

Kısa Mesafe Sürat Koşularında Kan Laktat Seviyesi*

Savaş AKBAŞ**
S. Orkun PELVAN***
Cengiz SUNAR****
Serkan BİLİCİ*****
H. Birol ÇOTUK*****

Öz

Egzersiz sırasında artan enerji ihtiyacı başta acil enerji kaynakları olmak üzere karmaşık bir süreç sonucunda karşılanmaktadır. Kısa süreli zirve yüklenmelerde enerji gereksiniminin nasıl karşılandığının anlaşılması çalışmamızın ana konusudur. Çalışmanın amacı 30 m ve 60 m koşularından sonra sporcuların kan Laktat seviyelerinin belirlenmesidir. Araştırmaya sekiz sporcu gönüllü katılmıştır. Sporcuların boy ortalamaları 178 ± 3.49 cm, vücut ağırlıkları 78 ± 10.24 kg, yaş ortalamaları da 22 ± 2.05 yıldır. Isınma öncesi ve sonrasında, 30 m ve 60 m koşularında sonra birinci dakika, dördüncü dakika ve yedinci dakikadan sonra olmak üzere toplam beş Laktat ölçümü yapılmıştır. 30 m ve 60 m koşularının ölçümleri ayrı günlerde ve en az 24 saat arayla yapılmıştır. Sporcuların 30 m koşu öncesi dinlenme kan Laktat seviyelerinin ortalaması $1.21 \pm 0,34$ mmol/Lt, ısınma sonrasında $1.55 \pm 0,59$ mmol/Lt, 30 m koşusundan sonraki birinci dakikada 3.20 ± 0.83 mmol/Lt, dördüncü dakikada $3.88 \pm 0,82$ mmol/Lt, yedinci dakikada $3.92 \pm 0,99$ mmol/Lt olarak bulunmuştur. Sporcuların 60 m koşu öncesi dinlenme kan Laktat seviyelerinin ortalaması $1.47 \pm 0,88$ mmol/Lt, ısınma sonrasında $1.57 \pm 0,76$ mmol/Lt, 60 m koşusundan sonraki birinci dakikada 4.61 ± 0.99 mmol/Lt, dördüncü dakikada 6.01 ± 2.02 mmol/Lt, yedinci dakikada 6.93 ± 1.38 mmol/Lt değerlerindedir. Çalışmamızda 30 m ve 60 m koşularından sonra ulaşılan kan Laktat değerleri, kısa mesafe sürat koşularının erken safhalarından itibaren anaerobik glikolizin güç çıktısına önemli bir katkı yaptığını düşündürmektedir.

Anahtar kelimeler: Laktat, sürat koşusu, enerji döngüsü.

* Çalışma 6. Egzersiz Fizyolojisi Sempozyumunda (18-19 Mayıs 2017 Edirne) poster bildiri olarak sunulmuş ve "Prof. Dr. Necati Akgün En İyi Poster Sunumu Ödülü" almıştır.

** Yüksek Lisans Öğrencisi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, savasakbas@marun.edu.tr,

*** Yrd. Doç. Dr., Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, serdar.pelvan@marmara.edu.tr,

**** Yüksek Lisans Öğrencisi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimler Enstitüsü, cengiz.sunar@marun.edu.tr

***** serkan_bilici@hotmail.com

***** Prof. Dr. Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, hbcotuk@marmara.edu.tr

Blood Lactate Levels in Short Sprints

Abstract

The increasing need for energy during exercise is met by a complex system, especially by acute energy resources. This study evaluated the energy sources for maximal sprint performance. The objective of this study was to determine blood lactate levels after 30 m and 60 m sprints. Eight athletes participated voluntarily in this study. The mean height of the subjects was 178 ± 3.49 cm, the mean weight was 78 ± 10.24 kg and the mean age was 22 ± 2.05 years. Lactate levels have been measured five times in total. These measurements have been done before and after warm-up, the first, the fourth and the seventh minutes after 30 m and 60 m sprints. The measurements for 30 m and 60 m sprints have been taken on separate days and after at least 24 hour recovery. Mean resting blood lactate level before the 30 m sprint was 1.21 ± 0.34 mmol/l, 1.55 ± 0.59 mmol/l after warm-up, 3.20 ± 0.83 mmol/l at the first minute after the 30 m sprint, 3.88 ± 0.82 mmol/l at the fourth minute, and 3.92 ± 0.99 mmol/l at the seventh minute. Mean resting blood lactate level before the 60 m sprint was 1.47 ± 0.88 mmol/l, 1.57 ± 0.76 mmol/l after warm-up, 4.61 ± 0.99 mmol/l at the first minute after the 30 m sprint, 6.01 ± 2.02 mmol/l at the fourth minute, and 6.93 ± 1.38 mmol/l at the seventh minute. These blood lactate levels reached after 30 m and 60 m sprints suggests that anaerobic glycolysis provides an important contribution to power output during the early phases of short sprints.

Keywords: Lactate, Sprint Exercises, Energy Cycle

GİRİŞ

Enerji metabolizmasında, kimyasal enerjinin mekanik işleve dönüşümü Adenozintrifosfat (ATP) ile olur. Kas hücresi kimyasal enerjiyi önce ATP'ye sonrada mekanik enerjiye çevirir. Ancak bu dönüşüm sırasında hücre içi ATP seviyesinin metabolik ihtiyaçlar için gerekli olan seviyenin altına düşmemesi için yüklenme süresi boyunca sürekli olarak ATP'nin yeniden sentezlenmesi gereklidir. Kısa süreli zirve yüklenmeler sırasında ortaya çıkan enerji ihtiyacı aerobik enerji kaynaklarıyla ulaşılan enerji dönüşüm hızını (=enerji/zaman) aşar; bu noktada hücre öncelikle "anaerobik" enerji kaynaklarından Kreatinfosfat (KP) tepkimesiyle enerji dönüştürmektedir. 100 m, 200 m ve 400 m koşuları bu enerji döngüsünün en çok zorlayan kısa mesafe sürat koşularıdır. ATP-KP depoları çok hızlı dönüşebilen enerji kaynakları olmalarına rağmen kısa süreli yüksek yoğunluklu sürat koşuları sonrasında çok düşük bir seviyeye iner. Teoride KP depolarının normal düzeydeki egzersizlerde 20 saniye süresinde tüketilebileceği söylenmesine rağmen, zirve ve zirve-üstü düzeyli koşularında 5-7 s süresi içerisinde KP depolarının tüketilebildiği anlaşılmıştır. Teori ve uygulamanın birbirinde farklı olmasının sebebi ise önceki çalışmalarda yapılan egzersizlerin zirve performansa ulaşmamasıdır (Hirvonen ve ark., 1987).

KP depolarının hızlı tükenişi, yüksek şiddetli egzersizlerde ATP akışının (=ATP/zaman) diğer enerji sistemlerinin desteği ile karşılanması gerekliliğini ortaya çıkarmaktadır. Bu bağlamda, enerji akışı düzeyinin korunabilmesi ve sürekliliğinin sağlanması ancak anaerobik glikolizin üst düzeyde çalışması ile olabilmektedir. Anaerobik glikoliz sonucu ortaya çıkan Laktat (LA) önce

kas içinde ve sonrasında kanda artar. Artan LA miktarı ile birlikte ortama salınan Hidrojen iyonları kas ve kan pH düzeyini düşürerek asidoza neden olur. Bu süreçte dönüşen enerji akışı yüksek olmasına rağmen ortaya çıkan metabolitler kas içi kimyasal yapıyı olumsuz yönde etkiler ve egzersiz şiddetinin çok uzun süre korunamamasına neden olur (Gastin, 2001).

Bu çalışmanın amacı, kısa mesafe sürat koşularında ihtiyaç duyulan yüksek enerji döngüsünde anaerobik glikoliz tepkime zincirinin son ürünü olarak ortaya çıkan kan Laktat düzeyini belirlemektir.

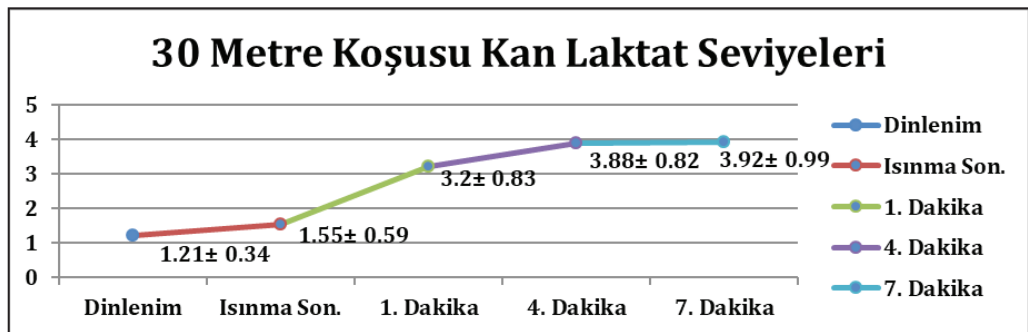
GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmaya katılan sekiz erkek gönüllünün boy ortalamaları 178 ± 3.5 cm, vücut ağırlıkları 78 ± 10.2 kg, yaş ortalamaları 22 ± 2.1 yıldır. Gönüllülerin ısınma öncesi ve sonrası ile zirve koşusu (30 m ve 60 m) sonrası birinci, dördüncü ve yedinci dakikada toplam 5 LA ölçümü alınmıştır. Gönüllü gurubu bireysel performans sporlarında en az 5 yıl spor geçmişi olan kişilerden oluşturulmuştur. 30 m ve 60 m koşularının ölçümleri birbirinden bağımsız günlerde ve en az 24 saat arayla yapılmıştır. Sporcuların kan LA değerlerinin etkilenmemesi için ısınma protokolü 400 metre yürüyüş ve 15 dakika statik esneme hareketleri şeklinde uygulanmıştır. Bulgular ortalama ve standart sapma olarak gösterilmiştir. Sporcuların kan LA seviyeleri, parmak ucundan alınan kapiler kanda Lactate-Plus-Meter® marka ölçüm cihazıyla ölçülmüştür.

BULGULAR

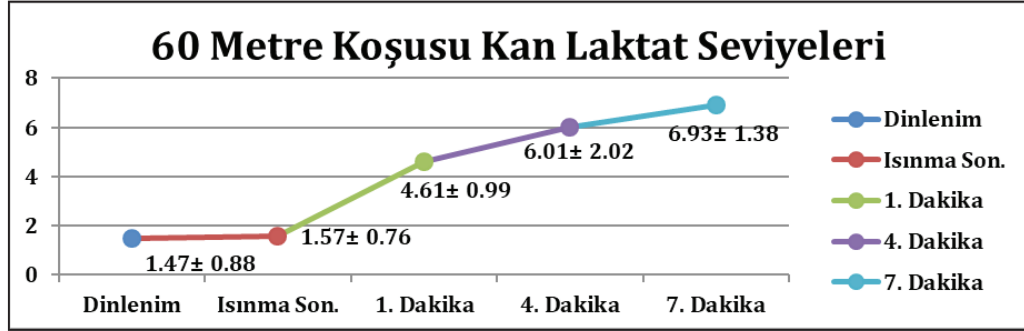
Sporcuların 30 m derecelerinin ortalaması 4.20 ± 0.12 sn, 60 m derecelerinin ortalaması ise 7.68 ± 0.28 sn'dir.

LA kan düzeyleri 30 m ve 60 m zirve koşuları sonrasında belirgin bir şekilde yüksek çıkmıştır.



Grafik 1. 30 metre koşu öncesi ve sonrası kan LA seviyeleri

Sporcuların 30 metre zirve koşu öncesinde dinlenme kan LA seviyeleri 1.21 ± 0.34 mmol/Lt, ısınma sonrasındaki kan LA seviyeleri 1.55 ± 0.59 mmol/Lt, 30 metre zirve koşusundan bir dakika sonra kan LA seviyeleri 3.2 ± 0.83 mmol/Lt, 30 metre zirve koşusundan dört dakika sonra kan LA seviyeleri 3.88 ± 0.82 mmol/Lt, 30 metre zirve koşusundan yedi dakika sonra kan LA seviyeleri 3.92 ± 0.99 mmol/Lt olarak belirlenmiştir (grafik 1).



Grafik 2. 60 metre koşu öncesi ve sonrası kan LA seviyeleri

Sporcuların 60 metre zirve koşu öncesinde dinlenme kan LA seviyeleri 1.47 ± 0.88 mmol/Lt, ısınma sonrasındaki kan LA seviyeleri 1.57 ± 0.76 mmol/Lt, 60 metre zirve koşusundan bir dakika sonra kan LA seviyeleri 4.61 ± 0.99 mmol/Lt, 60 metre zirve koşusundan dört dakika sonra kan LA seviyeleri 6.01 ± 2.02 mmol/Lt, 60 metre zirve koşusundan yedi dakika sonra kan LA seviyeleri 6.93 ± 1.38 mmol/Lt olarak belirlenmiştir (grafik 2).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Çalışmamızda elde edilen bulgular, kısa mesafe zirve sürat koşularında anaerobik glikolizin erken safhada devreye girdiğini göstermektedir. Zirve sürat koşularında 50-60 metreden sonra KP tepkimesinin etkisiz kalması bu görüşü desteklemektedir (Hirvonen ve ark., 1987). Bilimsel kaynakçada benzer bulgular bildirmiştir:

Akbaş ve ark. (2011), Türkiye’de elit erkek 100 metre koşucuları üzerine yaptıkları çalışmada sporcuların kan LA seviyelerini dinlenirken 2.43 ± 0.67 mmol/Lt, branşa özgü ısınmadan sonra 6.36 ± 1.76 mmol/Lt, 100 metre zirve koşusundan üç dakika sonra 11.82 ± 1.77 mmol/Lt ve yedi dakika sonra 11.07 ± 1.22 mmol/Lt olarak kayıt etmiştir.

Hirvonen ve ark. (1987), elit Finlandiyalı 100 metre koşucularının 40 metre zirve koşusu sonunda kan LA değerlerini 4.5 ± 0.2 mmol/Lt, 60 metre zirve koşusu sonunda kan LA değerlerini 5.9 ± 0.4

mmol/lit, 80 metre zirve koşusu sonunda kan LA değerlerini 6.8 ± 0.4 mmol/lit, 100 metre zirve koşusu sonunda kan LA değerlerini 8.3 ± 0.6 mmol/lit olarak kayıt etmiştir.

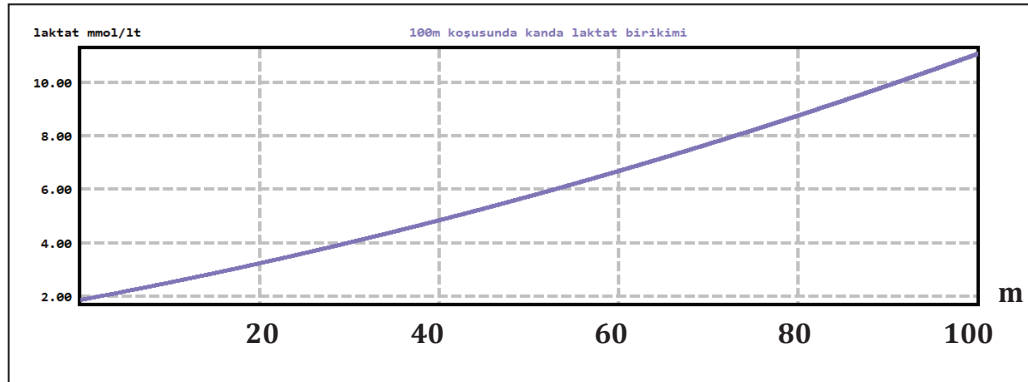
Kawczyński ve ark. (2015), elit Polonyalı erkek sprinterlerin 100 m yarışması sonrasında ortalama kan LA seviyelerini 10.10 ± 1.05 mmol/lit olarak belirlemiştir.

Lacour (1996), sprinterler üzerinde yaptığı araştırmada 100 metre zirve koşusunda sporcuların ortalama kan LA seviyelerini 14-16 mmol/lit olarak kayıt etmiştir.

Kindermann and Keul (1977), bir raporda, elit erkek sprinterler için 100 metre zirve koşusu sonunda ortalama kan LA seviyelerini $13,2 \pm 1.8$ mmol/lit olarak kayıt etmiştir.

Korhonen ve ark. (2003), yetişkin 7 erkek sporcu üzerinde yaptıkları çalışmada 100 metre zirve koşusu sonrasında ortalama kan LA seviyelerini $14,6 \pm 1,5$ mmol/lit olarak kayıt etmiştir.

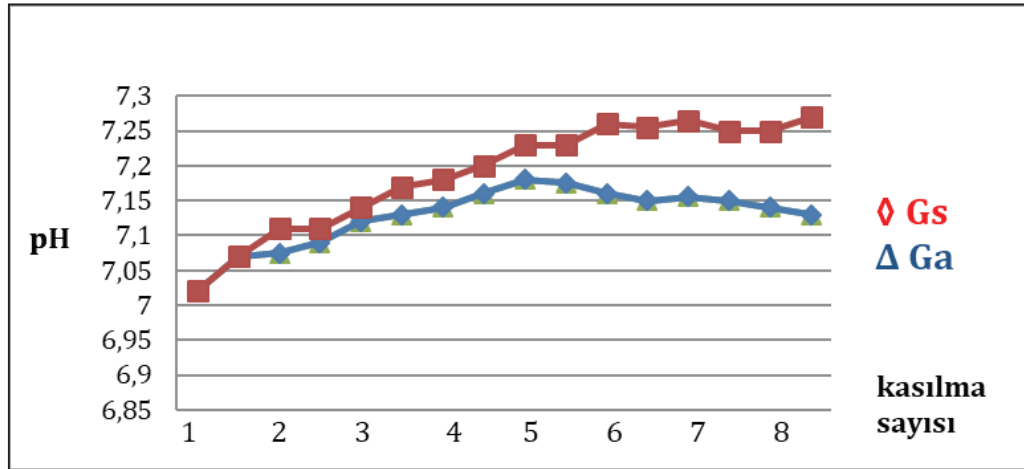
Mevcut çalışma bulguları ile yukarıda özetlenen Türk, Finlandiyalı ve Polonyalı atletlerin verileri birleştirildiğinde, kısa süreli sürat koşularında kan LA yükselimi (grafik 3) nerdeyse doğrusaldır (Akbaş ve ark., 2011; Hirvonen ve ark., 1987; Kawczynski ve ark., 2015).



Grafik 3. Kısa mesafe sürat koşularında kan LA yükselimi grafiği (Akbaş ve ark., 2011; Hirvonen ve ark., 1987; Kawczynski ve ark., 2015).

Grafikte görüldüğü üzere kısa mesafeli zirve koşularda anaerobik glikoliz koşunun ilk safhalarında devreye girmektedir. Koşunun başlangıcından itibaren kan LA birikimi mesafe ile birlikte artış göstermektedir. Özellikle son 20 metrede adım sayısının düşmesi (kasılma sayısının azalması) ve yerle olan temasın azalmasına bağlı olarak uygulanan kuvvet miktarındaki azalmaya rağmen, LA miktarında ki fazladan artış bize kas içi enerji döngüsünde KP sisteminin yetersiz kalarak ATP sentezinin anaerobik glikoliz yolu ile sağlandığını düşündürmektedir.

Sahada elde edilen bu sonuçlar deneysel çalışmalarca desteklenmektedir. Walsh ve ark. (2008), izole kas liflerinde glikolizin engellenmesiyle altıncı kasılmadan sonra hücre içi asidozun anlamlı olarak azaldığını bildirmişlerdir (grafik 4). Bu deneysel kasılma örneği sprint koşularına aktarıldığında, altıncı kasılma ilk 10 metrelik mesafeye denk gelmektedir. Anaerobik glikoliz sprint koşularının ilk aşamasında devreye girerek LA ve Hidrojen iyonu üretimini artırmaktadır.



Grafik 4. Glikolizin engellenmesi (Gs) ve engellenmemesi (Ga) durumunda hücre içi pH düzeyi

ÖNERİLER

Sprint sonrasındaki 5-7 dakika boyunca kan LA seviyesinde artışın devam etmesi ve ancak onuncu dakikadan itibaren düşme eğiliminin görülmesi, vücudun tekrar bir zirve sprint eforu için yenilenmesinin ancak uzun sürede olabileceğini göstermektedir (Akbaş ve ark., 2011; Kawczynski ve ark., 2015).

Elit 100 metre koşucularında branşa özgü ısınma sonrasında ölçülen yüksek kan LA değerleri, ısınma şiddetinin enerji metabolizması ve LA artışına olan etkisini göstermektedir (Kryściak ve ark., 2015; Akbaş ve ark., 2011).

100 m koşusunun sadece ilk 60 metrelik bölümünde KP enerji dönüşümünün koşu performansını öncelikle belirlediği var sayılabilir (Hirvonen ve ark., 1987). Bu nedenle sprint antrenmanlarında anaerobik glikoliz enerji sistemini göz önüne alan koşu mesafeleri, dinlenme periyotları ve antrenman programlarının planlanmasının, sprinterlerin performansını olumlu yönde etkileyeceğini düşünmekteyiz (Akbaş ve ark., 2011; Kryściak ve ark., 2015).

KAYNAKLAR

1. **Akbas, S., Pelvan, S. O., & Ates, O.** (2011). 100 m koşusu sonrası sporcuların kan laktat seviyeleri. *Uluslararası Hakemli Akademik Sosyal Bilimler Dergisi*, 1, 101-107.
2. **Gastin, P. B.** (2001). Energy system interaction and relative contribution during maximal exercise. *Sportsmedicine*, 31(10), 725-741.
3. **Hirvonen, J., Rehunen, S., Rusko, H., & Härkönen, M.** (1987). Breakdown of high-energy phosphate compounds and lactate accumulation during short supramaximal exercise. *European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology*, 56(3), 253-259.
4. **Kawczyński, A., Kobińska, K., Mroczek, D., Chmura, P., Maszczyk, A., Zajac, A., & Chmura, J.** (2015). Blood lactate concentrations in elite Polish 100 m sprinters. *International Journal of Performance Analysis in Sport* 15, 391-396.
5. **Kindermann, W., Keul, J., & Huber, G.** (1977). Physical exercise after induced alkalosis (bicarbonate or tris-buffer). *European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology*, 37(3), 197-204.
6. **Korhonen, M. T., Mero, A., & Suominen, H.** (2003). Age-related differences in 100-m sprint performance in male and female master runners. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 35(8), 1419-1428.
7. **Kryściak, J., Podgórski, T., & Eichler, A.** (2015). Lactate concentration and creatine kinase activity after 110-m and 400-m hurdles races. *Trends in Sport Sciences*, 4(22), 179-184
8. **Lacour, R.** (1996). Physiological analysis of qualities required in sprinting. *New Studies in Athletics*, 11, 59-62.
9. **Walsh, B., Stary, C. M., Howlett, R. A., Kelley, K. M., & Hogan, M. C.** (2008). Glycolytic activation at the onset of contractions in isolated *Xenopus laevis* single myofibres. *Experimental physiology*, 93(9), 1076-1084.

Orta Okullarda Eğitim Gören ve İstismara Maruz Kalan Çocukların Fiziksel Benlik Algı Düzeyleri*

Hakkı ÇOKNAZ**
Mürvet AYDIN***
Emine MISIR****

Öz

Bu çalışmayla, ortaokullarda eğitim gören ve istismara maruz kalmış çocukların fiziksel benlik algı düzeylerinin ortaya konulması amaçlanmıştır.

Araştırmaya 53 istismara maruz kalmamış çocuk olmak üzere toplam 415 çocuk katılmıştır. Çocukların fiziksel benlik algı düzeylerini belirlemek için Fiziksel Benlik Algısı Ölçeği kullanılmıştır. Öğrencilerin fiziksel benlik algı düzeyleri aritmetik ortalamalar (\bar{X}) ve standart sapmalar (ss) kullanılarak betimlenmiştir. Veriler, normal dağılım gösterdiğinden, Independent Samples- t testi ikili grupların karşılaştırılmasında, One Way Anova testi grupların ikiden fazla olması durumunda, gruplar arasında farklar çıkmasında da hangi gruplar arasında farkın olduğunu belirlemek için Post Hoc Testlerinde Tukey testi uygulanmıştır. Anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

Çocukların cinsiyetlerine göre fiziksel benlik algı düzeylerinin karşılaştırılması sonucunda erkekler lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olduğu bulunmuştur. Çocukların spor yapıp yapmamalarına, yarışmaya katılıp katılmamalarına göre fiziksel benlik algı düzeylerinin karşılaştırılması sonucunda spor yapanların ve yarışmaya katılanların lehine istatistiksel bir farka rastlanmıştır. Çocukların istismara maruz kalıp kalmamalarına göre istismara maruz kalanlar aleyhine; okullara göre fiziksel benlik algı düzeylerinin karşılaştırılması sonucunda özel okulda okuyan çocuklar lehine istatistiksel fark bulunmuştur.

Anahtar kelimeler: İstismar, çocuk, spor

Physical Health Self-Perception Levels of the Middle School Children Subjected to Abuse

Abstract

This study aims to reveal the physical self-perception levels of the middle school children who have been subject to abuse.

A total of 415 children took part in the survey, including 53 children who had been subject to abuse. To determine the children's physical self-perception levels, Physical Self-Perception Scale was used.

* 3. Uluslararası Farklı Şiddet Boyutları ve Toplumsal Algı Kongresi'nden sözel olarak sunulmuştur

** Doç. Dr. A.İ.B.Ü. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, coknaz_h@ibu.edu.tr

*** ASPB Düzce Aile ve Sosyal Politikalar İl Müdürlüğü - Düzce mrvetaydn@gmail.com

**** MEB Beden Eğitimi Öğretmeni - Düzce, eminemisir@gmail.com

Physical self- perception levels of students were described by using arithmetic mean (\bar{X}) and standard deviations (ss).

Since the data showed normal distribution, the Independent Samples test was used to compare the two groups; One Way Anova test was used when there were more than two groups, and The Tukey test was applied in Post Hoc Tests to determine the differences between the groups. The level of significance was set at $p < 0.05$.

When the physical self-perception levels of children were compared in terms of gender differences, it was found that there was a statistically significant difference in favor of boys. When the physical self-perception levels of children were compared in terms of whether the children take part in sports, a statistical difference was found in favor of the children engaged and competed in sports. In comparing the students in terms of whether they had been subject to abuse or not, a statistical difference was found in favor of those who had not been subject to abuse. When the physical self-perception levels of children were compared in terms of the type of school they attended, there was a statistical difference in favor of those attending private schools.

Keywords: Abuse, children, sports

GİRİŞ

Çocuklara yönelik hatalı davranışları açıklamak için çocuklara kötü muamele edilmesi [child maltreatment] Kempe ve arkadaşları (1962) tarafından hırpalanmış çocuk sendromu [battered child syndrome] kavramları ortaya atılmıştır. Bununla birlikte çocuk ve gencin ruhsal, fiziksel, duygusal olarak zarar gördüğü, en önemlisi haklarının çiğnendiği bu durumları tanımlamak amacıyla yaygın olarak “child abuse” terimi kullanılmaktadır. Bu kavram Türkçe’ye çocuk sömürüsü, çocuk kırımı, çocuk istismarı, çocuk ezimi olarak çevrilmektedir (İşmen, 1993).

İstismar; fiziksel, duygusal ve cinsel olmak üzere üç ana başlık altında ele alınır (Kulaksızoğlu, 2004). Çocuk istismarı, genel olarak 18 yaşın altında bulunan çocuklara karşı girilen ve onların fiziksel, duygusal ve toplumsal gelişmelerini zedeleyen her türlü eylem olarak tanımlanır. Bu eylemler çocuğun fiziksel benliğini algılamasını, değerlendirmesini ve geliştirmesini engelleyici unsurlardır.

Fiziksel benlik algısı, bireyin psikomotor boyutta kendisini algılaması ve değerlendirmesi olarak tanımlanır (Fox, 1997). Sonstroem ve Potts’a (1996) göre ise fiziksel benlik algısı; atletik beceri, kuvvet, dayanıklılık ve esneklik gibi özelleştirilmiş motor becerilerdeki algılardır. Fiziksel benlik algısı, küçük yaştan itibaren fiziksel çevreyle ilişki kurmada ve uzmanlaşma yeteneğini geliştirmede önem taşır (Pehlivan,2010). Bunun çocuklar tarafından geliştirilebilmesine yardımcı olmak için de, yapılması gereken, çocukların egzersizlere ve spora katılımlarının sağlanmasıdır.

Egzersiz ve spor ayrı kavramlar olmasına karşın(Çoknaz, 2017) bedensel, ruhsal ve sosyal yararlar sağlamak amacıyla yapılan planlı faaliyetlerdir(Kalyon, 1997). Çocukların kaygılarını gidermelerini ve sorunların üstesinden kolayca gelmelerini egzersiz ve spor sağlar. Ayrıca egzersiz ve spor çocukların kişiliğin şekillenmesinde, işbirliğini öğrenmesinde, kişisel disiplinin sağlanmasında, sosyalleşmesinde, saldırganlık dürtülerinin doğal yolla ve kurallara uygun olarak boşaltılmasında, en önemlisi de fiziksel benlik algısının olumlu gelişmesinde yardımcı olur. Bu nedenle, özellikle, istismara uğramış çocukların egzersize ve spora katılımları onların topluma kazandırılmasında büyük rol oynayacaktır. Bu çocukların kişilik gelişmelerini artırmak ve fiziksel benlik algılarını geliştirmek için yetenekleri yönünde sportif, sosyal etkinliklere düzenli ve devamlı katılmaları sağlanmalıdır. Bu çalışmayla, ortaokullarda eğitim gören ve istismara maruz kalmış çocukların fiziksel benlik algı düzeylerinin ortaya konulması amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Bu araştırma Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Düzce Aile ve Sosyal Politikalar İl Müdürlüğü'nden ve Milli Eğitim Bakanlığı Düzce Milli Eğitim Müdürlüğü'nden yazılı izin alınarak yapılmıştır. Araştırmaya dahil edilen ortaokullar kura yöntemiyle bir köy okulu, bir merkez okul, bir özel okul olacak şekilde ve her okulda birer şube(5. 6., 7., 8. sınıflar) olarak belirlenmiş 11 yaş altı ve 14 yaş üstü çocuklar araştırmaya alınmamıştır. Araştırmaya istismara maruz kalmış 53 çocuk olmak üzere toplam 415 çocuk katılmıştır. Çocukların fiziksel benlik algılarını belirlemek için Fiziksel Benlik Algısı Ölçeği kullanılmıştır (Children and Youth Physical Self Perception Profile-CY-PSPP). Ölçeğin Türk çocukları için güvenilirlik ve geçerlik çalışması Aşçı ve arkadaşları (2005) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin güvenilirliğini belirlemek için yapılan Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .73 olarak bulunmuştur. Elde edilen tüm sonuçlar doğrultusunda Fiziksel Benlik Algısı Profilinin 11-14 yaşlar arası için fiziksel benlik algılarını ortaya koyan geçerli ve güvenilir bir araç olduğu belirlenmiştir. Ölçek 36 maddeden oluşmaktadır. Ölçek dört puanlı yapılandırılmış seçenek formatı kullanılarak puanlanmıştır. Ölçekte negatif yazılmış maddeler tersten değerlendirilmiştir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 36, en yüksek puan 144'tür. Buna göre ölçekten alınabilecek 36-72 puan düşük fiziksel benlik algı düzeyini, 73-108 puan orta fiziksel benlik algı düzeyini, 109-144 puan yüksek fiziksel benlik algı düzeyini ifade ettiği söylenebilir. Araştırmada ölçek yoluyla toplanan verilerin analizi ve yorumu bilgisayar ortamında gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin bu çalışma için Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .71 olarak bulunmuştur. Öğrencilerin fiziksel benlik algı düzey puanları aritmetik ortalamalar(\bar{X}) ve standart sapmalar (ss) kullanılarak betimlenmiştir. Veriler, normal dağılım gösterdiğinden, Independent Sampeles- t testi ikili grupların karşılaştırılmasında, One Way Anova testi grupların ikiden fazla olması durumunda, gruplar arasında farklar çıkmasında da hangi gruplar arasında farkın olduğunu belirlemek için Post Hoc Testlerinde Tukey testi uygulanmıştır. Anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular aşağıda tablolar halinde verilmiştir.

Tablo 1. Çocukların Cinsiyetlerine Göre Fiziksel Benlik Algı Düzeylerinin Karşılaştırılması

	$\bar{X} \pm ss$	df	t	p
Kadın(n:218)	100,31±24,73	413	-2,632	0,009
Erkek (n:197)	106,25± 20,87			

Tablo 1'e bakıldığında kadınların fiziksel benlik algı düz ortalamalarının \bar{X} :100,31±24,73 puan, erkeklerin \bar{X} : 106,25± 20,87 puan olduğu ve her iki cinsiyetin de orta düzeyde fiziksel benlik algı düzeylerini sergilediği görülmektedir. Çocukların cinsiyetlerine göre fiziksel benlik algı düzeylerinin karşılaştırılması sonucunda da erkekler lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olduğu görülmektedir (t:-2,632, p<001).

Tablo 2. Çocukların Spor Yapıp Yapmamalarına Göre Fiziksel Benlik Algı Düzeylerinin Karşılaştırılması

	$\bar{X} \pm ss$	sd	t	p
Spor Yapıyor (n:158)	113,84±14,87	413	7,918	0,000
Spor Yapmıyor (n:257)	96,55± 24,83			

Tablo 2'de çocukların spor yapıp yapmamalarına göre fiziksel benlik algı düzeylerinin karşılaştırılması görülmektedir. Buna göre spor yapan çocukların fiziksel benlik algı düzeyleri (\bar{X} :113,84±14,87) spor yapmayan çocukların fiziksel benlik algı düzeylerinden (\bar{X} :96,55±24,83) daha yüksek olduğu; spor yapanların yüksek fiziksel benlik algı düzeylerine, spor yapmayanların orta fiziksel benlik algı düzeylerine sahip oldukları tespit edilmiştir. Her iki grubun fiziksel benlik algı düzeyleri karşılaştırılmasında da istatistiksel bir farka rastlanmıştır (t:7.918, p<0.001).

Tablo 3. Çocukların Yarışmaya Katılıp Katılmamalarına Göre Fiziksel Benlik Algı Düzeylerinin Karşılaştırılması

	$\bar{X} \pm ss$	sd	t	p
Yarışmaya Katılmış (n:204)	112,63±15,80	413	8,978	0,000
Yarışmaya Katılmamış (n:211)	93,94± 25,34			

Tablo 3'te çocukların yarışmaya katılıp katılmamalarına göre fiziksel benlik algı düzeylerinin karşılaştırılması görülmektedir. Yarışmalara katılan çocukların fiziksel benlik algı düzeyleri (\bar{X} :112,63±15,80) yarışmalara katılmayan çocukların fiziksel benlik algı düzeylerine (\bar{X} :93,94±25,34) göre yüksek; yarışmaya katılan çocukların yüksek fiziksel benlik algı düzeylerine, yarışmaya katılmayan çocukların orta fiziksel benlik algı düzeylerine sahip oldukları tespit edilmiştir. Yapılan istatistiksel karşılaştırmalar sonucunda da istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (t:8,978, p<0,001).

Tablo 4. Çocukların İstismara Maruz Kalıp Kalmama ve Okullara Göre Fiziksel Benlik Algı Düzeylerinin Karşılaştırılması

	$\bar{X} \pm ss$		Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p değeri
Köy Okulu (KO) (n:113)	107,05±18,07	Grup arası	105134,526	3	35044,842	123,412	0,000
Merkez Okul(MO) (n:126)	107,14±19,36	Grup içi	116710,447	411	283,967		
Özel Okul(ÖO) (n:123)	113,09±12,38	Toplam	221844,973	414			
İstismar Görmüş Çocuklar (İGÇ) (n:53)	62,11±16,71						

Tablo 4'te çocukların istismara maruz kalıp kalmama ve okullara göre fiziksel benlik algı düzeylerinin karşılaştırılması verilmiştir. Bu tabloya göre en yüksek fiziksel benlik algı düzeyleri özel okullardaki çocukların (\bar{X} :113,09±12,38) yüksek düzey olarak, daha sonra da merkez okuldaki (\bar{X} :107,14±19,36) ve köy okulundaki (\bar{X} :107,05±18,07) çocukların orta düzey olarak fiziksel benlik algı düzeylerine sahip olduğu görülmektedir. En düşük fiziksel benlik algı düzeyini de İstismar görmüş çocuklar (\bar{X} :62,11±16,71) sergilemektedir. Yapılan istatistiksel karşılaştırmalar sonucunda istatistiksel olarak farkların olduğu (F:123,412; p<0.001); hangi gruplar arasında istatistiksel farkın olduğunu belirlemek için yapılan Tukey testi sonucunda da ÖO ile KO/MO(p<0.001), ÖO ile KO/MO(p<0.001) ve İGÇ ile KO/MO/ÖO (p<0.0001) arasında istatistiksel bir anlamlılık bulunduğu belirlenmiştir.

TARTIŞMA

Yapılan bu çalışmada çocukların cinsiyetlerine göre fiziksel benlik algı düzeylerinin karşılaştırılması sonucunda erkekler lehine istatistiksel farka rastlanmıştır. Abraham ve Llewellyn (1997) yaptıkları araştırmalarda cinsiyet rollerini incelemişlerdir. Bu araştırmacılar

erkek öğrencilerinin kendilerini daha atletik bulduklarını ve buna her araştırmada rastladıklarını belirtmektedirler. Freedman ve ark. (1981) yaptığı araştırmada erkeklerin kızlara göre atletik açıdan daha yeterli, yakın arkadaşlıklar kurmada daha becerikli kişiler oldukları yargısına varmıştır. Diğer bir araştırmada cinsiyet temel etkisinin kadınlar aleyhine anlamlı olduğu bulunmuştur. Bu bulgu, kadınların erkeklere göre vücutlarını daha az beğendiklerini göstermektedir. Kadınların ideal kabul edilen fiziksel görünümüne uyuyor olmalarının toplumsal roller gereği erkeklere oranla daha fazla bekleniyor olması, kadınların vücutları ile ilgili düşüncelere daha fazla yoğunlaşmalarına, böylece kadınların vücutlarından daha az hoşnut olmalarına sebep olmaktadır (Yörükhan, 2000; Jones ve ark., 2001). Bu bulguların toplumsal olarak iki cinse yüklenen geleneksel kalıp yargılar, erkeğe ve kadına farklı roller biçmelerinden kaynaklandığını söyleyebiliriz.

Çocukların spor yapıp yapmamalarına ve yarışmalara katılıp katılmamalarına göre fiziksel benlik algı düzeylerinin karşılaştırılmasına baktığımızda spor yapmayan çocukların spor yapanlara göre, yarışmaya katılmayanların katılanlara göre fiziksel benlik algı düzeylerinin düşük olduğu sonucuna varılmıştır. Aşçı (2004) fiziksel aktivite grubundaki katılımcıların fiziksel aktiviteye katılmayan gruptakilere göre fiziksel benlik algı düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Sonuç olarak, fiziksel aktivitenin psikolojik sağlık üzerine olumlu etkileri araştırmalarla gösterilmiştir (Pehlivan, 2010; Aşçı, 2004; Aşçı ve ark., 1997; Tiryaki ve Morali, 1992; Marsh, 1998; Hayes ve ark., 1999; Sonstroem ve Morgan, 1989; Van-Vorst ve ark., 2002). Yapılan çalışmalarla fiziksel aktiviteye katılımın; bireyin fiziksel yeteneğini ve fiziksel uygunluk düzeyini artırdığı; meydana gelen bu artışın ise, bireyin fiziksel benlik algısında olumlu değişime neden olduğu söylenebilir.

Yapılan bu çalışmada özel okulda eğitim alan çocukların fiziksel benlik algı düzeyleri köy okulu, devlet okulu ve istismar gören çocuklara göre daha yüksek bulunmuştur ve bu sonuçlar istatistiksel bir fark yaratmıştır. Altun ve Yazıcı (2013) da yaptıkları araştırmada farklı okul türlerinde okuyan çocukların farklı fiziksel benlik algılarına sahip olduklarını belirtmektedirler. Özel okulda okuyan çocukların, ekonomik durumlarının iyi oldukları düşünülürse, kilo sorunlarıyla karşılaşabilecekleri bilenen bir gerçektir. Buna rağmen özel okulda okuyan çocukların fiziksel benlik algı düzeylerinin diğer okul çocuklarından daha yüksek çıkması, onların okul koşullarıyla, bu araştırmada ortaya koymadığımız anne ve baba eğitim düzeyleriyle izah edilebilir.

İstismar görmüş çocukların fiziksel benlik algı düzeyleri diğer gruptaki çocuklarla karşılaştırıldığında düşük çıkması yönünde oluşan beklenti yapılan araştırma ile istatistiksel olarak ortaya konulmuştur. Bakım, beslenme ve eğitim ihtiyaçları karşılanan çocukları sürekli farklı hizmet modellerinden faydalandırılmaları ve içinde buldukları psikolojik duygu durumları nedeniyle sportif, sosyal etkinliklere katılmada yöneldikleri spora devamlılık sağlama konusunda sorun yaşadıkları düşünüldüğünden sportif açıdan gelişmemişlerdir. Bu bilgiler ışığında, istismar görmüş çocukların, fiziksel benlik algı düzey puanları diğer

gruptaki çocuklara göre daha düşük düzeyde çıktığı düşünülmektedir. Çünkü yeterli ve uygun rol modellerinin eksikliği ve sosyal/duygusal açıdan ihtiyaçların yeterince karşılanamaması gibi etkenlerin fiziksel benlik algı gelişimini istismar görmüş çocuklarda olumsuz etkilediği düşünülmektedir. Bu çocukların kişilik gelişimlerini artırmak ve fiziksel benlik algılarını geliştirmek için yetenekleri yönünde sportif, sosyal etkinliklere düzenli ve devamlı katılmaları sağlanmalıdır.

KAYNAKLAR

- Abraham, S.,L Jewell-Jones, D.** (1997). *Eatingdisordersthefacts*. 4th Edition. New York: Oxford University Press.
- Altun F, Yazıcı H.** (2013). Ergenlerin Benlik Algılarının Yordayıcıları Olarak: Akademik Öz-Yeterlik İnancı ve Akademik Başarı, Kastamonu Eğitim Dergisi, Cilt:21, Sayı:1, 145-156
- Aşçı H.** (2004). Fiziksel Benlik Algısının Cinsiyet ve Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre Karşılaştırılması, Spor Bilimleri Dergisi, Cilt:15, Sayı:1, 39-48
- Aşçı, F. H.,Eklund, R. C., Whitehead, J. R., Kirazcı, S., Koca, C.** (2005). Use of the CY-PSPP in Othercultures: A Preliminaryinvestigation of Itsfactorialvalidity for Turkish Children and Youth. *Psychology of Sport&Exercise*. V:6, 33-50.
- Çoknaz H.** (2017). *Psikomotor Gelişim, Doğum Öncesinden Ölümüne Kadar*, Gazi Kitabevi, Ankara
- Fox, K. R.** (1997). *The Physical Self: From Motivation To Well-Being*. Champaing IL: Human Kinetics.
- Freedman J.L., Sears O.D., Carlsmith J.M.** (1981). Cinsiyet Rollerinde İçinde: Eğer Hitler isteseydi (Sosyal Psikoloji Yazıları), Haz: A. Dönmez, Gündoğan Yayınları, Ankara
- Hayes S D., Crocer P. R. E., Kowalski K. C.** (1999). Gender Differences In Physical Selfperceptions, Global Self-Esteem And Physical Self-Perception Profile Model. *Journal of Sport Behavior*, V: 22, 1-4.
- İşmen E.** (1993) Liseli Ergenlerin Algıladıkları Duygusal İstismarın Kendini Kabul Seviyelerine Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, İstanbul
- Jones J.M., Bennett S., Olmsted M. P., Lawson M. L., Rodin G.** (2001). Disordereatingattitudes and Behaviors in Teenagedgirls: a School-basedstudy. *CMAJ*, V:165, 547-552.
- Kalyon T. A.** (1997) . *Özürlülerde Spor*. Bağırhan Yayinevi, Ankara.
- Kempe C H., Silverman F N., Steele B. F.** (1962). The Battered Child Syndrome. *JAMA*; V:181: 17-24.
- Kulaksızoğlu A.** (2004). *Ergenlik Psikolojisi*. 6. Basım, Remzi Kitabevi. İstanbul
- Marsh H. W.** (1998). Age and Gender Effects İn Physical Self-Concepts For Adolescent Eliteathletes And Non-Athletes: A Multicohort-Multioccasion Design. *Journal of Sport and Excercise Psychology*, V:20, I:3, 237-259
- Pehlivan Z.** (2010). Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Fiziksel Benlik Algıları ve Öğretmenlik Mesleğine Yönelik Tutumlarının Analizi Eğitim ve Bilim, Cilt 35, Sayı: 156, 126-141
- Sonstroem R J., Morgan W. P.** (1989). Excercise and Self-Esteem: Rationale and Model. *Medicine and Science in Sports and Excercise*. V:21, I:3, 329-337.
- Sonstroem R. J. ve Potts S. A.** (1996). Life Adjustment Correlates of Physical Selfconcepts. *Medicine and Science in Sports and Exercise*,V:28, 619-624.
- Tiryaki Ş. ve Morali S.** (1992). Sportif Katılımın Liseli Sporcuların Benlik Saygısı Üzerine Etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, C:3, S:1, 1-19.

- Van Vorst J. G., Buckworth J., Mattern C.** (2002). Physical Selfconcept and Strength Changes in College Weight Training Classes. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, V:73, 113-117.
- Yörükhan, T.** (2000). Alfred Adler – Bireysel Psikolojisi, Sosyal Roller ve Kişilik. Ankara: TC İş Bankası Kültür Yayınları Genel Yayını: 486, Sosyal ve Felsefi Eserler Dizisi: 54.

Psikolojik Beceri Kıstası Olarak Özgüvenin, Elit Sporcuların Performansına Katkısı; Boks Milli Takımı Örneği

Denizcan GÖKKAYA*
Turgay BİÇER**

Öz

Bu çalışmanın amacı; boks milli takımlarında çeşitli dönemlerde yer almış sporcuların özgüven düzeylerinin araştırılmasıdır. Bu çalışmada sporculara uygulanacak olan Özgüven Ölçeği ve başarı algısı envanteri sayesinde, Boks Milli Takımlarında çeşitli dönemlerde yer almış elit boksörlerin, spor yaşamlarındaki başarılarında psikolojik becerilerden özgüvenin performanlarına yaptığı katkıyı ölçmektir. Bu araştırmada farklı demografik özelliklere sahip milli boksörlerin özgüven düzeyleri ölçülmüş ve başarı algıları ile karşılaştırılmıştır.

Araştırmamızda boks milli takımında yer almış elit sporcuların özgüven düzeyleri ve başarı algıları belirlenerek karşılaştırmalar yapılmıştır. Sportif Özgüven Ölçeği'nden elde edilen puanlar ile Başarı Algısı Envanterinden elde edilen puanlar arasındaki ilişki Pearson Çarpım Moment Korelasyon analizi ile test edilmiştir. Verilerin çözümlenmesinde SPSS 16.0 istatistik paket programı kullanılmıştır. Verilerin analizinde yaş, eğitim düzeyi ve gelir düzeyi değişkenleri için non-parametrik testlerden Kruskal-Wallis H Testi kullanılmıştır.

Araştırma sonucunda boksörlerin yaş, gelir düzeyi ve eğitim düzeyine göre özgüven düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Fakat Başarı Algısı Envanterinin Görev Yönelimi Alt Boyutunda elit sporcuların eğitim düzeyleri sıra ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Analizlerin sonucunda eğitim düzeyi üniversite olan elit sporcuların, ilkokul ve liseden mezun elit sporculara göre daha olumlu tutuma sahip oldukları söylenebilir. Yine araştırmada elit sporcuların Başarı Algısı Envanterinin Ego Yönelimi Alt Boyutunda elit sporcuların gelir düzeyleri sıra ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Analizlerin sonucunda gelir düzeyi 1501-3000 TL arasında olan elit sporcuların, gelir düzeyi 0-1500 TL ve 3001-4500 TL olan elit sporculara göre daha olumlu tutuma sahip oldukları söylenebilir.

Anahtar kelimeler: Özgüven ölçeği, Boks Milli Takımı, Elit Sporcu

* denizcangokkaya@gmail.com

** Prof. Dr., Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, turgay@marmara.edu.tr

Examination of Corporate Communication Applications in Turkish Sports Self Confidence As a Talent Criteria to Contribute the Performance of an Elite Spotsmen; Boxing National Team Sample

Abstract

The aim of study is to research the self confidence level of sportsmen who took part in different times in national boxing teams. By the help of this study the self confidence scale and success perception inventory of a sportsmen who took part in national boxing team is measured through the psychological ability in their sports lives and the contribution of their self confidence to their performance. This research measures the self confidence level of the boxers who have different demographic features and compares their perception of success with each other.

In this research the self confidence level of the elite sportmen who took part in national boxing team and the perception of success is determined and compared. The relationship between the score which is obtained from the Sports Self confidence scale and the perception of success inventory is being tested with the analysis of Pearson Multiplication Moment Correlation. To analyse the data SPSS 16.0 Statistic Package programme is used. In this analysis for age, education and income levels of variable among the non-parametric tests Kruskal-Wallis H test is being used.

At the end of the research there is no meaningful difference between the self confidence of the boxers according to their age, income level and education levels. However in the perception of success inventory tendency subdimension the difference between the sequence average of education levels of the elite sportmen is comprehensible.

In the result of this analysis, it can be said that the manners of the sportmen who graduated from university rather than the ones who graduated from primary and high schools is more positive. Also in this research, the statistical difference of income sequence average of the perception of success of elite sportmen is found reasonable. At the end of the analysis it can be said that the sportsmen who have income between 1501-3000 tl ,has more posivite manners than the ones who get 3001-4500 tl.

Keywords: Self-confidence Scale, Boxing National Team, Elit Sportsmen

GİRİŞ

Bu araştırma ile A Milli Boks Takımı'nda çeşitli dönemlerde yer almış elit sporcuların özgüven düzeylerini ölçmek ve performanslarına olan katkısının belirlenmesi hedeflenmiştir. Farklı demografik özelliklere sahip bu boksörlerin özgüven düzeyleri ölçülüp, başarı algılarıyla karşılaştırılmıştır.

YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın amacı, evren ve örnekleme, sınırlılıkları, hipotezleri, araştırmada kullanılan program ve uygulamalar, veri toplama araçları, yöntemi ve araştırma verilerinin analizine ilişkin bilgilere yer verilmektedir.

Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Türkiye A Milli Boks Takım'ında farklı zaman dilimlerinde yer almış elit sporcular araştırmamızın evrenini oluşturmaktadır. Evren sayısı net olarak bilinmemektedir. Araştırmanın örneklem sayısı 33 kişiden oluşmaktadır. A Milli boksörler üzerinde yapılan bu çalışmada tesadüfi örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Verilerin toplanması aşamasında, araştırma örnekleminin halihazırda A Milli Boks takımına devam eden gönüllülerden oluşturulmasına özen gösterilmiştir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın başlıca sınırlılığı evren sayısının net olarak bilinmemesiyle beraber araştırma 33 milli boksör üzerinde yapılmasıdır.

Araştırmanın Hipotezleri

H₁: Farklı yaş aralıklarındaki boksörlerin özgüven düzeyleri arasında farklılık var mıdır?

H₂: Farklı gelir düzeylerindeki boksörlerin özgüven düzeyleri arasında farklılık var mıdır?

H₃: Farklı eğitim seviyelerindeki boksörlerin özgüven düzeyleri arasında farklılık var mıdır?

Veri Toplama Araçları

Araştırmamızın evrenini oluşturan Milli Boksörler için konunun uzmanları ile araştırmacı tarafından ayrı ayrı oluşturulmuş demografik soru formları yöneltilmiştir. Bu oluşturulan demografik ölçek içerisinde medeni durum, yaş, eğitim seviyesi, ücret, milli takımda görev alma süresi, aktif spor yapma süresi, maç sayısı sorularına cevap aranmaktadır. Boksörlere yapılacak Akın, A. (2007) tarafından hazırlanmış anket uygulanacaktır. Anket soruları 5'ki Likert soru tipiyle (Hiç bir zaman, Nadiren, Sık sık, Genellikle ve Her zaman) hazırlanacaktır. Anketler 2016 Haziran ayında uygulanacaktır. Araştırmanın evrenini Türkiye Boks Milli Takımlarında faal olarak yarışan ve aha önce yarışmış olan boksörler; örneklemini ise bu boksörler arasından "Basit tesadüfi örnekleme"ye dayanarak seçilecek boksörler oluşturacaktır. Uygulanan anketlerden eksik doldurulan ve güvenilir olmayanlar iptal edilecektir. Elde edilen veriler geçerlilik ve güvenilirlik analizlerine tabi tutulacaktır. Anket verileri SPSS 21 istatistik programında değerlendirilecek uygun görülen istatistik analizler (Frekans Tablo, Çapraz Tablo vs.) yapılacaktır.

Ölçek puanlamasında, Hiçbir zaman; 1 puan, Nadiren; 2 puan, Sık sık; 3 puan, Genellikle; 4 puan, Her zaman; 5 puan olarak değerlendirilmektedir. Özgüven Ölçeği iç ve dış özgüven olmak üzere iki alt boyut seviyesini belirlemek amacıyla hazırlanmış 20 maddeden oluşmaktadır.

1. *Alt Boyut (İç Özgüven)*: 1, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 12, 15, 17, 19, 21, 23, 25, 27, 30, 32. maddelerden oluşmuştur. Başarı, sosyallik, sorunlarla başa çıkma gibi iç özgüvenle ilgili öğelerden oluşmaktadır. Bu boyutun maddelerinden elde edilen puanın 12'ye bölünmesi ile içsel tatmin puanı elde edilir.

2. *Alt Boyut (Dış Özgüven)*: 2, 6, 8, 11, 13, 14, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 28, 29, 31, 33. maddelerden oluşmuştur. Heyecan kontrolü, diğer görüşlere saygı, kendini ifade edebilme gibi dış özgüvene ait öğelerden oluşmaktadır. Bu boyutun maddelerinden elde edilen toplam puanın 8'e bölünerek dışsal tatmin puanı bulunur.

Veri Toplama Yöntemi

Gönüllülerin araştırmaya dahil edilmeleri için halihazırda A Milli Boks takımında olmaları yada herhangi bir zaman diliminde bu takımda yer almış olmaları gerekmektedir. Anket gönüllülere araştırmacı tarafından uygulandığından gönüllü seçiminde oluşabilecek bu yönlü bir hata söz konusu olmamıştır.

Anket Güvenirlilik Analizi

Özgüven Ölçeği 1 ve 5 arasında likert tipi ölçüm vermektedir ve ölçek maddeleri puanlanırken 1 "Hiçbir zaman" ve 5 "Her zaman" anlamına gelmektedir. Yapılan faktör analizi sonucunda toplam varyansın % 43,6'sını açıklayan ve iç öz-güven ile dış öz-güven şeklinde iki faktör altında toplanan 33 madde elde edilmiştir. Ölçeğin faktör yükleri 0.31 ile 0.75 arasında sıralanmaktadır. Ölçeğin iki faktörlü yapısının doğrulanması amacıyla yapılan doğrulayıcı faktör analizinde uyum indeksi değerleri RMSEA=0.044, NFI=0.90, CFI=0.96, IFI=0.96, RFI=0.89, GFI=0.94, AGFI=0.91 ve SRMR=0.058 olarak bulunmuştur. Uyum geçerliği çalışmasında Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri ile geliştirilen ölçek arasındaki korelasyonun 0.87 olduğu belirlenmiştir. Öz-güven Ölçeği'nin iç tutarlılık katsayıları ölçeğin bütünü için 0.83, iç öz-güven ve dış öz-güven alt ölçekleri için sırasıyla, 0.83 ve 0.85 olarak bulunmuştur. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayıları ise ölçeğin bütünü için 0.94, iç öz-güven alt ölçeği için 0.97 ve dış özgüven için 0.87 olarak bulunmuştur. Ölçeğin madde-toplam korelasyonlarının 0.30 ile 0.72 arasında değiştiği görülmüştür." Ölçekten elde edilen toplam puanlar arttıkça öz-güven düzeyi artmaktadır. Ölçeği için geçerlik kanıtı sağlamak amacıyla kullanılmıştır (57).

Araştırma Verilerinin Analizi

Veriler öncelikle eksik, hatalı ve yanlış işaretlenme bakımından incelenmiştir. Verilerin çözümlenmesinde SPSS 16.0 istatistik paket programı kullanılmıştır. Verilerin analizinde yaş, eğitim düzeyi ve gelir düzeyi değişkenleri için non-parametrik testlerden Kruskal-Wallis H Testi kullanılmıştır. Sportif Özgüven Ölçeği'nden elde edilen puanlar ile Başarı Algısı Envanterinden elde edilen puanlar arasındaki ilişki Pearson Çarpım Moment Korelasyon analizi ile test edilmiştir.

BULGULAR**Tablo 1.** Araştırmaya Katılanların Medeni Durumlarına Göre Dağılımları

Medeni Durum	Frekans	Yüzde (%)	Geçerli %	Birikimli %
Evli	8	25	25	25
Bekar	24	75	75	100
Toplam	32	100	100	

Araştırmaya katılanların % 25'i evli, % 75'i bekadır.

Tablo 2. Araştırmaya Katılanların Yaşlarına Göre Dağılımları

Yaş Aralığı	Frekans	Yüzde (%)	Geçerli %	Birikimli %
17-20 yaş	8	25	25	25
21-24 yaş	15	46,9	46,9	71,9
25-28 yaş	4	12,5	12,5	84,4
29-32 yaş	6	15,6	15,6	100
Toplam	32	100	100	

Araştırmaya katılanların % 25'i 17-20 yaş, % 46,9'u 21-24 yaş, % 12,5'i 25-28 yaş ve %15,6'sı 29-32 yaş aralığındadır.

Tablo 3. Araştırmaya Katılanların Eğitim Düzeylerine Göre Dağılımları

Eğitim Düzeyi	Frekans	Yüzde (%)	Geçerli %	Birikimli %
İlkokul	1	3,1	3,1	3,1
Lise	9	28,1	28,1	31,2
Üniversite	22	68,8	68,8	100
Toplam	32	100	100	

Araştırmaya katılanların % 3,1'i ilkokul, % 28,1'i lise, % 68,8'i üniversite mezunudur.

Tablo 4. Araştırmaya Katılanların Gelir Düzeylerine Göre Dağılımları

Gelir Düzeyi	Frekans	Yüzde (%)	Geçerli %	Birikimli %
0-1500 TL	8	25	25	25
1501-3000 TL	17	53,1	53,1	78,1
3001-4500 TL	7	21,9	21,9	100
Toplam	32	100	100	

Araştırmaya katılanların % 25'i 0-1500 TL, % 53,1'i 1501-3000 TL, % 21,9'u 3001-4500 TL aylık gelire sahiptir.

Tablo 5. Araştırmaya Katılanların Kaç Yıldır Milli Takımda Yer Aldığına İlişkin Dağılımları

Yıl	Frekans	Yüzde (%)	Geçerli %	Birikimli %
0-1	4	12,5	12,5	12,5
2	5	15,6	15,6	28,1
3	3	9,4	9,4	37,5
4	2	6,2	6,2	43,8
5 ve üzeri	18	56,2	56,2	100
Toplam	32	100	100	

Araştırmaya katılanların % 12,5'i 0-1 yıl, % 15,6'sı 2 yıl, % 9,4'ü 3 yıl, % 6,2'si 4 yıl ve % 56,2'si 5 ve üzeri yıldır milli takımda yer almaktadır.

Tablo 6. Araştırmaya Katılanların Kaç Yıldır Aktif Spor Yaptığına İlişkin Dağılımları

Aktif Spor Yılı	Frekans	Yüzde (%)	Geçerli %	Birikimli %
0-3 yıl	3	9,4	9,4	9,4
3-6 yıl	3	9,4	9,4	18,8
6-9 yıl	9	28,1	28,1	46,9
10 yıl ve üzeri	17	53,1	53,1	100
Toplam	32	100	100	

Araştırmaya katılanların % 9,4'ü 0-3 yıl, % 9,4'ü 3-6 yıl, % 28,1'i 6-9 yıl, % 53,1'i 10 yıl ve üzeri yıldır aktif spor yapmaktadır.

Tablo 7. Araştırmaya Katılanların Bugüne Kadar Kaç Boks Maçına Çıktığına İlişkin Dağılımları

Boks Maçı Sayısı	Frekans	Yüzde (%)	Geçerli %	Birikimli %
1-20	2	6,2	6,2	6,2
21-40	5	15,6	15,6	21,9
41-60	2	6,2	6,2	28,1
61-80	6	18,8	18,8	46,9
81-100	5	15,6	15,6	62,5
101 ve üzeri	12	37,5	37,5	100
Toplam	32	100	100	

Araştırmaya katılanların % 6,2'si 1-20, % 15,6'sı 21-40, % 6,2'si 41-60, % 18,8'i 61-80, 15,6'sı 81-100 ve % 37,5'i 101 ve üzeri boks maçına çıkmıştır.

Tablo 8. Araştırmaya Katılanların Sportif Özgüven Tutum Ölçeği Puanlarının Yaşa Göre Farklılaşım Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları

Sportif Özgüven Ölçeği	Yaş	n	Sıra Ortalaması	X ²	sd	p
Genel	17-20 yaş	8	20,56	2,386	3	0,496
	21-24 yaş	15	14,23			
	25-28 yaş	4	16,88			
	29-32 yaş	5	16,50			
	Toplam	32				

Tablo 8'de araştırmaya katılan elit sporcuların Sportif Özgüven Ölçeği Puanlarının yaşa göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H testi sonuçları görülmektedir. Tablo 8 incelendiğinde elit sporcuların Sportif Özgüven Ölçeğinden elde edilen puanlarında yaşa göre anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

Tablo 9. Araştırmaya Katılanların Sportif Özgüven Tutum Ölçeği Puanlarının Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşım Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları

Sportif Özgüven Ölçeği	Eğitim Düzeyi	n	Sıra Ortalaması	X ²	sd	p
Genel	İlkokul	1	10,00	2,821	2	0,244
	Lise	9	20,72			
	Üniversite	22	15,07			
	Toplam	32				

Tablo 9'da araştırmaya katılan elit sporcuların Sportif Özgüven Ölçeği Puanlarının eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H testi sonuçları görülmektedir. Tablo 9 incelendiğinde elit sporcuların Sportif Özgüven Ölçeğinden elde edilen puanlarında eğitim düzeyine göre anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

Tablo 10. Araştırmaya Katılanların Sportif Özgüven Tutum Ölçeği Puanlarının Gelir Düzeyine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları

Sportif Özgüven Ölçeği	Gelir Düzeyi	n	Sıra Ortalaması	X ²	sd	p
Genel	0-1500 TL	8	14,31	3,218	2	0,200
	1501-3000 TL	17	15,24			
	3001-4500 TL	7	22,07			
	Toplam	32				

Tablo 10'da araştırmaya katılan elit sporcuların Sportif Özgüven Ölçeği Puanlarının gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H testi sonuçları görülmektedir. Tablo 10 incelendiğinde elit sporcuların Sportif Özgüven Ölçeğinden elde edilen puanlarında gelir düzeyine göre anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

Tablo 11. Araştırmaya Katılanların Başarı Algısı Envanteri Puanlarının Yaşa Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları

Başarı Algısı Envanteri	Yaş	n	Sıra Ortalaması	X ²	sd	p
Görev Yönelimi Alt Boyutu	17-20 yaş	8	12,50	4,392	3	0,222
	21-24 yaş	15	17,30			
	25-28 yaş	4	16,50			
	29-32 yaş	5	20,50			
	Toplam	32				
Ego Yönelimi Alt Boyutu	17-20 yaş	8	17,69	1,088	3	0,780
	21-24 yaş	15	17,30			
	25-28 yaş	4	14,00			
	29-32 yaş	5	14,20			
	Toplam	32				
Başarı Algısı Toplam Puanı	17-20 yaş	8	16,50	0,930	3	0,818
	21-24 yaş	15	16,10			
	25-28 yaş	4	14,50			
	29-32 yaş	5	19,30			
	Toplam	32				

Tablo 11'de araştırmaya katılan elit sporcuların Başarı Algısı Envanteri Puanlarının yaşa göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H testi sonuçları görülmektedir. Tablo 11 incelendiğinde elit sporcuların Başarı Algısı Envanterinin Görev Yönelimi Alt Boyutu ile Ego Yönelimi Alt Boyutundan elde edilen puanlarında yaşa göre anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Ayrıca Başarı Algısı Envanterinin bütününe ait puanlarında yaşa göre anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

Tablo 12. Araştırmaya Katılanların Başarı Algısı Envanteri Puanlarının Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları

Başarı Algısı Envanteri	Yaş	n	Sıra Ortalaması	X ²	sd	p
Görev Yönelimi Alt Boyutu	İlkokul	1	4,50	6,132	2	0,047*
	Lise	9	13,39			
	Üniversite	22	18,32			
	Toplam	32				
Ego Yönelimi Alt Boyutu	İlkokul	1	8,00	3,175	2	0,204
	Lise	9	20,06			
	Üniversite	22	15,43			
	Toplam	32				
Başarı Algısı Toplam Puanı	İlkokul	1	6,50	1,691	2	0,429
	Lise	9	17,17			
	Üniversite	22	16,68			
	Toplam	32				

Tablo 12'de araştırmaya katılan elit sporcuların Başarı Algısı Envanteri Puanlarının eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H testi sonuçları görülmektedir. Tablo 12 incelendiğinde elit sporcuların Başarı Algısı Envanterinin Görev Yönelimi Alt Boyutunda elit sporcuların eğitim düzeyleri sıra ortalamaları arasındaki fark ($X^2=6,132$; $p<0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Analizlerin sonucunda eğitim düzeyi üniversite olan elit sporcuların, ilkokul ve liseden mezun elit sporculara göre daha olumlu tutuma sahip oldukları söylenebilir. Ego Yönelimi Alt Boyutundan elde edilen puanlarında eğitim düzeyine göre anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Ayrıca Başarı Algısı Envanterinin bütününe ait puanlarında eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

Tablo 13. Araştırmaya Katılanların Başarı Algısı Envanteri Puanlarının Gelir Düzeyine Göre Farklılaşım Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları

Başarı Algısı Envanteri	Yaş	n	Sıra Ortalaması	X ²	sd	p
Görev Yönelimi Alt Boyutu	0-1500 TL	8	14,50	1,080	2	0,583
	1501-3000 TL	17	16,74			
	3001-4500 TL	7	18,21			
	Toplam	32				
Ego Yönelimi Alt Boyutu	0-1500 TL	8	14,88	7,351	2	0,025*
	1501-3000 TL	17	19,85			
	3001-4500 TL	7	10,21			
	Toplam	32				
Başarı Algısı Toplam Puanı	0-1500 TL	8	16,50	1,576	2	0,455
	1501-3000 TL	17	17,79			
	3001-4500 TL	7	13,36			
	Toplam	32				

* p<0,05

Tablo 13'te araştırmaya katılan elit sporcuların Başarı Algısı Envanteri Puanlarının gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H testi sonuçları görülmektedir. Tablo 13 incelendiğinde elit sporcuların Başarı Algısı Envanterinin Ego Yönelimi Alt Boyutunda elit sporcuların gelir düzeyleri sıra ortalamaları arasındaki fark ($X^2=7,351$; $p<0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Analizlerin sonucunda gelir düzeyi 1501-3000 TL arasında olan elit sporcuların, gelir düzeyi 0-1500 TL ve 3001-4500 TL olan elit sporculara göre daha olumlu tutuma sahip oldukları söylenebilir. Görev Yönelimi Alt Boyutundan elde edilen puanlarında gelir düzeyine göre anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Ayrıca Başarı Algısı Envanterinin bütününe ait puanlarında gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

Tablo 14. Sportif Özgüven Ölçeğinden Elde Edilen Puanlar ile Başarı Algısı Envanteri Arasındaki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Sonuçları

		Sportif Özgüven Ölçeği
Görev Yönelimi Alt Boyutu	r	-0,326
	p	0,069
	N	32
Ego Yönelimi Alt Boyutu	r	-0,308
	p	0,087
	N	32
Başarı Algısı Toplam Puanı	r	-0,404*
	p	0,022
	N	32

Tablo 14'te Sportif Özgüven Ölçeği'nden elde edilen puanlar ile Başarı Algısı Envanterinden elde edilen puanlar arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan Pearson Çarpım Moment Korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır. Başarı Algısı Toplam Puanı ile Sportif Özgüven Ölçeği puanları arasında negatif yönde orta düzeyde ($r=-0,404$; $p<0,05$) anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

SONUÇ

Yapılan bu araştırmada, A Milli Boks Takımında yer almış elit sporcuların özgüven düzeylerinin bazı değişkenlere göre farklılaşma gösterip göstermediği ve başarı algılarının özgüven düzeyleri ile olan ilişkisi değerlendirilmiştir.

Milli boksörler için toplanan demografik veriler; medeni durum, yaş, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, kaç yıldır millî takımda yer aldığı, kaç yıldır aktif spor yaptığı, kaç boks maçına çıktığı şeklindedir.

Araştırmaya katılan elit sporcuların Sportif Özgüven Ölçeğinden elde edilen puanlarında yaşa göre anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Aksu (2016) yapmış olduğu araştırmaya göre futbol hakemlerinin yaş ile özgüven düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılaşma olduğu görülmüştür. Başoğlu (2007) yapmış olduğu bir çalışmada yaş ile özgüven arasında anlamlı bir farkın olmadığı sonucuna varmıştır. Bu çalışmada bizim çalışmamızı destekler niteliktedir.

Veriler incelendiğinde elit sporcuların Sportif Özgüven Ölçeğinden elde edilen puanlarında eğitim düzeyine göre anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Aksu (2016) tezinde Futbol hakemlerinin eğitim değişkeni ve özgüven düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılaşma görülmemiştir. Bu çalışmada bizim çalışmamızı destekler niteliktedir. Tekin (2009) çalışmasında da tekvando

hakemlerinin eğitim durumu değişkeni ile duygusal tükenmişlik düzeyleri arasında; duyarsızlık düzeyleri ile de kişisel başarı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Ayrıca araştırmamızda elit sporcuların Başarı Algısı Envanterinin Görev Yönelimi Alt Boyutunda elit sporcuların eğitim düzeyleri sıra ortalamaları arasındaki fark ($X^2=6,132$; $p<0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Analizlerin sonucunda eğitim düzeyi üniversite olan elit sporcuların, ilkokul ve liseden mezun elit sporculara göre daha olumlu tutuma sahip oldukları söylenebilir.

Yapılan bu çalışmada, elit sporcuların Sportif Özgüven Ölçeğinden elde edilen puanlarında gelir düzeyine göre anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Aksu (2016) tezinde de futbol hakemlerinin özgüven düzeyi ile aylık gelir değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılaşma olduğu görülmüştür. Bu çalışmayla yapmış olduğumuz tezle farklı sonuçlar elde edilmiştir. Fakat elit sporcuların Başarı Algısı Envanterinin Ego Yönelimi Alt Boyutunda elit sporcuların gelir düzeyleri sıra ortalamaları arasındaki fark ($X^2=7,351$; $p<0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Analizlerin sonucunda gelir düzeyi 1501-3000 TL arasında olan elit sporcuların, gelir düzeyi 0-1500 TL ve 3001-4500 TL olan elit sporculara göre daha olumlu tutuma sahip oldukları söylenebilir. Bu elde ettiğimiz sonuca bakıldığında geliri 1501-3000 TL seviyesinde olan boksörlerde gelirleri daha düşük olan boksörlere göre maddi kaygı ve endişelerinin giderilmiş olabileceği bununla birlikte kendilerini yapmış oldukları branşa daha fazla odakladıkları ve daha olumlu tutumda oldukları söylenebilir. Yine geliri 1501-3000 TL arasında olan elit boksörlerin, geliri daha yüksek olan elit boksörlere göre tutumlarının olumlu olma sebebi gelir seviyesi yüksek olan boksörlerin zor maddi şartlardan kurtulup refah seviyesini fazlasıyla yükseltmiş olduklarından motivasyonlarında daha düşük gelire sahip boksörlere daha düşük olumlu tutumda oldukları söylenebilir.

Araştırmamızın en can alıcı noktası Sportif Özgüven Ölçeği'nden elde edilen puanlar ile Başarı Algısı Envanterinden elde edilen puanlar arasındaki ilişkide kendini göstermektedir. Başarı Algısı Toplam Puanı ile Sportif Özgüven Ölçeği puanları arasında negatif yönde orta düzeyde ($r=-0,404$; $p<0,05$) anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Bu sonuç bize elit boksörlerde özgüven arttığında başarı algısının düşebileceği sonucunu vermektedir.

KAYNAKLAR

- Akagündüz, N.** (2006). İnsan Yaşamında Özgüven Kavramı. Ümraniye Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü Yayınları.
- Akın, A.** (2007, 7 2). Özgüven Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Psikometrik Özellikleri. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, s. 167-176.
- Aksu, A.** (2016, 13 2). Farklı Klasmanlardaki Futbol Hakemlerinin Karar Verme Stilleri ve Özgüven Düzeylerinin İncelenmesi. s. 107-118.
- Aktop, A.** (2002). Spora Özgü Başarı Motivasyonu ile Psikolojik ve Yapısal Özellikler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Antalya: Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Atkinson, & Birtch.** (1975). Motivation and Personality. Atkinson and Raynor.

- Bandura, A.** (1997). *The Exercise of Control*. New York: Freeman and Company.
- Başoğlu, S.** (2007). *Sınav Kaygısı ile Özgüven Arasındaki Erinlik Döneminde İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Buscaglia, L.** (1987). *Kişilik*. (N. Ebcioğlu, Çev.) Ankara: İnkılap Kitabevi.
- Eysenck, H., & Wilson, G.** (1996). *Kişiliğinizi Tanıyın* (2 b.). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Fişek, K.** (1998). *Devlet Politikası ve Toplumsal Yapıyla İlişkileri Açısından Dünyada ve Türkiye'de Spor Yönetimi* (2 b.). Ankara: Bağırğan Yayınevi.
- Gün, E.** (2006). *Spor Yapanlarda ve Spor Yapmayan Ergenlerde Benlik Saygısı*. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı.
- Günalp, A.** (2007). *Farklı Anne Baba Tutumlarının Okul Öncesi Eğitim Çağındaki Çocukların Özgüven Duygusunun Gelişimine Etkisi (Aksaray İli Örneği)*. Konya Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Güvel, H., Kayatekin, M., Acarbay, & Özgönül, H.** (1996, 2 3). *Genç Erkek Sporcularda Vücut Yağ Oranı ile Fiziksel Kapasite Arasındaki İlişki*. *Performans Dergisi*, 118.
- Hambley, K.** (1997). *Özgüven*. (B. Bıçakçı, Çev.) İstanbul: Rota Yayınları.
- Humpreys, T.** (2002). *Çocuk Eğitiminin Anahtarı: Özgüven* (4 b.). İstanbul: Epsilon Yayınları.
- Kocaarslan, B.** (2009). *Genel Müzik Eğitimi Alan İlköğretim Öğrencilerinin Müzik Dersine İlişkin Tutum, Müzikal Özgüven ve Motivasyon Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Koruç, P.** (1999). *Türk Sporcularına İlişkin Performans Profili ve Yapı Geçerliliği*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi .
- Kurtuldu, P.** (2007). *İlköğretim Okulu Yöneticilerinin Özgüven Düzeyleri ile Liderlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Marmara Üniversitesi .
- Kuter, T., & Öztürk, F.** (1997). *Antrenör ve Sporcu El Kitabı*. Bursa: Bursa Gazetecilik ve Yayıncılık A. Matbaası.
- Lindenfield, G.** (1997). *Assert Yourself* (2 b.).
- Martens, R.** (1976). *Competition in Need of a Theory in D.M Landers (Ed). Social Problems in Athletics*. University of Illionis Press.
- Mickay, M., & Fanning, P.** (2005). *Özgüven*. (F. Altay, Çev.) Ankara: Arkadaş Yayınları.
- Murray H, A.** (1938). *Exploration of Personality*.
- Sayar, K.** (2003). *Söz Ola Gençlik Kültür Sanat ve Edebiyat Dergisi*. İstanbul: Erkam Matbaası.
- Sevim, Y.** (1997). *Antreman Bilgisi* (2 b.). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Soner, O.** (2004). *Aile Uyum, Öğrenci Özgüveni ve Akademik Başarı Arasındaki İlişkiler*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Tekin, M., Taşgın, Ö., & Baydil, B.** (2009, 3 17). *Çeşitli Değişkenlere Göre Taekwondo Hakemlerinin Tükenmişlik Düzeylerinin Belirlenmesi*. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, s. 1001-1012.
- Tiryaki, Ş.** (1991, 2 2). *Sportif Performans ile Edward Kişisel Tercih Envanterleri Verilerinin İlişkisi*. Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, s. 32-37.
- Tiryaki, Ş.** (2000). *Spor Psikolojisi, Kuramları ve Uygulama*. Ankara: Eylül Kitap ve Yayınevi.
- Yıldız, D.** (2002). *Türk Spor Tarihi*. İstanbul: Ser Yayıncılık.

Sosyal Belirleyiciler Ekseninde Toplumda Sporcu İmgeleri

Ali Osman ŞALLI*

Öz

Modernleşme ve küresel iletişim, insan hayatındaki birçok yaşam alanının belirleyicisi konumuna gelmiştir. Bu durum siyasetten spora birçok alanda bireylerin zihinsel algılamasını da etkilemiştir. Araştırmanın amacı; yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi ve gelir düzeyi gibi toplumsal belirleyicilere göre bireylerin spor branşlarına bakış açısını tespit etmektir. Saha araştırmasına ışık tutmak için öncelikli olarak sporun tanımı ve işlevleri, modernleşme, imgenin kavramsal çerçevesi ve imge üretim dinamikleri ele alınarak incelenmiştir.

Çalışmada 742 kişiye anket tekniği ile 15 soru yöneltilmiştir. Araştırma, kota örnekleme ile İstanbul nüfus verileri esas alınarak seçilmiş, İstanbul'da yaşayan 20 yaş üzeri kadın ve erkek okur-yazar bireyler üzerinde yapılmıştır.

Araştırmada, spor branşlarının imgelerinin birbirinden farklı olduğu tespit edilmiştir. Bu farklılık cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi ve gelir düzeyine göre değişiklik gösterdiği belirlenmiştir. Benzer sonuçlar diğer çalışmalarda da tespit edilmiştir.

Toplumda, sporcu imgeleri sosyal belirleyicilere göre değişiklik göstermektedir. Bu farklılıklar sporcuların imgelerinde de görülmektedir. Sonuç olarak bu çalışmada, spor dallarındaki sporcu imgesi ile yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi ve gelir düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Sporcu imgesi; yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi ve gelir düzeyi gibi sosyal belirleyicilerin de etkisiyle toplumdaki imajını konumlandırmaktadır. Sporcular ile ilgili olan araştırmaların çoğu, sporunun kendisi ile ilgili olduğu görülmektedir. Bu bağlamda araştırmanın toplumdaki sporcu imgesi çalışmalarına örnek teşkil etmesi düşünülmektedir.

Anahtar kelimeler: Sporcular, toplumsal imge, sosyal belirleyiciler.

Athletes Images In Society On The Axis Of Social Determinants

Abstract

Modernization and global communication have reached to the extent of determining the way of life of humankind in many different areas. This fact has effected the perceptions of people from different majors varying from politics to sports.

The aim of this research is to find out people's perceptions of sport activities by bearing in mind the social determiners like; age, gender, education level and income level. In order to enlighten the case study the following terms are examined previously; the definition of sports and its functions, modernization, the conceptual framework of the term 'image' and the dynamics creating image.

* Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Genel Müdürlüğü, aliosmansalli@gmail.com

In this study 15 questions addressed to 742 people in a questionnaire. Survey, based on Istanbul's population data, is applied on illiterately individuals, who are over 20 years old by using, quota sampling. The most appearing properties are effective in the formation of images of branches.

In the study, it was determined that the athletes' images are different from each other. It has been determined that this difference varies according to gender, age, education level and income level. Similar results were found in other studies.

In society, sports image varies according to social determinants. These differences are also seen in the athletes' imaginations. As a result, it is seen that there is a significant relationship between the image of athletes in sports branches and age, gender, education level and income level in this study. Sports image; the image of society is influenced by social determinants such as age, gender, education level and income level. Most of the researches related to the athlete seem to be related to the athlete himself. It is thought that the research is an example of sports image studies in the society.

Keywords: Athletes, social image, social determinants.

GİRİŞ

Günümüzde koşullarında modernlik, “ekonomik, politik ve kültürel değişimdeki karmaşık süreçlerle ifade edilen, yeni tipte bir toplumun ortaya çıkması” olarak da nitelendirilmiştir (Swingewood A., 1998). Modernleşme ile birlikte hız kazanan enformasyon devrimi, teknolojinin genelleşmesini ve bunun sonucu olarak toplumlar arasında temasın artmasını sağlamış, ülkeler arasındaki sınırların bir nevi kalkması ile toplumsal değişimi hızlandırmıştır (Amman M.T. 2005).

Değişim üzerinde güçlü olan faktörler arasında; maddi çevreye gösterilen uyum, fiziksel çevre, politik örgütlenme ve kültürel faktörler bulunabilmektedir (Giddens A. (2005). Her değişme, değişmenin hızı ve ritmine göre az veya çok, ama daima sancılı bir süreçtir (Amman M.T. 2005).

Enformasyonun dünya genelini etkisi altına almasıyla interaktif bir yaşam artık kaçınılmaz hale gelmiştir (Amman M.T. 2005). Günümüzde artık bireyin hayatı önceden olduğu gibi sadece kendine bağlı değil, daha çok diğer insanlara bağlı hale gelmiştir. Modernleşmenin globalleşmesinden önce, bu denli hissedilmediği, taşra kesiminde bireylerin ekonomik üretimleri kendisiyle sınırlı kalırken, günümüzde sadece iş değil artık fikirlerimiz bile globalleşen modernleşmenin dayattığı fikirler halinde hayatımıza girmiş bulunmaktadır.

Modernleşme ve küresel iletişimin interaktif entegrasyonu iş hayatından düşüncelerimize kadar birçok yaşam alanımızın belirleyicisi konumuna gelmiştir (Amman M.T. 2005). Bu durum bireyin zihinsel algılamasını da etkilemiştir. Enformasyon araçları inşa edilen uluslararası dil ve kültür ile ulusal alandaki algılamaların ve imge üretiminin ana kaynaklarından birini oluşturmaktadır. Bu durum toplumsal değişimi, artık ekonomik ve teknolojik dönüşümler kadar etkili kılar hale getirmiştir.

Batı dünyasının ürettiği modernleşme, diğer toplumlara özgü bir süreç olurken, Batının şekillendirdiği modernitenin, sosyal dinamiklerle imge üretimini de bu toplumlara enformasyon aracılığıyla ulaştırmaktadır (Amman 2006). Bütün alanlarda kendine özgü üretilen imgelerin de ana belirleyicisi Batının olduğu görülmektedir. Sanattan spora, siyasetten moda birçok alanda imge üretimi küresel hale gelmiş durumdadır. Ancak yerel unsurların geçmişten getirdiği yaşayan bellekle bu bir çarpışma içine girmektedir. Batının enformasyon tahakkümü ile modern sporların kendine özgü kural ve uygulanışı ile toplumun içine dahil olsa da; yerelden yüzyıllar içerisinde gelen kültürel bellek ve tecrübe karşısında her zaman galip gelme olasılığı bulunmamaktadır.

Modernleşmenin beslediği spor branşları geleneksel bağlarından kurtularak küreselleşmiş, bugün gelinen noktada ise ilk çıktığı ve yaygınlaştığından farklı olarak zihinlerdeki imgesi de dönüşüm geçirmektedir (Karahüseyinoğlu M.F. 2007). 1800'lü yıllarda okçuluk ve güreş gibi branşlar devlet tarafından desteklenen, halkın pasif ve aktif olarak katıldığı (Karahüseyinoğlu M.F. 2007) kulüpleri bulunan spor branşlarıyken bugün bu noktada 1900'lü yıllarda ülkemize giren futbol vs branşlar bu konuma geçmiştir. İlk yaygınlaşmaya başladığında zihinlerde şekillenen bu branşların imgesi günümüzde de ilk ortaya çıkışından farklı bir konuma geldiği görülmektedir. Ticarileşme, cinsiyetsizleşme vs birçok unsur bu sporların imgesini yeni nesille yeniden şekillendirmekte ve dönüştürmektedir.

Bu araştırma Türkiye'de icra edilen spor branşlarının toplumdaki farklı kesimlerdeki imgelerini incelemeyi amaçlamaktadır. Bu amaçla ilk olarak araştırmanın genel bilgiler kısmında imgenin kavramsal çerçevesi, modernleşme ve imge üretim dinamikleri ve devamında sporun işlevleri ele alınarak değerlendirilmiştir. Yazılı kaynaklardan yararlanılarak yapılan bu değerlendirme araştırmanın kavramsal çerçevesini oluşturmaktadır. İkinci olarak ülkemizin genel profilinin de belirleyicisi niteliğindeki İstanbul nüfus kotalarını gösteren 742 kişi üzerinde anket tekniği ile yapılan bir araştırma ile incelenmiştir. Burada sosyal belirleyicilere göre bireylerde spor ve sporcu branş imgelerinin tespit edilmesi hedeflenmektedir. Uygulamalı araştırmanın verileri kavramsal çerçevedeki bilgilerin somut bir toplumsal zemine yerleşmesine hizmet etmesi amaçlanmaktadır.

YÖNTEM

Çalışmada 742 kişiye tarafımızdan anket tekniği ile 15 soru yöneltilmiştir. Araştırma, kota örnekleme ile İstanbul nüfus verileri esas alınarak seçilmiş, İstanbul'da yaşayan 20 yaş üzeri kadın ve erkek okur-yazar bireyler üzerinde yapılmıştır.

Araştırmada kategorilerin hiç biri için özel bir seçim uygulanmamış; mümkün olduğunca İstanbul'un farklı semtlerinde yaşayan 20 yaş üzeri okuryazar kesime Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sayımı 2008 Nüfus Sayımı Sonuçları esas alınarak belirlenen cinsiyet ve yaş kotaları uygulanarak ulaşılmaya çalışılmıştır.

Eğitim düzeyi kotasında ise 2008 yılı ve öncesine dair istatistikler henüz yayınlanmadığı için 2000 yılı Genel Nüfus Sayımı verileri esas alınmış ve uygulamada bu kotalara ulaşılmaya çalışılmıştır.

Gelir düzeyi durumu da araştırmaya katılan bireylerin beyanlarına istinaden ortaya çıkan verilerden elde edilmiştir.

Anket formu 15 soru ve bunlara bağlı alt sorulardan oluşmuştur. Ankette önce katılımcıların demografik özelliklerini, sonra spor yapma durumu ve amaçlarını, spor branşları hakkında bilgi durumlarını belirlemeye yönelik sorular hazırlanmıştır. Daha sonra en çok ilgi duyduğu spor branşlarını tespit etmeye ilişkin sorular sorulmuştur. En son bölümde de on yedi branşın alt başlıklar halinde yer aldığı spor branşlarının ifade ettiği anlama göre, spor branşlarının yakıştığı cinsiyete göre, spor branşlarının çarpıcı olduğu düşünülen özelliklerine göre ve bu spor branşlarını yapan sporcuların dikkat çeken özelliklerine ilişkin sorular düzenlenmiştir.

Anket formunun yapılan güvenilirlik analizi sonuçları sonunda oldukça güvenilir ve yüksek güvenilirlik gösterdiği tespit edilmiştir.

Tablo 1. Güvenilirlik Analizi Sonuçları

Spor Branşının İfade Ettiği Anlam Ölçeği Güvenilirliği	0,768
Baskın Cinsiyet Ölçeği Güvenilirliği	0,674
Spor Branşının En Çarpıcı Özelliği Ölçeğinin Güvenilirliği	0,860

$0,60 \leq \alpha < 0,80$ oldukça güvenilir; $0,80 \leq \alpha \leq 1,00$ Yüksek Güvenilirlik

Seçilen 17 branş birbirine göre ifade ettiği farklı anlamlar, cinsiyet unsuru ve farklı çarpıcı özelliklere sahip olduğu düşünülerek uzmanlar tarafından ele alınıp, seçilmiştir. Bazı branşların da katılımcılar nezdinde farklı algılama ve çağrışımlara neden olabileceği düşünülerek bu spor branşları 17 branş içine alınmamıştır.

Araştırmada ele alınan bazı değişkenler açısından araştırma grubunu oluşturan kotalardaki bireylerin frekans ve yüzde dağılımları çıkarılmış, ardından kota gruplarının karşılaştırılması için Ki-Kare analizi uygulanmıştır.

İstatistikî programlar sayesinde elde edilen verilerin bazı değişkenlerle ilişki düzeyleri dikkate alınarak tablolar oluşturulmuş, bu tablolar neticesinde araştırmanın hipotezleri test edilerek sonuçlar çıkarılmıştır.

BULGULAR

Araştırmamıza katılan bireylerin %50'si kadın %50'si erkektir. Katılımcıların yaklaşık üçte birini 20 – 30 yaş aralığı, % 26'sını 31 – 40 yaş arası oluşturmaktadır. 41 – 50 yaş arası % 22, 51 ve üzeri yaş arası % 24 oranında yer almaktadır.

Araştırmada ilkokullular % 46, ortaokullular % 18, liseliler %23.5, üniversiteliler % 13 ile temsil edilmektedir. Araştırmaya katılan bireylerin %26'sı alt gelir grubu, %21'i ortanın altı gelir grubu,

%38'i orta gelir grubu, %14'ü ortanın üstü gelir grubunda, %0,1'i de üst gelir grubunda olduğunu belirtmiştir.

Tablo 2. Spor Branşlarındaki Sporcuların Özellikleri “Judo”

P: ,000		Otoriter, Kaba, Sinirli, Zeki Olmayan	Fikrim Yok	Sabırlı, Kibar, Saygılı, Zeki	Total	
Cinsiyet Dağılımı	Kadın	Sayı	216	93	44	353
		Yüzde	61,2%	26,3%	12,5%	100,0%
	Erkek	Sayı	165	45	150	360
		Yüzde	45,8%	12,5%	41,7%	100,0%
Total		Sayı	381	138	194	713
		Yüzde	53,4%	19,4%	27,2%	100,0%

“Judo” branşında algılanan sporcu imgesi, cinsiyet faktöründen bağımsız olmadığı, sporcu imgesi ile cinsiyet arasında yüksek derecede anlamlı bir ilişki ($P<0.01$) olduğu saptanmıştır. Sporcunun genelde “otoriter, kaba, agresif” bir imgelem gösterdiği görülmektedir. Sonrasında daha çok kadınlarda bir sporcu imgesinin oluşmadığı, erkeklerin ise yakın değerlerde “sabırlı, saygılı, zeki” gibi imgeleri yakıştırdığı görülmektedir.

Tablo 3. Spor Branşlarındaki Sporcuların Özellikleri “Boks”

P: ,000		Otoriter, Kaba, Sinirli, Zeki Olmayan	Fikrim Yok	Sabırlı, Kibar, Saygılı, Zeki	Total	
Cinsiyet Dağılımı	Kadın	Sayı	315	21	25	361
		Yüzde	87,3%	5,8%	6,9%	100,0%
	Erkek	Sayı	266	7	92	365
		Yüzde	72,9%	1,9%	25,2%	100,0%
Total		Sayı	581	28	117	726
		Yüzde	80,0%	3,9%	16,1%	100,0%

“Boks” branşında algılanan sporcu imgesi, cinsiyet faktöründen bağımsız olmadığı, sporcu imgesi ile cinsiyet arasında yüksek derecede anlamlı bir ilişki ($P<0.01$) olduğu saptanmıştır. Sporcunun genelde “otoriter, kaba, agresif” bir imgelem gösterdiği görülmektedir. Daha çok kadınların bu sporcu imgesinde ittifak ettikleri görülürken, erkeklerin ise biraz da olsa “sabırlı, saygılı, zeki” gibi imgeleri sporcuya yakıştırdığı görülmektedir.

Tablo 4. Spor Branşlarındaki Sporcuların Özellikleri “Taekwondo”

P: ,000		Otoriter, Kaba, Sınırlı, Zeki Olmayan	Fikrim Yok	Sabırlı, Kibar, Saygılı, Zeki	Total	
Cinsiyet Dağılımı	Kadın	Sayı	224	60	70	354
		Yüzde	63,3%	16,9%	19,8%	100,0%
	Erkek	Sayı	188	42	135	365
		Yüzde	51,5%	11,5%	37,0%	100,0%
Total		Sayı	412	102	205	719
		Yüzde	57,3%	14,2%	28,5%	100,0%

“Taekwondo” branşında algılanan sporcu imgesinin, cinsiyet faktöründen bağımsız olmadığı, sporcu imgesi ile cinsiyet arasında yüksek derecede anlamlı bir ilişki ($P<0.01$) olduğu saptanmıştır. Sporcunun burada da genel itibarıyla “otoriter, kaba, agresif” bir imgelem gösterdiği görülmektedir. Kadınların genelde vurmali ve sakatlık algısının olduğu bu gibi spor branşlarında erkeklere nazaran daha çok “kaba, agresif” tavır takınan bir imgeye sahip olduğu görülmektedir. Erkeklerin ise yine burada biraz da olsa “sabırlı, saygılı, zeki” gibi imgeleri sporcuya yakıştırdığı görülmektedir.

Tablo 5. Spor Branşlarındaki Sporcuların Özellikleri “Voleybol”

P: ,001		Otoriter, Kaba, Sınırlı, Zeki Olmayan	Fikrim Yok	Sabırlı, Kibar, Saygılı, Zeki	Total	
Yaş Dağılımı	20 - 30 yaş arası	Sayı	37	17	130	184
		Yüzde	20,1%	9,2%	70,7%	100,0%
	31 - 40 yaş arası	Sayı	29	20	119	168
		Yüzde	17,3%	11,9%	70,8%	100,0%
	41 - 50 yaş arası	Sayı	36	21	103	160
		Yüzde	22,5%	13,1%	64,4%	100,0%
	51 ve üzeri yaşlar	Sayı	36	0	112	148
		Yüzde	24,3%	,0%	75,7%	100,0%
Total		Sayı	138	58	464	660
		Yüzde	20,9%	8,8%	70,3%	100,0%

“Voleybol” branşında algılanan sporcu imgesinin, yaş faktöründen bağımsız olmadığı, sporcu imgesi ile yaş arasında yüksek derecede anlamlı bir ilişki ($P<0.01$) olduğu saptanmıştır. Sporcunun her yaş grubunda “sabırlı, zeki, saygılı” bir imgelem gösterdiği görülmektedir. Buna nazaran 20’li ve 30’lu yaşlarda daha çok bu imgenin vurgulandığı görülmektedir.

Tablo 6. Spor Branşlarındaki Sporcuların Özellikleri “Güreş”

P: ,000		Otoriter, Kaba, Sinirli, Zeki Olmayan	Fikrim Yok	Sabırlı, Kibar, Saygılı, Zeki	Total	
Yaş Dağılımı	20 - 30 yaş arası	Sayı	104	27	67	198
		Yüzde	52,5%	13,6%	33,8%	100,0%
	31 - 40 yaş arası	Sayı	76	31	76	183
		Yüzde	41,5%	16,9%	41,5%	100,0%
	41 - 50 yaş arası	Sayı	89	13	58	160
		Yüzde	55,6%	8,1%	36,3%	100,0%
	51 ve üzeri yaşlar	Sayı	105	4	59	168
		Yüzde	62,5%	2,4%	35,1%	100,0%
Total		Sayı	374	75	260	709
		Yüzde	52,8%	10,6%	36,7%	100,0%

“Güreşçi” imgesinin, yaş faktöründen bağımsız olmadığı, güreşçi imgesi ile yaş arasında yüksek derecede anlamlı bir ilişki ($P<0.01$) olduğu saptanmıştır. Sporcunun çoğu yaş grubunda “agresif, kaba” bir imgelem gösterdiği görülmektedir. 20’li ve 30’lu yaşlarda sporcu imgesinin belirsizliği daha fazla görülmektedir.

Tablo 7. Spor Branşlarındaki Sporcuların Özellikleri “Futbol”

P: ,000		Otoriter, Kaba, Sinirli, Zeki Olmayan	Fikrim Yok	Sabırlı, Kibar, Saygılı, Zeki	Total	
Yaş Dağılımı	20 - 30 yaş arası	Sayı	87	31	86	204
		Yüzde	42,6%	15,2%	42,2%	100,0%
	31 - 40 yaş arası	Sayı	64	30	84	178
		Yüzde	36,0%	16,9%	47,2%	100,0%
	41 - 50 yaş arası	Sayı	52	15	93	160
		Yüzde	32,5%	9,4%	58,1%	100,0%
	51 ve üzeri yaşlar	Sayı	57	4	111	172
		Yüzde	33,1%	2,3%	64,5%	100,0%
Total		Sayı	260	80	374	714
		Yüzde	36,4%	11,2%	52,4%	100,0%

“Futbolcu” imgesinin, yaş faktöründen bağımsız olmadığı, futbolcu imgesi ile yaş arasında yüksek derecede anlamlı bir ilişki ($P<0.01$) olduğu saptanmıştır. Futbolcu imgesinin 20’li yaş grubunda her iki yönde de benzer oranlarda bir imgelem gösterdiği görülmektedir. 30’lu, 40’lı ve 50 üzeri yaşlarda ise daha çok “saygılı, zeki” gibi bir imgelem gösterdiği görülmektedir. Yine sporcu imgesinin en belirsiz olduğu yaşların 20’li ve 30’lu yaşlar olduğu görülmektedir. 40’lı ve 50 üzeri yaşlarda genelde futbolcu imgesi konusunda bir ittifak etme durumu söz konusudur.

Tablo 8. Spor Branşlarındaki Sporcuların Özellikleri “Basketbol”

P: ,000		Otoriter, Kaba, Sinirli, Zeki Olmayan	Fikrim Yok	Sabırlı, Kibar, Saygılı, Zeki	Total	
Eğitim Düzeyleri	İlkokul	Sayı	77	24	223	324
		Yüzde	23,8%	7,4%	68,8%	100,0%
	Ortaokul	Sayı	57	16	58	131
		Yüzde	43,5%	12,2%	44,3%	100,0%
	Lise	Sayı	30	13	119	162
		Yüzde	18,5%	8,0%	73,5%	100,0%
	Üniversite	Sayı	28	9	59	96
		Yüzde	29,2%	9,4%	61,5%	100,0%
Total		Sayı	192	62	459	713
		Yüzde	26,9%	8,7%	64,4%	100,0%

“Basketbolcu” imgesinin, eğitim düzeyi faktöründen bağımsız olmadığı, basketbolcu imgesi ile eğitim düzeyi arasında yüksek derecede anlamlı bir ilişki ($P < 0.01$) olduğu saptanmıştır. Sporcu imge belirsizliğinin en fazla olduğu düzeyler ilk ve ortaokul düzeyinde olduğu görülmektedir. Ortaokul düzeyinde aynı oranlarda bir imge dağılımı görülürken, lise ve üniversite düzeyinde daha çok “saygın, sabırlı, zeki” gibi imgelem vurgulandığı dile getirilmiştir. Yine spor konusunda bilgi edinim hususunda kitle iletişim araçlarının herkesi etkileme gücü göz önüne alındığında ilkokul ve üniversite arasında benzer cevapların verilme olasılığını arttırdığı düşünülebilir.

Tablo 9. Spor Branşlarındaki Sporcuların Özellikleri “Aikido”

P: ,000		Otoriter, Kaba, Sinirli, Zeki Olmayan	Fikrim Yok	Sabırlı, Kibar, Saygılı, Zeki	Total	
Eğitim Düzeyleri	İlkokul	Sayı	107	135	66	308
		Yüzde	34,7%	43,8%	21,4%	100,0%
	Ortaokul	Sayı	73	29	21	123
		Yüzde	59,3%	23,6%	17,1%	100,0%
	Lise	Sayı	48	39	69	156
		Yüzde	30,8%	25,0%	44,2%	100,0%
	Üniversite	Sayı	44	17	32	93
		Yüzde	47,3%	18,3%	34,4%	100,0%
Total		Sayı	272	220	188	680
		Yüzde	40,0%	32,4%	27,6%	100,0%

“Aikido” branşında sporcu imgesinin, eğitim düzeyi faktöründen bağımsız olmadığı, sporcu imgesi ile eğitim düzeyi arasında yüksek derecede anlamlı bir ilişki ($P<0.01$) olduğu saptanmıştır. Aikido sporunu icra eden sporcu imgesinin genel itibarı ile “otoriter, kaba, agresif” bir imgesinin olduğu görülmektedir. Daha sonrasında ise net bir sporcu imgesinin oluşmadığı görülmektedir. Sporcu imge belirsizliğinin en fazla olduğu düzeyler ilk ve ortaokul ile lise düzeylerinde olduğu görülmektedir. Aikido sporunu icra eden sporcu imgesi tasavvurunun toplumda net olarak oluşmadığı da görülmektedir.

Tablo 10. Spor Branşlarındaki Sporcuların Özellikleri “Masa Tenisi”

P: ,004		Otoriter, Kaba, Sinirli, Zeki Olmayan	Fikrim Yok	Sabırlı, Kibar, Saygılı, Zeki	Total	
Gelir Düzeyi	Alt Gelir Grubu	Sayı	27	24	136	187
		Yüzde	14,4%	12,8%	72,7%	100,0%
	Ortanın Altı Gelir Grubu	Sayı	28	35	96	159
		Yüzde	17,6%	22,0%	60,4%	100,0%
	Orta Gelir Grubu	Sayı	28	71	169	268
		Yüzde	10,4%	26,5%	63,1%	100,0%
	Ortanın Üstü Gelir Grubu	Sayı	15	20	66	101
		Yüzde	14,9%	19,8%	65,3%	100,0%
	Üst Gelir Grubu	Sayı	1	0	0	1
		Yüzde	100,0%	,0%	,0%	100,0%
	Total	Sayı	99	150	467	716
		Yüzde	13,8%	20,9%	65,2%	100,0%

“Masa Tenisi” branşında sporcu imgesinin, gelir düzeyi faktöründen bağımsız olmadığı, sporcu imgesi ile gelir düzeyi arasında yüksek derecede anlamlı bir ilişki ($P<0.01$) olduğu saptanmıştır. Her gelir grubundan bireyin sporunun masa tenisi sporcusu konusunda “sabırlı, kibar, saygılı, zeki” imgesinin uygun görüldüğü tespit edilmektedir. Yine sporcu imge belirsizliğinin orta ve ortanın altındaki gelir gruplarında olduğu görülmektedir. Masa tensini icra eden sporcunun; genel olarak toplumda bilinen futbol, basketbol, voleybol, boks ve güreş gibi spor branşlarından sonra yine iyi bilinen bir spor branşı olduğunu daha az kişinin “fikrinin olmadığını” dile getirenlerin oranından görmekteyiz.

Tablo 11. Spor Branşlarındaki Sporcuların Özellikleri “Step Aerobik”

P: ,000		Otoriter, Kaba, Sinirli, Zeki Olmayan	Fikrim Yok	Sabırlı, Kibar, Saygılı, Zeki	Total		
Gelir Düzeyi	Alt Gelir Grubu	Sayı	25	58	113	196	
		Yüzde	12,8%	29,6%	57,7%	100,0%	
	Ortanın Altı Gelir Grubu	Sayı	20	48	91	159	
		Yüzde	12,6%	30,2%	57,2%	100,0%	
	Orta Gelir Grubu	Sayı	20	98	141	259	
		Yüzde	7,7%	37,8%	54,4%	100,0%	
	Ortanın Üstü Gelir Grubu	Sayı	21	6	74	101	
		Yüzde	20,8%	5,9%	73,3%	100,0%	
	Üst Gelir Grubu	Sayı	1	0	0	1	
		Yüzde	100,0%	,0%	,0%	100,0%	
	Total		Sayı	87	210	419	716
			Yüzde	12,2%	29,3%	58,5%	100,0%

“Step Aerobik” branşında sporcu imgesinin, gelir düzeyi faktöründen bağımsız olmadığı, sporcu imgesi ile gelir düzeyi arasında yüksek derecede anlamlı bir ilişki ($P < 0.01$) olduğu saptanmıştır. Her gelir grubundan bireyin sporcunun masa tenisi sporcusu konusunda “sabırlı, kibar, saygılı, zeki” imgesinin uygun görüldüğü tespit edilmektedir. Yine burada da sporcu imge belirsizliğinin genellikle orta ve ortanın altındaki gelir gruplarında olduğu görülmektedir. Gelir grupları arasında verdiği cevabı en çok vurgulayan grup, ortanın üstü gelir grubu olarak ortaya çıkmıştır. Yine fikrinin olmadığını en az belirten gelir düzeyi de ortanın üstü gelir grubudur.

TARTIŞMA – SONUÇ

Toplumsal sınıf ve habitus kültürel pratiklerden olan spora yönelik tercih ve beğenilerde belirleyici (Bourdieu P., 1978) (Aşçı F.H., Koca C., Bulgu N., 2008) olduğu bu çalışmada da tespit edilmiştir. Enformasyon araçlarında spor branşlarının göreceli ağırlığı tercih ve yönlendirmeleri daha fazla vurgulayarak (Bourdieu P., 2000) bilinirliği etkilediği yine bu çalışmada tespit edilmiştir.

Toplumda, spor branşlarının imgeleri sosyal belirleyicilere göre değişiklik gösterirken, bazı branşlarda ise sosyal belirleyicilerin etkili olmadığı, bu durumda da modern toplumu etkileyen dinamiklerin burada etkili olduğu söylenebilir (Şallı, A., Amman, M.T., Küçük, V. 2016). Batının önderliği ve yönlendirmesinde şekillenen modernliğin süreci, fiziki ve sosyal çevreyle olduğu kadar bireylerin kişiliği, tutum ve değerleri ve zihinsel yapısı ile de ilgilidir (Şallı, A., Amman, M.T., Küçük, V. 2016). Eskiden yeniye, yani geleneksel yapıdan moderne geçişte, toplumun değer özelliklerinde değişmeler meydana gelmektedir (Amman M.T., (2006). Her değişme, değişmenin hızı ve ritmine göre az veya çok, ama daima sancılı bir süreçtir (Amman M.T. (2005). Değişimden etkilenen birçok sosyal belirleyici, bireylerin karar verme süreçlerinde etkili olabilmektedir.

Eğitim ortamı, konuları, eğitmenler ve eğitimle ilgili hemen her şey karar verme sürecinde bireye tesir ettiği için sportif tercihler ve kararlar üzerinde de eğitimin etkisi yadsınamayacak derecede etkilidir (Şallı, A, Amman, MT, Küçük, V. 2016). Eğitim düzeyi düşük bir birey ile eğitim düzeyi yüksek olan bir bireyin spora, spor branşlarına bakış açısı farklılık göstermektedir (Karahüseyinoğlu M.F., (1998).

Araştırmamıza göre, toplumda sporcu imgelerinin birbirinden farklı olduğu, bu farklılığın yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi ve gelir düzeyi durumuna göre değişiklik göstermektedir. Benzer sonuçlar diğer çalışmalarda da tespit edilmiştir (Küçük V., 2014). Örneğin sadece bayan futbolunun sorgulandığı bir çalışmada bizim gibi anlamlı farklar tespit edilmiştir (Küçük V., 2014).

Araştırma günümüzde çoğunlukla modern spor hüviyetine bürünmüş, algısının bir kısmını toplumun ihtiyaç ve yaşantılarından kaynaklanan bilgilerden alan spor branşları (Şallı A.O., Karahüseyinoğlu M.F.,2009); bugün sosyal medyayı da içine alan, enformasyon araçlarıyla toplumun sınıfsal ve kültürel dinamiklerinden tercih ve yönelim hususunda etkilenmekte; yaş-cinsiyet-eğitim düzeyi ve spora katılım gibi sosyal belirleyicilerin de tesiriyle toplumda imgesini konumlandırmaktadır. Diğer ülkelerde yapılan çalışmaların karşılaştırılması ise, bu tür analizleri anlamlandırmada daha karmaşık bir hale getirdiği aktarılmıştır (Messner M. A., 2014). Ülkeler arasındaki farklı sosyal ve kültürel hayat geçmiş pratiklerden günümüze taşındığından bu tür çalışmaların karşılaştırılması yanıltıcı bir duruma sebebiyet verebilir.

Sonuç olarak bu çalışmada, spor dallarındaki sporcu imgesi ile yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi ve gelir düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Sporcu imgesi diğer etki eden unsurların yanında; yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi ve gelir düzeyi gibi sosyal belirleyicilerin de etkisiyle toplumdaki imajını konumlandırmaktadır. Sporcular konusunda yapılan araştırmaların çoğu, sporcunun kendisi ile ilgili olduğu görülmektedir. Yani daha çok çalışmalar sporculara yapılmakta iken onlar hakkında toplumda oluşan kanaatlere yönelik çalışmalar yok denecek kadar azdır. Bu bağlamda araştırmanın toplumdaki sporcu imgesi, sporcu tahayyülüne yönelik çalışmalara örnek teşkil etmesi düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Amman M.T.**, (2006). Kitle Sporunun Toplumsal Dinamikleri. Çamlıca Yayınları, İstanbul. s.13-43.
- Amman M. T.** (2005). Küreselleşmenin Kültürel Boyutları ve Kırkpınar. I. Tarihi Kırkpınar Sempozyumu Bildirileri, Edirne, s. 213-217.
- Amman M.T.** (2005). Kadın ve Spor. Morpa Kültür Yayınları Ltd.Şti, İstanbul.s.17-54.
- Aşçı, F. H., Koca, C., Bulgu, N.** (2008). Türkiye’de Kadınların Fiziksel Aktiviteye Katılımlarının Toplumsal Sınıf ve Toplumsal Cinsiyet Ekseninde Analizi: Fiziksel Aktiviteye Katılım Kadının Toplumsal Konumunu Güçlendirici Bir Etkiye Sahip Olabilir mi? (TÜBİTAK, Araştırma Projesi, No: 106K345), Ankara.
- Bourdieu P.**, (1978). Sport and Social Class, Social Science Information, (SAGE, London and Beverly Hills),17, 6, pp.819-840.
- Bourdieu P.**, (2000). Televizyon Üzerine. Çev. Ilgaz T., Yapı Kredi Yayınları, İstanbul, s.92.

- Giddens A.** (2005). *Sosyoloji*. Çev. Güzel C, Ayraç Yayınevi, Ankara, s.46.
- Karahüseyinoğlu M.F.** (2007). *Küreselleşme ve Geleneksel Türk Sporları*. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor ABD, Doktora Tezi, İstanbul, s. 17-18, 28, 34-36, 38, 151-167. (Danışman: Prof. Dr. M. Tayfun Amman)
- Karahüseyinoğlu M.F.**, (1998). *Elazığ Kamuoyunun Spora Karşı ilgi ve Tutumlarının Değerlendirilmesi*. F.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor ABD, Elazığ.
- Küçük V.**, (2014). "Changing Images of Woman Football through Social Determinants", *International Gender and Sport Symposium, Abstract Book*, p.84.
- Messner M. A.** (2014). "Genderrelationsandsport: Local, national, transnational," pp. 17-35 in MariannVaczi, ed. *Playfields: Power, Practice, andPassion in Sport*. Reno, Nevada: Center for Basque Studies Press, page 32.
- Swingewood A.** (1998). *Sosyolojik Düşüncenin Kısa Tarihi*. Çev. Akinhay O, Bilim ve Sanat Yayınları, Ankara, s.9.
- Şallı A.O.**, Karahüseyinoğlu M.F., (2009). *Küreselleşme ve Modern Sporların Gölgesinde Kırkpınar Yağlı Güreşleri*, 5.Uluslararası Tarihi Kırkpınar Sempozyumu, s.3-7.
- Şallı, A.**, Amman, MT, Küçük, V. (2016). "Sosyal Belirleyiciler Ekseninde Sporum Değişen İmgeleri". *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi 1*: s. 37-45.

Türk Milli Bisikletçilerde *Alfa- Aktinin-3 R577X* Polimorfizm Dağılımının Belirlenmesi

Tuğba KAMAN*
Sezgin KAPICI**
Canan SERCAN***
Muhsin Konuk****
Korkut ULUCAN*****

Öz

Atletik performans ile ilgili en önemli ve belki de en fazla incelenen genetik belirteç, alfa- aktinin-3 proteinin (*Actn3*) kodlayan *ACTN3* genidir. Çalışmamızda 13'ü bayan, 23'ü erkek toplam 36 milli bisikletçi *ACTN3 R577X* polimorfizminin dağılımlarını belirlemeyi amaçladık. Bisikletçilerden DNA eldesi, rutin olarak biyokimyasal kontrolleri için verdikleri periferel kandan sağlanmıştır. Genotiplendirme işlemi, Gerçek zamanlı PCR tekniği ile sağlanmıştır. *ACTN3* genotipi için 12 milli bisikletçi RR, 10'u RX ve 14 bisikletçi de XX olarak bulunmuştur. Cinsiyetlere göre ayırdığımızda 13 bayan bisikletçinin 7'si XX, 2'si XR ve 4'ü RR, erkek bisikletçilerin ise 7'si XX, 8'i XR ve 8'i RR genotiplerine sahip olduğu belirlenmiştir. *ACTN3*'ün R alleli bayanlarda 10, erkeklerde 24, X alleli ise bayanlarda 16 erkeklerde 22 olarak bulunmuştur. Çalışmamızda, dayanıklılık fenotipi ile ilişkili olan *ACTN3 XX* genotipi ve X allelinin kohortumuzda daha baskın olduğu görülmüştür. Milli bisikletçiler takımında ilk kez gerçekleştirilen bu pilot çalışma ile bundan sonra daha yüksek veri kaynaklı çalışmalara ışık tutacağı inancındayız.

Anahtar kelimeler: Bisiklet, Polimorfizm, Spor genetiği, *ACTN3*

The Determination of Alpha- Actinin-3 *R577X* Polymorphisms Distribution in Turkish National Cyclists

Abstract

The aim of this study was to determine the allelic distribution of alpha- actinin-3 (*ACTN3*) *R577X* polymorphisms in a total of 36 national cyclist team, 13female and 23 male. DNA samples from the

* Doktora Öğrenci, Marmara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, tugbakaman@marun.edu.tr

** Yüksek Lisans Öğrenci, Üsküdar Üniversitesi, Mühendislik ve Doğa Bilimleri Fakültesi, sezginkapici@gmail.com

*** Yüksek Lisans Öğrenci, Üsküdar Üniversitesi, Mühendislik ve Doğa Bilimleri Fakültesi canan.sercan@uskudar.edu.tr

**** Prof.Dr., Üsküdar Üniversitesi, Mühendislik ve Doğa Bilimleri Fakültesi, muhsin.konuk@uskudar.edu.tr

***** Doç.Dr., Marmara Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi, korkut.ulucan@marmara.edu.tr

players were isolated from Blood samples by using commercial DNA isolation kit. Genotyping of the samples was accomplished by Real-Time PCR technique. 12 of the examined bicycler had RR, 10 had RX and 14 of the bicycler had XX genotype for the *ACTN3* R577X polymorphism. When we examine them according to genders, 4 of the 13 female cyclist had RR, 2 had RX and 7 had XX genotypes. For males, 8 of the 23 male cyclist had RR, 8 had RX and 7 had XX genotypes. *ACTN3* was counted as 10 in females and 24 in males, whereas X allele was 16 in females and 22 in males. Our results showed that *ACTN3* XX genotype and X allele dominated in our cohort. We hope that this first pilot study carried out in national cyclist team will guide further studies with extended numbers of players.

Keywords: Bicycle, Polymorphism, Sport Genetics, *ACTN3*

GİRİŞ

Atletik performans, bireyin doğuştan sahip olduğu genetik yeteneklerin ve sonradan kazandığı çevresel faktörlerin ortak birleşimidir. Atletik performansı ile ilgili güncel araştırmalar kişilerin performansına anlamlı derecede katkıda bulunan genetik varyantlar üzerine odaklanır. Dayanıklılık, kuvvet, güç, kas koordinasyonu ve motivasyon gibi bireysel özelliklerin genetik altyapıya sahip olduğu bildirilmektedir (Ulucan ve ark., 2014). Spor genetiği çalışmaları, atletik performansa etki eden genlerin belirlenmesi, etki mekanizmalarının aydınlatılması ve atletik performansına olan yatkınlıklarının belirlenmesi alanlarındaki çalışmaların bütünü kapsamaktadır. Başarı için, sadece bireysel sporlarda değil, aynı zamanda takım sporlarında da genetik yapıya uygun antrenman ve beslenme programlarının düzenlenmesi anahtar rolündedir (Ulucan, 2016).

Atletik performans alanında gerçekleştirilen bir çok çalışmada alfa- aktinin-3 geni (*ACTN3*) incelenmiştir. *ACTN3* iskelet kasiyla özelleşmiş, atletik performansla ilişkilendirilmiş ilk yapısal gendir (Yang N ve diğ. 2003). *ACTN3*, özellikle hızlı güç elde edilmesinden sorumludur ve 'hız' geni olarak adlandırılmaktadır (Ulucan K. ve ark., 2013). Alfa-aktinin, 11. Kromozom üzerinde bulunan *ACTN3* gen bölgesi tarafından kodlanır. Genin ürünü, *ACTN3* proteini, sarkomerlerin Z çizgilerinde lokalizedir ve hem kas kasılmasında aktin fibrillerinin bağlanmasında, hem de hücre içi sinyal iletiminde aktif rolleri bulunmaktadır (Ulucan, 2016). *ACTN3*, gen bölgesinin özellikle 16 parçasında (ekzon) 577. pozisyonunda meydana gelen genetik değişimler kas yapısı ve performansı üzerine etkilidir. (Günel ve ark., 2014). Bu yapısal değişikliğin, diğer çalışmalar ile bireylerde farklı sportif faaliyetlere yatkınlığa neden olduğu bulunmuş, 577R alleli ve 577RR genotipinin üst düzey güç odaklı sportif performansa (Yang ve ark., 2003), 577X' in ise sporcularda dayanıklılığa yatkınlık sağladığı bildirilmektedir. *ACTN3* geninde varyasyon gözlenmeyen kişilerin patlayıcı güç, kısa koşu gerektiren spor dalları için avantajlı, dayanıklılık gerektiren sporlarda ise dezavantajlı oldukları gösterilmiştir (Alfred ve ark., 2011). Araştırmalar sonrasında *ACTN3* geninin her iki kopyasında genetik değişim saptanan kişilerin, dayanıklılık gerektiren maraton, triatlon ile uzun mesafeli yüzme ve bisiklet vb. sporlar için daha avantajlı bir kas yapısına sahip oldukları belirlenmiştir (Montgomery ve ark., 1998).

Bisiklet sporu kısa ve uzun mesafeler için uzun süre dayanıklılık, çabuk kuvvet, güç ve maksimum kuvvet gerektiren bir spordur. Genetik olarak incelendiğinde bisikletçiler de patlayıcı güç fenotipine uygun olan genetik varyantların ve dayanıklılık fenotipine uygun genetik varyantların karışık bulunması beklenmektedir. Bu spor branşı üzerine ve ilgili sporcularla ilgili literatürde çok fazla genetik çalışma bulunmamaktadır. Çalışmamızda, sportif performansla önemli ölçüde ilişkili olduğu düşünülen *ACTN3 R577X* polimorfizmlerinin milli bisikletçiler dağılımlarını belirlemek amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Sporcular: Çalışmamıza katılan gönüllü 36 Milli Bisikletçiden, kamp yaptıkları bir dönemde rutin kontrollerini sağladıkları sağlık merkezi/ hastane ile işbirliği yapılarak kan örnekleri EDTA'lı tüplere alınmış ve laboratuvarımıza transportu sağlanmıştır. Laboratuvarımıza gelen örnekler-20⁰C de izolasyon tarihine kadar saklanmıştır. Çalışma protokolü, Helsinki Bildirgesi'ne uygun olarak yürütülmüş ve çalışma, Üsküdar Üniversitesi Etik Kurul Komitesi tarafından onaylanmıştır. Çalışmaya gönüllü katılan sporculardan, çalışma öncesi yapılan analizler ve çıktıları hakkında detaylı bilgi verilmiş, kendilerinden imzalı bilgilendirme formları temin edilmiştir.

DNA İzolasyonları

Çalışmamıza katılan sporcularından periferik kan eldesi sonrasında lökosit DNA'ları PureLink DNA izolasyon kitinin (Invitrogen, Van Allen Way Carlsbad, CA, USA) kullanıcı protokolleri izlenerek tamamlanmıştır. Kısaca, 200 µL periferik kan üzerine 20 µL proteinaz k, 10µL RNAaz eklendi ve vortekslendi. 2 dk oda sıcaklığında bekledikten sonra 200µL bağlama tamponu eklendi ve karıştırılarak homojen hale getirildi. 55°C su banyosunda 10 dk inkübe edildikten sonra üzerine 200 µL etanol eklenerek 5 sn vortekslendi. Filtreli tübe alındı ve 10000g 'de 1 dk santrifüj edildi. Süpernant kısmı atılarak pellet kısmı üzerine 500 µL yıkama tamponu eklendi ve 10000g'de 1,30 dk santrifüj edildi ve yine süpernant kısmı alınarak üzerine yıkama tamponu eklendi ve maksimum hızda 3 dk santrifüj edildi. 80 µL elüsyon tamponu eklenerek inkübe edildi ve maksimum hızda 1 dk santrifüj edildi. Elde edilen DNA örnekleri, ilgili genlerin analizlerinin tamamlanmasına kadar -20° C de saklandı.

***ACTN3 rs1815739* Genotiplerinin Belirlenmesi**

ACTN3 (rs1815739) genotipleri, izole edilen DNA materyalinden Real-Time PCR cihazı (Roche Light Cycler Nano, Almanya) ile Taqman Genotyping Assays (Applied Biosystems Foster City, CA, USA) genotipleme kitleri kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Totalde 10uL olacak şekilde 5 µL master mix, 3,75µL H₂O, 0,25µL assay ve 1µL (10 ng) DNA kullanılarak genotipleme işlemleri tamamlanmıştır.

BULGULAR

Çalışmamıza 36 Türk Milli Bisikletçi katılmıştır, katılımcıların 13'ü (%36) bayan, 23'ü (%64) erkek milli bisikletçiden oluşmaktadır. *ACTN3* gen bölgesi için genotip ve allelik dağılımları sırasıyla Tablo 1'de özetlenmiştir. *ACTN3* analiz sonuçlarına göre 12 bisikletçi RR, 10'u XR ve 14'ü XX genotipindedir. Cinsiyete göre baktığımızda 13 bayan milli bisikletçinin 7'si XX, 2'si XR ve 4'ü RR ; erkeklerin ise 7'si XX, 8'i XR ve 8'i RR genotiplerine sahiptir. Allelik dağılımlar incelendiğinde *ACTN3*'ün R alleli 47, X alleli ise 53 olarak bulunmuştur. Cinsiyetlerine göre dağılımlarda bayanlarda *ACTN3* R alleli 10, X alleli ise 16'dır, erkek bisikletçilerde ise R alleli 25, X alleli ise 23 bulunmuştur.

Tablo 1. Analiz edilen *ACTN3* polimorfizminin ve allelerin milli bisikletçilerde dağılımı

	<i>ACTN3</i> genotip			Allel Sıklığı	
	RR	RX	XX	R	X
Bayan (Yüzde)	4 (% 11)	2 (% 5)	7 (% 20)	10 (% 14)	16 (% 22)
Erkek (Yüzde)	8 (% 22)	8(% 22)	7 (% 20)	24 (% 33)	22 (% 31)
Toplam	12 (% 33)	10 (% 27)	14 (% 40)	34 (% 47)	38 (% 53)

TARTIŞMA

Spor genetiği alanında yapılan çalışmalar, *ACTN3*'ün 16. ekzonunda bulunan sitozin- timin değişimi (rs1815739) ile meydana gelen polimorfizm üzerine odaklanmıştır. Bu değişim proteinin 577. amino asidini kodlayan kodonunda, arjinini (R) kodlayan kodonunun yerine durdurucu kodonun (X) oluşmasına neden olur (Ulucan, 2016). Atletik performansın genetik temellerine yönelik yapılan meta- analiz çalışmalarında *ACTN3* 577RR genotipinin, sprint/ güç odaklı performansa yakınlık ile ilişkili oldukları bildirilmiş (Alfred ve ark., 2011; Ma ve ark., 2013) 577XX genotipinin ise sporcuların dayanıklılık kapasiteleri ile ilişkili oldukları belirtilmiştir (Eynon ve ark., 2009; Ulucan ve Göle, 2014). Bazı çalışmalar ise R577X polimorfizminin belirli atletik performansa yakınlık sağlamadığını belirtmektedir (Wang ve ark., 2013).

Çalışmamızda *ACTN3* R577X polimorfizmi incelendiğinde güç ve sprint spor aktiviteleri ile ilişkili olan R alleli ile RR ve RX genotipleri erkeklerde yüksek bulunmuştur. Bu allel çizgili kasların daha hızlı kasılmasına neden olduğu kısa süreli kuvvet ve sprint aktivitesine yakınlık sağlamaktadır. Bayanlarda ise güç/süratte devamlılık ve dayanıklılık gerektiren spor aktiviteleri ile ilişkili olan X alleli ile XX genotipi yüksek bulunmuştur. X alleli dayanıklılık gerektiren ve süratte devamlılık gerektiren spor aktivitelerine yakınlık sağlamaktadır.

Literatürde pek çok çalışma sadece tek bir cinsiyete odaklanmakta veya her iki cinsiyet için sonuçları karma olarak vermektedir. Alfa-aktinin 3 gen polimorfizmi (R577X) kas fizyolojisine

kadınlarda, erkeklerden daha çok etki ettiği görülmüş ve eksikliği daha az kas gücüne ve yağsız ağırlığa (kas ağırlığı) neden olduğu belirtilmektedir (Clarkson ve ark., 2005; Chiu ve ark., 2012). Bununla birlikte, bazı çalışmada XX genotipinin alfa-aktinin 3 eksikliği olan dayanıklı kadın atletlerde, genel nüfusa kıyasla daha çok görüldüğü ve erkek atletler için benzer bir durumun söz konusu olmadığı tespit edilmiştir. Bu durum, X allelinin dayanıklı kadın atletlerde, erkek atletlerden daha avantaj sağlayıcı olduğunu göstermektedir (Zilberman-Schapira ve ark., 2012). Erkek ve kadınların fizyolojileri, psikolojileri ve anatomilerindeki kalıtsal farklılıklar atletik performansa büyük etki etmektedir. Bu nedenle atletik yeteneklerin genetikle açıklanabilir kısmı bazen cinsiyete özgüdür. Örneğin, bazı durumlarda *ACTN3*'ün dayanıklı kadın atletlerde XX genotipini zenginleştirdiği, ancak aynı durumun dayanıklı erkek atletlerde doğru olmadığı tespit edilmiştir (Bouchard ve ark., 1986; . Dzau., 1988). Aynı zamanda kas fizyolojisinin kadınlarda alfa-aktinin 3 eksikliğinden erkeklerden daha fazla etkilendiği görülmektedir Clarkson ve ark., 2005; Walsh ve ark., 2008; Zempo ve ark., 2010).

Yang ve arkadaşlarının içerisinde bisikletçilerinde bulunduğu farklı spor disiplinleri ile yapmış olduğu bir çalışmada hız açısından 107 elit sporcunun (72 erkek, 35 bayan), dayanıklılık açısından 194 elit sporcunun (122 erkek, 72 bayan) ve 436 sedanter bireyin *ACTN3* genotipleri ve allellerinin frekanslarını karşılaştırılmış, hız sporcuları ile kontrol bireylerin allellerinin frekansları arasındaki önemli farklılığı (erkekler için $p < 0,001$, bayanlar için $p < 0,01$) doğrulamışlardır. Bu çalışmanın ilginç olan noktası, allellerinin frekansları zıt yönde olan hız/güçlülük sporcuları ile dayanıklılık sporcularının karşılaştırılması ve her iki cinsiyet için de önemli farklılıklara sahip olmalarıdır. Bizim çalışmamızda da katılan 36 bisikletçiden (23 erkek, 13 bayan), erkeklerde güç ve sprint özellikli RR (%22) ve RX (%22) genotipleri bayanlara göre RR (%11) ve RX (% 5) yüksek oranda bulunması, dayanıklılık özellikli XX genotipi bayanlarda (%20) erkeklerde (%20) olmak üzere eşit oranda bulunmuştur.

Günel ve ark. 'nın (2014) farklı disiplinlerden oluşan 37 elit atlet ve aynı sayıdaki kontrol grubu üzerinde yaptıkları çalışmada *ACTN3* XX ve RX genotipini sporcu grubunda sırasıyla %35,14 ve %54,05 olarak bulmuşlardır. Bu bireylerde X allelinin daha yüksek olmasını ise dayanıklılık gerektiren sporlarda bu allelin yatkınlık sağlaması olarak açıklamışlardır. Bizim çalışma grubumuzda da XX genotipli bisikletçiler % 40, RX genotipli oyuncular %27 olarak bulunmuş, toplam olarak RR ve RX genotiplerinin, yani en az bir X alleli içeren bireylerin oranı %67'dir. Bu açıdan yapılan bu çalışma Günel ve ark'nın (2014) çalışmasına benzerlik göstermektedir.

Yaygın olarak lüterürde α -aktinin-3 varlığının tip II kas fibrillerinde hızlı kasılmanın güç üretimini arttırdığını ve bu genotipik etkilerin cinsiyete göre etkilenebileceğini göstermektedir (Zebrick ve ark., 2014).

ACTN3 R577X polimorfizmi açısından bisikletçilerle ilgili literatürde örnek çalışma bulunmadığından çok fazla kıyaslama yapılamamaktadır. "İleride yapılacak bu konu ile ilgili çalışmalar ile daha sağlıklı karşılaştırma yapılabilecektir" cümlesinin eklenmesini rica ediyoruz..

SONUÇ

Elit sporcularda yüksek performansın, genetik özellikler, antrenman ve beslenme gibi uygun çevresel koşulların bir araya getirilmesi sonucunda oluştuğu bilinmektedir (Macarthur ve North, 2005). Sporcuların performanslarındaki değişimleri anlayabilmek için, hem genetik hem de çevresel faktörler ayrı ayrı ele alınmalı, genetik ile çevresel faktörler arasındaki korelasyon incelenmelidir (Williams ve ark., 2000).

Türk milli bisikletçilerde ilgili polimorfizm açısından genetik profilleri ilk kez belirlemiş olan çalışmamızın ileride oluşturulabilecek “Spora Yatkinlık Genetik Paneli”nin hızlı ve güvenli bir şekilde geliştirilmesine olanak sağlayacağı ve *ACTN3* analizini içerecek sonraki çalışmalar için önemli bir veri kaynağı olacağını düşünmekteyiz.

Teşekkür

Bu araştırma Tuğba Kaman'ın Marmara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü'nde doktora tezi olarak hazırlamış olduğu “Milli Bisikletçilerde Dayanıklılık ile İlişkili *ACTN3* (rs1815739), *ACE* (rs1799752), *IL-6* (rs1800795), *MCT* (rs1049434) Gen Polimorfizmlerinin Dağılımı ve Sporcu Başarısında ki Etkilerinin Belirlenmesi” isimli çalışmadan türetilmiştir. Aynı çalışma Marmara Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Birimi tarafından (FEN-C-DRP-250416-0185) desteklenmiştir.

KAYNAKLAR

- Alfred, T., Ben-Shlomo, Y., Cooper, R., Hardy, R., Cooper, C., Deary, I.J., (2011). *ACTN3* genotype, athletic status, and life course physical capability: meta-analysis of the published literature and findings from nine studies. *Hum Mutat* 32: 1008-18
- Bouchard, C., Lesage, R., Lortie, G., Simoneau, J.A., Hamel, P., Boulay, M.R., et al (1986). Aerobic performance in brothers, dizygotic and monozygotic twins. *Med Sci Sports Exerc* 18: 639-646.
- Chiu, L.L., Chen, T.W., Hsieh, S.S., et al. (2012). *ACE* I/D, *ACTN3* R577X, *PPARD* T294C and *PPARGC1A* Gly482Ser polymorphisms and physical fitness in Taiwanese late adolescent girls. *J Physiol Sci* 62(2):115-21.
- Clarkson, P.M., Devaney, J. M., Gordish-Dressman, H., et al. (2005). *ACTN3* genotype is associated with increases in muscle strength in response to resistance training in women. *J Appl Physiol* 99(1): 154-63.
- Dzau, V.J., (1988). Circulating versus local renin angiotensin system in cardiovascular homeostasis. *Circulation*, 77(suppl 11):14-13.
- Eynon, N., Duarte, J.A., Oliveira, J., Sagiv, M., Yamin, C., Meckel, Y., et al. (2009) . *ACTN3* R577X polymorphism and Israeli top-level athletes. *Int J Sports Med* 2009; 30: 695-8
- Gunel, T., Gumuşoğlu, E., Hosseini, M. K., Yilmaz, Y.E., Dolekcap, I., Aydinli, K., (2014) Effect of angiotensin I-converting enzyme and α -actinin-3 gene polymorphisms on sport performance. *Molecular Medicine Reports*, 9: 1422-6.

- Ma, F., Yang, Y., Li, X., Hardy, R., Cooper, C., Deary, I.J., et al.** (2013). The association of sport performance with ACE and ACTN3 genetic polymorphisms: a systematic review and meta-analysis. *PLoS One* 8: e54685
- Macarthur, D.G., North, K.N.,** (2005). Genes and human elite athletic performance. *Hum Genet.* 116 (5): 331-9.
- Montgomery, H.E., Marshall, R., Hemingway, H., et al.** (1998). Human gene for physical performance. *Nature*, 393:221-222.
- Ulucan, K., Göle, S., Altindas, N., Güney, A.I.,** (2013). Preliminary Findings of α -Actinin-3 Gene Distribution in Elite Turkish Wind Surfers. *Balkan Journal of Medical Genetics*, 16(1), 69 – 72.
- Ulucan, K., Yalcin, S., Akbas, B., et al.** (2014). Analysis of Solute Carrier Family 6 Member 4 Gene promoter polymorphism in young Turkish basketball players. *JNBS* 2014; 1(2): 37-40.
- Ulucan, K., Göle, S.,** (2014). ACE I/D Polymorphism Determination in Turkish Elite Wind-surfers. *Sport Science Review.* 23(1-2): 79-84.
- Ulucan, K., Göle, S., Altindas, N., Güney, A.I.,** (2013). Preliminary Findings of α -Actinin-3 Gene Distribution in Elite Turkish Wind Surfers. *Balkan Journal of Medical Genetics*, 16(1), 69 – 72.
- Ulucan, K., Yalcin, S., Akbas, B., et al.** (2014). Analysis of Solute Carrier Family 6 Member 4 Gene promoter polymorphism in young Turkish basketball players. *JNBS* 2014; 1(2): 37-40.
- Ulucan, K., Göle, S.,** (2014). ACE I/D Polymorphism Determination in Turkish Elite Wind-surfers. *Sport Science Review.* 23(1-2): 79-84.
- Yang, N., MacArthur, D.G., Gulbin, J.P., Hahn, A.G., Beggs, A.H., Easteal, S, et al.** (2003). ACTN3 genotype is associated with human elite athletic performance. *Am J Hum Genet.* 73: 627-31
- Zebrick, B., Teeramongkolgul, T., Nicot, R., Horton, M. J, Raoul, G., Ferri, J., Vieira, A. R., and Sciote, J. J.,** (2014). ACTN3 R577X Genotypes Associate with Class II and Deep Bite Malocclusions. *Am J Orthod Dentofacial Orthop.* November ;146(5): 603–611.
- Zempo, H., Tanabe, K., Murakami, H., et al.** (2010). ACTN3 polymorphism affects thigh muscle area. *Int J Sports Med* 31(2): 138-42.
- Zilberman-Schapira, G., Chen, J., Gerstein, M.,** (2012). On sports and genes. *Recent Patents on DNA & Gene Sequences.* 6(3): 1-9.
- Walsh, S., Liu, D., Metter, E.J., et al.** (2008). ACTN3 genotype is associated with muscle phenotypes in women across the adult age span. *J Appl Physiol* 2008; 105(5): 1486-91.
- Wang, G., Mikami, E., Chiu, L.L., DE Perini, A., Deason, M., Fuku, N., et al.** (2013). Association analysis of ACE and ACTN3 in elite Caucasian and East Asian swimmers. *Med Sci Sports Exerc.* 2013; 45: 892-900.
- Williams, A.G., Rayson, M.P., Jubb, M., ve ark.** (2000)The ACE gene and muscle performance. *Nature;* 403: 614.

Yoga'nın Kadın Sporcularda Psikolojik Esenlik Düzeyine Etkisi*

Çiğdem ÖNER**
Turgay BİÇER***

Öz

Bu çalışmanın amacı, Yoga'nın; kadın sporcularda psikolojik esenlik üzerindeki etkisinin incelenmesidir. Deney ve kontrol gruplu ön-test son-test desenli deneysel araştırmanın katılımcılarını İstanbul'da aktif iş yaşamındaki kadın sporcular arasından tesadüfi olmayan kasıtlı yöntemle seçilen, daha önce hiç Yoga yapmamış 18'i deney 18'i kontrol grubu 36 yetişkin kadın sporcu oluşturmaktadır. Gruplara atamaların gönüllülük esasında gerçekleştirildiği çalışmada, bağımlı değişkenlerin ölçümlenmesinde Ryff'in geliştirdiği, kendini değerlendirmeye dayalı Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri'nden yararlanılmış, ölçekler, tüm gruplara araştırma öncesinde ön-test, uygulama eğitimleri sonrasında son-test olarak sunulmuştur. Deney grubuna, 12 hafta boyunca haftada bir sıklıkta 90'ar dakika süreli Yoga eğitimi verilmiş, kontrol grubuna çalışma yapılmamıştır. İstatistiki analizde SPSS-20 kullanılmış, bulgular "Mann Whitney-U" ve "Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testleri" ile incelenmiştir. Deney grubu kadın sporcuların Psikolojik İyi Oluş ön-test ve son-test puanları arasında istatistiksel olarak ($Z = -2,42$, $p < .001$) anlamlı farklılıklar oluşmuştur. Elde edilen bulgulara göre, Yoga'nın psikolojik esenlik üzerinde olumlu yönde etkide bulunduğu söylenebilir.

Anahtar kelimeler: Spor ve egzersiz psikolojisi, psikolojik esenlik, yoga, kadın sporcular

The Effect of Yoga on the Psychological Well-being Level of Women Athletes

Abstract

The aim of the study is to analyse the effects of Yoga program on the psychological well-being of women athletes. All of the 36 participants-18 for experiment, 18 for control- are the women athletes living in Istanbul and never done Yoga before, which have been added to the groups on a volunteer basis. The research was designed according to pre- and post-test procedure of experimental model with experiment and control groups. The dependent variables were measured by self report measured; Scales of Psychological Well-Being (SPWB). The scales were given both of the groups as pre-test before the experiment and as post-test evaluation after the program has finished. The designed Yoga

* Bu çalışma Öner'in "Yoganın Kadın Sporcular ile İşkadınlarında Psikolojik Esenlik Düzeyine Etkisinin İncelenmesi" isimli doktora tezinin bir bölümünü içermektedir.

** Dr., Sağlık ve Spor Hizmetleri Eğitim Danışmanlık, esenlik@cigdemoner.com.tr

*** Prof. Dr., Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, turgay@marmara.edu.tr

program was taught to experimental group once a week, each for 90 minutes during 12 session. In the control group no experiment was implemented. By using SPSS-20, the findings were analyzed through Mann Withney-U and Wilcoxon Matched Pairs Signed-Rank tests. According to the results, in the experimental group the scores of pre- and post-tests of the SPWB has shown statistically significant differences on pshychological well-being level ($Z = -2,42, p < .001$). According to the findings it can be said Yoga has positive effects on psychological well-being.

Keywords: sports and exercise psychology, psychological well-being, yoga, women athletes

GİRİŞ

Yoga'nın kadın sporcularda psikolojik esenlik düzeyini güçlendirmede fayda yaratan bir yöntem olarak kullanılabilirliği araştırma konumuzun özünü oluşturmaktadır. Bu amaçla, araştırmada öncelikli olarak psikolojik esenlik ve Yoga kavramları üzerinde durulmuş, izleyen aşamada çalışmanın deneysel sürecine, bulgulara ve elde edilen sonuçlara ilişkin yorumlara yer verilmiştir.

Esenlik kavramı psikoloji literatüründe genel ruh sağlığını ifade eden bir terim olarak kullanılmaktadır (Diener, Oishi ve Lucas, 2003). Well-being kavramının Türkçe'ye çevrildiği araştırmalarda, sözcüğün Türkçe karşılığı olarak "iyi oluş", "iyi olma" ve "iyilik hali" terimlerinin kullanıldığı görülmektedir. Bu araştırmada, kavramın Türkçe'ye tam olarak çevirisinde yer alan "iyilik" teriminin TDK Sözlüğü'ndeki (2011) anlamsal karşılıkları arasında; "esenlik" terimi ile eşleştirilmiş şekli ile kullanımı benimsenmiştir.

Esenliğin tanımı ve ne olduğunun araştırılması sürecinde, Keyes, Shmotkin ve Ryff'in (2002) bildirdiği üzere iyi oluş çalışmalarını karakterize eden iki araştırma alanı dikkat çekmektedir; ilki, 1950'de başlayarak öznelliğe ilginin arttığı bir iklimde yaşam kalitesinin niteliğini araştırmaya yönelik bilimsel eğilimin uzantısı ve öznel esenlik olarak adlandırılan alan, diğeri 1980'li yıllarda deneysel çalışmalar ile gündeme gelen, zorluklarla yüz yüze gelindiğinde kendini gerçekleştirme ve anlamlı bir yaşam için kişinin gizil güçlerini vurgulamaya dönük içeriği dolayısıyla daha önceki klinik ve yetişkin gelişim psikolojisi teorilerine dayandırılan psikolojik esenliktir. Araştırmacılar, her iki geleneğin de iyi bir yaşamın ne olduğunu incelemek üzere insan kapasitesini yücelten insancıl değerleri kapsadığına işaret etmişlerdir. Waterman'a (1993) göre, öznel esenlik genelde mutluluk, rahatlama ve sorunların görel olarak yokluğu anlamına gelirken, psikolojik esenlik meydan okuma, çaba gösterme, bireysel gelişim ve büyüme için uğraş vermek olarak tanımlanmaktadır.

Özen (2010) psikolojik esenlik kuramını, olumlu işlevde bulunan insanın özelliklerini inceleyen kuramların bir birleşimi olarak nitelendirirken, Hamurcu (2011) psikolojik esenliği genel olarak bütün kavramlarıyla birlikte, bireyin kendine ve yaşamına dair olumlu bir bakışa sahip olması, kendini sürekli bir gelişme, ilerleme içinde hissederek yaşamının anlamlı olduğuna inanması, yaşama amacı doğrultusunda hareket etmesi, bu süreç içinde diğer insanlarla olumlu ve faydalı ilişkiler kurması, kendi amaçları ve gelişimine uygun özerk kararlar alabilmesini içeren işlevsel

bir kavram olarak açıklamıştır. Psikolojik esenlik geleneği, Kuzucu'nun (2006) vurguladığı üzere, insanın gelişimi ve yaşamın varoluşsal zorluklarıyla biçimlendirilmektedir. Akın (2009), psikolojik esenlik kavramı üstüne derin anlayışa kavuşabilmedeki zorluğun bir kısmını, alanyazında karşılıklı yer değiştirilebilir özellikli, psikolojik esenliği tanımlayan çok sayıda kavramın bulunmasıyla ilişkilendirmiş, bu kavramlardan bazılarını şöyle sıralamıştır; mutluluk (Bradburn, 1969), yaşam doyumu (Wood, Wylie ve Sheator, 1969), yaşam kalitesi, psikolojik veya duygusal sağlık, öznel iyi olma ve duygulanım (Kozma, Stones ve McNeil, 1991). Bununla birlikte, bu kavramların iç dokularına bakıldığında psikolojik esenlik ile tam bir özdeşlik sağlanmadığı anlaşılmaktadır.

Araştırmada, ele alınan biçimiyle Ryff'in (1989a), psikolojik esenlik kuramı incelendiğinde, insanın gelişimsel süreçleri ve çok boyutlu doğasını, olumlu psikolojik sağlığın altı ayrı bileşenini dikkate alarak bütüncül bir çerçevede değerlendirdiği görülmektedir. Ryff (1989a) kuramında; bireyin öz yaşamını ve etrafındaki dünyayı etkili şekilde yönetebilme kapasitesini 'çevresel hakimiyet', kişinin geçmiş yaşamı veya kendisine ilişkin olumlu değerlendirmelerini 'kendini kabul', diğerleriyle ilişkilerinde kaliteye sahip olmayı 'diğerleriyle olumlu ilişkiler', kendi kendine karar verme duygusunu 'özerklik', bir birey olarak sürekli büyüme ve gelişme duygusunu 'bireysel gelişim', yaşamının anlamlı ve amaçlı olduğu inancını 'yaşam amacı' olarak açıklamıştır. Ryff (1989a, 1989b) psikolojik işlevsellik hakkında söylenenleri kapsayarak oluşturduğu kuramını; Maslow'un (1965) kendini gerçekleştirme, Rogers'ın (1963) tam işlevsel birey; Jung'un (1933) bireysellik ve Allport'un (1961) olgunluk kavramı yaklaşımlarını içerecek şekilde yapılandırdığını bildirmiş, yanı sıra kuramının temelini güçlendirmede Erikson'un (1959) psikososyal gelişim aşamaları; Bühler'in (1935) temel yaşam eğilimleri; Neugarten'ın (1973) kişiliğin yönetici süreçleri ve Johada'nın (1958) olumlu ruh sağlığı gibi yaşam boyu gelişim kuramlarından yararlandığını ifade etmiştir.

Sanskrit bir kelime olan Yoga, sözcük anlamıyla 'birleşmek', 'bağlanmak' veya 'bütünleşmek'tir. Yoga Sutra 1.2'de bilinçteki dalgalanmanın sona erdirilmesi olarak tanımladığı Yoga, Patanjali'ye (2011) göre insanın fiziksel ve ruhsal yapısını denetlemek suretiyle en iyiye ulaşmayı sağlayan yönetsel bir çabadır. Bu bağlamda, bireyin fiziksel beden, aktif irade ve anlayan zihin için sekiz basamaklı Yoga Sistemi içinde yer alan teknikleri disiplin içinde uygulaması gerekir ki, Yoga ile ulaşılabileceği işaret edilen saydam, şeffaf, aydın ve parlak niteliklere haiz arınmış zihin ortaya çıkabilsin (Patanjali, 2011; Arslan, 2013). Yoga'yı, fizyolojik gerçekliğe sıkıca bağlı olan bir öğreti olarak tanımlayan Worby (2007), insanın dışsal dünyaya ilişkin deneyimlerinin; genetik özellikleri, içinde büyüdüğü ve halen yaşamını sürdürdüğü ortamdan, sergilediği davranış, içselleştirdiği tavır ve tutumlardan tükettiği besinlere değin etkilenen sinir sisteminin sağlıklı oluşu ile içerik kazanıyor oluşuna dikkat çekmiştir. Powers (2011) ise Yoga'yı; bedende, kalpte ve zihinde bütünsel tecrübeler geliştiren tüm davranışlar olarak anlaşılabilir, kişiyi tamamen canlı kılan ve meraklı bir şekilde kökten, hayata dahil eden bir süreç olarak tanımlarken, Yoga eğitimini, uygulayıcıyı yalın varoluşa geçirecek, bedende ve zihinde gerçek anlamda sağlıklı bir mevcudiyet kapasitesi geliştirecek bir yöntem olarak değerlendirmiştir. Yoga'nın sekiz alt basamaklı sistemik yapısına ilişkin bu yöntem; etik değerler, özdisiplin, fiziksel egzersizler, nefes

teknikleri, duyuusal denetim, odaklanma, meditasyon ve kendini gerçekleştirme bileşenlerinden oluşmaktadır (Patanjali, 2011; Öner, 2015).

Yoga eğitimi alan kadın sporcuların psikolojik esenliklerinin incelenmesi amacı ile gerçekleştirilen bu araştırmanın denenceleri aşağıda sunulmaktadır;

- Denence 1** Deney ve kontrol grubunda yer alan kadın sporcuların PİÖÖ ön-test puanları arasında anlamlı bir farklılık olmayacaktır.
- Denence 2** Yoga eğitiminden sonra, deney grubu ile kontrol grubunda yer alan kadın sporcuların psikolojik iyi oluş puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar oluşacaktır. Bu farklılıklar deney grubu lehine gelişecek, bu grubun puanları daha yüksek olacaktır.
- Denence 3** Yoga eğitiminden sonra, deney grubunda yer alan kadın sporcuların psikolojik iyi oluş puanları, eğitim öncesindeki puanlarından daha yüksek olacaktır.

YÖNTEM

Araştırma, ön-test son-test kontrol gruplu gerçek deneme modelinde oluşturulmuş, bağımsız değişken Yoga Eğitim Programı; bağımlı değişken kadın sporcuların psikolojik esenlik düzeyleri olarak belirlenmiştir. Deneme modelleri; neden-sonuç ilişkilerini belirleme amacıyla doğrudan araştırmacının denetimi altında, gözlenmek istenen verilerin üretildiği araştırma modelleri olup, bir özelliği de bağımsız değişkenin yine araştırmacı tarafından yönlendirilmesi ve bağımlı değişkene ilişkin elde edilen ölçümlerin karşılaştırılmasıdır (Karasar, 2004; Büyüköztürk ve ark., 2015).

Çalışma grubu

Araştırmanın evrenini İstanbul'da yerleşik sportif çalışma yaşamı içinde aktif olarak yer alan kadın sporcular oluşturmaktadır. Örneklem, bu evrenden tesadüfi olmayan kasıtlı yöntemle seçilmiş 20 yaş ve üzeri 18'i deney, 18'i kontrol grubu olmak üzere 36 kadın sporcuu kapsamıştır.

Ölçme aracı

Araştırmada, psikolojik esenlik düzeyini ölçmek üzere Cenkseven (2004) ve Akın'ın (2008) geçerlik ve güvenilirliklerini yaparak Türkçe'ye uyarladıkları Ryff'ın (1989a) geliştirdiği Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri 'PİÖÖ' (Scales of Psychological Well-Being 'SPWB') kullanılmıştır. Bireyin kendisi hakkında bilgi vermesine dayalı yapı içeren ölçek, 6 boyut ve 84 maddeden oluşmaktadır. Demografik bilgilerin edinilmesinde Kişisel Bilgi Formu da veri toplama aracı olarak kullanılmıştır.

Verilerin analizi

Araştırmanın bağımsız değişkenini Yoga eğitim programı, bağımlı değişkenini örneklem grubunun PİÖÖ puanları oluşturmuştur. Araştırmadan elde edilen veriler SPSS 20.00'a aktarılmış tüm istatistiksel işlemlerdeki analizler aynı program üzerinde gerçekleştirilmiştir. Frekans, yüzde ve aritmetik ortalamaların hesaplanmasının yanı sıra Mann Whitney-U ve Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testi olmak üzere farklı istatistik tekniklerinden yararlanılmıştır. Elde edilen bulguların istatistiksel analizleri anlamlılık düzeyleri $p<.05$, $p<.01$ ve $p<.001$ için sınınanmıştır.

BULGULAR

Bu bölümde, araştırma kapsamına alınmış 18'i deney, 18'i kontrol grubunda yer almak üzere toplam 36 katılımcıdan oluşan grupların genel yapı ve özellikleri içeren frekans ve yüzdelerin yanı sıra psikolojik esenlik düzeyleri ile ilgili ön-test ve son-test sonuçları sunulmuştur.

Deney grubunda yer alan 18 kadın sporcunun %77,7'si (14 kişi) 20-29, %16,7'si (3 kişi) 30-39, %5,6'sı (1 kişi) 40 ve üstü yaş grubunda yer almaktadır. Kontrol grubundaki 18 kadın sporcunun %72,2'si (13 kişi) 20-29, %16,7'si (3 kişi) 30-39, %11,1'i (2 kişi) 40 ve üstü yaş olarak izlenmiştir.

Yoga eğitimi öncesinde deney ve kontrol gruplarına uygulanan PİÖÖ ön-test sonuçlarına göre hesaplanan ortalama ve standart değerleri Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Yoga eğitimi öncesi deney ve kontrol gruplarının PİÖÖ'nin ön-test puanlarının ortalama ve standart sapma değerleri

Kadın Sporcular (N=36)	Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri (PİÖÖ)							
		Kendini Diğerleri ile Kabul	Diğerleri ile Olumlu İlişkiler	Çevresel Hakimiyet	Özerklik	Yaşam Amaçları	Bireysel Gelişim	Toplam
Deney Grubu (N=18)	X	63,06	72,94	58,89	61,83	63,83	71,83	468,22
	ss	5,826	6,566	4,934	6,364	7,197	8,262	21,665
Kontrol Grubu (N=18)	X	57,94	69,28	59,11	58,33	60,61	67,17	449,44
	ss	9,710	8,035	10,521	6,869	9,089	8,487	46,822

Yoga eğitimi öncesinde sunulan PİÖÖ'nin ön-test uygulamasında; deney grubu kadın sporcuların en yüksek puan ortalamalarını "diğerleri ile olumlu ilişkiler kurma" ($x=72,94$; $ss=6,566$), en düşük puan ortalamalarını ise "çevresel hakimiyet" ($x=58,89$; $ss=4,934$) alt boyutunda aldıkları, kontrol grubunun PİÖÖ'nin ön-test uygulamasından elde edilen puanlarının ise en yüksek "diğerleri

ile olumlu ilişkiler kurma” alt boyutunda ($x=69,28$; $ss=8,035$), en düşük puan ortalamalarının “kendini kabul” ($x=57,94$; $ss=9,710$) alt boyutunda gerçekleştiği anlaşılmaktadır.

Deney ve kontrol grubunda yer alan kadın sporcuların PİÖÖ puanları arasında fark olup olmadığı Mann Whitney-U testi ile sınıanmıştır.

Tablo 2. Deney ve kontrol grupları PİÖÖ ön-test puanlarının farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan Mann Whitney-U Testi sonuçları

Kadın Sporcular Ön-test (N=36)	Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri (PİÖÖ)						
	Kendini Kabul	Diğerleri ile Olumlu İlişkiler	Çevresel Hakimiyet	Özerklik	Yaşam Amaçları	Bireysel Gelişim	Toplam
Deney Grubu (N=18)							
Sıralamalar							
Ortalaması	15,22	16,58	18,78	15,14	16,69	15,67	15,86
Toplamı	274,00	298,50	338,00	272,50	300,50	282,00	285,50
Kontrol Grubu (N=18)							
Sıralamalar							
Ortalaması	21,78	20,42	18,22	21,86	20,31	21,33	21,14
Toplamı	392,00	367,50	328,00	393,50	365,50	384,00	380,50
Deney-Kontrol							
U	103,00	127,50	157,00	101,50	129,50	111,00	114,50

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

Mann Whitney U testi sonucuna göre, deney ve kontrol gruplarında yer alan kadın sporculara Yoga eğitimi öncesi uygulanan PİÖÖ toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık elde edilmemiştir ($U=114,50$, $p > .05$). Ölçeğin alt boyutlarına ilişkin puan ortalamaları dikkate alındığında, kendini kabul ($U=103,00$, $p > .05$), diğerleriyle olumlu ilişkiler ($U=127,50$, $p > .05$), çevresel hakimiyet ($U=157,00$, $p > .05$), özerklik ($U=101,50$, $p > .05$), yaşam amaçları ($U=129,50$, $p > .05$) ve bireysel gelişim ($U=111,00$, $p > .05$) alt boyutlarında da istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmadığı görülmektedir. Elde edilen bu bulgular, hem deney hem de kontrol grubundaki kadın sporcuların eğitim öncesi psikolojik esenlik bağlamında birbirlerine yakın puan ortalamalarına sahip olduklarını ortaya koymaktadır.

Yoga uygulamasının ardından kadın sporcuların son-test puanları Mann Whitney-U testi ile analiz edilmiş, sonuçlar Tablo 3’de sunulmuştur.

Tablo 3. Deney ve kontrol grupları PİÖÖ son-test puanlarının farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan Mann Whitney-U Testi sonuçları

Kadın Sporcular Son-test (N=36)	Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri (PİÖÖ)						
	Kendini Diğerleri ile Kabul	Diğerleri ile Olumlu İlişkiler	Çevresel Hakimiyet	Özerklik	Yaşam Amaçları	Bireysel Gelişim	Toplam
Deney Grubu (N=18)							
Sıralamalar							
Ortalaması	22,81	22,89	25,72	25,44	19,86	23,72	22,36
Toplamı	410,50	412,00	463,00	458,00	357,50	427,00	402,50
Kontrol Grubu (N=18)							
Sıralamalar							
Ortalaması	14,19	14,11	11,28	11,56	17,14	13,28	14,64
Toplamı	255,50	254,00	203,00	208,00	308,50	239,00	263,50
Deney-Kontrol							
U	84,50*	83,00*	32,00***	37,00***	137,50	68,00**	92,50*

*p< 0.05, **p< 0.01, ***p< 0.001

Mann Whitney-U testi sonuçlarına göre, geliştirilen ve uygulanan Yoga eğitim programı, kadın sporcular deney ve kontrol gruplarının psikolojik esenlik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar oluşturmuştur ($U=92,50$, $p<.05$). Alt ölçekler bazında sonuçlar incelendiğinde; deney grubunun Yoga eğitimi sonrası kendini kabul ($U=84,50$, $p<.05$), diğerleriyle olumlu ilişkiler kurma ($U=83,00$, $p<.05$), çevresel hakimiyet sağlama ($U=32,00$, $p<.001$), özerk olma ($U=37,00$, $p<.001$) ve bireysel gelişim ($U=68,00$, $p<.01$) gösterme açısından kontrol grubuna göre daha yüksek puanlar elde ettikleri görülmektedir. Yaşam amaçları oluşturma alt boyutu puanlarında, deney ve kontrol grubu arasında anlamlı farklılık elde edilmemiştir. Bu bağlamda Yoga eğitiminin kadın sporcuların, yaşam amaçları oluşturmada bir etki oluşturmadığı söylenebilir.

Araştırmada Yoga eğitiminin etkililiğinin sınanmasında, non parametrik tekniklerden Wilcoxon eşleştirilmiş çiftler işaretlenmiş sıra sayıları testinden yararlanılmış, deney grubunun ön-test ve son-test puan karşılaştırmalarından elde edilen sonuçlar Tablo 4'de sunulmuştur.

Tablo 4. Deney Grubu PİÖÖ Ön-test ve Son-test Puan Farklılaşmasını Sınamak Üzere Yapılan Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testi Sonuçları

Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri (PİÖÖ)	Deney Grubu Ön-test - Son-test Sonuçları (N=18)				
	Sıra İşareti	N	Sıralamalar Toplamı	Sıralamalar Ortalaması	Z
Kendini Kabul	Pozitif	16	4,50	4,50	-3,41***
	Negatif	1	9,28	148,50	
	Eşit	1			
Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	Pozitif	17	,00	,00	-3,63***
	Negatif	0	9,00	153,00	
	Eşit	1			
Çevresel Hakimiyet	Pozitif	17	1,50	1,50	-3,66***
	Negatif	1	9,97	169,50	
	Eşit	0			
Özerklik	Pozitif	18	,00	,00	-3,73***
	Negatif	0	9,50	171,00	
	Eşit	0			
Yaşam Amaçları	Pozitif	7	3,75	7,50	-3,40*
	Negatif	10	10,22	163,50	
	Eşit	1			
Bireysel Gelişim	Pozitif	16	8,75	87,50	-,52
	Negatif	2	9,36	65,50	
	Eşit	0			
Toplam Puan	Pozitif	5	10,85	141,00	-2,42***
	Negatif	13	6,00	30,00	
	Eşit	0			

*p< 0.05, **p< 0.01, ***p< 0.001

Wilcoxon eşleştirilmiş çiftler işaretlenmiş sıra sayıları testi sonuçlarına göre, deney grubunda yer alan kadın sporcuların Psikolojik İyi Oluş ön-test ve son-test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar elde edilmiştir ($Z=-2,42$, $p<.001$). Bu farklılık son-test lehinedir. Ulaşılan sonuca göre, verilen Yoga eğitimi, deney grubundaki kadın sporcuların psikolojik esenliklerini olumlu yönde etkilemektedir. Alt boyutlar bazında bakıldığında, Yoga eğitimi deney grubu kadın sporcuların kendini kabul ($Z=-3,41$, $p<.001$), diğerleri ile olumlu ilişkiler kurma ($Z=-3,63$, $p<.001$), çevresel hakimiyet ($Z=-3,66$, $p<.001$), özerk olabilme ($Z=-3,73$, $p<.001$) ve yaşam amaçları oluşturma ($Z=-3,40$, $p<.05$) puanlarında da olumlu yönde farklılık yaratmıştır. Sadece bireysel gelişim ($Z=-,52$, $p>.05$) alt boyutunda, Yoga eğitimi bir farklılık oluşturmamıştır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Yoga'nın kadın sporcularda psikolojik esenlik düzeyine etkisinin incelenmesi amacı ile yürütülen araştırmanın bu bölümünde, bulgular ilgili alanyazın doğrultusunda tartışılmış, yorumlanmış ve öneriler sunulmuştur.

Araştırma boyunca, psikolojik esenliğin nasıl bir dağılım gösterdiği sınıanmış, elde edilen bulgular doğrultusunda yetişkin kadın sporcuların alınan Yoga eğitimi ile psikolojik esenlik düzeylerinin arttığı ortaya konmuştur.

Yoga eğitimi öncesi yapılan Mann Whitney U testi sonucuna göre, deney ve kontrol gruplarında yer alan kadın sporculara uygulanan PİÖÖ toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($U=114,50$, $p>.05$). Ölçeğin alt boyutlarına ilişkin puan ortalamaları dikkate alındığında, kendini kabul ($U=103,00$, $p>.05$), diğerleriyle olumlu ilişkiler ($U=127,50$, $p>.05$), çevresel hakimiyet ($U=157,00$, $p>.05$), özerklik ($U=101,50$, $p>.05$), yaşam amaçları ($U=129,50$, $p>.05$), bireysel gelişim ($U=111,00$, $p>.05$) alt boyutlarında da istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmadığı görülmüştür. Elde edilen bu bulgular, hem deney hem de kontrol grubundaki kadın sporcuların eğitim öncesi psikolojik esenlik bağlamında birbirlerine yakın puan ortalamalarına sahip olduklarını ortaya koymaktadır.

Deney grubuna, planlanan ve geliştirilen Yoga Eğitim programı, 12 hafta boyunca haftada bir sıklıkta, her bir seans için 90 dakika süre ile sunulmuştur. Eğitim programı, Yoga'nın sekiz basamaklı yapısına uyumlu olarak tasarlanmış, buna göre Yoga duruşları, nefes, duysal denetim, odaklanma, meditasyon ve derin gevşeme tekniklerinden yararlanılmış, her bir oturum psikolojik esenliğin boyutları ile örtüşük bir tema ile örülmüştür. Her bir oturumda, program akışına ilişkin ön bilgilendirme sağlanmış, uygulanan Yoga duruşları, nefes, konsantrasyon ve gevşeme tekniklerinin tamamlanması sonrasında, her oturumda katılımcıların konu ile bütünleşen soruları Yoga felsefesi, Yoga psikolojisi ile Yoga anatomi ve fizyolojisi çerçevesinde yanıtlanmıştır. Kontrol grupları için çalışma yapılmamıştır.

Araştırmada, verilen Yoga eğitimi sonrası yapılan ölçümlerde, deney grubu kadın sporcuların psikolojik esenlikleri üzerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu belirlenmiştir. Buna göre, Yoga eğitimi sonrası deney grubu kadın sporcuların psikolojik iyi oluş ön-test son-test puanlarının farklılaşp farklılaşmadığı Wilcoxon testi ile sınıanmıştır. Sonuçlar, verilen Yoga eğitiminin, deney grubundaki kadın sporcuların psikolojik esenlik düzeylerini olumlu yönde etkilediğini ($Z=-2,42$, $p<.05$) göstermektedir. Alt boyutlar bazında bakıldığında, Yoga eğitimi deney grubunda yer alan kadın sporcuların kendini kabul ($Z=-3,41$, $p<.001$), diğerleri ile olumlu ilişkiler kurma ($Z=-3,63$, $p<.001$), çevresel hakimiyet ($Z=-3,66$, $p<.001$), özerk olabilme ($Z=-3,73$, $p<.001$) ve yaşam amaçları oluşturma ($Z=-3,40$, $p<.05$) puanlarında da olumlu yönde farklılık yarattığı görülmektedir. Sadece bireysel gelişim alt boyutunda, Yoga eğitimi bir farklılık oluşturmamıştır.

Yoga'nın psiko-sosyal sağlık üzerinde etkisini araştıran bazı araştırmalarda elde edilen bulgular Yoga'nın genel iyilik haline olumlu etkisi olduğunu göstermektedir. Üçdağ (2011), elit düzeydeki kadın sporcuların menstruel evrelerindeki esenlik durumları ve performanslarını etkileyen boyutları belirlemek amacıyla yaptığı çalışmada, yaş ortalaması $19,40 \pm 3,76$ yıl, boy $162,68 \pm 4,60$ cm. olarak bulunmuş olan 16'sı futbol, 6'sı masa tenişi olmak üzere toplam 22 elit kadın sporcu ile çalışmıştır. Araştırmada, toplam esenlik değeri ile duygusal esenlik, ruhsal esenlik, sosyal esenlik, psikolojik esenlik ve fiziksel esenlik arasında pozitif yönde korelasyon bulunmuştur ($p < .05$).

Güler (2010), özel sektörde çeşitli görevlerde çalışan erkek ve kadından oluşan toplam 292 kişiyi dahil ettiği araştırmasında, Yoga eğitimi ile çalışan bireylerin esenlik algısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırmada, Yoga eğitim süresi ve esenlik algısı incelendiğinde esenlik algısından hoşnut ve oldukça hoşnut olanların Yoga eğitim süresi arttıkça memnuniyetlerinin arttığı, yanı sıra Yoga eğitiminin esenlik kalitesindeki tüm alanlarla ilişkili olduğu görülmüş; duygusal, spiritüel, psikolojik ve entelektüel alanlar arasında da güçlü bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

Kavak'ın (2016), şizofreni hastalarında Yoga'nın işlevsel iyileşme düzeyine etkisini belirlemek üzere ön test-son test kontrol gruplu yarı deneme modelinde yaptığı çalışması 50 deney, 50 kontrol grubunda olmak üzere toplam 100 olguyu kapsamıştır. Bulgulara göre, deney grubu hastaların son test Şizofrenide İşlevsel İyileşme Ölçeği (ŞİLÖ) alt boyut ve toplam puan ortalamalarının kontrol grubuna göre artış gösterdiği ve puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak önemli olduğu belirlenmiştir ($p < 0.05$). Deney grubu hastaların ön test ve son test ŞİLÖ alt boyut ve toplam puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak önemli olduğu saptanmıştır ($p < 0.05$). Sonuç, olarak şizofreni hastalarına uygulanan Yoga'nın işlevsel iyileşme düzeyini artırdığı belirlenmiştir. Yoga'nın konu edildiği, Lee ve arkadaşlarının (2004) araştırmasında Yoga'nın yaşam kalitesine etkisi ele alınmış, sekiz ayrı merkezde üç ay süreli Hatha Yoga programının sağlıklı ilgili yaşam kalitesine etkisi 194 olgu ile incelenmiştir. Bulgularda, yaşam kalitesi ve benlik kavramında artışla birlikte anksiyete ve depresyonda azalma olduğu belirlenmiş, bu kazanımların genelleştirilebilmesi için randomize kontrollü çalışmaların gereği vurgulanmıştır.

Sonuç olarak, bu çalışmada Yoga'nın kadın sporcularda psikolojik esenliği olumlu yönde etkilediği ortaya konmuştur. Bu sonuçtan yola çıkarak, kadın sağlığına yönelik çalışma alanlarında Yoga'nın bir iyi oluş yöntemi olarak kullanılması önerilmektedir. Özellikle, kadın sağlığına yönelen kamu kurum ve kuruluşlarında sağlıklı doğum, ergenlik, menapoz ve ana-çocuk sağlığı vb. alanlarda da halka açık Yoga eğitimleri ile kadının psiko-fizyolojik esenlik yaşantısına katkıda bulunulabileceği, ayrıca, kadın sağlığı alan uzmanlarının Yoga temelli beden-zihin egzersizlerini uyguladıkları sağlığı geliştirme yöntemlerine eklemeleri suretiyle, danışanlarının gerek psiko-fizyolojik gerek sosyo-duygusal ve tinsel esenlik yaşantılarını çok boyutlu olarak destekleyebilecekleri düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Akın, A.**, (2009). Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi Odaklı Grupla Psikolojik Danışmanın Psikolojik İyi Olma ve Öz-Duyarlık Üzerindeki Etkisi, Yüksek Lisans tezi, Sakarya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sakarya (Danışman: Prof. Dr. R Abacı).
- Allport, G. W.** (1961). Pattern and growth in personality. Oxford, England: Holt, Reinhart & Winston.
- Arslan, A.**, (2013). Hint Dinlerinde Bir Arınma ve Aydınlanma Yolu Olarak Yoga, Doktora tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir (Danışman: Prof. Dr. Aİ Yitik).
- Bradburn, N.M.**(1969). The Structure of Psychological Well-being. Aldine, Oxford, England.
- Bühler, C.**, (1935). From Birth to Maturity. Kegan Paul, Trench, Trubner&Co., London.
- Büyüköztürk, Ş, Kılıç Çakmak, E., Akgün E., Karadeniz, Ş. ve Demirel F.**, (2015). Bilimsel Araştırma Yöntemleri 195, Pegem Akademi, Ankara.
- Cenkseven, F.**, (2004). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi, Doktora tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana (Danışman: Prof. Dr. T Akbaş).
- Diener, E., Oishi, S., Lucas, R.E.**, (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual review of psychology*, 54(1): 403-425.
- Duyan, E.C.**, Çalışma Yaşamında Yoga : İş Tatmini ve Stres Yönetiminde Etkileri Üzerine Bir Araştırma, Yüksek Lisans tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa (Danışman: Prof. Dr. S Aytaç).
- Erikson, E. H.**, (1959). Identity and the life cycle: Selected papers. *Psychological issues*, (1): 1-171.
- Gross, C.R., Kreitzer, M.J., Thomas, W., Reilly-Spong, M., Cramer-Bornemann, M., Nyman, J.A. et al.**, (2010). Mindfulness-based stress reduction for solid organ transplant recipients: a randomized controlled trial. *Alternative Therapies in Health Medicine*, 16(5): 30-38.
- Güler, M. M.**, (2010). Yoga Egzersizlerinin, Çalışanlarda Esenlik ve Yaşam Kalitesi Üzerindeki Etkisi, Yüksek Lisans tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul (Danışman: Prof. Dr. T Biçer).
- Hamurcu, H.**, (2011). Ergenlerin Yetkinlik İnançları ve Psikolojik İyi Oluşlarını Yordamada Psikolojik İhtiyaçlar, Doktora tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya (Danışman: Yrd. Doç. Dr. N Sargin).
- Jahoda, M.**, (1958). Current concepts of positive mental health.
- Jung, C. G.**, (1933). Modern man in search of a soul. Kegan Paul, London.
- Karasar, N.**, (2004). Bilimsel Araştırma Yöntemi, 87-91. Nobel Yayın ve Dağıtım, Ankara.
- Kavak, F.**, (2016). Şizofreni Hastalarında Yoganın İşlevsel İyileme Düzeyine Etkisi, Doktora tezi, Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum (Danışman: Yrd. Doç. Dr. M Ekinci).
- Keyes, C.L.M., Shmotkin, D., Ryff, C.D.**, (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*,82(6): 1007-1022.
- Kozma, A., Stones, M. J. ve McNeil, J. K.**, (1991). Psychological well-being in later life. Harcourt Brace, Toronto: Butterworths Canada.
- Kuzucu, Y.**, (2006). Duyguları Fark Etmeye ve İfade Etmeye Yönelik Bir Psiko-Eğitim Programının Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Farkındalık Düzeylerine, Duyguları İfade Eğilimlerine, Psikolojik ve Öznel İyi Oluşlarına Etkisi, Doktora tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara (Danışman: Prof. Dr. B Yeşilyaprak).
- Maslow, A.H.**, (1965). Self-actualization and Beyond. New England Board Of Higher Education; Wincester.
- Neugarten, B. L.**, (1973). Personality change in late life: A developmental perspective.

- Öner, Ç.**, (2015). Yoganın Kadın Sporcular ile İşkadinlarında Psikolojik Esenlik Düzeyine Etkisinin İncelenmesi, Doktora tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul (Danışman: Prof. Dr. T Biçer).
- Özen, Y.**, (2010). Kişisel Sorumluluk Bağlamında Öznel ve Psikolojik iyi Oluş. Sosyal Psikolojik Bir Değerlendirme. *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi*. 2(4), 46-58.
- Patanjali.**, (2011). Yoga Sutra İçsel Özgürlüğün Yolu. M. Ali Işım (Çev.), 10. Yoga Sutra. Arıtan Yayınevi. İstanbul.
- Powers S.**, (2011). Yoga'nın Özü. Övül Büyükberber (Çev.), 3, 22, 24-46. Insight Yoga. YogaŞala Yayınları, İstanbul.
- Rogers, C.R.**, (1963). The concept of the fully functioning person. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 1(1): 17.
- Ryff, C.D.**, (1989a). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6): 1069-1081.
- Ryff, C.D.**, (1989b). In the eye of the beholder: Views of psychological well-being among middle-aged and older adults. *Psychology and Aging*, 4(2): 195-210.
- Üçdağ, G.**, (2011). Elit Kadın Sporcularda Menstruel Evrelerin Esenlik Düzeyi ve Performansa Olan Etkisi, Doktora tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul (Danışman: Prof. Dr. A Pehlivan).
- Waterman, A.S.**, (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4): 678.
- Wood, V., Wylie, M. L., Sheator, B.**, (1969). An analysis of a short self-report measure of life satisfaction: Correlation with rater judgments. *Journal of Gerontology*, 24, 465-469.
- Worby, C.**, (2007). Her Yönüyle Yoga. Çiğdem Fromm (Çev.), 2, 22, 24-46. Everything Yoga Book Arkadaş Yayınevi, Ankara.