

Kayak Sporcularının Yaşları ile Algıladıkları Sosyal Destek Arasındaki İlişki

Nazlıcan YÜZGÜL^{1A}, Abdullah ARISOY^{1B}, Osman PEPE^{2C}

¹ Süleyman Demirel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Isparta, TÜRKİYE

² Süleyman Demirel Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, Isparta, TÜRKİYE

Sorumlu Yazar: Nazlıcan YÜZGÜL: e-mail: nazlicanyuzgul3232@gmail.com

Çıkar Çatışmaları: Yazar(lar)ın beyan edeceği herhangi bir çıkar çatışması yoktur.

Telif Hakkı ve Lisans: Dergide yayın yapan yazarlar, CC BY-NC 4.0 kapsamında lisanslanan çalışmalarının telif hakkını saklı tutar.

Etik Beyanı: Bu çalışmanın gerçekleştirilmesi ve yazılmasında bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu ve kullanılan tüm kaynaklara usulüne uygun şekilde atıfta bulunulduğu beyan edilmiştir.

A: Orcid ID: 0000-0002-6822-3134 B: Orcid ID: 0000-0002-2193-7519 B: Orcid ID: 0000-0001-8787-2538

Özet

Çalışmanın amacı, kayak sporcularının yaş düzeyleri ile algılanan sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Çalışmanın evrenini aktif olarak yarışlara katılan 526 sporcu oluşturmuştur. Örneklem grubunu ise bu yarışçı grup içerisinde rastgele yöntemle seçilen 16,916±3,975 yaş aralığında 154 sporcu oluşturmuştur. Katılımcılardan kişisel bilgi formu ve literatürde bulunan algılanan sosyal destek ölçeğini doldurmaları istenmiştir. Elde edilen veriler bilgisayar ortamında SPSS 22.00 adlı paket program ile analiz edilmiştir. Veriler arasındaki ilişkilerin tespitinde Pearson ® korelasyon analizi uygulanmıştır. Sonuç olarak kayak sporcularının yaş düzeyleri ile algılanan sosyal destek düzeyleri arasında negatif yönlü düşük düzeyde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Bu durum kayak sporcularının ilerleyen yaşla birlikte, benlik gelişimleri ve artan tecrübelerine bağlı olarak karşılaşılabilecekleri zorlukları aşmada sosyal destek almak yerine bireysel olarak çözmek istediklerinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Kayak, yaş, sosyal destek

The Relationships Between Ski Athletes' Age And Their Perceived Social Support

Abstract

The aim of the study is to examine the relationship between age levels and perceived social support levels of ski athletes. The population of the study consisted of 526 athletes actively participating in races. The sample group consisted of 154 athletes in the age range of 16,916±3,975, randomly selected from this competitive group. Participants were asked to fill out a personal information form and the perceived social support scale found in the literature.

The data obtained were analyzed in a computer environment with the package program SPSS 22.00. Pearson ® correlation analysis was applied to determine the relationships between the data.

As a result, it was determined that there was a low negative correlation between the age levels of ski athletes and their perceived social support levels. This situation is thought to be due to the fact that ski athletes want to solve the difficulties they may encounter individually, rather than receiving social support, due to their personal development and increasing experience as they get older.

Keywords: Skiing, Age, Social Support

GİRİŞ

Bireylerin sportif faaliyetlere veya aktivitelere katılmaları, onların hayatlarına dair en önemli ihtiyaçlarından biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Spor; bireylerin fiziksel ve fizyolojik özellikleri (Kocakulak Akpınar, 2018; Herdem ve Kaynak, 2019) ve sağlıklı yaşam düzeyleri (Dalbudak ve Yiğit 2019; Kaynak, 2019; Pekel ve ark., 2015) yanı sıra sosyalleşmeleri (Akıncı, 2019; Akcan ve Bulgu, 2012), yaşam becerileri (Çelenk, 2021; Çimen ve Akıncı, 2021) ve yaşam boyu öğrenmelerine (Tammelin ve ark, 2003) katkı sağlayan bir araç olarak ifade edebiliriz.

Gerek hayat içinde gerekse spor ortamlarında bireyler çeşitli zorluklarla karşılaşabilirler. Bireyler karşılaştıkları bu zorluklarla mücadele etme ve üstesinden gelme isteğine sahiptirler ancak bazı zorluklar bireylerin tek başına üstesinden gelemeyeceği düzeyde olabilir. Bu gibi durumlarda bireylerin bazı desteğe ihtiyaçları olabilir. Bu durumlar bireyler için sosyal destek kavramını ve önemini ortaya koymaktadır. Literatür incelendiğinde, sosyal destek kavramında ve tanımlanmasında bir takım çeşitlilik ve farklılaşma olduğu ifade edilmiştir. (Cohen ve Wills 1985, Winefield ve ark. 1992, Winemiller ve ark. 1993, Ell 1996, Uchino ve ark. 1996, Hupcey 1998). Sosyal destek kavramı ile anlatılmak istenen bireyin hayatındaki sosyal ilişkilerin varlığı ve niteliğidir (House, 1988). Algılanan sosyal destek ise, bireyin kendisini önemli hissettiği, kendisine saygılı davranıldığı, ihtiyaç oluşabilecek durumlarda yardım talep edebileceği kişi veya kişilerin var olduğu ve olumlu sosyal ilişkileri olduğu duygusunu ifade eder (Karadağ, 2007).

Araştırmacılar tarafından yapılan literatür taramasında; çeşitli örneklem gruplarının algılanan sosyal destek düzeylerini inceleyen çalışmalar görülmüştür (Terzi, 2008; Çivilidağ, 2023; Demaray ve Malecki, 2002; Eldeleklioğlu, 2006). Çeşitli spor branşlarında algılanan sosyal desteği inceleyen çok az çalışmaya rastlanılmıştır (Yalçın, 2019). Ancak kayak sporcularının algılanan sosyal destek düzeylerini inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanılamamıştır. Sunulan bu çalışmada, kayak sporcularının yaş düzeyleri ile algılanan sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

METOD

Araştırma Modeli

Metodoloji olarak, betimsel ve ilişkisel tarama modelleri uygulanmıştır. Betimsel tarama modeli, geçmişe ya da mevcut duruma odaklanarak durumu doğrudan betimlemeyi, ilişkisel tarama yöntemi ise, iki ya da daha fazla değişkenlerin ilişkisini ve/veya değişimin derecesini ölçmeyi içerir (Karasar, 2007).

Araştırma Grubu

Çalışmanın evrenini aktif olarak yarışlara katılan 526 sporcu oluşturmuştur. Örneklem grubunu ise bu yarışçı grup içerisinde rastgele yöntemle seçilen 16,916±3,975 yaş aralığında 154 sporcu oluşturmuştur

Veri Toplama Araçları

Katılımcılardan, kişisel bilgi formu ve literatürde yer alan çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğini uygulamaları istenmiştir.

Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, gelir düzeyi ve spor yaşı hakkında bilgi edinmek amacıyla 5 sorudan oluşmuştur.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

	Değişkenler	n	%
Cinsiyetiniz	Erkek	85	55,2
	Kadın	69	44,8
Eğitim Düzeyi	İlköğretim	40	26,0
	Ortaöğretim	69	44,8
	Lisans ve üzeri	45	29,2
Gelir Düzeyi	Düşük	26	16,9
	Orta	106	68,8
	Yüksek	22	14,3
Spor Yaşı	1-5 yıl	53	34,4
	6-10 Yıl	69	44,8
	11 yıl ve üzeri	32	20,8

Tablo 1. İncelendiğinde; katılımcıların cinsiyet değişkenine göre %55,2'sinin erkek, %44,8'inin kadın, eğitim düzeyi değişkenine göre %26,0'ının ilköğretim, %44,8'inin orta öğretim, %29,2'sinin lisans ve üzeri, gelir düzeyi değişkenine göre %16,9'unun düşük, %68,8'inin orta, %14,3'ünün yüksek, spor yaşı değişkenine göre ise, %34,4'ünün 1-5 yıl, %44,8'inin 6-10 yıl ve %20,8'inin 11 yıl ve üzeri cevabını verdiği tespit edilmiştir.

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

Zimet ve ark (1988) tarafından geliştirilen ölçeğin Türk kültürüne uyarlaması Eker ve ark (2001) tarafından yapılmıştır. Ölçek, 12 maddeden oluşan ve Aile, Özel İnsan, Arkadaşlık İlişkileri olmak üzere üç farklı kaynaktan alınan sosyal desteğin yeterliliğini değerlendirmektedir. Ölçel alt boyutlar üzerinden olduğu gibi toplam skor üzerinden de değerlendirilebilmektedir. Ölçeğe ait iç tutarlık (Cronbach alfa) katsayısı 0.89'dur (Eker ve ark, 2001). Sunulan bu çalışmada katılımcıların algılanan sosyal destek düzeyleri toplam skor üzerinden değerlendirilmiş ve ölçeğe ait iç tutarlık (Cronbach alfa) katsayısı 0.83 olarak tespit edilmiştir.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde IBM SPSS 22.00 adlı paket programı kullanılmıştır. Verilerin, normal dağılımın incelenmesi amacıyla çarpıklık ve basıklık dağılımlarının, ± 1 aralığında olduğu görülmüştür. Literatürde Büyüköztürk (2007) çarpıklık ve basıklık skorlarının ± 1 aralığında olması normallik açısından uygun olarak ifade etmiştir. Bu perspektifle, veriler arasındaki ilişkilerin tespitinde Pearson ® korelasyon analizi uygulanmıştır.

BULGULAR

Tablo 2. Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların betimsel istatistiği

Ölçek	n	En az	En çok	X \pm SS
Yaş	154	13.00	31.00	16,916 \pm 3,975
Algılanan Sosyal Destek	154	26.00	84.00	67.078 \pm 15.218

Çalışmaya katılan kayak sporcularının yaş düzeylerinin 16,916 \pm 3,975 yıl olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların algılanan sosyal destek düzeylerinin ise 67.078 \pm 15.218 olarak tespit edilmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların akademik başarıları ile nomofobi düzeyleri arasındaki ilişki

	Algılanan Sosyal Destek	
Yaş	r	-,215
	p	007
	n	154

** (p<0,005)

Katılımcıların yaşları ile algılanan sosyal destek düzeyleri arasında ($r = -.215, p = .007$) negatif yönlü düşük düzeyde ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Dünyaya geldiği andan yaşamının sonuna kadar insanoğlunu yaşama tutan temel unsurlardan birisi, içinde bulunduğu toplumun onay ve desteğini alma ihtiyacıdır. İnsanlar en mutlu veya sıkıntılı anlarında, ailesi arkadaşları veya toplumu oluşturan diğer kişilerin çeşitli desteklerine ihtiyaç duyarlar. Bu anlamda bireylerin yaşantısında sosyal desteğin önemli bir etkisinin olduğu ve bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlığının bundan olumlu etkilendiği düşünülmektedir (Ateş, 2012).

Katılımcıların yaşları ile algılanan sosyal destek düzeyleri arasında negatif yönlü düşük düzeyde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde, herhangi bir spor branşında sporcuların yaş düzeyleri ile algılanan destekleri arasında ilişkiyi inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Sosyal destek, bireye sosyal çevresinde bulunan insanlar tarafından sağlanan kaynaklar şeklinde açıklanabilir (Cohen ve Syme, 1985). Sosyal desteğin kişilerde aidiyet duygusunu pekiştirmesi ve kişinin içinde bulunduğu çevreye uyum sağlamasını kolaylaştırması sebebiyle yaşam boyu gerekli olduğu düşünülmektedir. Walker ve ark, (1977), bireylerin sosyal kimliklerini olumlu yönde etkileyen ve kişisel ilişkiler sayesinde aldıkları duygusal destek, maddi yardım ve hizmetler ile aldıkları bilgi ve kurulan yeni sosyal ilişkiler olarak tanımlamışlardır.

Literatürde, Topkapı ve Büyükgöze Kavas (2015) üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek, yaşam doyumu, psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları ve psikolojik yardım alma niyetleri arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalarında sosyal destek algısı yüksek olan kişilerin yaşam doyumlarının da yüksek olduğu, yaşam doyumu yüksek olan kişilerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının olumlu ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları olumlu olan kişilerin psikolojik yardım alma niyetlerinin de yüksek olduğunu rapor etmişlerdir Taysi (2000) algılanan desteğin kişinin kendini yeterli ve başarılı hissetme olanağını yakalayarak, yetenekleri geliştirmesine ve sağlıklı benlik algısı oluşturmaya yardım ettiğini belirtmiştir. Iraz ve ark, (2021) üniversite öğrencilerinin algılanan sosyal destek ve psikolojik iyi oluşları üzerine yapmış oldukları çalışmalarında 22 yaş ve üzeri öğrencilerin algıladıkları sosyal destek düzeylerinin 18-21 yaş arasındaki öğrencilere göre daha yüksek ve istatistiksel olarak farklı olduğunu rapor etmişlerdir. Bu bilgi doğrultusunda sunulan bu çalışmada yaş düzeyi arttıkça kayak sporcularının algıladıkları sosyal desteğinde artış göstermesi beklenilmiştir. Sunulan bu çalışmada yaş düzeyleri ile algılanan sosyal destek düzeyi arasındaki negatif yönde ilişkinin bireysel bir spor olarak kayak sporcularının karşılaştıkları problemlerin çözümünde sporun bireylerin benlik saygısı, karar verme ve problem çözme becerisi gibi birçok konuda bireylerin gelişimi üzerindeki olumlu etkilerinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Sonuç olarak kayak sporcularının yaş düzeyleri ile algılanan sosyal destek düzeyleri arasında negatif yönlü düşük düzeyde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Bu durum kayak sporcularının ilerleyen yaşla birlikte, benlik gelişimleri ve artan tecrübelerine bağlı olarak karşılaşılabilecekleri zorlukları aşmada sosyal destek almak yerine bireysel olarak çözmek istediklerinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Öneriler

Daha büyük ölçekte kayak sporcuları üzerine çalışma yapılabilir

Kayak sporunun alt branşlarındaki yarışmacıların algılanan sosyal destek düzeyleri incelenebilir.

Kayak sporunun alt branşlarındaki yarışmacıların algılanan sosyal destek düzeyleri alt branşlara göre karşılaştırılabilir.

Kayak sporcularının yaş düzeyinin artışıyla beraber düşüş gösteren algılanan sosyal destek düzeylerini yükseltmeye yönelik eğitim programları hazırlanıp uygulanabilir.

KAYNAKLAR

1. Akcan F. & Bulgu N. (2012) Spora Yönelik Sosyalizasyon Süreci: Lise Öğrencileri Üzerine Bir Uygulama Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. of Sport Sciences, 23 (4), 195–206.
2. Akıncı, A.Y. (2019). Beden Eğitimi, Sosyalleşme İlişkisi, 17 Meldrum Street, Beau Bassin 71504, Mauritius, Lap Lambert Academic Publishing.
3. Ateş, B. (2012). Ortaöğretim öğrencilerinin sosyal destek algılarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. Akademik Bakış Dergisi, 30.
4. Büyüköztürk, Ş. (2007). Sosyal Bilimler için Veri Analizi El Kitabı, 7. baskı, Pegem A Yayıncılık.
5. Cohen S, Wills TA (1985) Stress, social support, and the buffering hypothesis. Psychol Bull, 98:310-357.
6. Cohen, S., Syme, S. L. (1985). Issues in the Study and Application of Social Support. Social Support and Health, S. 3, s. 3-22.
7. Çelenk, Ç. (2021). Motivation Affects Sports and Life Skills in Physical Disabled People. Journal of Educational Psychology-Propositos y Representaciones, 9. SPE (3) e1161.
8. Çimen, E., & Akıncı, A. Y. (2021). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Yaşam Beceri Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi (Akdeniz Bölgesi Örneği). Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi, 4(3), 359-370.
9. Çivilidağ, A. (2003). Anadolu lise ve özel lise öğretmenlerinin iş tatmini, iş stresi ve algılanan sosyal destek düzeylerinin karşılaştırılmasına yönelik bir analiz. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
10. Dalbudak, I., & Yiğit, Ş. (2019). Evaluation of Healthy Lifestyle Behaviors of B2-B3 Visually Impaired People Doing Sports. European Journal of Physical Education and Sport Science. 5(12) 84-98
11. Demaray, M. K., & Malecki, C. K. (2002). Critical levels of perceived social support associated with student adjustment. School Psychology Quarterly, 213-241.
12. Eker D, Arkar H, Yıldız H. Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin gözden geçirilmiş formunun faktör yapısı, geçerlik ve güvenirliği. Türk Psikiyatri Dergisi 2001; 12: 17- 25.
13. Eldeleklioğlu, J. (2006). The Relationship Between The Perceived Social Support And The Level Of Depression And Anxiety In University Students. Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi. 6(3) S: 727-752.
14. Ell K (1996) Social networks, social support and coping with serious illness: The family connection. Soc Sci Med, 42:173-183.
15. Herdem, S. R., & Kaynak, K. (2019). Investigation of the Effects of Different Strength Training Methods on Body Compositions. International Journal of Applied Exercise Physiology, 8(4), 37-46.
16. House, J. U. (1988). Structures and Processes of Social Support. Ann. Rev. , 293-318.
17. Hupcey JE (1998) Social support: Assessing conceptual coherence. Qual Health Res, 8:304-318.
18. Iraz R, Arıbaş, A. N., & Özşahin, F. (2021). Algılanan Sosyal Destek ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi: Üniversite Öğrencileri Örneği. Stratejik ve Sosyal Araştırmalar Dergisi, 5(2), 363-376.
19. Karadağ, İ. (2007). İlköğretim beşinci sınıf öğrencilerinin akademik başarılarının sosyal destek kaynakları açısından incelenmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana
20. Karasar, N. (2007). Bilimsel araştırma yöntemi. 17.Baskı. Nobel Yayın Dağıtım, pp:49-53. Ankara
21. Kaynak, K. (2019). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaşam tatminleri ile sağlıklı yaşam davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Ed. Oktay KIZAR) Spor Bilimler Alanında Araştırma Makaleleri-1, Gece Kitaplığı s:143-155. Ankara/Türkiye.
22. Kocakulak Akpınar. N. (2018). Büyüme Çağındaki Kız Çocukların Fizyolojik Gelişimleri Üzerine Voleybolun Etkisi. Izmir Democracy University Health Sciences Journal, 1(1), 55-62.
23. Pekel, A., Turan, M.B., Pepe, O., Bahadır, Z. (2015). The relationship with life satisfaction between health promoting behaviours of special. Education Teachers, Kayseri City Sample. International journal of Science Culture and Sport, Special Issue (3) 125-132.
24. Tammelin, T., Näyhä, S., Hills, A. P., & Järvelin, M. R. (2003). Adolescent participation in sports and adult physical activity. American journal of preventive medicine, 24(1), 22-28.
25. Taysi, E. (2000). Benlik Saygısı, Aile ve Arkadaşlardan Sağlanan Sosyal Destek: Üniversite Öğrencileriyle Yapılan Bir Çalışma. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
26. Terzi, Ş. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları ve Algıladıkları Sosyal Destek Arasındaki İlişki. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi. 3(29), 1-11.
27. Topkaya, N., & Büyükgöze Kavas, A. (2015). Algılanan Sosyal Destek, Yaşam Doyumu, Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum ve Niyet Arasındaki İlişkiler: Bir Model Çalışması. Electronic Turkish Studies, 10(2).979-996
28. Uchino BN, Cacioppo JT, Kiecolt-Glaser JK (1996) The relationship between social support and physiological processes: A review with emphasis on underlying mechanisms and implications for health. Psychol Bull, 119:488-531.
29. Walker, O.C., Jr., Gilbert A. Churchill, Jr., & Neil M. Ford. (1977). Motivation and Performance in Industrial Selling: Present Knowledge and Needed Research. Journal of Marketing Research, 14, 156-68.
30. Winefield HR, Winefield AH, Tiggemann M ve ark. (1992) Social support and psychological well-being in young adults: The Multidimensional Support Scale. J Pers Assess, 58:198-210.
31. Winemiller DR, Mitchell ME, Sutliff J ve ark. (1993) Measurement strategies in social support: A descriptive review of the literature. J Clin Psychol, 49: 638-648.
32. Yalçın, S. (2019). Genç Yetişkin Spor İnsanlarının Salgın Düzeylerinin Algılanan Sosyal Destek ve Öznel İyi Oluş Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

33. Zimet GD, Dahlem NW, Zimet SG, Farley GK. The multidimensional scale of perceived social support. J Pers Assess 1988; 52: 30-41