmalarda tabakalar arasında örneklem belirlemenin orantılı olmasında yarar bulunmaktadır.

Küme Örneklem

Evren bazı durumlarda gruplardan (alt evrenler) oluşabilmektedir. Bu gruplar ölçülen değişkeni direkt etkilemese bile evreni temsil etme noktasında önemli olabilir. Bu tür durumlarda evren küçük gruplara ayrılır ve gruplar içerisinde seçkisiz atamalar yapılır. Örnek olarak Ankara'da bulunan futbol antrenörlerinin iş doyumları üzerine bir çalışma yapmak isteyen araştırmacı, Ankara'yı farklı

ilçelere, mahallelere , kulüplere ayırmadan rastgele seçim yapmaya başvurursa bazı bölgelerden antrenörler yeterli sayıda katılmamış olabilir. Bu tür durumların önüne geçmek için küme örnekleme tekniği kullanılmaktadır.



dikkat

Örneklem, popülasyonu bir bütün olarak temsil etmeli ve belirli bir özelliğe yönelik herhangi bir önyargıyı yansıtmamalıdır.

Veri Toplama

Nicel araştırmalarda gözlem sonuçlarının sayılarla gösterilmesi gerekmektedir. İncelediğimiz değişkenler açısından birçok durumda doğrudan

ölçümlerin yapılabilmesi mümkün olmadığı için dolayı ölçümlere başvurulması veri toplama araçları yoluyla gerçekleştirilmektedir. Bilimsel araştırmalarda herhangi bir yöntem ya da araçla elde edilen sayısal değerlere veri denilmektedir. Bu sayısal değerlerin bilimsel araştırmalarda kullanılabilmesi için kullanılan veri toplama araçlarının niteliği önem arz etmektedir. Veri toplama araçlarının niteliğine ilişkin bazı kavramlar geçerlik ve güvenirlik başlığı altında açıklanacaktır. Bu bölümde daha çok spor bilimleri alanında yaygın olarak kullanılan veri toplama araçlarına ilişkin genel çerçeve sunulacaktır. Gözlem, görüşme ve doküman hem nitel hem de nicel araştırmalarda kullanılabilirken test ve anketler bazı istisnai durumlar hariç sadece nicel araştırmalarda kullanılabilir.



Resim 3.1 Gözlem, görüşme, doküman, test ve anketler bazı veri toplama araçlarıdır.

Gözlem

Gözlem araştırmanın amacına bağlı olarak nicel ve nitel araştırmalarda veri toplama aracı olarak kullanılabilir. Bu veri toplama tekniğinde gözlemlenen olguların ya da durumların olduğu gibi kaydedilmesi ve bu gözlemlerin sayısallaştırılması gerekmektedir. Hazırlanan gözlem formları incelenen davranışlara ilişkin tüm kriterleri içermelidir. Örnek olarak “Basketbolcuların müsabaka esnasında adil oyun anlayışına uygun olmayan davranışları” konulu bir araştırmada, fair play kavramına uygun olmayan davranışları gözlem formuna yazar ve çeteleme aracı, kontrol listesi ya dereceli puanlama anahtarı yoluyla gözlem sonuçlarını sayısallaştırabilir.

Görüşme

Görüşme, araştırmaya katılan kişilerden konunun farklı yönlerine ilişkin duygu ve düşüncelerini alma tekniğidir. Nitel araştırmalarda bir koşul olarak kullanılan görüşme tekniği özellikle yapılandırılmış görüşme formu aracılığıyla nicel araştırmalarda da kullanılabilir. Örnek olarak “antrenörlerin sık kullandıkları geri bildirim türleri” üzerine yapılacak bir araştırmada, araştırmacı “En sık kullandığınızı geri bildirim türleri nedir?” şeklinde yapılandırılmış sorular sorarak verilen cevapları sayısalılaştırabilir.

Doküman

Araştırmalarda bazen farklı amaçlarla oluşturulmuş çeşitli kayıtlarda veri toplama aracı olarak kullanılabilir. Bu bağlamda arşivler, kütüphaneler, internet arama motorları ve web sayfaları nicel araştırmalarda kullanılabilecek bazı dokümanlara ulaşmamızı sağlayabilir. Örnek olarak “Türkiye’de branşlara göre lisanslı sporcu sayılarının artış yüzdeleri” başlıklı bir konuda ilgili federasyonların arşivleri ya da web sayfaları yoluyla dokümanlara ulaşılarak ilgili rakamlar elde edilebilir.

Test

Test kavramı çok genel bir başlığı yansıtmısına rağmen nicel araştırmalarda yaygın olarak farklı türlerde testler kullanılmaktadır. Araştırmanın odağı bilişsel bir alanda ise ona uygun çeşitli testler (çoktan seçmeli, doğru yanlış, rubrik vb.) kullanılırken araştırmanın odağı psikomotor bir alanda olduğunda bu konuya uygun testler (Shuttle Run, Yo-yo, otur-eriş, flamingo denge testi vb.) kullanılmaktadır. Bunun dışında araştırmanın konusunun değişkenlerinde duyuşsal özellikler varsa da çeşitli testler (dikkat testi, kaygı testi, tutum testleri vb) kullanılmaktadır. Bu tip ölçeklerde toplam puan üzerinden çıkarımlar yapılır. Bilişsel alan için “TOYA modeli ile gerçekleştirilen antrenmanların taktiksel farkındalık başarısına etkisi” başlıklı bir çalışmada taktiksel farkındalığı ölçen rubrik kullanılabilir. Psikomotor alan için “Sezon öncesi yüksek irtifa antrenmanlarının aerobik kapasiteye etkisi” adlı bir araştırmada veri toplama aracı olarak Yo-yo testi kullanılabilir. Duyuşsal alan için ise “Bireysel branş sporcularının kaygı durumlarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi” başlıklı bir çalışmada kaygı testleri ölçme aracı olarak kullanılabilir.

Anket

Anketler, bireyin birden çok özelliğine ilişkin, çeşitli madde türleri ile bilgi toplamada kullanılan yaygın türlerdir. Anketlerde testlerde olduğu gibi toplam puanlar üzerinden çıkarımlar yapılmaz. Bu araçlarda maddeler üzerinden değerlendirmeler yapılmaktadır. Bu yüzden testlerde çok hayati olan güvenirlik ve geçerlik tekniklerinden anketlerde benzer şekilde söz etmek çok uygun olmayacaktır. Bu yönüyle anketleri test ya da ölçeklerden ayrı düşünmek gerekmektedir. Özellikle sosyal bilimlerde çok kullanılan anketlerde bireylerin demografik özellikleri, herhangi bir konuya ilişkin düşünce, niyet ya da beklentileri ve bireylerin günlük hayatındaki etkinliklerine ya da alışkanlıklarına yönelik davranışsal bildirimler (“Haftada kaç kez spor yaparsınız?” gibi) tespit edilebilir. Anketler yaygın olarak yönerge ve soru bölümlerinden oluşmaktadır.

Verilerin Analizi

Bilimsel araştırmalarda toplanan verilerin araştırma sonuçlarına ve değişkenlere göre incelenmesi işlemine analiz denir. Araştırmalarda değişkenlere ilişkin veriler özelliklerine göre farklı ölçekler (sınıflama, sıralama, eşit aralıklı, oranlı) kullanılarak toplanır. Bu kısımda genel olarak verilerin analizinde anlaşılması gereken bazı temel istatistiklere değinilecektir. Verilerin analizinde hangi istatistiksel analizlerin yapılacağına bazı koşulları şu şekilde belirtilebilir (Erkuş, 2013:169-170):

1. Araştırma problemleri ve hipotezleri
2. Bağımlı ve bağımsız değişken sayıları
3. Elde edilen verilerin ölçme düzeyleri
4. Gözlem sayısı
5. Bağımlı değişken ölçümlerinin dağılım durumu

Nicel araştırmalarda betimsel istatistikler sıklıkla kullanılmaktadır. Bir çalışmada değişkenler için verilerin betimsel analizi, sonuçların ortalamalar, standart sapmalar ve frekans aralığı ile tanımlanmasını içerir. Bu türden veriler genel olarak çalışan örnekleme ilişkin durumu betimlemek ve gruba ait özellikleri daha yakından anlamak amacıyla kullanılmaktadır. Bunun dışında gruplar arasında farklılıkları veya neden-sonuç ilişkisi ortaya koymak için “t” testleri, tek değişkenli varyans analizi (ANOVA), çok değişkenli varyans analizi (MANOVA), korelasyon ve regresyon analizi gibi teknikler kul-

lanılmaktadır. Ön test veya son testteki veriler normal dağılımdan belirgin sapma gösterdiğinde parametrik olmayan istatistiksel testler kullanılmalıdır. Yaygın testlere ilişkin genel bilgiler aşağıda sunulmuştur (Erkuş, 2013: 183-185):

1. İki Örneklem Arasındaki Farkın Tespit Edilmesi
 - a. Bağımsız iki örneklem arasındaki farkın tespit edilmesi için $n > 30$ ise ve parametrik testlerin sayıtları karşılanıyorsa “bağımsız örneklem t testi”; $n < 30$ ve/veya parametrik testlerin koşulları sağlanamıyorsa “Mann Whitney U testi” kullanılmaktadır.
 - b. Bağımlı iki örneklem ortalaması arasındaki farkın test edilmesi için $n > 30$ ise ve parametrik testlerin sayıtları karşılanıyorsa “bağımlı örneklem t testi”; $n < 30$ ve/veya parametrik testlerin koşulları sağlanamıyorsa “Wilcoxon Eşleştirilmiş Gruplar testi” kullanılmaktadır.
2. İkiden fazla örnek ortalaması arasındaki farkın tespit edilmesi
 - a. Bağımsız gruplar için tek yönlü ANOVA, parametrik koşulları sağlamıyorsa Kruskal Wallis Testi
 - b. Bağımlı gruplar için tekrarlı ANOVA, parametrik koşulları sağlamıyorsa Friedman testi
 - c. Birden çok bağımlı değişken, bir ya da daha çok bağımsız değişken varsa MANOVA testi kullanılır.
3. Katılımcıların birden çok değişkeninin ilişkisinin analizinde ve yordanmasında korelasyon ve regresyon analizleri kullanılır.
 - a. Araştırmaya katılan grubun birden çok değişkenin birbiriyle ilişkisinin, ilişkiliyse ne derece ve yönde olduğunun bilinmesi korelasyon testleri yoluyla sağlanır. Eğer iki değişken arasındaki ilişki inceleniyorsa basit korelasyon, ikiden fazla değişken inceleniyorsa ise çoklu korelasyon testi yapılır. Korelasyon analizlerinin sonuçlarına ilişkin değerler “ $-1.00 \leq r \leq +1.00$ ” arasında yorumlanır.
 - b. Korelasyon analizi ile yakın ilişkili olan regresyon analizleri, değişkenler arasındaki ilişkinin yönünün belirlenmesini

sağlayarak bilimin yordama amacına hizmet eder. Regresyon analizlerinde dağılan noktaların doğru ve eğrileri bulunarak gözlenen değerden yola çıkarak belirli hata payında beklenen değer yordanabilir. Örnek olarak siz bir antrenman yöntemi, dinlenme ve beslenme değişkeni ile performans arasındaki ilişkinin eşitliğini elde edebilirsiniz belirlenmiş bir seviyedeki antrenman, uyku ve beslenme durumunda performans durumunu yordayabilirsiniz.

Geçerlik-Güvenirlik

Veri toplama bölümünde bahsedildiği gibi ölçme araçlarının bilimsel araştırmalarda kullanılabilmesi için bazı özelliklere sahip olması gerekmektedir. Bu özellikler geçerlik ve güvenilirlik kavramları içerisinde değerlendirilmektedir. Güvenirlik, geçerlik için bir ön koşuldur. Bu anlamda öncelikle güvenilirlik kavramına değinmek gerekirse güvenilirlik genel manada ölçme araçlarının tesadüfi hatalardan arınlık düzeyi şeklinde tanımlanmaktadır. Güvenirlik katsayısı 0.00 ile 1.00 arasında değer alır ve 1.00’e yaklaşması güvenirliliğin yüksek olması anlamına gelir. Genel olarak ölçme araçlarının kullanılabilmesi için güvenirlilik katsayısı 0.70 ve üzeri olarak kabul edilmektedir. Güvenirlilik ölçme hatasının en az ya da hiç olmaması anlamına gelmektedir. Bu noktada duyarlı ve tutarlı olması bir ölçme aracını güvenilir yapmaktadır. Güvenirliliği anlamının bazı yolları; eşdeğer formlar yöntemi, test-tekrar test yöntemi, yarıya bölme yöntemleri ve madde kovaryanslarına dayalı yöntemler şeklinde özetlenebilir.

Geçerlik ölçme araçlarında bulunması gereken en önemli özelliktir. Ön şart olan güvenirliliğin sağlanması dışında bir ölçme aracının asıl önemi ölçmek istediği konuyu gerçekten ölçme özelliği taşıyıp taşıyamamasıdır. Bu bağlamda geçerlik bir ölçme aracının amacına hizmet etme derecesi olarak tanımlanabilir. Örneğin bir ölçme aracı aerobik dayanıklılık özelliğini ölçmek üzerine geliştirilmişse bu değişken dışında başka özellikleri ölçmemesi gerekmektedir. Geçerlik kavramı kapsam, yordama, yapı ve görünüş geçerliği olarak ele alınmaktadır.

Öğrenme Çıktısı



- 1 Nicel araştırmanın temel kavramlarını ve yöntemlerini açıklayabilme
- 2 Örnekleme tekniklerini ve veri toplama araçlarını açıklayabilme
- 3 Geçerlik ve güvenirlik kavramlarını ayırt edebilme

Araştır 1

Nicel araştırmalarda istatistiklerin nasıl kullanıldığını araştırınız.

İlişkilendir

Nicel araştırmalara ilişkin kavramları inceleyerek bilimsel yöntem ile ilişkilendiriniz.

Anlat/Paylaş

Nicel araştırma desenlerini kullanarak yapmayı planladığınız bir araştırmayı arkadaşlarınızla paylaşın.

NİTEL ARAŞTIRMA

Pozitivist paradigmaya dayalı olarak gerçekleşen klasik bilim anlayışı bir süre sonra sosyal bilimlerin alanındaki daha karmaşık olguları anlamlandırma noktasında yetersiz kalmaya başlamıştır. Post pozitivizm olarak belirtilen paradigma 1950-1970 yılları arasında araştırmalarda katılımcı gözlem, açık uçlu yarı yapılandırılmış görüşmeler, analizde sürekli karşılaştırma yolu gibi teknikleri kullanmaya başlamıştır. 1970 sonrası dönemlerde de sembolik etkileşim, yapılandırmacılık, yorumlamacılık, eleştirel kuram gibi paradigmlar kullanılarak birçok nitel araştırma deseni kullanılmaya başlanmıştır. **Nitel araştırma** insanların yaşadıkları dünyayı ve deneyimlerinin ne ifade ettiğini yorumlama yolları üzerine odaklanan sosyal bir araştırma/soruşturma türüdür. Nitel araştırmaların bazı genel özellikleri şu şekilde özetlenebilir (Baden ve Major, 2013):

1. Durumsaldır.
2. Daha fazla taraflıdır ve kişisel uyum vardır.
3. İnsanların bakış açılarına, görüşlerine ve yorumlamalarına odaklanır.
4. Araştırmacılar çoklu yapılandırılmış gerçekleri kabul eder.
5. Nitel araştırma insanların deneyimledikleri doğal ortamlarda ortaya çıkar.
6. Araştırmacı birincil veri toplama aracıdır.
7. Araştırma süreci hem araştırmacı hem de katılımcıyı etkiler (Karşılıklı etkileşim vardır).
8. Veri çok kaynaktan alınır.
9. Veri önceliğe sahiptir.

Nitel araştırma, değişkenleri bilmediğiniz ve araştırmanız gereken bir araştırma problemini ele almak için en uygundur. Literatür, çalışma olgusu hakkında çok az bilgi verebilir ve keşif yoluyla katılımcılardan daha fazla bilgi edinmeniz gerekir. Örneğin, literatür kadınların spor alanlarına katılım deneyimleri konusunu yeterince ele almayabilir. Bu fenomeni spora katılım gösteren kadınlar açısından incelemek için nitel bir araştırma gereklidir. Burada esas fenomen, nitel araştırmalarda incelenen kavram, fikir veya süreçtir. Bu durumda, kadın sporcuların deneyimleri hem bir keşif hem de anlaşılması gereken bir fenomen olarak kabul edilerek araştırılır.



dikkat

Nitel araştırma, anlam üretmeye odaklanırken, sayısal olmayan verileri toplayan bilimsel bir gözlem yöntemidir.



Bu tür araştırmalar, belirli bir olgunun ne sıklıkta ortaya çıktığını değil, neden veya nasıl ortaya çıktığını anlamaya odaklanır.



Spor Bilimlerinde Nitel Araştırma Yaklaşımı konusunda bir çalışmaya bağlantıdan ulaşabilirsiniz.
<http://dergipark.org.tr/en/download/article-file/340924>

Araştırma Desenleri

Araştırma desenleri nitel araştırmaların yaklaşımını belirleyen ve çeşitli aşamaların bu çerçevede tutarlı olmasına rehberlik eden bir strateji olarak tanımlanabilir (Yıldırım ve Şimşek, 2013: 75). Bu kısımda nitel araştırmalarda sık tercih edilen durum çalışması, kuram oluşturma, etnografik araştırmalar, eylem araştırması ve olgubilim araştırmaları gibi bazı araştırma desenleri farklı yönleriyle açıklanacaktır.

Durum Çalışması

Durum çalışması, araştırmacının bir programı, olayı, aktiviteyi, süreci veya bir ya da daha fazla kişiyi derinlemesine araştırdığı çalışmalardır. Durumlar zaman ya da aktivite ile sınırlıdır ve araştırmacılar, bir süre boyunca çeşitli veri toplama yollarını kullanarak ayrıntılı bilgi toplamaktadır. Durum çalışması bir deneyim, fenomen ya da bağımsız bir varlığın kapsamlı ve bütüncül şekilde betimlenmesi ve analiz edilmesidir. Durum çalışmalarında tek bir durum üzerine odaklanarak, fenomenin, olayların ya da sürecin yapısını belirleyen faktörler ortaya çıkarılmaktadır. Durum çalışmalarında amaca, çalışılan alana ve araştırma yaklaşımına göre kararlar almak gerekmektedir. Bir spor kulübünün yönetim anlayışı, altyapısı, antrenör davranışları gibi konular durum olarak kabul edilerek çok yönlü olarak incelenebilir.

Kuram Oluşturma

Bu kuram, araştırmacının katılımcıların görüşlerine dayanarak genel, soyut bir süreç, eylem veya etkileşim kuramı türettiği bir sorgulama desendir. Bu süreç, veri toplamının çok sayıda aşamasının kullanılmasını, bilgi kategorilerinin iyileştirilmesini ve karşılıklı ilişkisini içerir. Kuram oluşturma içerisinde baskın olarak kullanılan desenler; sistematik desen, ortaya çıkarma deseni ve yapılandırıcı yaklaşımdır (Creswell, 2012: 424):

1. Kuram oluşturmada sistematik desen, açık, eksene ve seçici kodlamanın veri analizi adımlarının kullanımını ve paradigmasının veya oluşturulan kuramın genel bir resminin geliştirilmesini vurgular.
2. Ortaya çıkarma deseni verileri inceleyerek, ortaya çıkan kategorilerle karşılaştırarak ve çeşitli süreçlerin kuramını yazarak kategoriler oluşturmaktır.

3. Yapılandırılmış yaklaşıma göre ise kuram oluşturmada amaç aktif kod ve etiketleri kullanarak incelenen olgunun ne anlama geldiğini anlamak olmalıdır.

Etnografik Araştırmalar

Etnografik desenler, bir kültür paylaşım grubunun zaman içinde gelişen ortak davranış kalıplarını, inançlarını ve dilini tanımlamak, analiz etmek ve yorumlamak için gerçekleştirilen nitel araştırma desenleridir. Bu tanımın merkezinde yer alan kültür kavramı “insan davranışı ve inancı ile ilgili olan her şey” olarak tanımlanabilir. Kültür dil, ritüeller, ekonomik ve politik yapılar, yaşam evreleri, etkileşimler ve iletişim tarzlarını içerebilir. Bir kültür paylaşım grubunun örüntülerini anlamak için, araştırmacılar genel olarak, grupla ilgili mülakat yapmak, gözlemlemek ve grup hakkında belgeler toplamak için oldukça fazla zaman harcarlar. Spor bilimleri alanına ilişkin bu desende araştırmalar için taraftar grupları, spor kulüpleri, fitness salonları gibi ortam ya da durumlar konunun özelliğine göre uygun olabilir.

Eylem Araştırmaları

Eylem araştırması, genel olarak inceleme ve eylemin sürekli devam eden bir döngü ile devam ettiği bir araştırma desendir. Bu döngüsel süreç ilişkin farklı yaklaşımlar olmakla birlikte Zuber-Skerritt (1992) tarafından belirtilen döngü: planlama, eyleme geçme, gözlemleme ve yansıtma şeklindedir (Arthur ve ark., 2017: 115). Eylem araştırmalarında araştırmacının katılımcı rolü ve uygulamayla iç içe olması önem arz etmektedir. Bu araştırma deseni yoluyla eylem sırasında bilimsel bilgi elde edilebilir. Ayrıca bu araştırma yaklaşımının uygulama boyutu da olduğu için hem nicel hem de nitel verilerin kullanıldığı karma araştırma deseni de kullanılabilir. Bazı özellikleri şu şekilde özetlenebilir:

1. *Sistematiktir:* Verileri belli bir özgürlükle toplamamıza, analiz etmemize ve sunmamıza rağmen sistematik bir bakış yaratmalıyız.
2. *Araştırmaya bir yanıtla başlanmaz:* Hiçbir araştırmaya ne bulacağımızı bilerek başlamayız. Araştırmacı mümkün olduğunca gözleyen ve belli bir yöntemin etkilerini çalışan kişidir.

3. *Karmaşık olmak zorunda değildir:* İyi düzenlenmiş ve özlü olarak betimlenmiş veriler tercih edilmez.
4. *Veri toplamadan önce yeterince planlanmalıdır:* Planlı olmak ve program hazırlamak önemlidir.
5. *Araştırma projesi süresi değişebilir:* Araştırma sorusuna, sorunun özelliklerine, araştırma ortamına ve veri toplama durumuna göre süre değişebilir.
6. *Gözlemler düzenli olmalıdır:* Tutarlı ve planlı gözlemler yapılmalıdır.
7. *Kuram içine gömülü olabilir:* Sorunları ve bulguları bir kuram ilişkilendirmek araştırmayı daha iyi anlamamızı sağlar.
8. *Nicel araştırma değildir:* Amaç anlamak ve çözüm bulmaya çalışmaktır.

Özetle eylem araştırmalarında amaç düşünme, uygulama, veri toplama ve yansıtma süreçleri yoluyla problemleri çözmektir. Eylem araştırmasının asıl amacı uygulamayı iyileştirmektir. Antrenörlerin özel bir öğretim yöntemi uygulayıp yansıtıcı döngüyü işleterek uyguladıkları bu yöntemi geliştirmeye yönelik araştırmaları bu desende yapılandırılabilir.

Olgubilim (Fenomenoloji)

Olgubilim araştırmaları, bireylerin bir olgu hakkındaki deneyimlerini anlattığı felsefe ve psikolojiden gelen bir sorgulama desendir. Bu tür araştırmalar, olguyu bizzat yaşamış bireyler için o olgunun özünü anlamaya çalışır. Olgubilim desenleri, varoluş deseni, metafizik, yorumbilimsel ve durum çalışması deseni olarak ele alınabilir (Edmonds ve Thomas, 2017: 168-170):

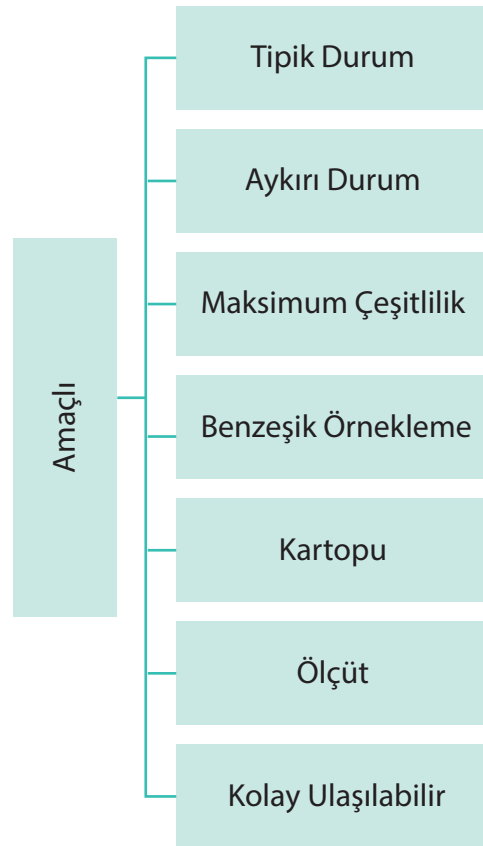
1. Varoluş deseni amaç, deneyimin tüm anlamını kavramaya odaklanarak belirli bir fenomeni parçalara ayırmak yerine genel anlam yapısını keşfetmektir.
2. Metafizik desen tanımlayıcı niteliktedir. Anlamların nasıl oluştuğunu bilinç düzleminde analiz ederek açıklamaya çalışan bir desendir.
3. Yorumbilimsel desen, insan farkındalığının her biçimini anlamak için yorumbilim kuramına başvuran bir desendir.
4. Durum çalışması deseni genellikle fenomenolojik bir bakış açısıyla kullanılır. Bu de-

sen, sınırlı sayıda katılımcının derinlemesine analizi için bir çerçeve sunmaktadır.

Sporcular ve antrenörler için başarı, başarısızlık, kazanma, kaybetme ve spor gibi olgular bu desen içerisinde çalışılabilir.

Katılımcılar

Nicel araştırma yöntemleri bölümünde evren ve örnek kavramlarına yer verilirken nitel araştırmanın doğası gereği küçük gruplarla yapılıyor olması sebebiyle katılımcılar başlığı altında bu bölüm incelenecektir. Nicel araştırmalarda genellikle olasılığa dayalı örnekleme yöntemleri tercih edilirken, nitel araştırmalarda **amaçlı örnekleme** yöntemleriyle katılımcılar belirlenmektedir. Nitel araştırmalarda genelleme gibi bir kaygı olmadığı için çalışılan grubun seçiminde farklı kriterler gözetilmektedir. Bu bölümde şekil 3.4'te belirtilen amaçlı örnekleme yöntemleri kısaca açıklanacaktır.



Şekil 3.4 Bilimsel Araştırmalarda Kullanılan Bazı Örnekleme Teknikleri.

Kaynak: Yıldırım ve Şimşek, 2013.

✓ Seçici veya subjektif örnekleme olarak da bilinen **amaçlı örnekleme**, araştırmacıların çalışmalarına katılmak için katılımcıları seçerken kendi kararlarına güvendiği bir olasılıksız örnekleme türüdür.



dikkat

Amaçlı örnekleme, çalışmaya katkıda bulunabilecek sınırlı sayıda birincil veri kaynağı varsa uygun teknik olabilir.

Tipik Durum Örneklemesi

Bu örnekleme tekniğinde araştırmacı yeni bir uygulamayı, bir yeniliği ya da genel bir durumu araştırmak istiyorsa bu uygulamanın yapıldığı ortamda en tipik bir ya da birkaç durumu alarak katılımcı olarak seçebilir. Kulüplerin altyapılarında yaşanan sorunların çalışıldığı bir araştırmada araştırmacının çalışmayı düşündüğü çevreyi genel olarak yansıtan birkaç kulübü seçerek araştırmaya dâhil etmesi bu tekniğe bir örnek olabilir.

Aşırı ya da Aykırı Durum Örneklemesi

Tipik durum örneklemesinin tersi şekilde bazı araştırmalarda genel durumu yansıtan tipik örneklerle değil, daha uçları yansıtan örneklerle ihtiyaç duyulmaktadır. Bu örneklerden daha zengin ve farklı bilgi alınacağı düşüncesiyle aşırı ya da aykırı durum örnekleme tekniğine başvurulabilir. Antrenör yetiştirme programlarını incelemek isteyen bir araştırmacı ortalama programları incelemek yerine çok iyi olduğunu düşündüğü programları ve çok kötü olduğunu düşündüğü programları seçerek bu örneklemeğe uygun şekilde araştırmasını yapılandırabilir.

Maksimum Çeşitlilik Örneklemesi

Bu teknikte amaç oluşturulan küçük katılımcı grubu içerisinde çalışılan konuya ilişkin taraf olabilecek bireyleri maksimum düzeyde araştırmaya dahil etmektir. Antrenör yetiştirmede yaşanan zorluklara ilişkin bir araştırma yapacağımızı varsayarsak bu konuya ilişkin antrenör, yönetici, eğitici

gibi farklı paydaşların araştırmaya dâhil edilmesi bu tekniğe uygun olacaktır.

Benzeşik Örnekleme

Bu örnekleme tekniği maksimum çeşitliliğin tam dersi durumlarda kullanılır. Burada amaç birine benzeyen katılımcıları belirleyerek onların düşüncelerini ortaya çıkarmaktır. Antrenörlerin kariyer sürecinde engelleri başlıklı bir araştırmada aynı eğitim ve gelir seviyesinde olan, benzer seviyede çalışan antrenörlerin bir araya getirilmesi bu duruma uygun olabilir.

Kartopu veya Zincir Örnekleme

Çalışılan konuya ilişkin bilgi ve deneyim sahibi olabileceğini düşündüğümüz kişilerden hareketle katılımcıları belirleyip onların yönlendirmesiyle diğer katılımcılara ulaştığımız örnekleme tekniğidir. Türkiye’de başarısız olup yurt dışında çalışan antrenörlerin deneyimleri ile ilgili bir çalışmada önce bu duruma uygun bir antrenör ile görüşüp sonra onun yönlendirmesiyle benzer antrenörlere ulaşmak bu örnekleme tekniğine girmektedir.

Ölçüt Örnekleme

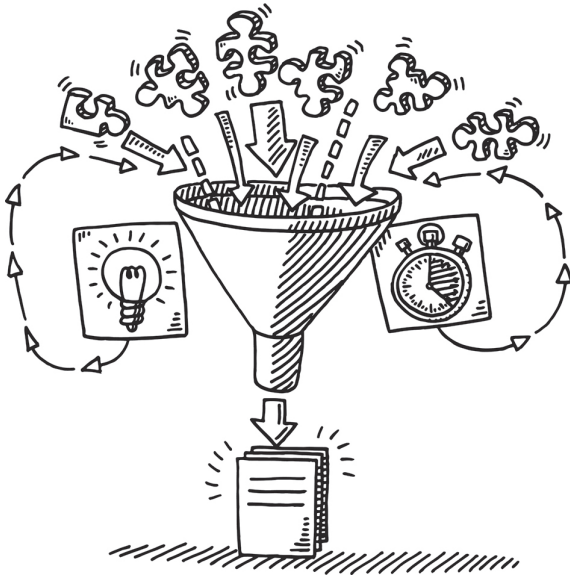
Bu teknik önceden belirlenmiş ölçütleri karşılayan bütün durumların çalışılmasıdır. Ölçütler başkaları tarafından hazırlanmış listelere ya da araştırmacıya göre belirlenebilir. Antrenörlerin ilk kariyer zorlukları gibi bir konunun çalışıldığı düşünüldüğünde önceden kariyerinin ilk 3 yılında olmak, altyapıda görev alıyor olmak gibi ölçütler belirlenebilir ve katılımcılar bu ölçütlere uygun olma durumlarına göre seçilirse bu örnekleme tekniği kullanılmış olur.

Kolay Ulaşılabilir Durum Örneklemesi

Bu örnekleme tipi araştırmacının diğer örnekleme yöntemlerini kullanamadığı durumlarda kullanılmaktadır. Bu teknikte araştırmacı yakın olan ve ulaşılması kolay olan durumu seçer. Antrenörlerin kullandığı antrenman yöntemleri üzerine gerçekleştirilen bir araştırmada araştırmacının yakın çevresinde bulunan antrenörleri ya da kendi çalıştığı çevreyi tercih ederek katılımcıları belirlemesi bu tekniğe uygundur.

Veri Toplama

Nitel araştırmalarda veri toplama adımları, çalışma için sınırların belirlenmesi, yapılandırılmamış veya yarı yapılandırılmış gözlemler ve görüşmeler, belgeler ve görsel materyaller yoluyla bilgi toplamanın yanı sıra bilgi kaydı için protokolün oluşturulmasını içerir. Birçok nitel araştırma, araştırmacılar birden çok veri formu kullanır ve doğal ortamda bilgi toplamak için önemli bir zaman harcar. Bu bölümde nitel araştırmalarda sık kullanılan dört temel veri toplama yönteminden bahsedilecektir.



Resim 3.2 Nitel araştırmada veri çok kaynaktan alınır.

Gözlem

Nitel bir gözlem, araştırmacının araştırma alanındaki bireylerin davranışları ve faaliyetleri hak-

kında alan notları almasıdır. Bu alan notlarında araştırmacı, yapılandırılmamış veya yarı yapılandırılmış bir şekilde araştırma alanındaki eylemleri kaydeder. Nitel gözlemciler ayrıca, katılımcı olmayandan tam bir katılımcıya kadar değişen görevlerde bulunabilirler. Genellikle bu gözlemler, araştırmacıların katılımcıların görüşlerini serbestçe sunmasına izin veren genel sorular sormaları nedeniyle açık uçludur. Örnek olarak “sporcu gelişim sürecinde engeller ve fırsatlar” başlıklı bir çalışmada araştırmacı gözlemlendiği durumları ayrıntılı bir biçimde cümlelerle ifade ederek gözlem notları tutabilir. Ayrıca gözden kaçmasın diye herkesin iznini almak koşuluyla aynı zamanda video çekim şeklinde de gözlemleri zenginleştirebilir.

Görüşme

Görüşme, araştırmaya katılan kişilerden konunun farklı yönlerine ilişkin duygu ve düşüncelerini alma tekniğidir. Nitel araştırmalarda öncelikle bu yöntem kullanılmaktadır. Nitel görüşmelerde, araştırmacı katılımcılar ile yüz yüze, telefon aracılığıyla veya her grupta altı ila sekiz görüşmeci ile odak grup görüşmeleri yürütür. Bu görüşmeler, sayıca az olan ve katılımcıların görüş ve düşüncelerini ortaya çıkarmayı amaçlayan yarı yapılandırılmış ya da yapılandırılmamış açık uçlu soruları içermektedir. “Sporcu gelişim sürecinde engeller ve fırsatlar” başlıklı çalışma için gözlem dışında aynı zamanda konunun ilişkili olduğu antrenör, yönetici ve sporcularla yarı yapılandırılmış ya da yapılandırılmamış bireysel/odak grup görüşmeleri gerçekleştirebilir.



Yaşamla İlişkilendir

Nitel araştırmalarda en sık kullanılan veri toplama yollarından bir tanesi görüşmelerdir. Görüşmeler yoluyla araştırmacı sorularına derinlemesine ve kapsamlı yanıtlar bularak verilerini zenginleştirir.

Sizde yakın çevrenizde bulunan bir arkadaşınıza aşağıdaki soruları sorarak görüşme yapınız.

Sorular

1. Günlük hayatımızda fiziksel aktivitenin önemi nedir?
2. Fiziksel aktivite senin hayatının neresindedir?
3. Fiziksel aktiviteye katılım noktasında engel olarak gördüğün faktörler nelerdir? Açıklayınız.
4. Fiziksel aktiviteye katılım noktasında fırsat olarak gördüğün faktörler nelerdir? Açıklayınız.

Doküman

Araştırmalarda bazen farklı amaçlarla oluşturulmuş çeşitli kayıtlarda veri toplama aracı olarak kullanılabilir. Araştırma sürecinde araştırmacı nitel belgeler toplayabilir. Bunlar kamuya açık belgeler (gazeteler, toplantı tutanakları, resmi raporlar) veya özel belgeler (kişisel dergiler ve günlükler, mektuplar, e-postalar) olabilir. Aynı örnek üzerinden gidecek olursak sporcu gelişim sürecinde fırsat ve engellere ilişkin sporcularla yapılan röportajlar, haberler, arşivlerde fırsat ve engellere uygun tüm materyaller kullanılabilir.

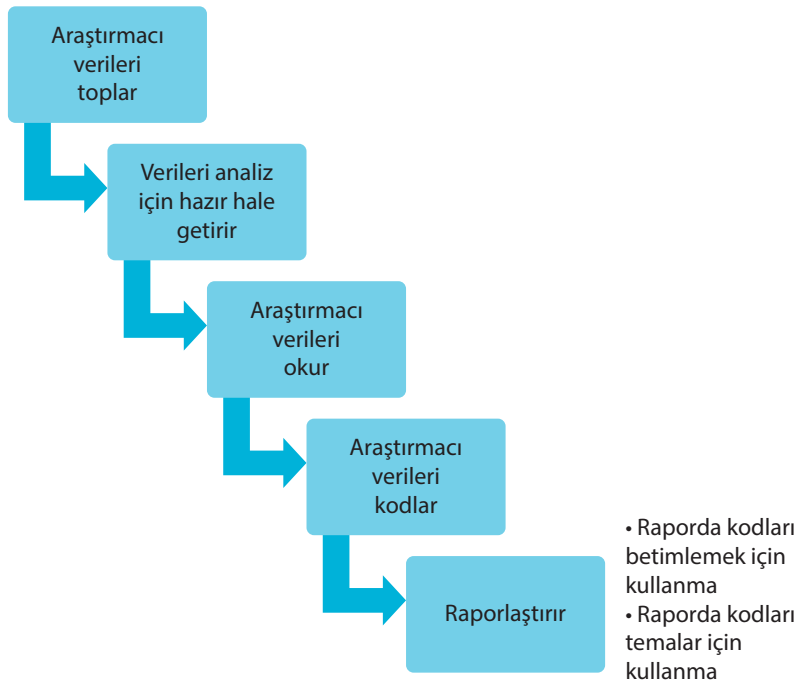
İşitsel ve Görsel Materyaller

Nitel verilerin son kategorisi, işitsel ve görsel malzemelerden oluşur. Bu veriler fotoğraf, sanat objesi, video, kaset, web sitesi ana sayfası, e-posta, metin mesajı, sosyal medya metni veya herhangi bir ses şeklinde olabilir. Yine aynı örnek çalışmada işitsel ve görsel materyallerin kullanılacağı varsayılırsa sporcu gelişim sürecine ilişkin sosyal medya paylaşımları, çeşitli web sayfalarının paylaşımları ve çekilen fotoğraflar da veri kaynağı olarak kullanılabilir.

Verilerin Analizi

Nitel araştırmanın kendine özgü yapısı gereği analiz sürecinde de farklılıklar ortaya çıkmaktadır. Bu araştırma yapısında analiz çeşitlilik, yaratıcılık ve esneklik anlamına gelir. Bu bağlamda verilerin analizi noktasında bir standart koymak çok uygun değildir. Alan yazındaki genel sınıflamalara bakıldığında nitel verilerin analizinde üç temel kavram dikkat çekmektedir. Bu kavramlar; betimleme, analiz ve yorumlama şeklindedir. Bunun dışında sıralaması farklılaşsa da nitel verilerin analizi süreci altı adımda şu şekilde özetlenebilir (Creswell, 2012: 237):

1. Verileri kodlama işlemi yoluyla ilk kez keşfedilmesi
2. Verilerin daha genel bir resmini oluşturmak için kodların kullanılması
3. Açıklamalar ve temaların oluşturulması
4. Bulguların anlatılar ve görseller aracılığıyla temsil edilmesi
5. Bulguların anlamının kişisel yorumlar ve literatür desteğiyle yorumlanması
6. Bulguların doğruluğunu ispatlamak için stratejilerin uygulanması



Şekil 3.5 Nitel Veri Analizinin Genel Akışı.

Kaynak: Creswell, 2012: 237

Şekil 3.5'te vurgulanan akış şemasını uygun biçimde tamamlayabilmek için araştırmacının dikkat etmesi gereken hususlar; verileri organize etme, kopyasını kaydetme, el ya da bilgisayar programları yardımıyla analiz etme şeklinde özetlenebilir.

Araştırmanın Niteliği

Araştırmanın niteliği anlamında birçok araştırmacı uygun olduğunu düşündüğü farklı kavramlar geliştirmişlerdir. Nitel araştırmalarda geçerlik, nicel araştırmadaki geçerlik kavramı ile aynı anlama gelmemektedir. Nitel geçerlik, araştırmacının belirli prosedürleri kullanarak bulguların doğruluğunu kontrol ettiği anlamına gelirken, nitel güvenilirlik araştırmacının yaklaşımının farklı araştırmacılar ve farklı projeler arasında tutarlı olduğunu anlamına gelmektedir. Bu anlamda nitel araştırmalarda geçerlik kavramı yerine inandırıcılık gibi farklı kavramların da kullanıldığı görülmektedir. Nitel araştırmaların geçerliğini sağlamak için; çoklu yöntem kullanımı, veri üçlemesi, alanda uzun süre kalma ve tüm sürecin ayrıntılı olarak yazılması stratejileri;

üründe geçerliği belgelemek için ise, araştırmacının rolünü belirtme, çalışılan bağlamın özelliklerini betimleme ve doğrudan alıntılara yer verme gibi stratejiler kullanılmaktadır (Savin-Baden ve Major, 2013: 476-480). Bu stratejilerden bazıları kısaca şu şekilde açıklanabilir (Yıldırım ve Şimşek, 2013: 299-305):

1. Uzun süreli etkileşim araştırmacının veri kaynakları ile geniş bir zaman dilimi içerisinde etkileşim içerisinde olmasıdır.
2. Çeşitleme hem veri kaynaklarının hem de yöntem ve araştırmacıların süreci dahil edilmesi ve kullanılması anlamına gelmektedir.
3. Sürecin ayrıntılı şekilde betimlenmesi yoluyla sonraki araştırmacılara okudukları araştırmanın bağlamını ayrıntılı şekilde aktarmak
4. Uzmanlardan yapılan araştırmayı farklı yönleriyle incelemesini istemek
5. Doğrudan alıntılara yer vererek katılımcıların görüşlerinin araştırmada sıklıkla yer almasını sağlamak
6. Araştırmacının fikirlerini ve araştırmadaki rolünü belirtmek

Öğrenme Çıktısı



- 4 Nitel araştırma desenlerini açıklayabilme
- 5 Katılımcıları belirleme tekniklerini açıklayabilme
- 6 Nitel veri toplama ve analiz yöntemlerini açıklayabilme

Araştır 2

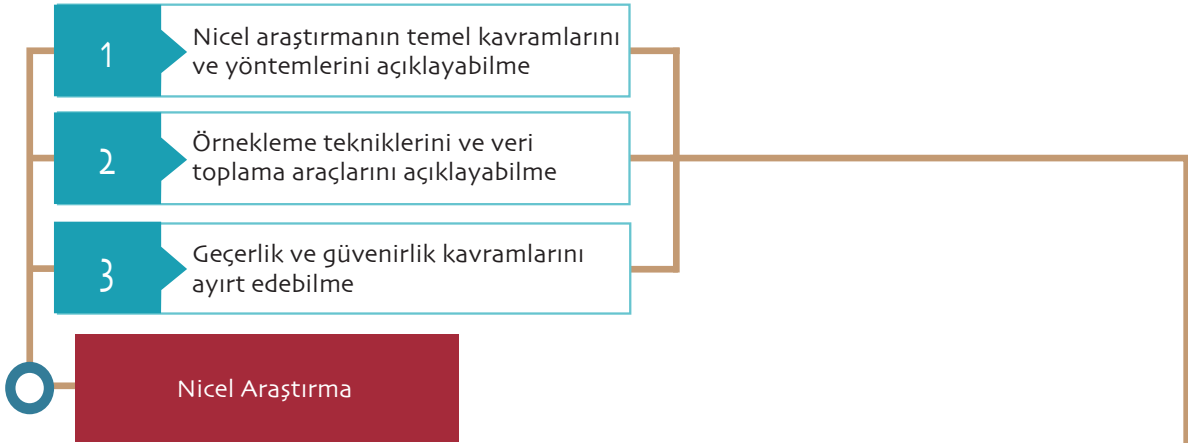
Auguste Comte tarafından temellendirilen pozitivist bakış açısı tek bir bilim mantığı olduğunu (doğa bilimleri) ve bilim adını taşıyan her türlü etkinliğin bu mantığa uygun olması gerektiğini belirtmiştir. Sosyal bilimler açısından bu bakış açısını değerlendirerek nitel araştırmaya duyulan ihtiyacı post-pozitivist pencereden araştırınız.

İlişkilendir

Günlük hayatta bilgiye ulaşmak için kullandığımız araçları nitel veri toplama araçları ile ilişkilendiriniz.

Anlat/Paylaş

Nitel araştırma desenlerini kullanarak yapmayı planladığınız bir araştırmayı arkadaşlarınızla paylaşın.

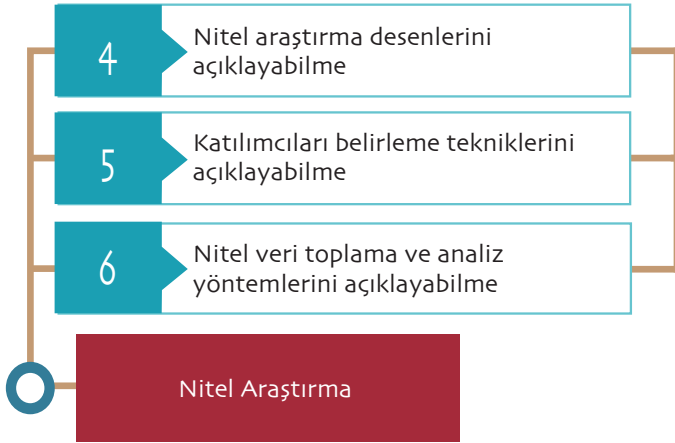


Nicel araştırmalar pozitif bilim anlayışına dayalı olarak gerçekliği duyularımız aracılığıyla algılayabildiğimiz somut olgular olarak gören araştırma yaklaşımıdır. Nicel araştırmalarda genellikle konuya özgü olgular tanımlanır, olgular arasında nedensellik ilişkisi kurulur ve bu ilişkiler genellenip yasalar biçimine dönüştürülür. Nicel araştırmalarda hipotez, problem, değişken, varsayım ve sınırlılık gibi kavramların anlaşılmasında yarar bulunmaktadır. Hipotezler, araştırmacının bir ilişkinin iki veya daha fazla değişken arasında göstereceği yön hakkında ortaya koyduğu tahminlerdir. Nicel araştırmalarda süreç başlamadan önce araştırmacının ortaya koyduğu hipotez ya da hipotezler vardır. Araştırmacının cevap aradığı temel ve ilişkili sorulara problem denmektedir. Değişebilen ve en az iki değer alabilen her şey değişken olarak kabul edilebilir. Değişkenler bağımlı ve bağımsız değişkenler olarak sınıflandırılır. Bağımlı değişken araştırmada diğer değişkenlerce etkilenip farklı değerler alan değişkendir. Bağımsız değişken ise etkileyen durumunda olan değişkendir. Bilimsel araştırmalarda doğru olarak kabul edilen ve kanıtlanmamasına rağmen akla uygun olan temel önermelere varsayım, araştırmacının nerede, kimler üzerinde, ne zaman ve hangi değişkenler dikkate alınarak gerçekleştirildiğinin belirtilmesi ise sınırlılık denmektedir. Varsayım ve sınırlılıkların belirtilmesi araştırmacının çerçevesini ortaya koymak için çok önemlidir.

Nicel araştırmalarda desen seçimi temel ve alt problemlere göre farklılık göstermektedir. Genel olarak amaçlarına göre bakıldığında “ilişki arayan” ve “ilişki aramayan” şeklinde bir ayrım yapıldığında karşımıza deneysel araştırmalar ve betimsel araştırmalar çıkmaktadır. Deneysel araştırma desenleri değişkenler arasındaki nedenselliği belirlemede en güçlü araştırma türleri olarak kabul edilir. Hem bir müdahale gerektirmesi hem de ilişkisel durumların net şekilde ortaya çıkarılabilmesi bu araştırmaların özellikle iç geçerliğini artırır. Kontrol gruplu ön ve son test deseni, kontrol gruplu son test deseni ve dörtlü solomon deney deseni bu kategoride sık kullanılan bazı desenlerdir. Nicel araştırmalarda yaygın olarak kullanılan diğer araştırma türü betimsel araştırma desenleridir. Bu tip araştırmalarda yaygın olarak araştırmacılar rastgele seçilen bir örnekleme veya mümkünse tüm evrene onların eğilimlerini, dağılımlarını ve tutumlarını anlamak için bir ölçek uygular. Amaç, sonunda bulguları tüm popülasyona genellemektir. Bunu başarmak için, betimsel yaklaşım uygulanırken bir çeşit olasılık örnekleme stratejisi kullanılmalıdır. Kesitsel desen ve boylam desen bu kategoride sık kullanılan betimsel araştırma desenleridir.

Araştırılan konunun kapsamına giren olgu, nesne ya da bireylerin tamamına evren; evreni temsil edecek nicelik ve niteliğe sahip seçilen gruba ise örneklem adı verilmektedir. Örneklem araştırmanın problemlerine ve belirlenen değişkenlere göre seçilmektedir. Nicel araştırmalarda evrene genelleme ilkesi olduğu için bu tip araştırmalarda örneklem evreni hem nicelik hem de nitelik açısından temsil edebilecek şekilde seçilmesi gerekmektedir. Olasılığa dayalı olan basit seçkisiz örnekleme, sistematik örnekleme, tabakalı örnekleme ve küme örnekleme teknikleri nicel araştırmalarda sık kullanılan örnekleme teknikleridir.

Nicel araştırmalarda sayısal verilerin elde edilebilmesi için veri toplama araçlarına ihtiyaç duyulmaktadır. Araştırma problemlerine ve değişkenlere göre gözlem formları, yapılandırılmış görüşmeler, dokümanlar, testler ve anketler nicel araştırmalarda veri toplama aracı olarak kullanılabilir. Kullanılan veri toplama araçlarından bilimsel bilgi elde edebilmek için bu araçların niteliğine dikkat etmek gerekir. Geçerlik, güvenirlik ve kullanışlılık ölçme araçlarında bulunması gereken temel özelliklerdir. Konu bilimsel araştırma olduğunda daha çok üzerinde durulması gereken kavramlar güvenirlik ve geçerlik kavramlarıdır. Güvenirlik geçerlik için bir ön koşuldur. Bu anlamda öncelikle güvenirlik kavramına değinmek gerekirse güvenirlik genel anlamda ölçme araçlarının tesadüfi hatalardan arınlık düzeyi şeklinde tanımlanırken geçerlik bir ölçme aracının amacına hizmet etme derecesidir. Çeşitli yollarla elde edilen verilerin son olarak analiz edilmesi gerekir. Araştırma problemine, hipotezlere, gözlem ve değişken sayılarına göre betimsel ya da ilişkisel analiz yöntemleri seçilir ve uygulanır.



Nitel araştırma insanların yaşadıkları dünyayı ve deneyimlerinin ne ifade ettiğini yorumlama yolları üzerine odaklanan sosyal bir araştırma/soruşturma türüdür. Pozitivist paradigmaya dayalı bilim anlayışı özellikle sosyal bilimlerde insanların davranışlarını çözümleme noktasında yetersiz kalmaya başlamıştır. İnsanların davranışlarının altında yatan nedenleri anlama noktasında özellikle 1970'ten sonra birçok nitel araştırma deseni kullanılmaya başlanmıştır. Nitel araştırmalarda kullanılan bazı desenler durum çalışması, kuram oluşturma, etnografik çalışmalar, olgubilim ve eylem araştırması olmuştur. Durum çalışması, araştırmacının bir programı, olayı, aktiviteyi, süreci veya bir ya da daha fazla kişiyi derinlemesine araştırdığı çalışmalardır. Kuram oluşturma ise, araştırmacının katılımcıların görüşlerine dayanarak genel, soyut bir süreç, eylem veya etkileşim kuramı türettiği bir sorgulama desendir. Araştırmacının çalıştığı grup ile uzun süre etkileşim içerisinde olmasını gerektiren etnografik araştırmalar ise bir kültür paylaşım grubunun zaman içinde gelişen ortak davranış kalıplarını, inançlarını ve dilini tanımlamak, analiz etmek ve yorumlamak için gerçekleştirilen nitel araştırma desendir. Eğer araştırmacı uygulama ve araştırmayı iç içe sürdürmek istiyorsa uygun olan araştırma deseni eylem araştırması olacaktır. Bu araştırma deseni eylemin amacı kuramsal bilgiyi sınamak değil, uygulamadan ve uygulama bilgisinden bilimsel bilgi üretmektir. Nitel araştırmalarda sık rastladığımız bir diğer araştırma türü ise olgubilim araştırmalarıdır. Bu tür araştırmalar, olguyu bizzat yaşamış bireyler için o olgunun özünü anlamaya çalışır.

Nitel araştırmalarda evrene genelleme gibi bir kaygı olmadığı için katılımcıların amaca uygun belirlenmesi gerekmektedir. Bu anlamda katılımcıların amaçlı örnekleme tekniklerinden yararlanılarak seçilmesi önem arz etmektedir. Tipik durum örnekleme, aşırı ya da aykırı durum örnekleme, maksimum çeşitlilik, benzeşik örnekleme, kartopu örnekleme, ölçüt örnekleme ve kolay ulaşılabilir durum örnekleme nitel araştırmalarda kullanılabilecek bazı örnekleme teknikleridir. Nitel araştırmalarda veri toplama adımları, çalışma için sınırların belirlenmesi, yapılandırılmamış veya yarı yapılandırılmış gözlemler ve görüşmeler, belgeler ve görsel materyaller yoluyla bilgi toplamanın yanı sıra bilgi kaydı için protokolün oluşturulmasını içerir. Bu tür araştırmalarda araştırmaların niteliğini artırmak ve derinlemesine bilgi sahibi olmak için genellikle çoklu veri toplama kaynaklarından yararlanılır. Gözlem (alan notları), görüşme (yarı yapılandırılmış, yapılandırılmamış, odak grup), doküman (gazete, tutanak, rapor, günlük vb.) ve işitsel-görsel materyaller nitel araştırmalarda veri toplamada yardımcı olarak kullanılabilir. Verilerin niteliğini artırmak için ise çoklu yöntem kullanımı, veri üçlemesi, alanda uzun süre kalma ve tüm sürecin ayrıntılı olarak yazılması, araştırmacının rolünü belirtme, çalışılan bağlamın özelliklerini betimleme ve doğrudan alıntılarla yer verme gibi stratejiler kullanılmaktadır.

Nitel araştırmanın kendine özgü yapısı gereği analiz sürecinde de farklılıklar ortaya çıkmaktadır. Bu araştırmalarda araştırmacının bakış açısı önemli olduğu için ve verileri bizzat toplayan kişi olduğu için veri analiz sürecini kalıplaştırmak uygun değildir. Genel olarak sıralaması değişse de toplanan verilerin hazır hale getirilmesi, verilerin okunması, kodlanması, temaların oluşturulması ve yorumlanması şeklinde nitel veri analiz süreci özetlenebilir.

1 “Kadın sporcuların kaygı düzeyleri erkek sporculara göre daha yüksektir.” ifadesi nicel bir araştırmada hangi kavramla ilişkilendirilebilir?

- A. Varsayım
- B. Sayıltı
- C. Hipotez
- D. Örneklem
- E. Problem

2 Farklı dozlarda kafein vererek sporcuların güç çıktılarını incelemek ve almayan sporcularla karşılaştırmak isteyen bir araştırmacı için aşağıdaki nicel araştırma desenlerinden hangisi uygundur?

- A. Kesitsel araştırma
- B. Kontrol gruplu ön ve son test deseni
- C. Boylamsal araştırma
- D. Kontrol grupsuz son test deseni
- E. Korelasyonel araştırma

3 Bir araştırmacı “antrenör adaylarının mesleğe ilişkin tutumları” başlıklı araştırması için antrenörlük eğitimi veren Spor Bilimleri Fakültesinden öğrenci listesi alarak listedeki öğrencileri on ve katları şeklinde çalışmaya dâhil etmiştir.

Yukarıdaki bilgiye göre, araştırmacının kullandığı örnekleme tekniği aşağıdakilerden hangisidir?

- A. Basit seçkisiz
- B. Küme
- C. Tabakalı
- D. Sistemantik
- E. Benzeşik

4 60 yaş üstü kadınların fiziksel aktivite alışkanlıkları konusunda araştırma yapmak isteyen araştırmacı, kısa bir yönerge yazdıktan sonra demografik bilgilerin ve günlük yapılan işleri belirten maddele- rin bulunduğu bir veri toplama aracı hazırlamıştır.

Yukarıdaki bilgiye göre, araştırmacının hazırlamış olduğu veri toplama aracı aşağıdakilerden hangisi olabilir?

- A. Test
- B. Gözlem formu
- C. Doküman
- D. Tutum ölçeği
- E. Anket

5 İki örneklem arasındaki farkın tespit edilmesi için parametrik koşullarda uygulanması gereken analiz yöntemi aşağıdakilerden hangisidir?

- A. Korelasyon testi
- B. ANOVA
- C. Bağımsız örneklem t testi
- D. Mann Whitney U testi
- E. MANOVA

6 Aşağıdakilerden hangisi nitel araştırmaların özellikleri arasında **gösterilemez**?

- A. Durumsaldır.
- B. Araştırmacılar çoklu yapılandırılmış gerçekleri kabul eder.
- C. Çıkan sonuçlar genellenir.
- D. Araştırmacı birincil veri toplama aracıdır.
- E. Veri çok kaynaktan alınır.

7 Aşağıdakilerden hangisi nitel araştırma desenlerinden biri **değildir**?

- A. Durum çalışması
- B. Betimsel araştırma
- C. Olgubilim araştırması
- D. Etnografik araştırma
- E. Eylem araştırması

8 Nitel araştırmalara katılımcı seçilirken amaçlı örnekleme tekniklerinden yararlanılır. Kuşak çalışması yapan bir araştırmacı önce çocuğa ulaştıktan sonra onun yönlendirmesiyle annesine ve sonra da anneannesine ulaşarak katılımcıları belirlemiştir.

Yukarıdaki bilgiye göre, bu araştırmacı hangi örnekleme tekniğine başvurmuştur?

- A. Tipik durum
- B. Kolay ulaşılabilir durum örneklemesi
- C. Tipik durum örneklemesi
- D. Kartopu örneklemesi
- E. Ölçüt örnekleme

9

Aşağıdaki nitel veri toplama kaynaklarından hangisi araştırmacının alana ilişkin notlar tutmasını sağlamaktadır?

- A. Görüşme
- B. Doküman
- C. Görsel materyaller
- D. İşitsel materyaller
- E. Gözlem

10

Nitel araştırmada araştırmacının niteliğini artırmak isteyen bir araştırmacı için aşağıdakilerden hangisi uygun bir strateji **değildir**?

- A. Nesnel bir bakış açısıyla alana inme
- B. Verileri çeşitlendirme
- C. Uzun süre alanda kalma
- D. Çalışmanın bağlamını ayrıntılı betimleme
- E. Doğrudan alıntılara yer verme

1. C

Yanıtınız yanlış ise “Temel Kavramlar” konusunu yeniden gözden geçiriniz.

2. B

Yanıtınız yanlış ise “Nitel Araştırma Desenleri” konusunu yeniden gözden geçiriniz.

3. D

Yanıtınız yanlış ise “Evren ve Örneklem” konusunu yeniden gözden geçiriniz.

4. E

Yanıtınız yanlış ise “Nitel Veri Toplama Araçları” konusunu yeniden gözden geçiriniz.

5. C

Yanıtınız yanlış ise “Nitel Verilerin Analizi” konusunu yeniden gözden geçiriniz.

6. C

Yanıtınız yanlış ise “Nitel Araştırma” konusunu yeniden gözden geçiriniz.

7. B

Yanıtınız yanlış ise “Nitel Araştırma Desenleri” konusunu yeniden gözden geçiriniz.

8. D

Yanıtınız yanlış ise “Nitel Katılımcılar” konusunu yeniden gözden geçiriniz.

9. E

Yanıtınız yanlış ise “Nitel Veri Toplama Araçları” konusunu yeniden gözden geçiriniz.

10. A

Yanıtınız yanlış ise “Araştırmanın Niteliği” konusunu yeniden gözden geçiriniz.

3

Araştır Yanıt Anahtarı

Araştır 1

İstatistik, fizik bilimleri dışındaki nicel araştırmalarda matematiğin en yaygın kullanılan dalıdır. İstatistiksel yöntemler ekonomi, sosyal bilimler ve biyoloji gibi alanlarda yaygın olarak kullanılmaktadır. İstatistiksel yöntemlerin kullanımı, hipotez veya teoriye dayalı veri toplanmasıyla başlar. Genellikle büyük bir veri örneği toplandıktan sonra SPSS ve R gibi yazılım paketleri yaygın olarak istatistik için kullanılır.

Araştır 2

Auguste Comte tarafından temellendirilen pozitivist bakış açısı Sosyoloji alanında gerçekleştirilen çalışmaların da bilim olarak kabul görmek istiyorsa Doğa Bilimleri ile aynı metodolojiyi kullanması gerektiğini savunmuştur. Pozitivizmin bu tek tip bilim anlayışı ile birlikte kesin doğru ve kesin yanlışların olduğu fikrini desteklemesi Lakatos, Popper, Frankfurt Okulu düşünürleri ve Thomas Kuhn gibi bazı bilim insanlarının eleştirilerine maruz kalmıştır. Bu anlayış post pozitivism adı altında gelişimini sürdürmüştür. Özellikle 19. yüzyılda Sosyal Bilimler alanındaki çalışmaların artması ile birlikte insan davranışlarının bağlamsal olarak çok değişken olması ve genellenabilirliğinin bazı durumlarda zor olması farklı araştırma yaklaşımlarının gerekliliğini ortaya koymuştur. Özellikle yorumlamacı paradigmayla birlikte kültürü ve arka planı keşfetmeye çalışan daha derinlemesine bilgi edinme anlayışı pozitivistime alternatif olmuştur.

Kaynakça

- Arthur, J., Waring, M., Coe, R. J. ve Hedges, L. V. (2012). *Eğitimde araştırma yöntemleri ve metodolojileri* (A. Erözkan, E. Büyükkörsüz, Çev). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Campbell, D. T. ve Cook, T. D. (1979). *Quasi-experimentation: Design & analysis issues for field settings*. Chicago: Rand McNally College Publishing Company.
- Creswell, J. W. (2012). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative*. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
- Creswell, J. W. (2016). *Nitel araştırma Yöntemleri: Beş Yaklaşım Göre Nitel Araştırma ve Araştırma Deseni*. Siyasal Kitabevi.
- Creswell, J. W. ve Creswell, J. D. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage publications.
- Edmond, A. W. ve Kennedy, T. D. (2017). *An applied reference guide to research designs: Quantitative, qualitative, and mixed methods*. London: Sage.
- Erkuş, A. (2013). *Davranış bilimleri için bilimsel araştırma süreci*. Ankara: Seçkin Yayınevi (Gözden Geçirilmiş 4. Baskı).
- Gibbs, G. R. (2018). *Analyzing Qualitative Data*. Sage.
- Gökçe, B. (2018). *Toplumsal bilimlerde araştırma* (7. Baskı). Savaş Kitap ve Yayınevi.
- Greenwood, D. J. ve Levin, M. (2006). *Introduction to action research: Social research for social change*. SAGE publications.
- Guba, E. G. ve Lincoln, Y. S. (1994). "Competing paradigms in qualitative research". *Handbook of qualitative research*, 2(163-194), 105.
- Major, C. H. ve Savin-Baden, M. (2010). *An introduction to qualitative research synthesis: Managing the information explosion in social science research*. Routledge.
- Savin-Baden, M. ve Howell-Major, C. (2013). *Qualitative Research: The Essential Guide to Theory and Practice*. Routledge.
- Sönmez, V. ve Alacapınar, F. G. (2013). *Örneklendirilmiş bilimsel araştırma yöntemleri* (2. Baskı). Anı Yayıncılık.
- Stake, R. E. (1995). *The art of case study research*. London: Sage.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2013). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (9. Baskı). Seçkin Yayıncılık.