



# SPOR VE REKREASYON ARAŞTIRMALARI DERGİSİ

JOURNAL OF SPORT AND RECREATION RESEARCHES

E-ISSN 2667-8985

 [www.dergipark.org.tr/srad](http://www.dergipark.org.tr/srad)

Cilt / Vol : 2

Sayı / No : 1

Yıl / Year : Haziran 2020



SPOR VE REKREASYON ARAŞTIRMALARI DERGİSİ  
Journal of Sport and Recreation Researches

Hakemli E-Dergi  
E-ISSN NO: 2667-8985

2020, Cilt 2, Sayı 1 / 2020, Volume 2, Issue 1  
Basım Tarihi (Publishing Date) / Yeri: Haziran (June) 2020 / Sinop  
<http://dergipark.gov.tr/srad>  
sradergisi@gmail.com

YAYIMCI / PUBLISHER

Ozsum Academic Publishing

HAKKIMIZDA / ABOUT US

Hakemli ve akademik bir elektronik dergi olan Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi açık erişime uygundur. Ayrıca spor ve rekreasyon bilimleri camialarına katkı sağlamayı amaç edinmiştir. Dergimizde; spor ve rekreasyon alanlarında hazırlanan özgün, derleme ve araştırma konulu çalışmalara yer verilmektedir. Derginin yayın dili Türkçe ve İngilizcedir. **Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi Haziran ve Aralık aylarında olmak üzere yılda iki kez çevrim içi olarak yayımlanan yaygın süreli hakemli bir e-dergidir.** *The Journal of Sport and Recreation Researches, which is a refereed and academic electronic journal open access also it aims to contribute to sports and recreation sciences. In our journal, there are studies on original, compilation and research in the fields of sports and recreation. The publication language of the journal is Turkish and English. The Journal of Sport and Recreation Researches is a widely published peer-reviewed e-journal published online twice a year in June and December.*

Editörler/ Editors

Dr. Arda ÖZTÜRK

Uzm. Ozan YILMAZ

Yayın ve Bilimsel Danışma Kurulu/ Editorial and Scientific Advisory Board

Dr. Betül BAYAZIT (Kocaeli Üniversitesi)  
Dr. Özgür DİNÇER (Ordu Üniversitesi)  
Dr. Ümit Doğan ÜSTÜN (Mustafa Kemal Üniversitesi)  
Dr. Ali Turan BAYRAM (Sinop Üniversitesi)  
Dr. Ercan KARAÇAR (Sinop Üniversitesi)  
Dr. Evren Ebru ALTINCI (İstanbul Üniversitesi – Cerrahpaşa)  
Dr. Eylem GENCER (Ahi Evran Üniversitesi)  
Dr. Hasan SÖZEN (Ordu Üniversitesi)

Dr. Mehmet Mert PASLI (Giresun Üniversitesi)  
Dr. Mürşit AKSOY (Hakkari Üniversitesi)  
Dr. Osman Tolga TOGO (Harran Üniversitesi)  
Dr. Özgür YAYLA (Akdeniz Üniversitesi)  
Dr. Serhat ÖZDENK (Sinop Üniversitesi)  
Dr. Tolga GÜL (Alanya Keykubat Üniversitesi)

Sayı Hakemleri / Ad-hoc Peer Reviewers

Dr. Aydın KARAÇAM (İstanbul Aydın Üniversitesi)  
Dr. Çetin TAN (Fırat Üniversitesi)  
Dr. Günay ESKİCİ (Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi)  
Dr. İlyas GÖRGÜT (Kütahya Dumlupınar Üniversitesi)  
Dr. Levent ATALI (Kocaeli Üniversitesi)  
Dr. Veysel KÜÇÜK (Marmara Üniversitesi)  
Dr. Aysun YÜKSEL (Sağlık Bilimleri Üniversitesi)

Dr. Erdil DURUKAN (Balıkesir Üniversitesi)  
Dr. Nahit ÖZDAYI (Balıkesir Üniversitesi)  
Dr. Pınar YAPRAK (Gazi Üniversitesi)  
Dr. Serhat ÖZDENK (Sinop Üniversitesi)  
Dr. Vahit ÇİRİŞ (Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi)  
Yasemin BATMACA (Demiroğlu Bilim Üniversitesi)

Akademik unvan ve harf sırası gözetilerek sıralanmıştır.

Dergimiz ULAKBİM DERGİPARK' ta yer almaktadır.

**Sorumluluk Reddi:** Dergide yer alan yazıların sorumlulukları yazarlara aittir. Dergimizde çifte kör hakemlik yapılmakta olup Tubitak ve Cope kriterleri esas alınmaktadır.

Tarandığımız Dizinler

Google Scholar | İdealonline | Research Bible | Index Copernicus | Directory of Research Journals Indexing | Scientific Indexing Services (SIS) | Asos İndeks | Rootindexing | Bielefeld Academic Search Engine (BASE) | Journal Factor | Cite Factor | International Institute of Organized Research (I2OR)



## İÇİNDEKİLER / CONTENT

---

**Çağrı ÖZDENK, Yasin AKYILDIZ & Simay ŞANLI**

*Bireysel ve Takım Sporcularının Duygusal Zekâ Düzeylerinin İncelenmesi*

**1-8**

*Investigation of Emotional Intelligence Levels of Individual and Team Athletes*

---

**Ali Osman ŞALLI**

*Rekreatif Koşucuların Motivasyon Boyutları ile Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*

**9-17**

*An Investigation of the Relationship Between Motivational Dimensions and Life Satisfaction of Recreative Runners*

---

**Arif ÇETİN**

*Spor Eğitmenlerinin İş Tatmini ve Tükenmişlik Düzeyleri İlişkisi: İstanbul'da Bir Araştırma*

**18-33**

*The Relationship Between Job Satisfaction and Burnout of Sport Trainers: A Research in Istanbul*

---

**Yüksel SAVUCU**

*Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları*

**34-43**

*Healthy Life Style Behaviors*

---

**Merve GÜNEY & Gülgün ERSOY**

*Sporcularda Yeme Bozuklukları Semptomları, Tedavisi ve Önlenmesi*

**44-56**

*Eating Disorders in Athletes Symptoms, Treatment and Prevention*

---

**Tolga HAVUÇ, Kürşad SERTBAŞ, Tolga Kaan BAHADIR, Selman ÇUTUK & Muhammet Eyüp UZUNER**

*Cimnastik Sporcusu Ailelerin Duygusal Zeka ve Örgütsel Bağlılıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*

**57-69**

*Investigation of the Relationships Between Emotional Intelligence and Organizational Commitment of Gymnastic's Families*

---



### BİREYSEL VE TAKIM SPORCULARININ DUYGUSAL ZEKÂ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Çağrı ÖZDENK \*1 ACDE, Yasin AKYILDIZ 2 AB, Simay ŞANLI 2 AB

<sup>1</sup> Dr. Öğr. Üyesi, Artvin Çoruh Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Artvin, TÜRKİYE ozdenkcagri@hotmail.com

<sup>2</sup> Öğrenci, Sinop Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Sinop, TÜRKİYE

A Çalışma Deseni (Study Design)

B Verilerin Toplanması (Data Collection)

C Veri Analizi (Statistical Analysis)

D Makalenin Hazırlanması (Manuscript Preparation)

E Maddi İmkânların Sağlanması (Funds Collection)

#### ÖZET

#### Orijinal Makale

**Amaç:** Bu çalışmada bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların bazı sosyo-demografik özelliklerine göre duygusal zekâ düzeylerinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

**Yöntem:** Bu çalışmada, Sinop Gençlik Spor İl Müdürlüğü bünyesinde yer alan, araştırmaya katılmayı kabul eden, bireysel ve/ya takım sporları ile uğraşan 225 lisanslı sporcu yer almıştır. Araştırmanın verilerinin toplanmasında öğrencilerin tanıtıcı özelliklerini belirlemek amacıyla oluşturulan soru formu ve Türkçe formunun geçerliliği ve güvenilirliği Adiloğulları ve Görgülü (2015) tarafından yapılarak Türk araştırmacılar için kullanılabilir hale getirilen, sporcuların duygusal zekâ yeteneklerini ölçmek amacıyla geliştirilen "Sporda Duygusal Zekâ Envanteri" kullanıldı.

**Bulgular:** Araştırmaya katılan kadınların duygusal zekâ puanlarının erkek katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmüştür ( $p < 0,05$ ). Araştırmaya katılan katılımcıların diğer sosyo demografik özellikleri ile duygusal zekâ puanı karşılaştırıldığında istatistiksel bir fark bulunamadı ( $p > 0,05$ ).

**Sonuç:** Araştırma sonucunda kadın sporcuların, duygusal zekâ düzeylerinin erkek sporculara oranla daha yüksek olduğu görülmüş olup bu sonuç literatürle paralellik göstermektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Duygusal Zekâ, Bireysel ve Takım Sporcuları,

### INVESTIGATION OF EMOTIONAL INTELLIGENCE LEVELS OF INDIVIDUAL AND TEAM ATHLETES

#### ABSTRACT

#### Original Article

**Aim:** In this study, aimed to examine the levels of emotional intelligence according to some socio-demographic characteristics of athletes engaged in individual and team sports.

**Method:** In this research, 225 licensed athletes within the Sinop Youth Sports Provincial Directorate, who agreed to participate in the study and engaged in individual and/or team sports, were included. In the collection of the data of the research, the "Questionnaire Form in Sport", which was developed by Adiloğulları and Görgülü (2015), which was made available to Turkish researchers by the validity and reliability of the Turkish questionnaire, which was created to determine the students' introductory characteristics, was used to measure the emotional intelligence skills of athletes.

**Findings:** The emotional intelligence scores of the women participating in the study were higher than the male participants ( $p < 0.05$ ). No statistical difference was found when the other socio-demographic characteristics of the participants participating in the study and emotional intelligence scores were compared ( $p > 0.05$ ).

**Conclusion:** As a result of the research, it has been observed that emotional intelligence levels of female athletes are higher than male athletes, and this result is in line with the literature.

**Keywords:** Emotional Intelligence, Individual and Team Athletes,

\*Sorumlu Yazar, Corresponding Author: Çağrı ÖZDENK, [ozdenkcagri@hotmail.com](mailto:ozdenkcagri@hotmail.com),

Çıkar Çatışması, Yok – Conflict of Interest, No, Etik Kurul Raporu veya Kurum İzin Bilgisi- Ethical Board Report or Institutional Approval, Yok/No

## 1. GİRİŞ

İngilizce "Emotional Intelligence" kelimesinin kısaltmış hali olan duygusal zekâ kavramı "EQ" olarak bilinmekle beraber literatürde yaygın olarak kullanımı "EQ" (Emotional Quotient) kısaltmasıdır. Duygusal zekâ kavramını ilk olarak 1990 yılında John D. Mayer ve Peter Salovey'dir. Mayer ve Salovey duygusal zekâyı; "kendinin ve başkalarının duygularını izleme, bunlar arasında ayırım yapma ve buradan elde ettiği bilgileri düşünce ve davranışlarına yön vermede kullanabilme yeteneği" şeklinde tanımlamışlardır (Mayer ve Salovey, 1993).

Duygularının farkında olan, duygularını kontrol edebilen, diğer insanlara karşı empati yapıp insanları olduğu gibi kabul edebilen, başka bir deyişle, duygusal zekası yüksek olan kişilerin, iş yaşamında ve sosyal yaşamda daha avantajlı, hayatta daha mutlu ve üretken oldukları belirtilmektedir. Öte taraftan duygularını kontrol edemeyen bireylerin ise net düşünebilme ve yaptıkları işlere konsantre olabilme özelliklerine engel olan içsel bir mücadeleye girdikleri bildirilmiştir. (Becerem, 2004).

Duygusal zeka düzeyi yüksek olan bireylerin, başkalarının ve kendilerinin duygusal durumlarını daha iyi anlayarak, tecrübe ve deneyimleriyle problemleri durumlara karşı çok daha iyi uyum sağlayabildikleri ve problemleri daha iyi çözebildikleri ileri sürülmüştür (Hisli, 2009).

Duygusal zekâ düzeyi yüksek olan bireylerin; duygularını yönetebilmekte daha başarılı olduğunu, duygusal problemlerin çözümünde ve stres yönetiminde daha başarılı olduğu, bununla birlikte sosyal ve aile içi ilişkilerde daha yapıcı ve pozitif yaklaşımlar sergilemektedirler (Mayer,2004).

Duygusal zekâ özelliği çok iyi olmayan kişiler ise, aile içi ilişkilerde ve sosyal yaşamlarında, başarısız ve olaylara karşı daha saldırgan davranışlar göstererek olumsuz ilişkiler geliştirmektedir. Spor yapan kişilerin yüksek duygusal zekâyı sahip olması, iletişim ve ilişkilerin daha aktif olmasına, ekip ruhunun oluşarak performansın pozitif yönde artmasına sağlar, daha huzurlu ve mutlu çalışma ortamının oluşması ve bunların sonucunda başarı oranının yüksek oluşması görülmektedir (Özdenk, 2018a).

Özellikle müsabaka ortamlarında sporcuların duygularını kontrol etme becerileri, kendi duygularını ve diğer insanların (rakip sporcu, antrenör, hakem, seyirci vs.) duygularını anlayabilme ve bu duyguların birbirinden farklı olabileceğinin farkına varabilme açısından önemlidir. Bu farkındalığa sahip olan sporcuların kendi duygularını değişik durumlarda istenen düzeyde kontrol ederek performansa olumlu katkı sağlamaları kaçınılmazdır" (Adiloğulları ve Görgülü, 2015).

## 2. MATERYAL ve YÖNTEM

### 2.1. Araştırmanın Modeli

Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların bazı sosyo-demografik özelliklerine göre duygusal zekâ düzeylerini incelemeyi amaçladığımız bu araştırmada, nicel araştırma yöntemlerinden tarama deseni kullanılmıştır. Belli bir grubun belli özellikleri anket yolu ile tespit edildiği için tarama deseni kullanılmıştır (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2018).

### 2.2. Araştırma Grubu

Sinop Gençlik Spor İl Müdürlüğü bünyesinde yer alan katılımcılardan oluşmaktadır. Katılımcıların dahil edilme kriterleri olarak araştırmaya katılmayı kabul etmesi, bireysel ve/ya takım sporları ile uğraşması kriter olarak belirlenmiştir.

Araştırma evreninin hepsine ulaşılması planlanan çalışmaya 225 lisanslı sporcu yer almıştır.

### 2.3. Veri Toplama Araçları

Çalışmada sosyodemografik özelliklerin yer aldığı anket formu ile Türkçe uyarlaması Adil oğulları ve Görgülü (2015) tarafından yapılan, “Sporda Duygusal Zekâ Envanteri” nden oluşmaktadır. Sporda Duygusal Zekâ Envanteri, sporcuların duygusal zekâ yeteneklerini ölçmek amacıyla geliştirilmiş olup bu envanterin alt boyutları; başkalarının duygularını değerlendirme (5 madde), kendi duygularını değerlendirme (3 madde), duyguları düzenleme (2 madde), sosyal beceriler (3 madde) ve duyguların kullanımı (6 madde)’ dir. Bağımsız değişkenler olarak; cinsiyet, yaş, kilo, boy, branş, uyku saati, yaşadığı yer, anne baba durumu, kardeş sayısı, algıladığı gelir düzeyi olarak belirlenmiştir.

### 2.4. Verilerin Toplanması

Veriler, gözlem altında anket uygulama tekniğiyle 2019 Kasım ve Aralık ayları arasında toplanmıştır.

### 2.5. Verilerin Analizi

Verilerin değerlendirilmesinde SPSS 21,0 paket programı kullanılmış olup verilerin özetlenmesinde tanımlayıcı istatistikler (% ,medyan, min.-mak. değerler) ve grupların karşılaştırılmasında Mann Whitney U ile Kruskal Wallis analizleri yapılmıştır.

## 3. BULGULAR

**Tablo 1.** Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Sosyo-demografik Özellikleri

Sosyo-demografik Özellikler (n=225)	Sayı	Yüzde	
Cinsiyet	Kadın	83	36,9
	Erkek	141	62,7
Yaş	10-13 yaş	32	14,2
	14-17 yaş	132	58,7
	18 ve üzeri	61	27,1
Spor Kategorileri	Bireysel	79	35,1
	Takım	146	64,9
Günlük ortalama uyku saati	1-5 saat	19	8,4
	6-9 saat	151	67,1
	10 saat ve üzeri	55	24,4
En uzun süre yaşadıkları yer	Köy ve Köy altı	30	13,3
	Kasaba veya İlçe	57	25,3
Ailenin Ekonomik Durumu	Şehir	136	60,4
	İyi	89	39,6
	Orta	131	58,2
Ebeveynlerin Birliktelik Durumu	Kötü	5	2,2
	Birlikte	178	79,1
	Evli ama ayrı	15	6,7
Ailedeki çocuk sayısı	Boşanmış	32	14,2
	1-2 çocuk	120	53,3
	3 çocuk	47	20,9
	4 çocuk ve üzeri	54	24,0

Tablo1’de araştırmaya katılan sporcuların, %62,7’si “erkek”, %58,7’si “14-17 yaş”, %64,9 takım sporuyla uğraştığını, %67,1’i günlük uyku süresini “6-9 saat”, %60,4’ü en uzun süre yaşadığı yer olarak “Şehir” , %58,2’si ailenin ekonomik durumunu “orta” %79,1’i ebeveynlerin birliktelik durumuna “birlikte”, %53,3’ü “1-2 çocuk” olduğunu belirtmiştir.

**Tablo 2.** Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Duygusal Zekâ Puan Ortancaları

Alt boyut başlıkları	Ortanca (min-max değerleri)
Duygusal zekâ ölçeği	69,00 (19,00-95,00)
Başkalarının duygularını değerlendirme	18,00(5,00-25,00)
Kendi duygularını değerlendirme	11,00 (3,00-15,00)
Duyguları düzenleme	7,00 (2,00-10,00)
Sosyal beceriler	11,00 (3,00-15,00)
Duyguların kullanımı	23,00 (6,00-30,00)

Tablo 2’de görüldüğü gibi, öğrencilerin duygusal zekâ ölçeği ortancası 69,00 (19,00-95,00) olarak hesaplandı. Ölçeğin alt boyutları incelendiğinde, Başkalarının duygularını değerlendirme puan ortancası 18,00(5,00-25,00), kendi duygularını değerlendirme ortalaması ise 11,00(3,00-15,00) olarak saptandı. Duyguları düzenleme puan ortancası 7,00 (2,00-10,00), Sosyal beceriler 11,00(3,00-15,00), Duyguların kullanımı ise 23,00 (6,00-30,00) puan olarak hesaplandı (Tablo 2).

**Tablo 3.** Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Sosyo-demografik Özelliklerine Göre Duygusal Zekâ Puan Ortancalarının Dağılımı

Sosyo-demografik Değişkenler	Duygusal Zekâ Puan Ortancası	MW-U/KW	p	
<b>Cinsiyet</b>	Kadın	73 (36-95)	4,514.500	0,004
	Erkek	68 (19-94)		
<b>Yaş</b>	10-13 yaş	71 (39-94)	3,618	0,164
	14-17 yaş	68 (19-95)		
	18 ve üzeri	71 (47-89)		
<b>Spor kategorileri</b>	Bireysel	68 (19-95)	5,664,000	0,825
	Takım	69 (28-94)		
<b>Günlük ortalama uyku saati</b>	1-5 saat	67 (56-79)	1,576	0,455
	6-9 saat	70 (19-92)		
	10 saat ve üzeri	69 (19-95)		
<b>En uzun süre yaşadıkları yer</b>	Köy ve Köy altı	65,5 (47-85)	2,944	0,229
	Kasaba veya İlçe	69 (19-94)		
	Şehir	71 (28-95)		
<b>Ailenin Ekonomik Durumu</b>	İyi	69 (19-94)	0,587	0,746
	Orta	69 (32-95)		
	Kötü	71 (59-74)		
<b>Ebeveynlerin Birliktelik Durumu</b>	Birlikte	70 (19-95)	0,708	0,702
	Evli ama ayrı	66 (57-80)		
	Boşanmış	68 (39-89)		
<b>Ailedeki çocuk sayısı</b>	1-2 çocuk	71 (19-95)	2,563	0,109
	3 çocuk	67 (28-83)		
	4 çocuk ve üzeri	68 (32-94)		

Tablo 3’de görüldüğü gibi, araştırmaya katılan kadınların duygusal zekâ puanlarının erkek katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmüştür ( $p < 0,05$ ). Araştırmaya katılan katılımcıların diğer sosyo demografik özellikler ile duygusal zekâ puanı karşılaştırıldığında istatistiksel bir fark bulunamadı ( $p > 0,05$ ).

#### 4.TARTIŞMA

Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların duygusal zekâ düzeylerini incelemiş olduğumuz bu araştırmada genel olarak sporcuların duygusal zekâ düzeylerinin ortalamanın üzerinde olduğu görülmüş olup, kadın sporcuların duygusal zekâ düzeyleri erkek sporculara kıyasla daha yüksektir ( $p < 0,05$ ).

Araştırmamızda kadın katılımcıların, erkek katılımcılara göre duygusal zeka puanların yüksek olması sonucu, literatür incelendiğinde de yapılan çalışmalarla da paralellik göstermektedir. Araştırmamızın sonuçlarıyla benzerlik teşkil eden bazı çalışmalarda ise;

Austin vd. (2004) tarafından yapılan bir araştırmada Tıp Fakültesi birinci sınıfta okuyan öğrencilere duygusal zeka, empati ölçekleri ve iletişim becerileri ders içeriği hakkında duygularını belirleyen bir çalışma yapılmıştır. Araştırma sonucunda bayanların duygusal zekâsı erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur.

Halıçınarlı ve Bender'in (2006) "Kadında Duygusal Zekâ (EQ) ve Bir Saha Çalışması" adlı araştırmasında Dokuz Eylül, Gazi ve Pamukkale Üniversiteleri Eğitim Fakültelerinin, Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü, Resim-is Eğitimi Anabilim Dalı öğrencilerinden 360 tanesini incelenmiş ve kız öğrencilerin erkek öğrencilere kıyasla duygusal zekâlarının genel olarak, kişisel, kişilerarası ve uyumluluk boyutlarında daha gelişmiş olduğu belirlenmiştir

Karademir vd. (2010) tarafından yapılan Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü özel yetenek sınavına giren adayların, benlik saygıları ve duygusal zekâ düzeylerinin bazı sosyo-demografik özelliklere göre değerlendirilmesi amacıyla yapılan araştırmanın sonucunda da grubun cinsiyet değişkeninde duygusal zekâ düzeylerinin istatistiksel olarak fark oluşturmadığı ancak bayanların aldıkları puanların erkeklere oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

## **5. SONUÇ VE ÖNERİLER**

Sonuç olarak, bireyin yetişmesinde ve sağlıklı duygu ve davranışları kazanmasında aile faktörünün önemi büyüktür. Aile çocuğunu yetiştirirken onun duygusal ihtiyaçlarını göz ardı etmemelidir, belirli duygu ve davranışları kazanmasında sürekli yol gösterici ve örnek teşkil edici nitelikte olmalıdır (Özdenk, 2018b).

Toplumun büyük çoğunluğu çocukların duygusal özelliklerinin farkında değildir, onların dış dünyaya anlamlar yüklediği okul öncesi dönemde yeterli ilgi ve alaka gösterilmeyip onların bazı duygu ve davranışları farkında olmaları sağlanmalıdır. Bireylerin bu dönemlerdeki farkında olmadığı duygu ve davranışlarının ilerleyen yıllarda çok fazla farkında olabileceği söylenemez (Özdenk, 2018b).

Kadınların duygusal zekâ özelliklerinin yüksek olmasının birçok nedenleri vardır. Bu nedenler kadınların yaradılış özelliklerinden kaynaklanıyor olabileceği gibi, kız çocuklarının aile ve çevre içerisinde daha küçük yaşlardan itibaren sorumluluk ve belirli bir bilinçle yetiştirilmesi de etken olmuş olabilir (Özdenk, 2018b).

Erkek sporculara yönelik özellikle de alt yapılarda antrenörler tarafından duygusal zekâ düzeylerinin arttırılmasına yönelik eğitimler verilebilir.



## 6. KAYNAKÇA

- Adiloğulları, İ., & Görgülü, R. (2015).** Sporda duygusal zekâ envanterinin uyarlama çalışması. *Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 1(2), 83-94.
- Austin, E. J., Saklofske, D. H., Huang, S. H. S., & McKenney, D. (2007).** Measurement of trait emotional intelligence: testing and cross-validating a modified version of Schutte et al.'s (1998) measure. *Personality and Individual Differences*, 36, 555- 562.
- Becerem E. (2004).** Duygusal zekâ kavramının gelişimi. 10 Mayıs 2018. <http://duygusalzeka.net/icsayfa.aspx?Sid=7&Tid=3>.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2018).** Bilimsel araştırma yöntemleri (24. baskı). Ankara: Pegem Akademi
- Halıncınarlı, E. ve Tekin B.M. (2006).** “Emotional Quotient (Eq) on Woman and A Field Study ( Kadında Duygusal Zeka (EQ) ve Bir Saha Çalışması)”, II. Uluslararası Kadın Araştırmaları Konferansı, Doğu Akdeniz Üniversitesi, Gazi Magosa, Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti.
- Hisli Sahin N, Güler M, Basım HN. (2009).** The relationship between cognitive intelligence, emotional intelligence, coping and stress symptoms in the context of type A personality pattern. *Türk Psikiyatri Derg* 2009;20:243-54.
- Karademir, T., Döşyılmaz, E., Çoban, B. ve Kafkas, M. E. (2010).** Beden Eğitimi ve spor bölümü özel yetenek sınavına katılan öğrencilerde benlik saygısı ve duygusal zekâ. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 18 (2), ss. 653-674.
- Mayer, J.D., Salovey, P.(1993). The Intelligence of emotional Intelligence. *Intelligence* 17 (4): 433– 442.
- Mayer, J.D., Salovey, P., Caruso, DR. (2004).** Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*, 15(3), 197–215.
- Özdenk, S. (2018a).** Sporda duygusal zeka ve liderlik, Gazi kitabevi, May.
- Özdenk, S. (2018b).** Spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeylerinin incelenmesi, *Turkish Studies Social Sciences*, 13(18), 1033-1045.
- Taşkın, A. K., Taşgın, Ö., Başaran, M. H. ve Taşkın, C. (2010).** Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinde duygusal zekâ düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 12 (2), ss. 98–103.

## Extended Summary

### Introduction

In this study, it is aimed to examine burnout, job satisfaction and life satisfaction of physical education teachers in terms of some demographic features. Teachers being role models for the next generations, having great responsibility in the quality of education, being the ones that students spend most of their time apart from their parents make teachers the backbone of the society.

Education quality of a country is one of the most important indicators of the development of societies. Therefore, teachers are also the most important elements of education. A teacher who feels energetic, loves his/her job, enjoys his/her life, in other words who is happy in all respects, will raise happy generations. Today, the rapid population growth and the increase in the service sectors accordingly cause many individuals to take an active role in working life. Working life has become a part of individuals' lives. Being satisfied with their jobs and doing their jobs with pleasure has a very important role for individuals to be happy with their lives. However, people may experience a sense of burnout in their professions due to working conditions, dislike of work done or many negative reasons encountered in workplaces. Therefore,

individuals' feeling of burnout decreases their job satisfaction and creates negative effects on their life satisfaction. The concepts of burnout, job satisfaction, and life satisfaction have been the subject of many studies in this regard.

Due to the nature of the physical education lesson has differences compared to other lessons and there are differences in the perspectives of individuals, such as students, parents, administrators etc., towards physical education lesson; it is thought that, the results of studies conducted with other branch teachers related to burnout, job satisfaction and life satisfaction may not be sufficient to detect these situations in physical education teachers.

It is aimed to examine the professional burnout levels, job satisfaction and life satisfaction of the physical education teachers in terms of various variables due to many reasons such as; working conditions of physical education teachers, insufficiency of gymnasiums, having lessons in the open area both in summer and winter time, the aspect that teachers of other lessons, parents and administrators see physical education lessons less important than other lessons, having responsibilities related to ceremonies and official holidays at school, more difficult discipline and classroom management with students due to the nature of the lesson itself.

### **Method**

This study was carried out using the general survey model, which is one of the descriptive research methods as a research model. Personal Information Form, Maslach Burnout Inventory, Job Satisfaction Scale and Life Satisfaction Scale were used as data collection tools.

### **Findings, Discussion and Results**

This study, which aims to examine burnout, job satisfaction and life satisfaction of physical education teachers working in Kızıltepe district of Mardin province, was conducted with 129 physical education teachers who filled the applied forms correctly and completely. The teachers who participated in this study and whose questionnaires were accepted consist of 26 female (20.2%) and 103 male (79.8%) teachers.

According to the findings of the study, no significant difference was found between emotional exhaustion, depersonalization and personal failure, which were sub-dimensions of burnout. In other words, these variables did not have a significant effect on burnout. Among the variables determined within the scope of the job satisfaction dimension, there was a significant difference between job satisfaction and the number of children, and no significant difference was found between the other variables and job satisfaction. Finally, when the variables in terms of life satisfaction were examined, a significant difference was found between life satisfaction, duration of experience and doing active sports, and no significant difference was found between other variables.

In this regard, it can be said that doing active sports and duration of experience affect life satisfaction. According to the correlation test results between burnout, burnout sub-dimensions, job satisfaction and life satisfaction, it was determined that there was a negative and significant relationship between emotional exhaustion and life satisfaction, in other words life satisfaction of those who experienced emotional exhaustion was low. A negative and meaningful relationship has been detected between personal failure and job satisfaction, that is, as personal failure increases, job satisfaction decreases. A negative and significant relationship was found between life satisfaction and general burnout. This result can be interpreted as when the

burnout increases, life satisfaction decreases. It was also revealed that life satisfaction and job satisfaction affect each other in a positive way and at a significant level. This situation can be explained as those who have high level of job satisfaction also have high level of life satisfaction. This result shows that an individual who is happy and satisfied with his/her work has positive effects on his/her life and this has positive reflections on life satisfaction and job satisfaction. It is concluded that other data do not affect each other significantly.

## REKREATİF KOŞUCULARIN MOTİVASYON BOYUTLARI İLE YAŞAM DOYUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Ali Osman ŞALLI  \*1 ABCDE

<sup>1</sup>Gençlik ve Spor Bakanlığı, İstanbul, TÜRKİYE

A Çalışma Deseni (Study Design)

B Verilerin Toplanması (Data Collection)

C Veri Analizi (Statistical Analysis)

D Makalenin Hazırlanması (Manuscript Preparation)

E Maddi İmkânların Sağlanması (Funds Collection)

### ÖZET

### Orjinal Makale

**Amaç:** Bu çalışma yol koşularına katılan bireylerin bu etkinliğe katılmalarına etki eden motivasyonel faktörler ile bu faktörlerin yaşam doyumları ile olan ilişkisini incelemeyi amaçlamaktadır.

**Yöntem:** Araştırmanın evrenini, 2019 yılında gerçekleştirilen İstanbul'u Koşuyorum Bebek Etapı'na katılan 1945 kayıtlı sporcu oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise gönüllü örnekleme yöntemi ile seçilen 345 rekreatif koşucu oluşturmaktadır. Çalışmada veri toplama aracı olarak Diener ve ark. (1985) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye Dağlı ve Baysal (2016) tarafından uyarlanan "Yaşam Doyum Ölçeği (YDÖ)" ve Çalışkan (2018) tarafından geliştirilen "Kişileri Ultra Maraton Koşmaya Motive Eden Faktörler Ölçeği (UMMÖ)" kullanılmıştır. YDÖ için alfa iç tutarlık katsayısı ,88 ve KMO değerinin ,97; ve UMMÖ için iç tutarlık katsayısı ,82 ve KMO değerinin ise ,75 olduğu görülmüştür. Tüm ölçekler, 5'li Likert tipi cevaplar üzerinden değerlendirilmiştir.

**Bulgular:** Araştırmadan elde edilen veriler doğrultusunda, çalışmanın ilk çıktısı motivasyonun tüm alt boyutlarının yaşam doyumuna pozitif ve anlamlı bir şekilde etki ettiği tespit edilmiştir. Bu çalışmanın sonuçları literatür ile benzerlikler göstermektedir. Motivasyonun Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkilerini Belirleyen Regresyon Analizi Sonuçları incelendiğinde ise özsaygı, tanınırlık, kişisel başarı ve başkalarıyla rekabetin yaşam doyumunu üzerinde pozitif ve anlamlı etkilerinin bulunması çalışmanın ikinci çıktısıdır. Bu ilişki de literatürdeki diğer çalışmalarla benzerlikler göstermektedir.

**Sonuç:** Sonuç olarak, yol koşuları etkinliklerine katılan rekreatif koşucuların motivasyonel faktörler ile yaşam doyumları arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki söz konusudur. Ayrıca, motivasyon alt boyutlarından özsaygı, tanınırlık, kişisel başarı ve başkalarıyla rekabetin yaşam doyumunu üzerinde pozitif ve anlamlı etkilerinin olduğu bulunmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** motivasyon, yaşam doyumunu, rekreasyon, yol koşusu

## AN INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN MOTIVATIONAL DIMENSIONS AND LIFE SATISFACTIONS OF RECREATIVE RUNNERS

### ABSTRACT

### Original Article

**Aim:** The study aims to examine the motivational factors that affect the individuals participating in the road races and their relationship with life satisfaction.

**Method:** The universe of the research consists of 1945 registered athletes participating in the Istanbul Fun Run Bebek Stage. The sample of the study was 345 recreational runners selected by voluntary sampling method. In the study, Diener et al. "Life Satisfaction Scale" developed by (1985) and adapted to Turkish by Dağlı and Baysal (2016) and "Marathon Motivation Factors Scale" developed by Çalışkan (2018). The alpha internal consistency coefficient for the Life Satisfaction Scale was 8,8 and the KMO value was ,97; and the internal consistency coefficient for the Marathon Motivation Scale ,82 and the KMO value was ,75. All scales were evaluated based on 5-point Likert-type answers.

**Findings:** In line with the data obtained from the study, the first output of the study was found that all sub-dimensions of motivation had a positive and significant effect on life satisfaction. The results of this study coincide with existing literature. Regression Analysis Results that Determine the Effects of Motivation on Life Satisfaction are examined, it is the second outcome of the study to have positive and significant effects on self-esteem, recognition, personal success and life satisfaction of competition with others. This relationship is similar to other studies in the literature.

**Conclusion:** As a result, there is a positive and significant relationship between motivational factors and life satisfaction of recreational runners participating in road running events. Also, positive and significant effects of self-esteem, recognition, personal success and competition with others on life satisfaction were obtained.

**Keywords:** motivation, life satisfaction, recreation, road-running

\*Sorumlu Yazar, Corresponding Author: Ali Osman ŞALLI, aliosmansalli@gmail.com, Tel: +905065860030

Çıkar Çatışması, Yok - Conflict of Interest, No, Etik Kurul Raporu veya Kurum İzin Bilgisi- Ethical Board Report or Institutional Approval, Yok/No

## 1. GİRİŞ

Koşu, dünya çapında en popüler spor aktivitelerinin başında gelmektedir (Chang, Shih ve Chen, 2012). Düzenli rekreatif etkinlikler, kişilerin genel sağlık yapısının korunması, zihinsel sağlığa kadar birçok yararlı sağlık durumuyla ilişkilendirilmiştir (Lee, Brellenthin ve Thompson, 2017). Birçok rekreatif etkinliğe katılan koşucular için yarışmalara katılım hayati bir motivasyon faktörüdür. Öz-Belirleme Teorisi'ne göre hem içsel faktörlerin hem de dışsal faktörler koşucuların yarışmalara katılma istekliliğine katkıda bulunur (Teixeira, Carraca ve Markland, 2012).

Türkiye'de de yol koşuları son yıllarda oldukça popüler bir hale gelmiştir (Çetin ve Özman, 2019). Birçok yerel yönetimin başını çektiği, son yıllarda da özel sektörün de dahil olduğu birçok yol koşusu etkinliği gerçekleştirilmekte olup bu yol koşularının en büyüğü İstanbul Maratonu'dur. Bu etkinliğe 2019 yılında 37.086 koşucu kayıt yaptırmıştır (maraton.istanbul, 2020).

Literatürde, koşucularının fizyolojik özelliklerine odaklanılmıştır; ancak motivasyon gibi psikolojik özellikleri konusunda çok az bilgi mevcuttur. Rekabet, bu tür koşucularda daha önemli bir neden gibi görünmektedir (Nikolaidis, Rosemann, Knechtle, 2018). Genel olarak literatür; yol koşularında yüksek sakatlanma riski göz önüne alındığında, koşucuların yaralanmalarını daha iyi önlemek için, motivasyonlarını dikkate almanın önemini öne sürmektedir (Van Middelkoop, Kolkman, Van Ochten, Bierma-Zeinstra ve Koes, 2008). Öte yandan, bir maraton koşmak için en yüksek motivasyonun içsel veya görevle ilgili olduğu, dışsal veya ego ile ilgili motivasyonun ise en düşük düzeyde kaldığı gözlenmiştir. Bu nedenle, maraton koşucularının motivasyonlarını daha iyi tanımlamak için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır (Ruiz-Juan ve Sancho, 2014).

Ayrıca, koşucuların motivasyonları cinsiyet, yaş veya performans düzeyine göre değişebilir. Şimdiye kadar, muhtemelen kadınların maratona nispeten düşük katılım oranları nedeniyle motivasyondaki cinsiyet farklılıklarını incelemeye odaklanılmıştır. İspanya'da, kadın koşucuların erkek koşuculardan daha fazla bağlılık ve sorumluluk taşıyan bir maratona hazırlık zorluğu ile karşı karşıya olduklarına dair kanıtlar bulunmaktadır (Zarauz, Ruiz-Juan ve Flóres-Allende, 2016). Kadın koşucular yedi motivasyon alt ölçeğinden dördünde erkek koşuculardan daha yüksek puan almıştır. Bu alt boyutlar ise öz saygısı, kişisel hedeflere ulaşma, sosyalleşme, kilo kaygısıdır. Dahası, kadın koşucular tüm motivasyon alt boyutlarında erkek koşuculardan daha yüksek puanlara sahiptir (Sancho ve Ruiz-Juan, 2012).

Buna karşın ülkemizde yapılan ve ultra-maratoncuların motivasyon boyutlarını ele alan çalışmada öz saygı, psikolojik baş etme ve hayatı anlamlandırma alt boyutları bu çalışmanın aksine erkek katılımcılar lehine anlamlı bir düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir. Aynı çalışmada motivasyon alt boyutlarının koşucuların başarı algısı ve yaşam doyumu üzerinde pozitif ve anlamlı bir şekilde farklılaştığı bulunmuştur. Ayrıca, motivasyonel boyutlar ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki söz konusudur (Çetin ve Özman, 2019).

Literatürde de organizasyon paydaşlarına yönelik birçok çalışma yapılmıştır. Bu çalışmalardan bazıları ise şu şekildedir:

- Çetin, Özman ve Güneş'in (2019) çalışmasında "spor organizasyonlarına katılan gönüllülerin en çok gelecekte kariyer beklentileri motive etmiş ve bu sebepten dolayı etkinliklere gönüllü oldukları tespit edilmiştir".

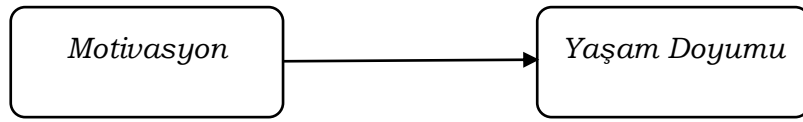
• Kirk ve Haegele (2019)'un "katılımcıların kimlik ve yetenek duyguları, fiziksel aktivite ve sporun algılanan değerleri ile katılımın dezavantajları arasındaki ilişkiyi yansıtmıştır"

Rekreatif amaçla koşu etkinliklerine katılan bireylerde motivasyon hem katıldığı etkinlikler hem de bu etkinliklere hazırlanma periyodunda çok önemli bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu bağlamda, çalışmanın konusu 2019 yılında 10Km uzunluğundaki İstanbul'u Koşuyorum Bebek Etabı'na katılan bireylerin bu etkinliğe katılmalarına etki eden motivasyonel faktörler ile bu faktörlerin yaşam doyumu ile olan ilişkisini incelemeyi amaçlamaktadır.

## 2. MATERYAL ve YÖNTEM

### 2.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmanın modelinde bağımlı değişken yaşam doyumu; bağımsız değişken ise koşucuları motive eden faktörler olarak tasarlanmıştır.



### 2.2. Araştırma Grubu

Araştırmanın evrenini, 2019 yılında gerçekleştirilen İstanbul'u Koşuyorum Bebek Etabı'na katılan 1945 kayıtlı sporcu oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise gönüllü örnekleme yöntemi ile seçilen 345 rekreatif koşucu oluşturmuştur.

Katılımcıların %82,0'si (n=283) erkek, %18,0'i (n=62) kadın olup %62,6'sı (n=216) evlidir. En geniş grup %38,3 (n=132) ise 35-44 yaş grubu olup katılımcıların %58'i (n=200) üniversite mezunudur. Katılımcıların %35,1'i (n=121) 4251-5000 TL ile katılımcılar arasında aylık gelir açısından en baskın grup olmuştur. Ayrıca, yol koşularına şu ana kadar katılım sayısına baktığımızda, katılımcıların %52,5 (n=181) ilk kez bu türde bir etkinliğe katıldığını ve %49 ile (n=169) haftada 6-7 gün spor yapmaktadır.

### 2.3. Veri Toplama Araçları

Çalışmada veri toplama aracı olarak Diener ve ark. (1985) tarafından geliştirilen ve Türkçeye Dağlı ve Baysal (2016) tarafından uyarlanan "Yaşam Doyum Ölçeği (YDÖ)" ve Çalışkan (2018) tarafından geliştirilen "Kişileri Ultra Maraton Koşmaya Motive Eden Faktörler Ölçeği (UMMÖ)" kullanılmıştır. YDÖ için alfa iç tutarlık katsayısı ,88 ve KMO değerinin ,97; ve UMMÖ için iç tutarlık katsayısı ,82 ve KMO değerinin ise ,75 olduğu görülmüştür. Tüm ölçekler, 5'li Likert tipi cevaplar üzerinden değerlendirilmiştir.

### 2.4. Verilerin Toplanması

Kurum onayından sonra etkinliğe katılan rekreatif koşucular SMS kanalıyla araştırmanın amacı ve kullanım amacı hakkında bilgi verildi. Çevrimiçi anket koşucular gönüllü olarak katılımıyla gerçekleşti.

### 2.5. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistik ile korelasyon ve regresyon analizleri yapılmış olup sonuçlar 0.05 anlamlılık düzeyinde sorgulanmıştır. Ayrıca, UMMÖ için 9 sorudan oluşan öz saygı, 6 sorudan oluşan tanınırlık ve saygı

kazanma, 8 sorudan oluşan psikolojik baş etme, 4 sorudan oluşan ait olma/sosyalleşme, 4 sorudan oluşan kişisel başarı hedefleri, 5 sorudan oluşan sağlık yönelimi, 3 sorudan oluşan başkaları ile rekabet, 2 sorudan oluşan hayatı anlamlandırma ve 2 sorudan oluşan bireyin kendisiyle rekabeti olmak üzere toplam 43 soru 9 boyutlu ve YDÖ ise 5 soru ve 1 boyut olarak ele alınmıştır.

### 3. BULGULAR

Aşağıdaki tabloda katılımcıların çeşitli demografik değişkenlere ait veriler yer almaktadır.

**Tablo 1.** Değişkenlerin Frekans ve Yüzde Dağılımları

DEĞİŞKENLER	N	%	
<b>Cinsiyet</b>	Erkek	283	82,0
	Kadın	62	18,0
	Toplam	345	100,0
<b>Medeni Durum</b>	Evli	216	62,6
	Bekar	129	37,4
	Toplam	345	100,0
<b>Yaş</b>	18-24	15	4,3
	25-34	119	34,5
	35-44	132	38,3
	45-54	79	22,9
	Toplam	345	100,0
<b>Eğitim Durumu</b>	Lise	55	15,9
	Önlisans	10	2,9
	Lisans	200	58,0
	Yüksek Lisans	80	23,2
	Toplam	345	100,0
<b>Aylık Gelir-TL</b>	2000-2750	43	12,5
	2751-3500	80	23,2
	3501-4250	36	10,4
	4251-5000	121	35,1
	5000 ve üzeri	65	18,8
	Toplam	345	100,0
<b>Şimdiye kadar kaç yol koşusu etkinliğine katıldınız?</b>	İlk Kez	181	52,5
	2-3	100	29,0
	4-5	31	9,0
	6 ve üzeri	33	9,6
	Toplam	345	100,0
<b>Haftada Kaç Gün Spor Yapıyorsunuz?</b>	2-3	56	16,2
	4-5	120	34,8
	6-7	169	49,0
	Toplam	345	100,0

Tablo 1’de görüldüğü üzere, katılımcıların %82’si erkek %18’i kadın olduğu %62,6’sının evli %37,4’ünün ise bekar olduğu tespit edilmiştir. Yaş değişkenindeki en baskın grup %38,3 ile 35-44 yaş grubu olurken en düşük yaş grubu ise %4,3 ile 18-24 yaş grubu olmuştur. Eğitim durumuna gelince, en yüksek oran %58,0 ile üniversite eğitimi görenler olmuştur. Gelir durumu incelendiğinde 4251TL ile 5000 TL kazanan katılımcılar %35,1 ile en baskın grup olurken 3501-4250 TL kazanan grup en az yoğunluktaki grup olmuştur. Yol koşusuna katılan katılımcıların değerleri incelendiğinde %52,5 ile ilk kez bu türde bir etkinliğe katılanlar en baskın grup olup katılımcıların %49,0’ı haftada 6-7 gün spor yapmakta olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 2.** Ölçeklerin Geçerlilik ve Güvenirlikleri

	Cronbach's Alpha	Değişken Sayısı
<b>Motivasyon Ölçeği</b>	,981	43
<b>Yaşam Doyumu Ölçeği</b>	,940	4

Tablo 2’de görüldüğü üzere, ölçeklerin kat sayılarının motivasyon ölçeği için 0,981; yaşam doyumu ölçeği için ise 0,940’dır. Cronbach Alpha katsayısı 0,0 ile 0,40 arasında güvenilir olmayan, 0,41-0,60 arasında düşük, 0,61-0,80 arasında orta düzey, 0,81-1,00 arasında ise yüksek düzeyde güvenilir kabul edilir (Özdamar, 1999). Bu bilgiler ışığında ölçeklerin yüksek düzeyde bir güvenilirlik katsayısına sahip olduğunu söylemek doğru olacaktır.

**Tablo 3.** Korelasyon Analizleri

	Özsaygı	Tanınırlık	Psikolojik Baş Etme	Ait Olma	Kişisel Başarı	Sağlık Gelişimi	Başkaları Rekabet	Hayatı Anlam	Kendisiyle Rekabet	Yaşam Doyum
<b>Özsaygı</b>	<b>1</b>	,545**	,464**	,450**	,452**	,416**	,372**	,674**	,674**	,282**
<b>Tanınırlık</b>	,545**	<b>1</b>	,481**	,510**	,336**	,445**	,540**	,385**	,385**	,260**
<b>Psikolojik Baş Etme</b>	,464**	,481**	<b>1</b>	,547**	,553**	,494**	,444**	,485**	,485**	,292**
<b>Ait Olma</b>	,450**	,510**	,547**	<b>1</b>	,624**	,547**	,519**	,437**	,437**	,257**
<b>Kişisel Başarı</b>	,452**	,336**	,553**	,624**	<b>1</b>	,712**	,530**	,471**	,471**	,462**
<b>Sağlık Gelişimi</b>	,416**	,445**	,494**	,547**	,712**	<b>1</b>	,542**	,400**	,400**	,263**
<b>Başkaları Rekabet</b>	,372**	,540**	,444**	,519**	,530**	,542**	<b>1</b>	,386**	,386**	,180**
<b>Hayatı Anlam</b>	,670**	,381**	,481**	,433**	,467**	,394**	,376**	<b>1</b>	,850**	,110*
<b>Kendisiyle Rekabet</b>	,674**	,385**	,485**	,437**	,471**	,400**	,386**	0,985**	<b>1</b>	,119*
<b>Yaşam Doyumu</b>	,282**	,260**	,292**	,257**	,462**	,263**	,180**	,118*	,119*	<b>1</b>

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed). \* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed)

Korelasyon sonuçlarına göre;

Buna göre; Kişisel başarı ile sağlık gelişimi arasında ve kendisiyle rekabet ile hayatı anlamlandırma arasında yüksek düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki var.



Bunların yanında; Öz Saygı ile yaşam doyumu arasında anlamlı (\*\*p<0.01) ve pozitif (r=0,282) ilişki;

Tanınırlık ile yaşam doyumu arasında anlamlı (\*\*p<0.01) ve pozitif (r=0,260) ilişki;

Psikolojik Baş Etme ile yaşam doyumu arasında anlamlı (\*\*p<0.01) ve pozitif (r=0,292) ilişki;

Ait Olma ile yaşam doyumu arasında anlamlı (\*\*p<0.01) ve pozitif (r=0,257) ilişki;

Kişisel Başarı ile yaşam doyumu arasında anlamlı (\*\*p<0.01) ve pozitif (r=0,462) ilişki;

Sağlık Gelişimi ile yaşam doyumu arasında anlamlı (\*\*p<0.01) ve pozitif (r=0,263) ilişki;

Başkalarıyla Rekabet ile yaşam doyumu arasında anlamlı (\*\*p<0.01) ve pozitif (r=0,180) ilişki;

Hayatı Anlamlandırma ile yaşam doyumu arasında anlamlı (\*p<0.05) ve pozitif (r=0,118) ilişki;

Kendisiyle Rekabet ile yaşam doyumu arasında anlamlı (\*p<0.05) ve pozitif (r=0,119) ilişki bulunmuştur.

**Tablo 4.** Motivasyonun Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkilerini Belirleyen Regresyon Analizi Sonuçları

	<b>R</b>	<b>R<sup>2</sup></b>	<b>Adjusted R<sup>2</sup></b>	<b>Std. Error of the Estimate</b>	<b>Sig</b>
Özsaygı	,180	,066	,210	2,716	,005
Tanınırlık	,153	,043	,252	3,560	,000
Psikolojik Baş Etme	,043	,046	,063	,938	,349
Ait Olma	-,056	,045	-,090	-1,234	,218
Kişisel Başarı	,337	,064	,433	5,262	,000
Sağlık Gelişimi	-,054	,059	-,068	-,928	,354
Başkalarıyla Rekabet	-,125	,047	-,186	-2,659	,004
Kendisiyle Rekabet	-,108	,051	-,150	-2,114	,035

Rekreatif koşucuların yol koşuları etkinliklerine katılma motivasyonlarının yaşam doyumu üzerindeki etkisini belirlemek için regresyon analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre, motivasyon alt boyutlarından öz saygı, tanınırılık, kişisel başarı alt boyutlarının yaşam doyumu üzerinde etkisi olumlu yönde, yüksek ve çok yüksek düzeylerde istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Başkalarıyla rekabet alt boyutunun yaşam doyumu üzerinde etkisi ise negatif yönde ve yüksek düzeyde anlamlı olduğu belirlenmiştir.

#### **4.TARTIŞMA**

Yol koşuları etkinliklerine katılan rekreatif koşucuların motivasyonel faktörleri ile onların yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi inceleyen bu çalışma gelişmekte olan bu alan için büyük önem taşımaktadır.

Araştırmadan elde edilen veriler doğrultusunda, çalışmanın ilk çıktısı motivasyonun tüm alt boyutlarının “yaşam doyumu”na pozitif ve anlamlı bir şekilde etki ettiği tespit edilmiştir. Bu çalışmanın sonuçları Çetin ve Özman’ın (2019) ultra-maratoncular üzerine gerçekleştirildiği çalışma, Çetin’in (2019) Triatlerin motivasyon ve

yaşam doyumları ile yaptığı çalışma ile Çalışkan'ın (2018) araştırmalarıyla örtüşmektedir.

Motivasyonun Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkilerini Belirleyen Regresyon Analizi Sonuçları incelendiğinde ise; özsaygı, tanınırlılık, kişisel başarı ve başkalarıyla rekabetin yaşam doyumu üzerinde pozitif ve anlamlı etkilerinin bulunması çalışmanın ikinci çıktısıdır. Bu ilişki de literatürdeki diğer çalışmalarla benzerlikler göstermektedir (Toros, Kesilmiş ve Başhan, 2018; Stevic, Celinda ve Ward, Rose Marie, 2008; Çetin, 2019, Çetin, Özman ve Güneş, 2019, Kirk ve Haegele, 2019)

## 5. SONUÇ

Sonuç olarak, yol koşuları etkinliklerine katılan rekreatif koşucuların motivasyonel faktörler ile yaşam doyumları arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki söz konusudur. Ayrıca, motivasyon alt boyutlarından özsaygı, tanınırlılık, kişisel başarı ve başkalarıyla rekabetin yaşam doyumu üzerinde pozitif ve anlamlı etkilerinin olduğu bulunmuştur. Bulgularda ele alınan yüksek düzeyler ve regresyon analizinde öne çıkan alt boyutların; benzer diğer çalışmalarda da öne çıktığı görülmektedir. Araştırmanın sonuçlarının, gelecek araştırmalar için önemli derecede yol gösterici nitelikte olduğu görülmektedir.

## 6. KAYNAKÇA

- Chang, W, L, Shih Y, F, & Chen, W.Y. (2012).** Running injuries and associated factors in participants of ING Taipei Marathon. *PhysTher Sport*, 13,170–174.
- Lee, D. C, Brellenthin, A. G, & Thompson P.D. (2017).** Running as a key lifestyle medicine for longevity. *Prog Cardiovasc Dis*, 60:45–55.
- Jacobsson, J, Timpka T, & Kowalski J. (2013).** Injury patterns in Swedish elite athletics: annual incidence, injury types and risk factors. *Br J Sports Med* 2013; 47:941–952.
- Drew, M, K, Raysmith, B, P, & Charlton, P. C. (2017).** Injuries impair the chance of successful performance by sportspeople: a systematic review. *Br J Sports Med*, 51:1209–1214.
- Drew, M, Vlahovich N, & Hughes D, (2018).** Prevalence of illness, poor mental health and sleep quality and low energy availability prior to the 2016 Summer Olympic Games. *Br J Sports Med*, 52:47–53.
- Teixeira, P, J, Carraca, E, V, & Markland D. (2012).** Exercise, physical activity, and selfdetermination theory: a systematic review. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 9:78
- Nikolaidis, P, T, Rosemann, T, & Knechtle, B. (2018).** Age-Predicted Maximal Heart Rate in Recreational Marathon Runners: A Cross-Sectional Study on Fox's and Tanaka's Equations. *Front. Physiol.*9, 226.
- Van Middelkoop, M, Kolkman, J, Van Ochten, J, Bierma-Zeinstra, S. M, Koes, B. (2008).** Prevalence and incidence of lower extremity injuries in male marathon runners. *Scand. J. Med. Sci. Sports*, 18, 140–144.
- Ruiz-Juan, F, Sancho, Y, A, Z, (2014).** Analysis of motivation amongst spanish marathon runners. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 46, 1–11.
- Zarauz, A, & Ruiz-Juan, F. (2016).** Flóres-Allende, G. Predictive models of motivation in route runners based on their training habits. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11, 185–192.

- Sancho, A. Z. & Ruiz-Juan, F. (2012).** Super-adherence of marathoners: Predictor variables and gender differences. *Universitas Psychologica*, 11, 895–907.
- Çetin, A. & Özman, C. (2019).** Koşucuların ultra-maraton etkinliklerine katılmalarındaki motivasyonel boyutlar ve bu boyutların onların yaşam doyumları ve başarı algılarıyla karşılaştırılması. *Sportmetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(2), 177-187.
- Çetin, A. (2019).** Triathletes' motivational dimensions for participation in ironman, and comparison of these factors with their life satisfaction and achievement perceptions. *International Journal Of Human Movement And Sports Sciences* 7(3), 43-50.
- Çetin, A, Özman, C. & Güneş, S. (2019).** Spor Organizasyonlarında Gönüllülük: Kişiler Neden Gönüllü Olmak İsterler? 17th International Sport Sciences Congress 13th– 16th November, 3379-3389.
- Kirk, T. N. & Haegele, J. A. (2019).** Expectancy-Value Beliefs, Identity, And Physical Activity Among Adults With Visual İmpairments. *Disability And Rehabilitation*, 1–9.
- Toros, T., Kesilmiş, İ, & Başhan, İ. (2018).** Relationship between self-efficacy and life satisfaction according to exercise participation in obese female university students. *Journal of Human Sciences*, 15(4), 1847-1853.
- Stevic, C. & Ward, R. M. (2008).** Initiating Personal Growth: The Role of Recognition and Life Satisfaction on the Development of College Students. *Social Indicators Research*, 89, 523-534.

## Extended Summary

### Introduction

Running is one of the most popular sports activities worldwide (Chang, Shih & Chen, 2012). Regular recreative activities have been associated with many beneficial health conditions, from maintaining the general health structure of people to mental health (Lee, Brellenthin & Thompson, 2017). Participation in competitions is a vital motivating factor for runners who participate in many recreational activities. According to the Self-Determination Theory, both internal factors and external factors contribute to the willingness of runners to participate in competitions (Teixeira, Carraca & Markland, 2012).

Road-running has become very popular in our country in recent years (Çetin & Özman, 2019). In recent years led by many local administrations, it has been carrying out many road-running events in its private sector, and the biggest of these road races is the Istanbul Marathon. 37,086 runners registered this event in 2019 (marathon.istanbul, 2020).

### Method

In the model of the study, dependent variable life satisfaction; the independent variable was designed as motivational factors for recreational runners. The universe of the research consists of 1945 registered athletes participating in the Istanbul Fun Run Bebek Stage. The sample of the study was 345 recreational runners selected by voluntary sampling method. In the study, Diener et al. "Life Satisfaction Scale" developed by (1985) and adapted to Turkish by Dağlı and Baysal (2016) and "Marathon Motivation Factors Scale" developed by Çalışkan (2018). The alpha internal consistency coefficient for the Life Satisfaction Scale was 88 and the KMO

value was ,97; and the internal consistency coefficient for the Marathon Motivation Scale ,82 and the KMO value was ,75. All scales were evaluated based on 5-point Likert-type answers. In the analysis of the data, descriptive statistics, correlation and regression analyses were performed, and the results were questioned at the level of 0.05 significance. Besides, for UMMÖ, nine questions include self-esteem, recognition and respect of 6 questions, psychological coping with eight questions, belonging/socializing with four questions, personal success goals with four questions, health orientation with five questions, others with three questions. 43 questions in 9 dimensions, and five questions and one dimension were discussed, namely competition, meaningful life consisting of 2 questions and competition of the individual consisting of 2 questions.

### **Findings, Discussion and Results**

In line with the data obtained from the study, the first output of the study was found that all sub-dimensions of motivation had a positive and significant effect on life satisfaction. The results of this study coincide with the study of Çetin and Özman (2019) on ultra-marathons, Çetin (2019) with the motivations and satisfaction of the Triathletes, and the study of Çalışkan (2018).

When the Regression Analysis Results that Determine the Effects of Motivation on Life Satisfaction are examined, it is the second outcome of the study to have positive and significant effects on self-esteem, recognition, personal success and life satisfaction of competition with others. This relationship is similar to other studies in the literature (Toros, Kesmiş and Başhan, 2018; Stevic, Celinda and Ward, Rose Marie, 2008; Çetin, 2019, Çetin, Özman and Güneş, 2019, Kirk and Haegele, 2019)

As a result, there is a positive and significant relationship between motivational factors and life satisfaction of recreational runners participating in road running events. Also, positive and significant effects of self-esteem, recognition, personal success and competition with others on life satisfaction were obtained.



## SPOR EĞİTMENLERİNİN İŞ TATMİNİ VE TÜKENMİŞİK DÜZEYLERİ İLİŞKİSİ: İSTANBUL'DA BİR ARAŞTIRMA

Arif ÇETİN<sup>ID</sup>\*1 ABCDE

<sup>1</sup>İBB Spor İstanbul, İstanbul, TÜRKİYE

A Çalışma Deseni (Study Design)

B Verilerin Toplanması (Data Collection)

C Veri Analizi (Statistical Analysis)

D Makalenin Hazırlanması (Manuscript Preparation)

E Maddi İmkânların Sağlanması (Funds Collection)

### ÖZET

### Orijinal Makale

**Amaç:** Bu çalışmada İstanbul'daki kamu ve özel sektörde çalışan spor eğitmenlerinin tükenmişlik algıları ile iş tatmini arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlamaktadır.

**Yöntem:** Araştırmanın örneklemini İstanbul'da kamu ve özel sektörde çalışan spor eğitmenleri arasından gönüllü olarak katılan %56,8'i erkek (n:166) ve %43,2'si kadın (n:126) katılımcı oluşturmuştur. Spor eğitmenlerinin tükenmişlik algılamaları ile onların iş tatminleri arasındaki ilişkinin tespit edilmesi amacıyla "Maslach Tükenmişlik Ölçeği" ile "Minnesota İş Tatmini Ölçeği" kısa formu araştırmada veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Tükenmişlik alt boyutları ile iş tatmini arasındaki ilişkiler ile demografik özelliklerin analizinde bağımsız gruplarda t testi, tek yönlü varyans analizi, ölçeğin güvenilirlik analizi ve cronbach alfa iç tutarlık testi kullanılmıştır.

**Bulgular:** Araştırma sonuçlarında iş tatmini ile tükenmişliğin 3 alt boyutu duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu çalışma aynı zamanda medeni durum, yaş, eğitim durumu, sektör, gelir düzeyi ve kıdemin tükenmişliği ve iş tatminin etkilediğini de göstermiştir. Son olarak, spor yöneticilerine çeşitli önerilerde bulunulmuştur.

**Sonuç:** Sonuç olarak, İstanbul'da kamu ve özel sektörde çalışan spor eğitmenlerinin iş tatmini ile duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca medeni durum, yaş, eğitim durumu, sektör, gelir, toplam çalışma süresi ve iş memnuniyeti ve iş tükenmişliği ile hizmet uzunluklarında farklılıklar olduğu sonucuna varılmıştır, ancak cinsiyette herhangi bir fark bulunmamıştır. Buna göre, araştırma sonuçları tükenmişlik ve iş tatmini arasındaki diğer çalışmalarla tutarlı bir çalışma olduğu söylenebilir.

**Anahtar Kelimeler:** duyarsızlaşma, duygusal tükenme, iş tatmini, kişisel başarı

## THE RELATIONSHIP BETWEEN JOB SATISFACTION AND BURNOUT OF SPORT TRAINERS: A RESEARCH IN ISTANBUL

### ABSTRACT

### Original Article

**Aim:** In this study, it aims to examine the relationship between burnout perceptions and job satisfaction of sports trainers working in the public and private sector in Istanbul. The sample of the study was 56.8% male (n: 166) and 43.2% female (n: 126) trainers who are participated voluntarily among the sports trainers working in public and private sectors in Istanbul.

**Method:** The short form of "Maslach Burnout Inventory" and "Minnesota Job Satisfaction Scale" were used as data collection tools to determine the relationship between perceptions of burnout of sports trainers and their job satisfaction. The relations between burnout sub-dimensions and job satisfaction and demographic features are tested with independent t-test, one-way variance analysis, reliability analysis and Cronbach alpha internal consistency test.

**Findings:** The results of the research found a significant relationship between job satisfaction and burnout, which consist of emotional exhaustion, depersonalization and personal accomplishment. This study also showed that marital status, age, education, sector, income level and status effect on burnout and job satisfaction. Finally, various suggestions have been made to sports managers.

**Conclusion:** A significant relationship was found between job satisfaction and emotional exhaustion, depersonalization and personal success among sports trainers working in public and private sectors in Istanbul. It was also concluded that there were observed differences in marital status, age, education status, sector, income, total working time and lengths of service with job satisfaction and job burnout, but there was not found any difference in the gender. Accordingly, it can be said that the research results are consistent with other studies between burnout and job satisfaction.

**Keywords:** depersonalization, emotional exhaustion, job satisfaction, personal accomplishment

\*Sorumlu Yazar, Corresponding Author: Arif ÇETİN, arifcetin1985@yahoo.com, Tel: +905079593872

Çıkar Çatışması, Yok - Conflict of Interest, No, Etik Kurul Raporu veya Kurum İzin Bilgisi- Ethical Board Report or Institutional Approval, Yok/No

## 1. GİRİŞ

Son yıllarda örgütsel davranış literatüründe iş tatmini ve tükenmişlik ile ilgili birçok araştırma yapılmıştır. Ancak, spor alanında özellikle de müşterilerle birebir iletişim halinde olan spor eğitmenlerini ele alan çalışma literatürde son derece azdır.

Tükenmişlik, zorlu iş süreçleri ve çalışma ortamlarının bir parçası olarak çalışanlarda ortaya çıkan psikolojik bir konudur (Maslach, Schaufeli ve Leiter, 2001). Genel olarak spor eğitmenleri sürekli çalışma gereği müşteriler ve müşterilerin aileleri ile kişiler arası temas halinde oldukları için bu iki faktörün spor eğitmenleriyle olan ilişkisinin tespiti, önemli bir husus olarak karşımıza çıkmaktadır.

Tükenmişlik; sürekli yüksek stres ve etkisiz baş etme yöntemlerine karşı fiziksel, zihinsel ve duygusal bir tepkidir (Patrick ve Lavery, 2007). Duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarının azalması ile karakterize bir sendromdur (Matin, Kalali ve Reza, 2012). Duygusal tükenmede kişi, diğer insanlarla olan ilişkisinde kendini duygusal olarak bunalmış hisseder. Duyarsızlaşma, kişinin hizmet veya bakımını alanlara karşı duyarsız ve duygusuz olarak gösterdiği bir tepkidir. Kişisel başarının azalması ise yetkinlik ve başarılı iş duygusunun bir eksikliği olarak ortaya çıkar. (Gemlike, Sisman ve Sigri, 2010).

Tükenmişlik, “işteki sürekli duygusal ve kişiler arası stres faktörlerine kişilerin verdiği bir yanıt” olarak tanımlanabilir (Maslach, Schaufeli ve Leiter, 2011). Çalışanlar arasında, meslekî stres faktörleri ve çalışma ortamında oluşan çeşitli konulardaki memnuniyetsizlik gibi faktörler genellikle tükenmişliğin ana unsurları olarak öne çıkar. Tükenmişliğin psikolojik, fizyolojik ve davranışsal bileşenleri vardır. İş yükü, üstten gelen tutarsız iş talepleri, rol belirsizliği, yönetim çatışmaları gibi kötü çalışma koşulları çalışanların tükenmişlik algılarını etkiler (Poncet, Toullic ve Papazian, 2007); Sveinsdottir, Biering ve Ramel, 2006).

İş tatmini, bireyin bir işten ne beklediği ile bir kişinin gerçekte buna ne kadar sahip olduğu arasındaki ilişkidir (Price, 2001). Bu beklentiler karşılanırsa tatmin olurlar; karşılanmazsa tatmin olmazlar (Lu, While ve Barriball, 2005). Çeşitli faktörler iş doyumunu düzeyini etkilemektedir. Bu faktörler arasında; ücret ve çeşitli haklar, çalışanların adalet, güven ve bağlılık algıları, liderlik sistemleri ve sosyal ilişkiler bulunmaktadır (Nizami, Rafique ve Aslma, 2012; William, 2003). Bu nedenle, çalışanlardaki düşük iş tatmini hizmet kalitesini doğrudan etkilemektedir (Shinde ve Durgawale, 2014). Dolayısıyla, memnun çalışanlar daha üretken, kararlı ve kaliteli hizmet sağlarken memnun olmayan çalışanların hizmet kalitesi düşecektir (Rosales, Labrague ve Rosales, 2013).

İş tatminine olumlu katkıda bulunan önemli bir faktör ise maaştır. Çalışanların iş tatmininde, gelir pozitif bir unsur olarak karşımıza çıkarken çalışma saatlerinin yüksekliği ya da düzensizliği de negatif bir unsur olarak karşımıza çıkar. Bununla birlikte, 146 basketbol ve tekvando antrenörü üzerinde yapılan bir araştırmada, antrenörlerin iş tatmininin, maaşın etkili olduğu ve ayrıca, çalışanların eğitim seviyesi yükseldikçe iş tatmin düzeyleri arttığı tespit edilmiştir. Çünkü eğitim seviyesi yükseldikçe bireyler kendilerine daha sağlıklı hedefler belirleyerek kişisel hedeflerini daha iyi bir şekilde tespit edebilirler (Vila, ve García-Mora, 2005).

Literatürde ise iş tatmini ile tükenmişlik konularını ele alan birçok çalışma yer almaktadır. Yapılan bir araştırmada özel sektörde çalışan antrenörlerin kamuda çalışanlara oranlar daha memnun olduğunu tespit edilmiştir (Nathial, 2012). İş

tatmini ile ilgili diğer bir çalışmada ise antrenörlerin yüksek düzeyde iş doyumuna sahip oldukları, iş doyumunun ise cinsiyet, yaş, medeni durum, yayınlar, asıl meslek, mali durum ve mesleki deneyim ile ilişkili olmadığı bulunmuştur (Ilhan, 2012). Araştırmalarda tükenmişlik ile hizmet yılları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığını; ancak yüksek düzeyde iş stresinin, iş tükenmişliği ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Çalışmalarda, iş tükenmişliği ile hemen hemen her zaman ilişkili görünen tek demografik özellik, yaştır. Örneğin, 32-43 yaş arası antrenörlerde yüksek düzeyde iş tükenmişliği bulunmuştur (Koustelios, 2010).

Bu çalışmanın amacı, spor eğitmenlerinin tükenmişlik algıları ile iş tatmini arasındaki ilişkinin incelenmesini ve onların demografik özellikleriyle bu iki değişkenin arasında fark olup olmadığının araştırılmasıdır.

## **2. MATERYAL ve YÖNTEM**

### **2.1. Araştırmanın Modeli**

Araştırma ilişkiyel tarama modelinde betimsel bir araştırmadır. Araştırmada sekiz farklı sosyo-demografik karakteristik değişken kullanılmıştır.

Hipotezler;

H<sub>1</sub> İş tatmini ile duygusal tükenme arasında anlamlı ve negatif bir ilişki vardır.

H<sub>2</sub> İş tatmini ile duyarsızlaşma arasında anlamlı ve negatif bir ilişki vardır.

H<sub>3</sub> İş tatmini ile kişisel başarı arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki vardır.

H<sub>4</sub> Cinsiyete göre tükenmişlik alt boyutları ile iş tatmini arasında fark vardır.

H<sub>5</sub> Medeni duruma göre tükenmişlik alt boyutları ile iş tatmini arasında fark vardır.

H<sub>6</sub> Yaşa göre tükenmişlik alt boyutları ile iş tatmini arasında fark vardır.

H<sub>7</sub> Eğitim durumuna göre tükenmişlik alt boyutları ile iş tatmini arasında fark vardır.

H<sub>8</sub> Sektöre göre İş tatmini tükenmişlik alt boyutları ile iş tatmini arasında fark vardır.

H<sub>9</sub> Gelir durumuna göre tükenmişlik alt boyutları ile iş tatmini arasında fark vardır.

H<sub>10</sub> Toplam çalışma süresine göre tükenmişlik alt boyutları ile iş tatmini arasında fark vardır.

H<sub>11</sub> Kurum kıdemine göre tükenmişlik alt boyutları ile iş tatmini arasında fark vardır.

### **2.2. Araştırma Grubu**

Araştırmanın örneklemini, İstanbul'da spor sektöründe çalışan spor eğitmenleri arasından uygun ve erişilebilir örneklem yöntemi ile oluşturulmuştur. Bu yöntemle araştırmaya 292 kişi katılmış olup katılımcıların %56,8'i (n=166 kişi) erkek; %62,3'ü (n=182 kişi) bekar. En büyük yaş grubu %55,8 (n=163 kişi) ile 25-34 yaş grubu olup; katılımcıların %63,0'ü (n=184 kişi) lisans mezunudur. Araştırmaya katılanlar arasında aylık gelir olarak en baskın grubun %32,5 (n=95 kişi) ile 4251-5000TL arasında gelire sahip eğitmenler olduğu görülmektedir. Bununla birlikte katılımcıların iş hayatındaki toplam çalışma sürelerine bakıldığında %23,6 (n=69 kişi) kişi ile 4-6 yıllık toplam deneyime sahip grup başı çekmektedir. Hâlihazırda bağlı bulunduğu kurumdaki çalışma süresi için ise %31,5 (n=92 kişi) ile 3-4 yıllık grubun en büyük çoğunluğu oluşturduğu anlaşılmaktadır.

### **2.3. Veri Toplama Araçları**

Yapılan bu çalışmada veri toplama aracı olarak anket uygulanmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak ilk bölümü; katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim durumu, gelir, sektör, toplam çalışma süresi ve kurum kıdemi ile ilgili sorular oluşturmuştur. İkinci bölümde ise spor eğitmenlerinin tükenmişlik algılamaları ile onların iş tatminleri arasındaki ilişkinin tespit edilmesi amacıyla “Maslach Tükenmişlik Ölçeği” ile “Minnesota İş Tatmini Ölçeği” kısa formu “5’li Likert” sisteminde bir arada kullanılmıştır.

22 maddeden oluşan “Maslach Tükenmişlik Ölçeği”nin Türkçeye uyarlaması Ergin (1992) tarafından yapılmıştır. Toplam 3 alt boyutta oluşan ölçekte “duygusal tükenme” 9 maddeden, “duyarsızlaşma” için 5 maddeden ve “kişisel başarı” 8 maddeden oluşmaktadır. Ergin tarafından yapılan güvenilirlik çalışmalarında tükenmişliğin üç alt boyutu için iç tutarlılık katsayıları sırası ile 0.83, 0.65, 0.72 ve tekrar/ tekrar test katsayıları ise 0.83, 0.72, 0.67 olarak bulunmuştur” (Sanlı, 2019).

“Minnesota İş Tatmini Ölçeği”nin Türkçeye uyarlaması Baycan (1985) tarafından yapılmıştır. İçsel, dışsal ve genel doyum düzeyini belirleyici özelliklere sahip 20 maddeden oluşmuştur. Ergin tarafından yapılan güvenilirlik çalışmalarında ölçeğin iç tutarlılık kat sayısı 0,77 olarak bulunmuştur (Yaşan, Eşsizoğlu, Yalçın ve Özkan, 2008).

### **2.4. Verilerin Toplanması**

Kamu ve özel kurumların onayından sonra spor eğitmenlerine araştırmanın amaçları ve anket ile ilgili bilgiler verilmiş olup anket gönüllülük esasına göre katılan spor eğitmenleri tarafından doldurulmuştur.

Anket, İstanbul’da spor sektöründe çalışan spor eğitmenlerine yönelik 42 madde ve demografik değişkenlerden oluşmaktadır. Spor eğitmenlerinin tükenmişlik ve iş tatmini algılarını analiz etmek için betimsel tarama yöntemi tercih edilmiştir. Analiz için toplamda 292 yanıt ulaşılmıştır.

### **2.5. Verilerin Analizi**

Çalışmanın verilerine yapılan normallik testinin sonuçlarına göre verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Verilerin analizinde ise bağımsız gruplarda t testi, tek yönlü varyans analizi, ölçeğin güvenilirlik düzeyinin belirlenmesi için güvenilirlik analizi yapılmış ve cronbach alfa iç tutarlık testi kullanılmıştır.



### 3. BULGULAR

Aşağıdaki tablolarda verilerin analizinde kullanılan bağımsız gruplarda t testi, tek yönlü varyans analiz, ölçeğin güvenilirlik düzeyinin belirlenmesi için güvenilirlik analizi ve cronbach alfa iç tutarlık test verileri sunulmuştur.

**Tablo 1.** Araştırma Örnekleminin Genel Karakteristikleri

<b>Cinsiyet</b>	<b>Sıklık</b>	<b>%</b>	<b>Sektör</b>	<b>Sıklık</b>	<b>%</b>
Erkek	166	56,8	Kamu	179	61,3
Kadın	126	43,2	Özel	113	38,7
<i>Toplam</i>	<i>292</i>	<i>100,0</i>	<i>Toplam</i>	<i>292</i>	<i>100,0</i>
<b>Medeni Durum</b>	<b>Sıklık</b>	<b>%</b>	<b>Aylık Gelir TL</b>	<b>Sıklık</b>	<b>%</b>
Evli	110	37,7	2000-2750	35	12,0
Bekâr	182	62,3	2751-3500	47	16,1
<i>Toplam</i>	<i>292</i>	<i>100,0</i>	3501-4250	45	15,4
<b>Yaş</b>	<b>Sıklık</b>	<b>%</b>	4251-5000	95	32,5
18-24	52	17,8	5000 ve üzeri	70	24,0
25-34	163	55,8	<i>Toplam</i>	<i>292</i>	<i>100,0</i>
35-44	57	19,5	<b>Toplam çalışma süresi</b>	<b>Sıklık</b>	<b>%</b>
45-54	16	5,5	1-3	58	19,9
55 ve üstü	4	1,4	4-6	69	23,6
<i>Toplam</i>	<i>292</i>	<i>100,0</i>	7-9	47	16,1
<b>Eğitim</b>	<b>Sıklık</b>	<b>%</b>	10-13	57	19,5
Lise	21	7,2	14 yıl ve üzeri	61	20,9
Ön lisans	28	9,6	<i>Toplam</i>	<i>292</i>	<i>100,0</i>
Lisans	184	63,0	<b>Kurum Kıdem</b>	<b>Sıklık</b>	<b>%</b>
Lisansüstü	59	20,2	1-2	88	30,1
<i>Toplam</i>	<i>292</i>	<i>100,0</i>	3-4	92	31,5
			5-6	21	7,2
			7-8	26	8,9
			9 yıl ve üzeri	65	22,3
			<i>Toplam</i>	<i>292</i>	<i>100,0</i>

Tablo 1`de de görüleceği üzere araştırma örneklemini oluşturan katılımcıların %56,8`i (n=166 kişi) erkek olup, %62,3`ü (n=182 kişi) bekadır. En büyük yaş grubu %55,8 (n=163 kişi) ile 25-34 yaş grubu olup; katılımcıların %63,0`ü (n=184 kişi) lisans mezunudur. Araştırmaya katılanlar arasında aylık gelir olarak en baskın grubun %32,5 (n=95 kişi) ile 4251-5000TL arasında gelire sahip eğitmenler olduğu görülmektedir. Bununla birlikte katılımcıların iş hayatındaki toplam çalışma sürelerine bakıldığında %23,6 (n=69 kişi) kişi ile 4-6 yıllık toplam deneyime sahip grup başı çekmektedir. Hâlihazırda bağlı bulunduğu kurumdaki çalışma süresi için ise %31,5 (n=92 kişi) ile 3-4 yıllık grubun en büyük çoğunluğu oluşturduğu anlaşılmaktadır.

Çalışmada kullanılan örneklemin analize uygun olup olmadığıyla ilgili KMO derecesine bakılır. KMO 0 ile 1 arasında bir değer alır ve bu değer 1`e ne kadar

yakın ise örneklem o kadar faktör analizine uygun kabul edilir (Büyüköztürk, 2002). Tükenmişlik ölçeğine uygulanan faktör analizi sonuçlarına göre ise örneklem KMO derecesi ,789 çıkmıştır. Bu değer faktör analizi için orta düzeyde bir değer olarak kabul edilir. Faktör analizi sonuçlarına göre ise tükenmişlik ölçeği 3 alt boyutta çıkmıştır. Tükenmişlik ölçeğinin toplam varyansı açıklama oranı %62,865 olarak hesaplanmıştır. Değişkenlere ait güvenilirlik istatistikleri ise Tablo 2'de verilmiştir.

**Tablo 2.** Güvenirlilik Analizi

Değişken	Ortalama	Açıklanan Varyans	Standart Sapma	Cronbach's Alpha	İfade sayısı (N)
Duygusal Tükenme	25,72	41,287	6,425	,786	9
Duyarsızlaşma	8,53	9,075	3,012	,659	4
Kişisel Başarı	22,40	20,172	4,491	,605	8
İş Tatmini	69,61	292,815	17,112	,942	20
Genel				,857	41

**Tablo 3.** Korelasyon Tablosu

	Duygusal Tükenme	Kişisel Başarı	Duyarsızlaşma	İş Tatmini
Duygusal Tükenme	<b>1</b>			
Kişisel Başarı	,644**	<b>1</b>		
Duyarsızlaşma	,714**	-,285**	<b>1</b>	
İş Tatmini	-,299**	,291**	-,449**	<b>1</b>

\*p<0.05; \*\*p<0.01; \*\* Korelasyon 0.01 düzeyinde anlamlıdır (2-tailed).

Korelasyon sonuçlarına göre;

Kişisel başarı ile duygusal tükenme arasında anlamlı (\*\* p <0.01) ve pozitif (r = 0,644) ilişki

Duyarsızlaşma ile duygusal tükenme arasında anlamlı (\*\*p <0.01) ve pozitif (r = 0,714) ilişki

İş Tatmini ile duygusal tükenme arasında anlamlı (\*\*p <0.01) ve negatif (r = -0,299) ilişki

Duyarsızlaşma ile kişisel başarı arasında anlamlı (\*\*p <0.01) ve negatif (r = 0,285)

İş tatmini ve duyarsızlaşma arasında anlamlı (\*\*p <0.01) ve negatif (r = -0,449) bir ilişki

İş tatmini ve kişisel başarı arasında anlamlı (\*\*p <0.01) ve pozitif (r = 0,291) bulunmuştur.

**Tablo 4.** Independent Simple T Test Sonuçları-Cinsiyet

	Cinsiyet	N	Ortalama	S.S	t	df	p
Duygusal Tükenme	Erkek	166	2,8052	,69829	-1,455	290	,150
	Kadın	126	2,9277	,73102	-1,445	262,659	
Kişisel Başarı	Erkek	166	2,7568	,45085	-1,501	290	,156
	Kadın	126	2,8562	,67806	-1,423	205,444	
Duyarsızlaşma	Erkek	166	2,0693	,75710	-1,634	290	,103
	Kadın	126	2,2143	,74277	-1,639	271,823	
İş Tatmini	Erkek	166	3,4206	,95129	-1,344	290	,180
	Kadın	126	3,5650	,85060	-1,365	282,269	

Yukarıdaki tabloya göre, tükenmişlik alt boyutları, iş tatmini ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

**Tablo 5.** Independent t Simple T Test Sonuçları-Medeni Durum

	Medeni Durum	N	Ortalama	S.S	t	df	p
Duygusal Tükenme	Evli	110	3,1303	,65204	5,296	290	<b>,000*</b>
	Bekar	182	2,6935	,70085	5,391	243,014	
Kişisel Başarı	Evli	110	2,9341	,41465	3,232	290	<b>,001*</b>
	Bekar	182	2,7184	,62094	3,555	287,097	
Duyarsızlaşma	Evli	110	2,4227	,94076	5,371	290	<b>,000*</b>
	Bekar	182	1,9560	,54443	4,745	153,798	
İş Tatmini	Evli	110	3,2824	,80194	-2,964	290	<b>,003*</b>
	Bekar	182	3,6041	,95205	-3,091	260,123	

\*p<0.05 düzeyinde anlamlı bir farklılık vardır.

Tablo 5'e göre tükenmişlik alt boyutları (duygusal tükenme, kişisel başarı ve duyarsızlaşma) ve iş tatmini ile medeni durum arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Bu çıktıya göre evliler bekârlara oranla daha çok duygusal tükenme, kişisel başarı ve duyarsızlaşma davranışı gösterirken yine bekârlara oranla daha yüksek iş tatminine sahiptir.

**Tablo 6.** ANOVA Analizi Sonuçları-Yaş

	Yaş	N	Ortalama	S.S	F	p
Duygusal Tükenme	18-24	52	2,5983	,40878	17,245	<b>,001*</b>
	25-34	163	3,0470	,74565		
	35-44	57	2,8402	,64687		
	45-54	20	2,0444	,71394		
	Total	292	2,8581	,71394		
Kişisel Başarı	18-24	52	2,8486	,43112	25,023	<b>,001*</b>
	25-34	163	2,9026	,46606		
	35-44	57	2,7851	,62086		
	45-54	16	1,8750	,58490		
	Total	292	2,7997	,56141		
Duyarsızlaşma	18-24	52	1,7356	,41247	14,786	<b>,001*</b>
	25-34	163	2,3681	,84360		
	35-44	57	1,9518	,57173		
	45-54	20	1,7500	,19868		
	Total	292	2,1318	,75311		
İş Tatmini	18-24	52	3,8353	,99855	3,657	<b>,016*</b>
	25-34	163	3,4110	,89149		
	35-44	57	3,4638	,74402		
	45-54	20	3,2063	1,07110		
	Total	292	3,4829	,91052		

\*p<0.05 düzeyinde anlamlı bir farklılık vardır.

Tablo 6'da gösterildiği gibi, tüm boyutlar ile yaş arasında önemli farklılıklar gözlenmiştir. 45-54 yaş grubunda eğitmenler tüm boyutlarda diğer yaş kategorisindeki eğitmenlere göre farklılaşmıştır. İstatistiksel olarak, 45-54 yaş grubundaki eğitmenlerin duygusal tükenme, kişisel başarı, duyarsızlaşma ve iş tatmini ile ilgili faktörler diğer yaş gruplarına göre daha yüksektir.

**Tablo 7.** ANOVA Analizi Sonuçları-Eğitim Durumu

	Eğitim Durumu	N	Ortalama	S.S	F	p
Duygusal Tükenme	Lise	21	3,0212	1,13726	5,213	<b>,002*</b>
	Ön Lisans	28	2,6825	,50937		
	Lisans	184	2,9547	,64592		
	YL ve Doktora	59	2,5819	,73655		
	Total	292	2,8581	,71394		
Kişisel Başarı	Lise	21	3,0000	1,13537	4,166	<b>,007*</b>
	Ön Lisans	28	2,6429	,84691		
	Lisans	184	2,8553	,43679		
	YL ve Doktora	59	2,6292	,36772		
	Total	292	2,7997	,56141		
Duyarsızlaşma	Lise	21	2,4405	1,04853	3,544	<b>,015*</b>
	Ön Lisans	28	2,0357	,18898		
	Lisans	184	2,1848	,83582		
	YL ve Doktora	59	1,9025	,38004		
	Total	292	2,1318	,75311		
İş Tatmini	Lise	21	2,4196	,90293	11,634	<b>,000*</b>
	Ön Lisans	28	3,6607	,91910		
	Lisans	184	3,5710	,88069		
	YL ve Doktora	59	3,5021	,76704		
	Total	292	3,4829	,91052		

\*p<0.05 düzeyinde anlamlı bir farklılık vardır.

Tablo 7'de gösterildiği gibi, tüm boyutlar ile eğitim durumu arasında önemli farklılıklar gözlenmiştir. Yüksek Lisans/Doktora mezunu olan öğretmenler iş tatmini hariç diğer alt boyutlarda farklılaşmıştır. İstatistiksel olarak, Yüksek Lisans/Doktora mezunu olan öğretmenlerde duygusal tükenme, kişisel başarı ve duyarsızlaşma ile ilgili faktörler diğer yaş gruplarına göre daha yüksektir. Bunun yanında, lise mezunu olan öğretmenler ise iş tatmini noktasında diğer mezuniyet derecelerindeki öğretmenlere oranla daha yüksek iş tatmini algılarına sahiptirler.

**Tablo 8.** Independent Simple T Test Sonuçları-Sektör

	Sektör	N	Ortalama	S.S	t	df	p
Duygusal Tükenme	Kamu	179	2,9379	,75222	2,426	290	<b>,016*</b>
	Özel	113	2,7316	,63147	2,523	267,480	
Kişisel Başarı	Kamu	179	2,8422	,59305	1,634	290	,103
	Özel	113	2,7323	,50247	1,696	266,112	
Duyarsızlaşma	Kamu	179	2,1885	,73228	1,624	290	,111
	Özel	113	2,0420	,77984	1,601	227,111	
İş Tatmini	Kamu	179	3,4756	,90346	-,173	290	,864
	Özel	113	3,4945	,92550	-,172	234,001	

\*p<0.05 düzeyinde anlamlı bir farklılık vardır.

Tablo 8'e göre tükenmişlik alt boyutlarından yalnızca duygusal tükenmede kamu sektöründe çalışan öğretmenler arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu çıktıya göre kamuda çalışan öğretmenler özel sektörde çalışan öğretmenlere oranla daha yüksek duygusal tükenme algılarına sahiptir.

**Tablo 9.** ANOVA Analizi Sonuçları-Gelir

	Gelir	N	Ortalama	S.S	F	p
Duygusal Tükenme	2000-2750	35	2,5873	,82823	6,411	<b>,000*</b>
	2751-3500	47	2,5981	,45018		
	3501-4250	45	2,7605	,46358		
	4251-5000	95	3,1076	,82505		
	5000 ve üzeri	70	2,8921	,66019		
	Toplam	292	2,8581	,71394		
Kişisel Başarı	2000-2750	35	2,7500	,68061	,136	,969
	2751-3500	47	2,8351	,62451		
	3501-4250	45	2,8111	,48238		
	4251-5000	95	2,8066	,60658		
	5000 ve üzeri	70	2,7839	,43454		
	Toplam	292	2,7997	,56141		
Duyarsızlaşma	2000-2750	35	2,2000	,85492	10,314	<b>,000*</b>
	2751-3500	47	1,7606	,52894		
	3501-4250	45	1,8000	,44146		
	4251-5000	95	2,4421	,84225		
	5000 ve üzeri	70	2,1393	,67383		
	Toplam	292	2,1318	,75311		
İş Tatmini	2000-2750	35	3,1607	1,27703	6,050	<b>,000*</b>
	2751-3500	47	3,9801	,71785		
	3501-4250	45	3,2056	,90881		
	4251-5000	95	3,4704	,73916		
	5000 ve üzeri	70	3,5054	,89797		
	Toplam	292	3,4829	,91052		

\*p<0.05 düzeyinde anlamlı bir farklılık vardır.

Tablo 9'da gösterildiği gibi, tüm boyutlar ile gelir arasında önemli farklılıklar gözlenmiştir. 4251-5000 TL gelire sahip eğitmenler diğer gelir grubundaki eğitmenlere oranla daha yüksek duygusal tükenme algılarına; 5000TL ve üzerinde kazanan eğitmenler diğer gelir grubundaki eğitmenlere oranla daha yüksek duyarsızlaşma algılarına; 2751 ve 3500 TL arasında kazanan eğitmenler ise diğer gelir grubundaki eğitmenlere oranla daha yüksek iş tatminine sahiptirler.

**Tablo 10.** ANOVA Analizi Sonuçları-Toplam çalışma süresi

	Çalışma Süresi	N	Ortalama	S.S	F	p
Duygusal Tükenme	1-3	58	2,7510	,63754	13,693	<b>,000*</b>
	4-6	69	3,2367	,72006		
	7-9	47	2,5556	,62124		
	10-13	57	3,0897	,50936		
	14 yıl ve üzeri	61	2,5483	,75109		
	Toplam	292	2,8581	,71394		
Kişisel Başarı	1-3	58	2,9181	,57809	11,479	<b>,000*</b>
	4-6	69	3,0072	,42922		
	7-9	47	2,7527	,44955		
	10-13	57	2,8662	,22886		
	14 yıl ve üzeri	61	2,4262	,76661		
	Toplam	292	2,7997	,56141		
Duyarsızlaşma	1-3	58	2,1164	,74665	7,133	<b>,000*</b>
	4-6	69	2,4819	1,00305		
	7-9	47	1,7979	,30680		
	10-13	57	2,1491	,76453		
	14 yıl ve üzeri	61	1,9918	,46316		
	Toplam	292	2,1318	,75311		
İş Tatmini	1-3	58	3,7155	1,20194	5,849	<b>,000*</b>
	4-6	69	3,5543	,62857		
	7-9	47	3,7168	,63348		
	10-13	57	3,0252	,90931		
	14 yıl ve üzeri	61	3,4283	,90455		
	Toplam	292	3,4829	,91052		

\*p<0.05 düzeyinde anlamlı bir farklılık vardır.

Tablo 10'da gösterildiği gibi, tüm boyutlar ile yaş arasında önemli farklılıklar gözlenmiştir. 7-9 yıl çalışma süresine sahip eğitmenler, diğer çalışma süresindeki eğitmenlere oranla daha yüksek duygusal tükenme algılarına; 14 yıl ve üzerinde çalışma süresine sahip eğitmenler, diğer çalışma süresindeki eğitmenlere oranla daha yüksek kişisel başarı algılarına; 1-3 yıl çalışma süresine sahip eğitmenler, diğer çalışma süresindeki eğitmenlere oranla daha yüksek duyarsızlaşma algılarına; 1-3 yıl arasında çalışma süresi olan eğitmenler ise diğer çalışma grubundaki eğitmenlere oranla daha yüksek iş tatminine sahiptirler.

**Tablo 11.** ANOVA Analizi Sonuçları- Kurum Kıdem

	Kurum Kıdem	N	Ortalama	S.S	F	p
Duygusal Tükenme	1-2	88	2,7109	,61219	3,139	<b>,015*</b>
	3-4	92	3,0181	,88511		
	5-6	21	2,5714	,39171		
	7-8	26	2,8761	,26167		
	9+	65	2,9162	,72276		
	Toplam	292	2,8581	,71394		
Kişisel Başarı	1-2	88	2,8153	,43300	1,190	,315
	3-4	92	2,8764	,58937		
	5-6	21	2,8214	,39245		
	7-8	26	2,7404	,35694		
	9+	65	2,6865	,75037		
	Toplam	292	2,7997	,56141		
Duyarsızlaşma	1-2	88	2,0597	,76376	2,018	,092
	3-4	92	2,2962	,87857		
	5-6	21	2,2381	,63480		
	7-8	26	2,0000	,27386		
	9+	65	2,0154	,68018		
	Toplam	292	2,1318	,75311		
İş Tatmini	1-2	88	3,8189	,91709	8,740	<b>,001*</b>
	3-4	92	3,3933	,84939		
	5-6	21	3,7530	,65416		
	7-8	26	3,5913	,86046		
	9+	65	3,0240	,87644		
	Toplam	292	3,4829	,91052		

\*p<0.05 düzeyinde anlamlı bir farklılık vardır.

Tablo 11'de gösterildiği gibi, tüm boyutlar ile yaş arasında önemli farklılıklar gözlenmiştir. 3-4 yıl kurum kıdem yılına sahip eğitmenler diğer kurum kıdem yılına sahip eğitmenlere oranla daha yüksek duygusal tükenme algılarına; 3-4 yıl arasında kurum kıdem yılına sahip olan eğitmenler ise diğer kurum kıdem yılı grubundaki eğitmenlere oranla daha yüksek iş tatminine sahiptirler.

#### 4. TARTIŞMA

Hizmet işletmelerinin en önemli kaynağı durumunda olan nitelikli insan gücü örgütlerde tutmak ve onların yüksek performansta çalışmak giderek zorlaşmıştır. Yoğun çalışma saatleri, seanslar ve de müşteri yoğunluğunun getirdiği stres yükü iş tatmini ve tükenmişlik arasında negatif bir ilişkinin olduğu sonucuna varılabilir.

Spor eğitmenlerinin iş tatmini ile duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Araştırma sonuçlarından çıkan verilere göre bu çalışmanın, spor eğitmenlerinin tükenmişlik ve iş tatmini arasındaki ilişkisini inceleyen diğer çalışmalarla tutarlılık gösterdiği söylenebilir.

Literatürde tükenmişlik ve iş tatmini arasındaki ilişkiyi araştıran birçok çalışma yer almaktadır. Bu çalışmalarda çalışanların tükenmişlik algılamaları ile iş tatmini arasında negatif bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir (Wang, Jin ve Wang,

2020; Scanlan ve Still, 2019; Çelebi ve Kayasandık, 2018; Tarcan, Tarcan ve Top, 2016).

Çalışmanın ilk hipotezi, olan “iş tatmini ile duygusal tükenme arasında anlamlı ve negatif bir ilişki”nin olacağı varsayılmıştır. Sonuçlar iş tatmini ile duygusal tükenmişlik arasında negatif bir ilişkinin olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar, iş tatmini ile tükenmişlik arasındaki negatif ilişkinin bu alanda yapılan diğer çalışmaların sonuçlarıyla uyumlu olduğunu göstermektedir (Tarcan, Tarcan ve Top, 2016; Qing-Qing, Wen-Jun, Rui-Lian ve Yan-Hong, 2019).

Çalışmanın ikinci hipotezi olan “iş tatmini ile duyarsızlaşma arasında anlamlı ve negatif bir ilişki”nin olacağı varsayılmıştır. Sonuçlar iş tatmini ile duyarsızlaşma arasında negatif bir ilişkinin olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar ise iş tatmini ile duyarsızlaşma arasında negatif ilişkinin bu alanda yapılan diğer çalışmaların sonuçlarıyla uyumlu olduğunu göstermektedir (Güner, Çiçek ve Can, 2014; Scanlan ve Still, 2019).

Araştırmanın üçüncü hipotezi olan “iş tatmini ile kişisel başarı arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki”nin olacağı varsayılmıştır. Sonuçlar iş tatmini ile kişisel başarı arasında pozitif bir ilişkinin olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar ise iş tatmini ile kişisel başarı arasında pozitif ilişkinin bu alanda yapılan diğer çalışmaların sonuçlarıyla uyumlu olduğunu göstermektedir (Yorulmaz, Çolak ve Altinkurt, 2017); Aras, Guraksin, Koşan, Çalikoğlu ve Bilge, 2018).

Bunun dışında, katılımcıların demografik özelliklerini yansıtan değişkenler ile tükenmişlik alt boyutları ve iş tatmini karşılaştırılmıştır. Bu değişkenler arasında:

Tükenmişlik alt boyutları ve iş tatmini ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bu sonuç ise tükenmişlik ve iş tatmini ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki tespit edemeyen diğer çalışmaların sonuçlarıyla benzerlik gösterirken (Yenihan, Çakır ve Alabaşoğlu, 2018; Filiz, 2014); bazı çalışmaların sonuçlarıyla da örtüşmemektedir. (Çağatay ve Şanlı, 2019; Tansel, 2015). Bu çalışmalardan Çağatay ve Kula (2019 kızların duygusal tükenmesinin erkeklere oranla anlamlı derecede yüksek bulurken Tansel (2015) ise araştırmasında bunun tam tersi bir sonuç elde etmiştir.

Tükenmişlik alt boyutları ve iş tatmini ile medeni durum arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bu sonuca göre evliler; bekârlara oranla daha yüksek duygusal tükenme, kişisel başarı ve duyarsızlaşma davranışı gösterirken yine bekârlara oranla daha yüksek iş tatminine sahiptir. Bu sonuç ise literatürdeki diğer çalışmaların sonuçlarıyla benzerlik gösterirken (Yorulmaz ve Altinkurt, 2018; Yanık ve Yanık, 2016); Öz ve Çeviren'in (2017) tükenmişliğin duygusal tükenme, kişisel başarı ve duyarsızlaşma davranışı alt boyutunda da anlamlı farklılığın göstermediği tespit edilmiştir.

Tükenmişlik alt boyutları ve iş tatmini ile yaş arasında önemli farklılıklar gözlenmiştir. 45-54 yaş grubunda eğitmenler tüm boyutlarda diğer yaş kategorisindeki eğitmenlere göre farklılaşmıştır. İstatistiksel olarak, 45-54 yaş grubundaki eğitmenlerin duygusal tükenme, kişisel başarı, duyarsızlaşma ve iş tatmini ile ilgili faktörleri diğer yaş gruplarına göre daha yüksektir. Bu sonuç ise literatürdeki diğer çalışmaların sonuçlarıyla benzerlik gösterirken (Taşliyan, Hırlak ve Çiftçi, 2014; Diri ve Kırıl, 2016); Çimen ve arkadaşlarının çalışmasında (2012) 31-40 yaş grubu çalışanların kişisel başarı eksikliği diğer gruplara göre daha yüksek bulunurken 41 yaş ve üzeri çalışanların tükenmişlik düzeylerinin ilgin bir şekilde düşük olduğu tespit edilmiştir.

Tükenmişlik alt boyutları ve iş tatmini ile eğitim durumu arasında önemli farklılıklar gözlenmiştir. Yüksek Lisans/Doktora mezunu olan eğitmenler iş tatmini hariç diğer alt boyutlarda farklılaşmıştır. İstatistiksel olarak, Yüksek Lisans/Doktora mezunu olan eğitmenlerin duygusal tükenme, kişisel başarı ve duyarsızlaşma ile ilgili faktörleri diğer yaş gruplarına göre daha yüksektir. Bunun yanında, lise mezunu olan eğitmenler ise iş tatmini noktasında diğer mezuniyet derecelerindeki eğitmenlere oranla daha yüksek iş tatmini algılarına sahiptirler. Bu sonuç, bazı çalışmaların sonuçlarıyla desteklenirken (Yorulmaz ve Altinkurt, 2018); bazı çalışmaların sonuçlarıyla da örtüşmemektedir (Çimen, Şahin, Akbolat ve Işık, 2012).

Tükenmişlik alt boyutlarından yalnızca duygusal tükenmede kamu sektöründe çalışan eğitmenler arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu çıktıya göre kamuda çalışan eğitmenler özel sektörde çalışan eğitmenlere oranla daha yüksek duygusal tükenme algılarına sahiptir. Bu sonuç literatürde bazı çalışmalarla desteklenmiştir (Eğinli,2009; Khdour, Durrah ve Harris, 2015).

Tüm boyutlar ile gelir arasında önemli farklılıklar gözlenmiştir. 4251-5000 TL gelire sahip eğitmenler diğer gelir grubundaki eğitmenlere oranla daha yüksek duygusal tükenme algılarına; 5000TL ve üzerinde kazanan eğitmenler diğer gelir grubundaki eğitmenlere oranla daha yüksek duyarsızlaşma algılarına; 2751 ve 3500 TL arasında kazanan eğitmenler ise diğer gelir grubundaki eğitmenlere oranla daha yüksek iş tatminine sahiptirler. Bu sonuç literatürde Tarcan ve arkadaşlarının (2016) çalışmasıyla desteklenmiştir.

Tüm boyutlar ile çalışma süresi arasında önemli farklılıklar gözlenmiştir. 7-9 yıl çalışma süresine sahip eğitmenler, diğer çalışma süresindeki eğitmenlere oranla daha yüksek duygusal tükenme algılarına; 14 yıl ve üzerinde çalışma süresine sahip eğitmenler, diğer çalışma süresinde sahip eğitmenlere oranla daha yüksek kişisel başarı algılarına; 1-3 yıl çalışma süresine sahip eğitmenler, diğer çalışma süresindeki eğitmenlere oranla daha yüksek duyarsızlaşma algılarına; 1-3 yıl arasında meslekte çalışma süresi olan eğitmenler ise diğer çalışma grubundaki eğitmenlere oranla daha yüksek iş tatminine sahiptirler. Bu sonuç Zontek ve arkadaşlarının (2009) çalışmalarıyla desteklenirken, Kabir ve arkadaşlarının (2016) çalışmalarıyla örtüşmemektedir. Ayrıca tüm boyutlar ile yaş arasında önemli farklılıklar gözlenmiştir. 3-4 yıl kurum kıdem yılına sahip eğitmenler, diğer kurum kıdem yılına sahip eğitmenlere oranla daha yüksek duygusal tükenme algılarına; 3-4 yıl arasında kurum kıdem yılına sahip olan eğitmenler ise diğer kurum kıdem yılı grubundaki eğitmenlere oranla daha yüksek iş tatminine sahiptirler.

## 5. SONUÇ

Sonuç olarak, İstanbul'da kamu ve özel sektörde çalışan spor eğitmenlerinin iş tatmini ile duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Katılımcıların demografik özelliklerini yansıtan değişkenler ile tükenmişlik alt boyutları ve iş tatmini çıktıları incelendiğinde ise medeni durum, yaş, eğitim durumu, sektör, gelir, toplam çalışma süresi ve kurum kıdemi değişkenleri ile iş tatmini ve tükenmişlik alt boyutlarında farklılık tespit edilmişken, cinsiyet değişkeninde herhangi bir farklılık tespit edilememiştir. Buna göre ortaya konan araştırma sonuçları yapılan bu çalışmanın tükenmişlik ve iş tatmini arasındaki ilişkiyi ele alan diğer çalışmalarla tutarlı olduğunu göstermektedir. Bunun yanında, çalışmanın demografik değişkenler ile tükenmişlik alt boyutları ve iş tatmini arasındaki analizlerde ulaşılan sonuçlar ise literatürdeki bazı çalışmalarla uyumlu olduğu söylenebilir. Bu farklılığın nedenleri arasında hem araştırmaların



yapıldığı sektörlere özgü çalışma koşullarındaki hem de örgütsel kültürlerindeki farklılıklardan kaynaklandığı söylenebilir.

Bu araştırmanın sonuçlarına göre, spor işletmelerine ve spor yöneticilere aşağıdaki önerilerde bulunulabilir:

- Spor eğitmenlerinin işlerini etkileyen program, görevlendirme ve iş yükleri ile ilgili düzenleme süreçlerinde spor eğitmenlerine de söz hakkı verilerek süreçler üzerindeki kontrol eksikliği minimize edilmelidir.

- İş ve görev tanımlarının açık ve belirli sınırları olan bir format halinde oluşturulmalıdır. Spor eğitmenlerin iş tanımlarından ya da yöneticilerin spor eğitmenlerinden neler beklediğinden emin olamadıklarında çalışanların kaygı düzeyleri yükselebilir.

- Örgüt ikliminin işlevsel olmayan süreçleri minimize edilmelidir.

- İnfornel grupların oluşmasını önleyecek iletişim kanalları ve mekanizmaları oluşturmalıdır.

- İş-yaşam dengesi optimum olarak ayarlanmalıdır.

## 6. KAYNAKÇA

- Aras, A, Guraksin, A, Koşan, Z, Çalikoğlu, E, & Bilge, Y, E. (2018).** Burnout syndrome, job satisfaction and associated factors among primary health care doctors in Erzurum, Turkey. *Journal of Surgery and Medicine*, 2 (2), 105-110.
- Büyüköztürk, Ş. (2002).** Faktör analizi: Temel kavramlar ve ölçek geliştirmede kullanımı. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 32(32), 470-483.
- Çağatay, İ, E, & Şanlı K, K. (2019).** Üniversite öğrencilerinin tükenmişlik ve yaşam doyumunun incelenmesi: Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32(2), 403-442.
- Çelebi, F, & Kayasandık, A, E. (2018).** Tükenmişlik ve iş tatmini ilişkisinde Ankara-Kızılay'daki banka çalışanları örneği. *Ömer Halisdemir Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 11(4), 84-92.
- Çimen, M, Şahin, B, Akbolat, M, & Işık, O. (2012).** Özel bakım merkezinde çalışan personelin tükenmişlik ve iş doyum düzeylerine yönelik bir çalışma, *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(1), 31-41.
- Diri, M, & Kıral, E. (2016).** Ortaokul öğretmenlerinin iş doyumlarının mesleki tükenmişlik düzeylerine etkisi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 1. 125. 10.21764/efd.81587.
- Eğinli, T, A. (2009).** Çalışanlarda iş doymu: Kamu ve özel sektör çalışanlarının iş doyumuna yönelik bir araştırma, *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 23(3),35-52.
- Filiz, Z. (2014).** Öğretmenlerin iş doymu ve tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi*, 10(23), 157-171.
- Gemlike, N, Sisman, F, A, & Sigri, U. (2010).** The relationship between burnout and organizational commitment among health sector staff in Turkey. *Journal of Global Strategic Management*.
- Güner, F, Çiçek, H, & Can, A. (2014).** Banka çalışanlarının mesleki stres ve tükenmişlik düzeylerinin iş doymu ve yaşam doymu düzeyleri ile ilişkisi, *Uluslararası Alanya İşletme Fakültesi Dergisi*, 6(3), 59-76.
- Ilhan, E.L. (2012).** Levels of job satisfaction of coaches providing education to mentally retarded children in Turkey, *Educational Research and Reviews*, 7:23, 502-508.
- Kabir, M, J, Heidari, A, Etemad, K, Babazadeh, G, A, Jafari, N, Honarvar, M, R, & Lotfi, M. (2016).** Job burnout, job satisfaction, and related factors among health care workers in golestan province,Iran. *Electronic Physician*, 8(9), 2924–2930.
- Khdour, N, Durrah,O. & Harris, M.(2015).** The effect of job burnout on employees' satisfaction: a comparison study between public universities and private universities in jordan. *Journal of Management Research*, 7. 54-81. 10.5296/jmr.v7i4.7790.
- Koustelios, A. (2010).** Burnout among football coaches in Greece, *Biology of Exercise*, 6(1), 6-12.

- Lu H, While, A, & Barriball, K. (2005).** Job satisfaction among nurses: A literature review. *International Journal of Nursing Studies*, 42:211-27. PMID:15680619 <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2004.09.003>
- Maslach, C, Schaufeli, W, & Leiter, M. (2001).** Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422. PMID:11148311 <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- Matin, H, Z, Kalali, N,S, & Reza M. (2012).** Do demographic variables moderate the relationship between job burnout and its consequences? *Iranian Journal of Management Studies*, 5(1): 47-62.
- Nathial, M.S. (2012),** A study of job satisfaction among coaches in government and private jobs, *International Journal of Research in Engineering, IT and Social Sciences*, 2(1), 257-262.
- Nizami, A, Rafique, I, & Aslma, F. (2012).** Occupational stress and job satisfaction among nurses at tertiary care hospital. *JPSS*, 3(1).
- Öz, B, & Çeviren, S, M. (2017).** Muhasebe meslek mensuplarında tükenmişlik sendromu: Mersin örneği, Ömer Halisdemir Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, Temmuz.
- Patrick, K, & Lavery, J. (2007).** Burnout in nursing. *Australian Journal of Advanced Nursing*, 24(3), 43-48.
- Poncet, M, C, Toullic, P, & Papazian L. (2007).** Burnout syndrome in critical care nursing staff. *American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine*, 175(7): 698-704. PMID:17110646 <https://doi.org/10.1164/rccm.200606-806OC>
- Price, J. (2001).** Reflections on the determinants of voluntary turnover. *International Journal of Manpower*, 22(7): 600-24. <https://doi.org/10.1108/EUM00000000006233>
- Qing-Qing W, Wen-Jun L, Rui-Lian, Q. & Yan-Hong, Z. (2019).** Job burnout and quality of working life among Chinese nurses: A cross-sectional study, *Journal of Nursing Management*, 27, 8, (1835-1844).
- Rosales, R, A, Labrague, L, J, & Rosales, G, L. (2013).** Nurses job satisfaction and burnout: is there a connection. *Int J Adv Nsg stud.* 2(1):10. <https://doi.org/10.14419/ijans.v2i1.583>
- Scanlan, J, N, & Still, M. (2019).** Relationships between burnout, turnover intention, job satisfaction, job demands and job resources for mental health personnel in an Australian mental health service. *BMC Health Services Research*, 19(1).
- Shinde, M, B, & Durgawale, P, M. (2014).** Nursing Audit of Health Workers Providing Health Services in Rural Area with Special Emphasis to Community Satisfaction in Satara District. *International Journal of Science and Research (IJSR)*, 3(2): 94-104.
- Sveinsdottir H, Biering P, & Ramel A. (2006).** Occupational stress, job satisfaction, and working environment among Icelandic nurses: A cross-sectional questionnaire survey. *International Journal of Nursing Studies*, 43(7): 875-89. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2005.11.002>
- Tarcan, G, Y, Tarcan, M, & Top, M. (2016).** An analysis of relationship between burnout and job satisfaction among emergency health professionals. *Total Quality Management & Business Excellence*, 28(11-12), 1339-1356.
- Taşlıyan, M, Hırlak, B, & Çiftçi, G. (2014).** Akademisyenlerin duygusal zekâ, iş tatmini ve tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki. *İşletme Araştırmaları Dergisi*. 6. 63-80. *Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 44(2), 241-268.
- Vila, L, E, & García-Mora, B. (2005).** Education and the determinants of job satisfaction, *Education Economics*, 13:4, 409-425.
- Wang, H., Jin, Y. & Wang, D. (2020).** Job satisfaction, burnout, and turnover intention among primary care providers in rural China: results from structural equation modeling. *BMC Fam Pract* 21, 12.
- William, A. (2003).** Job stress, job satisfaction and intent to leave employment among maternal and child health nurses. (Unpublished dissertation). West Virginia; Marshall University.
- Yanık, G.D. ve Yanık, A. (2016).** Muhasebe meslek mensupları ve tükenmişlik sendromu: Bir uygulama, Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 16.
- Yenihan, B, Çakır, N, & Alabaşoğlu, B. (2018).** Cinsiyet farklılığının tükenmişlik ve yaşam doyumuna etkisi: Kırklareli Üniversitesi'nde görev yapan araştırma görevlileri üzerine bir araştırma. *Kırklareli Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 7(1), 47-58.
- Yorulmaz, I, Çolak, I, & Altınkurt, Y. (2017).** A meta-analysis of the relationship between teachers' job satisfaction and burnout. *Eurasian Journal of Educational Research*. 17, 175-192.
- Yorulmaz, Y, Altınkurt, Y. (2018).** The examination of teacher burnout in Turkey: A meta-analysis. *Turkish Journal of Education*, 7(1), 34-54.

**Zontek, T, L, DuVernois, C, C, & Ogle, B, R.(2009).** Job satisfaction and issues related to the retention of environmental health professionals in North Carolina. *J Environ Health*, 72(3):10-5.

## **Extended Summary**

### **Introduction**

The researches on job satisfaction and burnout have been conducted in the organizational behaviour literature. However, the study dealing with sports trainers who are in direct contact with customers in the field of sports is very few in the literature. The determination of the relationship between these factors on sports trainers is an important issue. Because sports trainers are in contact with customers due to daily work routine.

Burnout is a physical, mental and emotional response to constant high stress (Patrick & Lavery, 2007). It is a syndrome characterized by emotional exhaustion, depersonalization and decreased personal success (Matin, Kalali & Reza, 2012). Emotional exhaustion feels emotionally overwhelmed by the relationship with other people. Depersonalization is an insensitive response to those who receive the service or care of the person. Decreased personal success is a lack of competence and feelings of success (Gemlike, Sisman & Sigri, 2010).

This study aims to examine the relationship between the burnout perception of sports trainers and job satisfaction and to investigate whether the sub-dimensions of burnout perception and job satisfaction are affected by demographic characteristics.

### **Method**

The sample of the study was designed by volunteer sampling method among the sports professionals working in Istanbul Sports Sector. 292 people participated in the research with this method. 56.8% (n = 166 people) of the participants are men and 62.3% (n = 182 people) are married. The largest age group is 25-34 age group with 55.8% (n = 163 people); 63.0% of the participants (n = 184 people) are graduates. It is seen that the most dominant group among the participants in the research is the trainers with 32.5% (n = 95 people) and 4251-5000 TL. However, considering the total working hours of the participants in the business life, the group with a total experience of 4-6 years with 23.6% (n = 69 people) leads the group. It is conceded that for the working time in the institution to which it is currently affiliated, it constitutes the largest majority of the 3-4-year group with 31.5% (n = 92 people).

Survey technique was preferred as a data collection tool in the study. In the research, the first part of the questionnaire consisted of questions about the participants' age, gender, education level, income, sector, total working time and institution seniority. In the second part, the short form of "Maslach Burnout Inventory" and "Minnesota Job Satisfaction Scale" was used together in "5-point Likert" system in order to determine the relationship between the perception of burnout of sports trainers and their job satisfaction.

The survey consists of 42 items and demographic variables for sports trainers working in the Istanbul sports industry. The descriptive scanning method is favoured to analyse the perception of burnout and job satisfaction of sports professionals. A total of 292 answers were reached for the analysis.

## **Findings, Discussion and Results**

It was determined that there was a negative relationship between employee burnout perceptions and job satisfaction in the studies (Wang, Jin & Wang, 2020; Scanlan & Still, 2019; Çelebi & Kayasandık, 2018; Tarcan, Tarcan & Top, 2016).

It is assumed that the first hypothesis of the study, “there will be a significant and negative relationship between job satisfaction and emotional exhaustion”. The results show that there is a negative relationship between job satisfaction and emotional burnout.

It is expected that there will be a meaningful and negative relationship between job satisfaction and desensitization, the second hypothesis of the study. The results show that there is a negative relationship between job satisfaction and depersonalization.

It is estimated that there will be a significant and positive relationship between job satisfaction and personal success, the third hypothesis of the study. The results show that there is a positive relationship between job satisfaction and personal success.

Besides, variables that reflect the demographic characteristics of the participants were compared with burnout sub-dimensions and job satisfaction. No significant difference was found between these variables and gender. While married people show higher emotional exhaustion, personal success and depersonalization behaviour than singles, they also have higher job satisfaction than singles. Factors related to emotional exhaustion, personal success, depersonalization and job satisfaction are higher in the 45-54 age group compared to other age groups. The factors related to emotional exhaustion, personal success and depersonalization of the master/PhD educators are higher than another educational level group. The trainers working in the public sector have higher emotional exhaustion perceptions than the trainers working in the private sector. Also, differences in the level of income and working in the organization in terms of statistically were determined.



## SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ DAVRANIŞLARI

Yüksel SAVUCU \*1 ADE

<sup>1</sup>Fırat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Elazığ, TÜRKİYE

*A Çalışma Deseni (Study Design)*

*B Verilerin Toplanması (Data Collection)*

*C Veri Analizi (Statistical Analysis)*

*D Makalenin Hazırlanması (Manuscript Preparation)*

*E Maddi İmkânların Sağlanması (Funds Collection)*

### ÖZET

### Derleme

Günümüzde, yaşam biçiminden kaynaklanan hastalıkların ve bu hastalıklara bağlı ölümlerin önlenmesi için bireylerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları kazanması oldukça önemli bir hale gelmiştir. İnsanoğlu kendi sağlığı ile ilgili olarak sağlığını etkileyen tüm davranışlarını kontrol etmesini, kendisine uygun günlük aktivitelerini seçmesini, nasıl beslenmesi gerektiğini bilmesi gerekir. Bu çalışmada literatür bilgileri kullanılarak, uyku, beslenme, egzersiz, hijyen, stres, maneviyat ve kişilerarası ilişkiler gibi sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının bireylerin sağlığı üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır ve konular gözden geçirilmeye çalışılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Sağlıklı yaşam biçimi davranışları, Beslenme, Stres, Egzersiz

## HEALTHY LIFE STYLE BEHAVIORS

### ABSTRACT

### Review

Today, it has become very important for individuals to gain healthy lifestyle behaviors in order to prevent diseases caused by lifestyle and deaths related to these diseases. Human beings need to know how to control all their behaviors that affect their health, choose their daily activities and how they should be fed. In this study, it was aimed to examine the effects of healthy lifestyle behaviors such as sleep, nutrition, exercise, hygiene, stress, spirituality and interpersonal relationships on individuals' health by using the literature information and to review the topics.

**Keywords:** Healthy Lifestyle Behaviors, Nutrition, Stress, Exercise

\*Sorumlu Yazar, Corresponding Author: Yüksel SAVUCU, [ysavucu@hotmail.com](mailto:ysavucu@hotmail.com).

Çıkar Çatışması, Yok – Conflict of Interest, No, Etik Kurul Raporu veya Kurum İzin Bilgisi- Ethical Board Report or Institutional Approval, Yok/No

## 1. GİRİŞ

Sağlık, en üst düzeydeki iyi olma halinden ölüme kadar uzanan, sadece hastalık ve sakatlığın olmayışı değil, fiziksel, ruhsal ve sosyal düzeyleri de kapsayan bir süreçtir. Toplumdaki tüm bireylerin kendi sağlıklarını korumaları ve geliştirmeleri için kendi “sağlıklı yaşam biçimlerini” oluşturmaları gerekir. Sağlıklı yaşam biçimi, bireylerin sağlığını etkileyebilecek tüm davranışlarını arttırmaya yönelik davranış uygulamalarıdır (WHO, 1947; Phalank, 1991; Aksoy ve Uçar, 2014).

Sağlıklı yaşam biçimi davranışları, bireyin sağlığını koruma ve geliştirmesine ilişkin sorumluluk almasını, yeterli ve dengeli beslenmeyi, stresle baş etmeyi, düzenli egzersiz yapmayı, manevi gelişimi ve kişilerarası ilişkileri kapsar (Walker, Sechrist ve Pender, 1987).

Yaşam biçiminden kaynaklanan hastalıkların ve bu hastalıklara bağlı ölümlerin önlenmesi için bireylerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları kazanması gerekmektedir. Bu davranışların kazanılması kişilerin kendisi ve hastalığı hakkında daha çok bilgi sahibi olmasının yanında, kronik hastalıkların önlenmesinde, kronik hastalıklarda yaşam kalitesinin artırılmasında ve sağlıklı yaşlanmada büyük önem taşımaktadır. Bireylerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını kazanabilmesi için öncelikle sahip oldukları yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi gerekmektedir. Böylece bireylerin mevcut yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi ile gereksinimleri doğrultusunda çeşitli eğitimsel, sosyal ve çevresel programların geliştirilmesi mümkün olur (Müezzinoğlu, 2005; Aksoy ve Uçar, 2014).

Literatürde en sık uygulanan ve önerilen insan sağlığını geliştirme programlarının beslenme, egzersiz, hijyen, uyku, alkol, ilaç, sigara kullanımı ve cinsellik alanlarına yönelik sağlığı koruyucu ve geliştirici çalışmalar olduğu görülmektedir. Ayrıca bu çalışmaların daha etkin yöntemlerle sürdürülmesi ve insanların kendi sağlıklarıyla ilgili sorumluluk üstlenmeleri için manevi duyguları (sevme, sevdiklerimizle bol vakit geçirme, vefa gösterme, mutluluk, şefkat, üzülmeye, acıma vb.) ön plana çıkarma, kişilerarası ilişkiler, stresle etkin baş etme becerisini öğretme ve desteklemeye yönelik programlar da önerilmektedir. Sonuçta bahsettiğimiz tüm programlar kişinin yaşam kalitesini etkileyen unsurlardır. Sağlığın kazanılmasındaki en önemli göstergeler arasında yaşam kalitesi önemli bir yer tutmaktadır (O’Boyle, 1998; Müezzinoğlu, 2005).

Sağlığın kazanılması veya yaşam süresinin uzatılması için çaba göstermenin ve olumsuzlukları en aza indirmenin bir yolu da, bağışıklık sisteminin verimli işlenmesini sağlamaktır. Bağışıklık sistemi sağlığımızın en hayati parçasıdır ve bunun bozulması hastalık ve rahatsızlıkların ana tetikleyicisidir. Üzüntü, sıkıntı, kanser vb. hastalıklar, kalıcı olumsuz tutum ve duygular, bulaşıcı hastalıklar, eksik veya aşırı egzersiz, kötü veya yetersiz beslenme, bedensel travma ve kazalar, gıda katkı maddeleri ve kimyasallar, kirlilik, stres, sigara, alkol gibi etkenlerin bağışıklık sistemi üzerinde olumsuz etkilere neden olduğu bilinmektedir. Bu nedenle bağışıklık sistemi zinde tutulmalı, hastalık ve olumsuzluk oluşturacak etkenlere karşı gerekli koruma tedbirleri alınmalıdır.

## 2. İNSAN SAĞLIĞINI GELİŞTİRME PROGRAMLARI

İnsan sağlığını geliştirme programları, kişinin sağlığını etkileyen tüm davranışlarını kontrol etmesi ve kendisine uygun günlük aktivitelerini belirlemesi açısından oldukça önemlidir. Bu derleme çalışmasında, sağlık sorumluluğu, uyku, beslenme, egzersiz, hijyen, stres, maneviyat ve kişilerarası

ilişkiler gibi sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının bireylerin sağlığı üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmış ve konular gözden geçirilmeye çalışılmıştır.

### **2.1. Sağlık Sorumluluğu**

Bireyin kendi sağlığına yönelik koruyucu ve sağlığı geliştirici davranışları, vücudunu ve kendini tanıması ve davranış değişikliklerini ortaya koyabilmesidir. Bu kavram, bireyin sağlık bakım kalitesine etki eder ve sağlık düzeyini belirler. Böylelikle birey, vücudunu ve kendisini tanıma fırsatı bulur ve tıbbi kontrollerin sıklığına ve düzenine özen gösterir (Bozhüyük ve ark. 2012).

### **2.2. Uyku**

Uykunun zihinsel sağlık üzerinde olumlu etkileri vardır. Yeterince uyumamak ise obezite ve kilo almayla ilişkilendirilmektedir.

Bebeklik, çocukluk, yetişkinlik ve yaşlılık dönemlerine göre insanların ihtiyacı olan uyku saati değişiklik gösterir. 6 saatten az 11 saatten fazla olmamak koşuluyla, normal şartlarda yetişkin insanlar için günlük 7-9 saat arası uyku tavsiye edilen miktardır. Ayrıca gece çok geç saatlerde uyumak veya her gece çok değişken saatlerde uyumaya çalışmak da uyku kalitenizi etkileyebilir. Gündüz şekerlemelerinin de fazlası zararlı olabilir. En fazla 45 dakika-1 saat civarı gündüz uykusu tercih edilebilir.

Kaliteli bir uyku için bazı fiziksel şartların oluşması önemlidir. Uyuduğunuz ortamda sizi uyuracak düzeyde ışık olmamalı ve ortam temiz olmalıdır. Ayrıca yatağınız ergonomik vücut ağırlığınıza ve vücut yapınıza uygun seçilmelidir. Yeterli ve kaliteli uyku, kişinin sabah dinç uyanmasını ve kendisini gün içinde zinde hissetmesini sağlar. Kalitesiz bir uyku ise verimi düşürür, konsantrasyonu bozar, yaşamı tehdit eden hastalıkların ortaya çıkmasına, yorgunluğa ve bağışıklık sisteminin zayıflamasına neden olur (Bozhüyük ve ark. 2012).

### **2.3. Beslenme**

Sağlıklı ve doğru beslenme esastır. Özellikle dengeli ve yeterli beslenmek, çeşitli gıdaları tüketmek ve sağlığa zararlı gıdalardan kaçınmak gerekir. Kişinin yaşı, cinsiyeti, fizyolojik ortamı, bedeninin büyümesi, dokuların yenilenmesi ve işlevselliğinin devamı için gerekli olan besin öğelerinin yeterince alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılması durumu yeterli ve dengeli besleme olarak açıklanmaktadır. Günlük beslenmede, her gruptan besin bulunur ve bunların miktarları o kişinin gereksinimine uygun olursa, yeterli ve dengeli beslenilmiş olur (WHO, 2014; Tayar ve Korkmaz, 2007; Kavas, 2007).

Tam tahıllı ürünler, karbonhidrat, protein ve yağı dengeli tüketmek, sigara, alkol ve şekerden uzak durmak gerekir. Alkol, vücudun yağı düzgün şekilde metabolize etmesini engeller. Uzun süreli kullanımlar ile birlikte bazı hormonlar (testosteron, büyüme hormonu) olumsuz yönde etkilenir. Salgılarda azalmalar olur, bunun sonucunda kişinin gelişimi yavaşlar. Özellikle şeker türlerinin farklılıklarını bilmek de sağlığımızı korumamızda ve kilo kontrolünde son derece önemlidir. Glikoz ve fruktoz doğal besinlerle alınan bir şeker türüdür. Fruktozu sindirebilen tek organımız olan karaciğerimiz aşırı çalıştığında, şekerin kalanı yağa dönüşür ve aşırı şeker tüketimi yorgunluk ve halsizlik hissi oluşturur (Bozhüyük ve ark. 2012; Fisiers, 2018).

Öte yandan, doğal şekerler, yani meyvelerden ve sebzelerden gelen şeker, lifler ve antioksidan maddeler içerir. Sağlığımız için oldukça yararlı olan bu maddeler, kolesterol seviyesini dengeler ve toksinlerin vücudumuzdan atılmasına katkı sağlar. Piyasadaki beslenme ürünlerinin bazıları (meyveli yoğurt, meyve

suları, kuru meyveli barlar, gazlı içecekler vb.) yüksek miktarda işlenmiş şeker ve karbonhidrat içermektedir. Örneğin meyve suları, meyvenin en faydalı kısmı olan liflerin çıkarılmış halidir ve früktoz ile doludur. Hâlbuki kan şekerini dengede tutan tokluk hissi uyandıran bu liflerdir. Bu lifler meyvelerin kabuklarında bol miktarda bulunur (Fisers, 2018).

Yapay gıda renklendiricileri, rafine edilmiş şeker ve karbonhidrat tüketiminin yaygınlaşması, kimyasal katkı ve koruyucu madde içeren yiyecekler sağlık sorunlarını arttırmıştır. Özellikle çocuklarda davranış bozukluklarına ve önemli ölçüde IQ seviyesinin düşmesine neden olmaktadır (Fisers, 2018).

Antioksidan alımı önemlidir. Antioksidanlar hücreye zarar veren maddeleri, serbest radikalleri yakalar ve yok eder. Taze ve mevsiminde sebze ve meyve yemeye özen göstermek gerekir. Haftada birkaç kez kepek içeren ekmek, makarna ya da kabuklu pirinç gibi ürünleri tüketmek kanser riskini azaltmaktadır. Ayaküstü yemek, fazla tuz tüketimi (günde 5 gramdan fazla), fast food yiyecekler, hamburger, patates kızartması gibi yiyecekleri tüketmek kalp hastalıklarına neden olmaktadır. Yağı, tuzu azaltmak kolesterolü düşürür, kalp krizi ve felç riskini azaltarak sağlığın korunmasını sağlar. Düzenli olarak balık yemek, badem, fındık, fıstık, ceviz gibi besinleri tüketmek, içerdikleri yağ asitlerinden dolayı düzensiz kalp atımlarını ve damarlarda tıkanıklığa neden olan plak oluşumunu engeller ve bağışıklık sisteminizi güçlendirmeye yardımcı olur (Bozhüyük ve ark. 2012).

İnsanoğlunun yaşamını sürdürebilmesi için en önemli ana bileşenlerden biri de sudur. Vücudumuzun yaklaşık %70'ini oluşturur ve vücudun tüm fonksiyonları için gereklidir. Su, idrar ve ter yoluyla metabolik artıkların vücuttan atılmasında bir aracı ve vücudun temizleyici bir ajanıdır. Yetişkin sağlıklı, fiziksel aktivitesi düşük bir birey günlük 6-8 su bardağı yani 2-3 litre su içmelidir. İklim koşulları, yaş, cinsiyet, fiziksel aktivite düzeyi ve vücuttan atılan su miktarına bağlı olarak her bireyin su ihtiyacı farklıdır. Yeterli miktarda su içilmediğinde, konsantrasyon kaybı, yorgunluk, halsizlik, enerji düşüklüğü görülürken, ileri aşamalarda karaciğer ve böbrek fonksiyonlarında bozulmalar ortaya çıkabilir. Özellikle çay, kahve, kola vb. kafeinler fazla tüketilmemelidir. Su veya maden suyu sıvı ihtiyacı için tercih edilmelidir (Fisers, 2018).

#### **2.4. Egzersiz**

Düzenli egzersiz, hastalıktan korunmada ve engellemede çok büyük bir önem taşıyor. Bağışıklık sistemini kuvvetlendiriyor, virüslerle ve bakterilerle savaşmayı sağlıyor. Özellikle temiz havada yürüyüş, bisiklet, yüzme gibi büyük kas gruplarının kullanıldığı, ritmik ve aerobik karakterli aktiviteler, stres ve depresyonu önlemeye de yardımcı olmaktadır (Özer ve Baltacı, 2008).

ABD Ulusal Sağlık Enstitüsü, Dünya Sağlık Örgütü gibi kuruluşlar, fiziksel aktivite ve egzersizleri yetişkinlerde kapsamlı kilo verme ve kilo kontrolü programının parçası olarak önermektedir. Başlangıçta haftada 3-5 gün, 30-45 dakikalık orta şiddette fiziksel aktivite teşvik edilmelidir. Yetişkinler için uzun dönemde ise tercihen haftanın 5 günü en az 30 dakika veya üzerinde, orta şiddette fiziksel aktivite olmalıdır. Haftada en az 2 gün orta-yüksek şiddette kas güçlendirme egzersizleri de bu aktivitelere eklenmelidir. Orta şiddette fiziksel aktivite için kişi maksimum kalp hızının % 50-70'inde egzersiz yapmalıdır. Maksimum kalp hızı kişinin yaşına bağlıdır. Yaşa bağlı maksimum hızı, kişinin yaşının 220'den çıkarılması ile elde edilir (US Dept of Health and Human Services, 1980; WHO, 2002; Özer ve Baltacı, 2008).

Yürümeyi teşvik etmek amacıyla tüm dünyada referans kabul edilen "günde 10 bin adım" hem sağlık hem de fazla kilolar için önemli bir aktivitedir. 10



bin adım ortalama olarak 6-8 kilometre arasında değişiyor ve bu aktivite bireysel özellikler ve tempoya bağlı olarak yaklaşık 400-500 kalori yakımı sağlıyor. Bu egzersizin, hastalık riskini azaltmada, daha uzun ve sağlıklı bir hayat sürmede etkili olduğu görülmektedir (Fisers, 2018; WHO, 2014).

Bir paket (100 gr) sütlü çikolata ortalama 537 kaloriye sahiptir. Bunu yakmak için neredeyse bir saat yürümek gerekiyor. Washington Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden Dr. Samuel Klein, "Kilo vermek için yemeği azaltmak, fiziksel aktiviteyi arttırmaktan çok daha etkilidir" der. Özellikle kilo vermek için spor yapanlar bu tavsiyeyi dikkate almalıdırlar (Fisers, 2018).

## 2.5. Hijyen

İnsan sağlığına zarar verebilecek etkenleri ortadan kaldırmak için yapılacak uygulamaların ve alınacak temizlik önlemlerinin tümü hijyen olarak tanımlanır. Her insan, kişisel günlük yaşamındaki temizlik ve bakımını önemsemelidir. Doğumdan ölüme kadar geçen sürede insanlar, ortak bir yaşam alanını paylaşan diğer canlı organizmaların birçoğuyla temas halindedirler. Bazı organizmalar, enfeksiyona neden olmaları nedeniyle diğer canlılar için potansiyel olarak tehlike oluşturabilmektedir (MEB & UNICEF).

Bulaşıcı veya bulaşıcı olmayan hastalıklar patojenlerden kaynaklanır ve hastalıklar fiziksel temas yoluyla bir kişiden diğerine bulaşabilir. Hastalıkların kişiden kişiye bulaşması durumu, kişisel hijyenle ilgili uygulamaları takip ederek ve çevreyi temiz tutarak büyük ölçüde kontrol edilebilir. Sağlıklı kalmak ve hastalıkları önlemede temiz olmak, sağlığın korunmasına yönelik ilk adımdır. Elleri iyice yıkamak, düzenli banyo, vücut ve cilt temizliği yapmak, kişisel hijyen açısından önemlidir. Sağlıksız bir ortam, sadece bir kişinin sağlığını bozmakta kalmaz, aynı zamanda diğer insanlar arasında da hastalığa yol açar. Patojen taşıyan kişiler, başkalarının sağlığına dikkat etmeli ve enfeksiyonların yayılmasını önlemek için paylaşılan hizmetleri kullanmalıdır (MEB & UNICEF).

Hijyenik yaşam koşulları, hastalıkları kontrol etmek ve önlemek için oldukça önemlidir. Bu nedenle, insan sağlığına zarar verecek ortamlardan korunmak için çeşitli uygulamalar ve temizlik önlemleri dikkate alınmalıdır.

## 2.6. Stres

Günümüzde insanların iş hayatı ve sosyal hayatı büyük bir hız ve hareketliliğe sahiptir. Hayat şartlarının sürekli değişmesi ve gelişim göstermesi nedeniyle, sosyal bir varlık olan insanın, fiziksel ve ruhsal sınırlarını zorlayarak çeşitli tepkiler vermesi ve bu değişimlere uyum sağlamayı çabalaması kaçınılmazdır. İç ya da dış uyaranlar veya durumlar karşısında organizmada meydana gelen bu zorlanmalar stres etmenleri olarak tanımlanır. Bir tehlike anında veya baskı altındayken vücut, kan dolaşım sistemine adrenalin ve diğer stres hormonlarını salgılar. Bağışıklık sistemimizde hasarlar oluşturur. Stresin bir sonucu olarak vücudumuzda kalp hızı artar, kan basıncı yükselir ve kaslarda gerginlik meydana gelir. Bu baskılama kişiye stres kaynağı ile mücadele ve stresten kaçma enerjisi sağlar (Bozhüyük ve ark. 2012; Karaoğlu, 2012).

Stres durumunun uzaması (kronik) sonucu organ, sistem ve fonksiyonlarda bozulmalar meydana gelir enfeksiyonlara ve kronik inflamatuvar vakalara yakalanma olasılığı artar. Kan damarları zarar görebilir. Bu da hipertansiyon, kalp krizi ya da felç gibi vakaların riskini artırır. İskelet ve kas sistemi de ağrı ve yaralanmalardan kendisini korumak için doğal bir tepkisi olan kas gerilmeleri, stres durumlarında da gerçekleşir. Tekrarlı kas gerilmeleri, vücut ağırlarına neden olabilir (Bozhüyük ve ark. 2012).

Stres, duygularımızı da etkilemektedir. Günlük yaşantımızda, duygusal anlamda iniş ve çıkışlar yaşamamız son derece olağandır, ancak, stres altındayken daha fazla yorgun hissedebilir ve normalden daha sinirli olabiliriz. Hatta yeme alışkanlığımız bile değişebilir, obezite oluşabilir. Bunun için kendimizi aşırı derecede yormamak, dinlenmek için kendinize zaman ayırmamız gerekir. Sevdiklerimizle bol vakit geçirmek ve güçlü sosyal bağlar kurmak da önemlidir.

## **2.7. Maneviyat (Spiritüalizm)**

Maneviyat (tinsellik), fiziksel boyutu kapsayan onun da ötesinde kişisel farkındalığı ifade etmektedir. Maneviyat, insanı insan yapan en önemli değerlerdendir (Bozhüyük ve ark. 2012).

Sağlığın manevi boyutu, bir kişinin yaşamına anlam vermesini, ölümü kabul etmesini, yaşama umudu gereksinimini ve daha üstün bir güce yönelik inanç ve güven duyma gereksinimini vurgular. Ağrı ve anksiyeteyi azaltır, mental, fizyolojik ve psikolojik rahatlığı arttırarak iletişimi olumlu etkiler. Manevi boyutun sağlık, iyilik ve yaşam kalitesi üzerine etkisi vardır ve ölçümü güçtür ([İnfal, 2016](#); Bozhüyük ve ark. 2012).

Dindarlık boyutu maneviyattan farklıdır. Ancak maneviyat ve dindarlık hastanın yaşam kalitesini, bakım kalitesini ve memnuniyetini etkileyen faktörler olarak kabul edilir (Delgado-Guay ve ark 2011).

## **2.8. Kişilerarası İlişkiler**

Karşılıklı bağlılık ya da ilişki kavramı, sağlık açısından ele alındığında kişinin hasta ise iyileşmesinde, değilse sağlığının devamı ve gelişiminde etkin, amaçlı, doyumlu, yararlı ve yapıcı eylemler dizisini ifade etmektedir. Bunun için başkalarıyla anlamlı ve tatmin edici ilişkiler kurmak, başkalarına karşı ilgi ve sevgiyi ifade etmek ve kişisel problemlerini yakın arkadaşlar ve aile üyeleri ile paylaşmak önemlidir (Karaoğlu, 2012; Bozhüyük ve ark. 2012).

İnsan davranışlarının büyük çoğunluğu, genelde kişilerarası, özelde de ikili ilişkiler yoluyla sürdürülmekte ve değişmektedir. İnsan yaşamı boyunca başarıya ulaşmak, mutlu ve verimli olmak için insanlar arası iyi ilişkileri kurmak zorundadır.

Her yeni gün daha sağlıklı olabilmek için yeni bir şans demektir. Kısacası, kendinize karşı anlayışlı olun ve önceliği kendinize verin. Başarının anahtarı istikrarlı olmak, azim göstermek ve sebat etmektir.

## **3. SONUÇ VE ÖNERİLER**

Sonuç olarak; sağlıklı yaşamak, günümüzde yaygın olarak kullanılan “kaliteli yaşam” terimi ile özleştirilmektedir. Kaliteli yaşamak için her insan, aile yaşantısı, çevre koşulları, kişisel inançlar, gelir düzeyi ve sosyal olanaklar gibi kendine özgü seçimlere sahiptir. Toplumlar arasında bu seçimler farklı olmakla beraber aynı toplumda yaşayan insanlar arasında da farklılıklar görülebilmektedir. Ancak sağlıklı olmak ve onu korumak, hareket etmek, doğru beslenmek, insanlarla iyi ilişkiler kurmak ve olumlu düşünmek en başta olmazsa olmazlardır. Her birini ayrı ayrı ele aldığımızda bunların yaşam kalitesinin bir alt bileşeni olduğunu görmekteyiz.

Son yıllarda, teknolojik gelişmelere paralel olarak sağlık alanında da önemli ilerlemeler kaydedilmesi ve birçok hastalığın tedavi edilebilmesiyle yaşam süresi uzamış ve insanlar kronik hastalıklarla daha uzun süre birlikte yaşamaya başlamıştır. İletişimin artması ve internetin yaygın kullanılması ile birlikte insanlar doktora başvurmadan önce hastalıkları ile ilgili pek çok bilgiye ulaşabilmektedir.

Kişinin böyle bir bilgiye sahip olması, doktorun sağlıkta tek karar verici olma özelliğini azaltmakta, kişilerin kendisi ve hastalığı hakkında daha çok bilgi sahibi olmasını sağlamaktadır. Burada amaç, yaşam süresini uzatmak ve tedavi olmanın yanında bireylerin kendi sağlıklarını korumaları ve geliştirmeleri için “sağlıklı yaşam biçimlerini” oluşturmalarına yönelik uygulamalar nasıl birlikte sağlanır olmalıdır.

#### 4. KAYNAKLAR

- Bozhüyük, A., Özcan, S., Kurdak, H., Akpınar, E., Saatçı, E., Bozdemir, N. (2012).** Sağlıklı Yaşam Biçimi ve Aile Hekimliği. *TJFMPC*; 6:13-21.
- Delgado-Guay, MO., Hui, D., Parsons, HA., Govan, K., De la Cruz, M., Thorney, S., Bruera E. (2011).** Spirituality, religiosity, and spiritual pain in advanced cancer patients. *Journal of Pain and Symptom Management*, 41(6), 986-94.
- Fisers, B. (2018).** Bu kitap seni zayıflatacak. Doğan Egmont Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş. Mayıs, İstanbul.
- İnfal, S. (2016).** Halk Sağlığı Esenlik Ölçeği: Türkçe Versiyonu Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Değerlendirilmesi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Doktora Tezi, Konya.
- Karaoğlu, N. (2012).** Topluma Yönelik-Topluma Dayalı Tıp Eğitimi ve Aile Hekimliği. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care (TJFMPC)*. www.tjfmpe.com. Vol. 6, No.1.
- Kavas, A. (2003).** Sağlıklı Yaşam İçin Doğru Beslenme. 3. Basım, İstanbul: Literatür Yayıncılık, 6-15.
- M.E.B. & UNICEF.** Ortaöğretime Uyum Programı. Gençlerde Hijyen ve Cilt Sağlığı, Beslenme ve İlk Yardım El Kitabı. S.12.
- Müezzinoğlu, T. (2005).** Yaşam Kalitesi. (Üroonkoloji derneği 2004 güz dönemi konuşması). Celal Bayar Üniversitesi Tıp Fakültesi, Üroloji Anabilim Dalı, Manisa.
- O’Boyle, C. (1998).** Quality of life assessment: an important indicator of health gain. In: Leahy A, Wiley M (eds). *The Irish health system in the 21st century*. Dublin, Oak Tree; 133-155.
- Özer, D., Baltacı, G. (2008).** İş Yerinde Fiziksel Aktivite. 1.Basım Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayın No:730; 9.
- Tayar, M., Korkmaz, NH. (2007).** Beslenme Sağlıklı Yaşam. 2. Baskı, Ankara: Nobel Yayın.
- US Dept of Health and Human Services. (1980).** Promoting Health/Preventing Disease: Objectives for the Nation. Government Printing Office.
- Walker, SN., Sechrist, KR., Pender, NJ. (1987).** The Health Promoting Lifestyle Profile development and psychometric characteristics. *Nursing Research* 36(2): 76-80.
- WHO (World Health Organization). (1947).** The constitution of the WHO. *WHO Chronicle*; 1: 29.
- WHO (World Health Organization). (2014).** Basic documents. Forty-eighth edition, Italy 1. [http://www.who.int/whr/2002/en/whr02\\_ch4.pdf](http://www.who.int/whr/2002/en/whr02_ch4.pdf)

## **Extended Summary**

Health is a process that covers different levels from well-being to death. All individuals in the community need to create their own "healthy lifestyles" to protect and improve their health. Today, it has become very important for individuals to gain healthy lifestyle behaviors in order to prevent diseases caused by lifestyle and deaths related to these diseases.

Healthy lifestyle is behavior practices aimed at increasing all behaviors that may affect the health of individuals. Healthy lifestyle behaviors include taking responsibility for protecting and improving the health of the individual, adequate and balanced nutrition, coping with stress, regular exercise, spiritual development and interpersonal relationships.

In order for individuals to gain healthy lifestyle behaviors, it is necessary to determine their lifestyle behaviors. Thus, it is possible to develop various educational, social and environmental programs in line with the needs of individuals by determining their current lifestyle behaviors.

In addition, in order to continue these studies with more effective methods and to assume responsibility for people's own health, bringing spiritual emotions (loving, spending plenty of time with our loved ones, showing loyalty, happiness, compassion, sadness, pity etc.), interpersonal relationships, reducing stress, effective with stress. Programs to teach and support coping skills are also recommended.

One way to strive for these elements and minimize negativity is to ensure that the immune system works efficiently. The immune system is the most vital part of our health, and its deterioration is the main trigger of illness and ailments. Some of the factors that negatively affect the immune system are: Sadness, permanent negative attitude and emotions, infectious diseases, incomplete or excessive exercise, poor or malnutrition, physical trauma and accidents, food additives and chemicals, pollution, stress, smoking, etc. countable. In this review study, it was aimed to examine the effects of healthy lifestyle behaviors such as health responsibility, sleep, nutrition, exercise, hygiene, stress, spirituality and interpersonal relationships on the health of individuals and the topics were tried to be reviewed.

### **Health Responsibility**

Health responsibility is the individual's protective and health-promoting behavior, self-awareness and behavior changes. This concept affects the quality of health care of the individual and determines the level of participation in his health.

### **Sleep**

Sleep has positive effects on mental health. Not getting enough sleep is associated with obesity and weight gain.

Depending on infancy, childhood, adulthood and old age, people's sleeping hours vary. Under normal conditions, it is recommended to sleep 7-9 hours daily for adult people, provided that it is not less than 6 hours and more than 11 hours.

### **Nutrition**

Healthy and proper nutrition is essential. Especially balanced and adequate nutrition, consuming various foods and foods that are harmful to health should be avoided. Adequate intake and proper use of the nutrients necessary for the age, gender, physiological environment, body growth, renewal of tissues and the continuation of the functionality of the person are explained as sufficient and

balanced nutrition. In the daily diet, there are nutrients from each group, and if their amounts meet the needs of that person, they will be fed a sufficient and balanced diet.

Artificial food colorings, refined sugar and carbohydrate consumption became widespread, foods containing chemical additives and preservatives increased health problems. It causes behavioral disorders and significantly low levels of IQ especially in children.

One of the most important main components for the survival of human beings is water. It constitutes about 70% of our body and is necessary for all functions of the body. It is a means of cleansing metabolic residues from the body through water, urine and sweat, and a cleansing agent of the body. An adult healthy individual with low physical activity should drink 6-8 glasses of water daily, ie 2-3 liters of water. Depending on climatic conditions, age, gender, physical activity level and the amount of water excreted from the body, each individual's water needs are different. When enough water is not consumed, loss of concentration, fatigue, weakness, and low energy may be observed, while liver and kidney function deterioration may occur in advanced stages.

### **Exercise**

Regular exercise is of great importance in preventing and preventing disease. It strengthens the immune system and helps fight viruses and bacteria. In particular, rhythmic and aerobic activities that use large muscle groups such as walking in the fresh air, cycling and swimming also help prevent stress and depression.

Organizations such as the U.S. National Institute of Health and the World Health Organization recommend physical activity and exercises as part of a comprehensive weight loss and weight control program in adults. Initially, 30-45 minutes of moderate physical activity should be encouraged, 3-5 days a week. For adults, in the long run, there should be at least 30 minutes or more of moderate physical activity, preferably 5 days a week. Medium-high intensity muscle strengthening exercises should be added to these activities at least 2 days a week. For moderate physical activity, the person should exercise at 50-70% of the maximum heart rate. The maximum heart rate depends on the age of the person. The maximum age-related speed is obtained by subtracting the age of the person from 220 value.

### **Hygiene**

Every person should care about the hygiene in their personal daily life. In the period from birth to death, humans are in contact with many other living organisms that share a common habitat. Some organisms can be potentially dangerous to other living things as they cause infection.

### **Stress**

Today, business and social life of people has great speed and mobility. Due to the rapidly changing and developing living conditions, it is inevitable that a social being, human beings will react differently with their physical and spiritual limits and try to adapt to these changes. Acute or chronic internal or external stimuli or conditions that force the organism are defined as stressors.

When in danger or under pressure, the body releases adrenaline and other stress hormones into the bloodstream system. It damages our immune system. As a result of stress, heart rate increases in our body, blood pressure rises and tension occurs in the muscles.

As a result of prolonged (chronic) stress state, disruptions in organs, systems and functions occur, and the possibility of developing infections and chronic inflammatory cases increases.

### **Spirit**

Spirituality (spirituality) refers to personal awareness beyond the physical dimension. Spirituality is one of the most important values that make people human.

The spiritual dimension of health emphasizes a person's sense of life, acceptance of death, the need to live, and the need to believe and trust in a higher power. It decreases pain and anxiety, increases mental, physiological and psychological comfort and affects communication positively.

### **Interpersonal Relations**

When the concept of relationship is considered in terms of health, it refers to a series of purposeful, effective, satisfying, beneficial and constructive actions in the recovery of the patient, if not, in the continuation and development of his health. For this, it is important to establish meaningful and satisfying relationships with others, express interest and love to others, and share their personal problems with close friends and family members.

The vast majority of human behavior is shaped, maintained and changed through interpersonal in general and bilateral relations in particular. Interpersonal relations play a major role in achieving lifelong success and being happy and productive.

## SPORCULARDA YEME BOZUKLUKLARI

### Semptomları, Tedavisi ve Önlenmesi

Merve GÜNEY<sup>1</sup> ADE, Gülgün ERSOY<sup>2</sup> ADE

<sup>1</sup>Bezmialem Vakıf Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi, Beslenme ve Diyet Birimi, İstanbul, TÜRKİYE

<sup>2</sup>Prof. Dr., İstanbul Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul, TÜRKİYE

A Çalışma Deseni (Study Design)

B Verilerin Toplanması (Data Collection)

C Veri Analizi (Statistical Analysis)

D Makalenin Hazırlanması (Manuscript Preparation)

E Maddi İmkânların Sağlanması (Funds Collection)

### ÖZET

### Derleme

Yeme bozuklukları; anoreksiya nervoza, bulimiya nervoza, tıknırcasına yeme bozukluğu ve tanımlanmamış yeme bozukluklarını içeren psikiyatrik hastalıkların içinde yer alan bir grubudur. Rekabet, fiziksel ve duygusal baskılar nedeniyle sporcular, yeme bozukluğu açısından risk altında olan özel bir gruptur. Birçok çalışmada, sporcularda sporcu olmayanlardan daha yüksek yeme bozuklukları ve beden algısı sorunlarının görüldüğü belirlenmiştir. Sporcular arasında yeme bozukluklarının prevalansı kadınlarda erkeklere oranla daha yüksektir. Spor dallarına göre değerlendirildiğinde ise estetik ve sıktet sporlarında yeme bozukluğu daha sık görülmektedir. Sporcularda yeme bozukluğunun; davranışsal, fiziksel ve biyokimyasal belirtileri iyi gözlemlenmeli ve saptamaya yönelik ileri tetkikler yapılmalıdır. Tanı konulması için ayrıntılı güncel ve geçmiş öykü, kapsamlı bir fizik muayene ve laboratuvar bulgularının değerlendirilmesinin yanı sıra çeşitli tarama testlerinin de kullanılması önerilmektedir. Yeme bozukluğu tanısı almış sporcularda; düşük kullanılabilir enerji, yağ dokusu ve yağsız doku kaybı, erken glikojen deposu boşalması, düşük kemik mineral yoğunluğu, elektrolit anormallikleri ve dehidrasyon görülmektedir. Bu sonuçlar, sporcunun sağlığını ve performansını olumsuz etkiler. Bu durum çeşitli tedavi programlarına olan ilgiyi artırmıştır. Geliştirilecek tedavi programları; sporcular için özel, ulaşılması kolay, etkili ve kanıta dayalı olmalıdır ve bu programda doktor, spor diyetisyeni, psikolog/psikiyatristten oluşan multidisipliner bir ekip yer almalıdır. Erken teşhis ve tedavi kritik olmakla birlikte, yeme bozukluklarının önlenmesi de önemlidir. Bu makalede, sporcularda görülen yeme bozukluklarının semptomları ve sonuçları ile ilgili güncel literatür değerlendirilmiş, erken teşhis, tedavi ve önlemeye yönelik öneriler sunulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Yeme bozuklukları, sporcular, düşük kullanılabilir enerji

## EATING DISORDERS IN ATHLETES Symptoms, Treatment and Prevention

### ABSTRACT

### Review

Eating disorders is a diagnostic group including anorexia nervosa, bulimia nervosa, binge eating disorder and other specified feeding, and eating disorders. Athletes are a special group at risk for eating disorders due to competition, physical and emotional pressures. Many studies have determined that athletes have higher rates of eating disorders and body image issues than non-athletes. The prevalence of eating disorders among athletes is higher in women than in men. When evaluated according to sports branches, eating disorders are more common in athletes who perform aesthetic and weight sports. Eating disorder in athletes; behavioral, physical and biochemical symptoms should be well observed and further investigations should be carried out to detect. To make a diagnosis; detailed history, comprehensive physical examination and evaluation of laboratory findings, as well as various screening tools are recommended. Eating disorders leading to low energy availability, the loss of fat and lean body mass, decreased glycogen storage, low bone mineral density, electrolyte abnormalities and dehydration. These results adversely affect the health and performance of the athlete. This has increased interest in various treatment programs. Treatment programs should be special, accessible, effective and evidence-based for athletes, and should include a multidisciplinary team of doctor, sports dietitian and psychologist / psychiatrist. Although early detection and treatment are critical, prevention of eating disorders is also important. This article evaluates the current literature on the symptoms and consequences of eating disorders in athletes. In addition, it offers recommendations for early detection, treatment and prevention.

**Keywords:** Eating disorders, athletes, low energy availability

\*Sorumlu Yazar, Corresponding Author: Merve Güney [merve.guney@hotmail.com](mailto:merve.guney@hotmail.com)

Çıkar Çatışması, Yok – Conflict of Interest, No, Etik Kurul Raporu veya Kurum İzin Bilgisi- Ethical Board Report or Institutional Approval, Yok/No

## 1. GİRİŞ

Yeme bozuklukları; anoreksiya nervoza, bulimiya nervoza, tıknırcasına yeme bozukluğu ve tanımlanmamış yeme bozukluklarını içeren psikiyatrik hastalıkların içinde yer alan bir tanı grubudur (APA 2019). Bozulmuş yeme davranışı sonucunda ortaya çıkan duygu ve düşüncelerin kişiye ciddi boyutlarda rahatsızlık vermesiyle karakterizedir. Tanı konmuş kişiler çoğunlukla yiyeceklere, vücut ağırlığına ve görünüşlerine aşırı derecede takıntılıdır ve bu durum kişinin sağlığına, sosyal ilişkilerine ve günlük aktivitelerine olumsuz yansımaktadır. Amerikan Psikiyatri Birliği (American Psychiatric Association-APA), 2013 yılında Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-5 (DSM-5) kriterlerine göre yeme bozukluklarını tanımlamıştır (Tablo 1).

**Tablo- 1:** Yeme bozukluklarında DSM-5 tanı kriterleri

DSM-5 Tanıları	Tanı kriterleri
Anoreksiya Nervoza (AN)	Kişinin yaşı ve cinsiyetine göre belirgin bir şekilde düşük vücut ağırlığında olması, vücut ağırlığı artışından/şişmanlamaktan çok korkması, vücut ölçüleri ile ilgili ciddi algı bozukluğu
Bulimiya Nervoza (BN)	Vücut ağırlığında artış olmaması ve vücut ölçüleri ile ilgili ciddi algı bozukluğu nedeniyle; tekrarlayan tıknırcasına yeme atakları, kendini kusturma, laksatif, diüretik veya diğer ilaçları kötüye kullanma, aç kalma ve aşırı egzersiz yapma gibi yineleyen hatalı telafi edici davranışlar
Tıknırcasına Yeme Bozukluğu	Kişinin, diğer kişilerle aynı miktarda yiyecek tüketse bile daha fazla tüketmiş hissetmesi ne kadar ve ne yediğinin farkında olmaması
Kaçıngan/Kısıtlayıcı Yiyecek Alımı Bozukluğu	Beslenme yetersizliğine ve/veya vücut ağırlık kaybına neden olan yeme bozuklukları (örneğin, yemek konusunda isteksizlik, yiyeceklerden kaçınma ve yenilen yemekten dolayı alerji olabileceği ile ilgili yersiz endişelere kapılmak)
Tanımlanmamış Yeme Bozuklukları	AN, BN veya tıknırcasına yeme bozukluklarının kriterlerinden bazılarını gösteren kişiler

Sporcular, yüksek düzeyde rekabet için gereken fiziksel ve duygusal çaba nedeniyle spor dallarına özgü baskılar yaşarlar (Stoyel ve ark. 2020). Bunun yanı sıra genel popülasyonda olduğu gibi, sporcular da toplumun belirlediği ideal beden algısına uyabilmek için çaba harcaabilirler (Bratland-Sanda ve Sundgot-Borgen 2013). Yeme bozuklukları açısından hem genel popülasyona benzer hem de spora özgü risk faktörleri ile karşılaşabilirler. Bu risk faktörleri Tablo 2’de özetlenmiştir (Reardon ve ark 2019). Bu nedenle elit erkek ve kadın sporcularda yeme bozuklukları ve bozulmuş yeme davranışları yaygın olarak görülmektedir (Bar, Cassin ve Dionne 2016).



**Tablo-2:** Yeme bozukluklarının genel ve spora özgü risk faktörleri

Genel risk faktörleri	Spora özgü risk faktörleri
Düşük benlik saygısı	Sıklet sporları (kürek, güreş ve judo...), estetik sporlar (jimnastik, artistik yüzme, dalma, binicilik ve artistik patinaj...) ve uzun mesafe koşuları, bisiklet ve yüzme gibi düşük vücut ağırlığı ve vücut yağının fiziksel veya biyomekanik avantaj sağladığı sporlar
Depresyon	Takım oyuncularının toplu olarak tartılması
Kaygı	Yetişkin vücut yapısına ulaşmadan önce spor dalına özel antrenman yapmak (bu durum sporcunun yetişkin vücut tipine uygun bir spor dalı seçmesini engelleyebilir)
Genetik yatkınlık	Performansı artırma baskısı
Mükemmeliyetçi kişilik tipi	Yaralanma/sakatlanma

Yeme bozukluğu kriterlerini tam karşılamayan “bozulmuş yeme davranışları” ile yeme bozukluğu tanısı sıklıkla karıştırılan, farklı kavramlardır (Tablo 3) (Bar, Cassin ve Dionne 2016). Aralarındaki en belirgin fark, yeme bozuklukları DSM-5 kriterleriyle açıkça belirlenmiş tanıları olmasıdır. Amerikan Spor Hekimliği Koleji (American College of Sports Medicine- ACSM) ve Ulusal Yeme Bozuklukları Birliği (National Eating Disorders Association- NEDA) bozulmuş yeme davranışlarını yeme bozukluklarının tanı kriterlerine tam olarak uymayan zararlı yeme davranışları ve atipik yeme alışkanlıkları olarak tanımlamaktadır (NEDA 2019). Örneğin ilk olarak 1997’de “Ortoreksiya Nervoza” (ON) terimini Bratman (Bratman 1997), bir bireyin sağlıklı yemek yeme takıntısının yetersiz beslenmeye yol açabileceğini tanımlamak için kullanmıştır. ON, DSM-5’te bir tanı olmamasına karşın, ON davranışları klinik yeme bozukluğu gelişmesine zemin hazırlayabilir.

**Tablo 3.** Elit sporcularda yeme bozuklukları ile bozulmuş yeme davranışları arasındaki farklar

Yeme Bozuklukları	Bozulmuş Yeme Davranışları
Kısıtlama, tıknırcasına yeme, çıkarma genellikle haftada birkaç kez gerçekleşir	Vücut ağırlığını kontrol etmek için düzenli olarak olmasa da hatalı davranışlar (örneğin; ara sıra kısıtlama, diyet haplarının kullanılması, aşırı yemek veya alınan fazla enerjiyi sauna veya “ter koşusu” ile telafi etmek) yapılır
Yiyecekler ve yeme düşüncesi ile ilgili	Yiyecek ve yemek ile ilgili düşünceler, günün

takıntılar çoğu zaman ortaya çıkar	büyük çoğunluğunu işgal etmez
Yeme düzeni ve takıntılar, günlük yaşam aktivitelerinin sürdürülmesini engeller	Günlük yaşamsal aktiviteler genellikle bozulmaz
Sağlıklı beslenme ile meşgul olma, önemli derecede diyet kısıtlamalarına yol açar	“Sağlıklı beslenme” ile meşgul olunur veya yiyeceklerin enerji ve besin öğeleri içeriğine fazla dikkat edilir, ancak günlük enerji alımı normaldir
Fazla enerji almından sonra, bu enerjiyi harcamak için antrenörler tarafından önerilenden daha fazla egzersiz yapmak sıklıkla görülür	Enerji harcamak amacıyla düzenli olarak aşırı miktarda egzersiz yapılmayabilir ama egzersiz yaparken enerji harcamaya odaklanılır

Yeme bozuklukları sporcu sağlığı ve performansı üzerinde olumsuz etkilere neden olabilir. Yeme bozukluğu için tıbbi tedaviye gereksinimi olanların yaklaşık %90'ını kadın sporcular oluştursa da erkek sporcular da etkilenebilir (Smink, Hoeken ve Hoek 2012). Spor alanında çalışan klinisyenler, yeme bozukluğu riski altındaki sporcuları taramadaki ve tedavi etmedeki rollerini en iyi şekilde yapabilmek için yeme bozukluklarının epidemiyolojisini ve patofizyolojisini bilmelidir (Joy ve ark. 2016). Yeme bozukluklarına erken ve kapsamlı bir şekilde müdahale edilerek, sağlık ve performans üzerinde oluşabilecek ciddi sorunlar azaltılabilir.

Sıklet sporcularının büyük bir çoğunluğunda görülen bu tür davranışların, sporcunun başarılı olmasını sağlayacağı düşünülebilir (Bar, Cassin ve Dionne 2016). Bu durumda klinisyenlerin elit sporculardaki “aşırı egzersiz” gibi davranışları belirleyerek, teşhis koyması da zordur. Antrenörler ve sporcular, diyet kısıtlaması ve/veya düşük vücut ağırlığının patolojik olduğu konusunda klinisyenlerle aynı fikirde olmayabilir. Diyet, vücut ağırlık kaybı ve aşırı egzersiz genellikle sıklet sporlarında veya zayıflığın ön planda olduğu spor dallarında istenebilir. Klinisyenlerin, araştırmacıların, sporcuların ve antrenörlerin ideal beslenme ve egzersiz anlayışı arasındaki bu tutarsızlık, yeme bozukluğu açısından yüksek risk altındaki sporculara ulaşılmasını zorlaştırabilir. Bu noktada, estetik ve sıklet sporlarında kısa sürede kilo kaybının ve hatalı diyet uygulamalarının sporcunun performansı üzerindeki olumsuz etkisi vurgulanmalıdır.

## 2. SPORCULARDA YEME BOZUKLUKLARININ GÖRÜLME SIKLIĞI

Birçok çalışma, sporcuların sporcu olmayanlardan daha yüksek yeme bozukluklarına ve beden algısı sorunlarına sahip olduğunu belirlemiştir (Sundgot-Borgen ve Torstveit 2014). Sporcular arasında yeme bozukluklarının ve/veya bozulmuş yeme davranışlarının prevalansı, erkeklerde %0-19, kadınlarda %6-45 arasında değişmektedir ve bu oran genel popülasyona göre oldukça yüksektir (Reardon ve ark 2019).

Bozulmuş yeme davranışı ile ilgili 522 elit kadın sporcu ve 448 sporcu olmayan kontrol grubu üzerinde yapılan bir çalışmada, sporcuların %18'ine sporcu olmayan kontrollerin ise sadece %5'ine yeme bozukluğu teşhisi konmuştur (Sundgot-Borgen 1993). Profesyonel, 16-25 yaş arasındaki 224 sporcunun besin seçimlerinin değerlendirildiği bir çalışmada, sporcular arasında bozulmuş yeme

davranışı ve beden algısı bozukluğu görülme sıklığının kadın sporcularda erkek sporculardan daha yüksek olduğu görülmüştür (Tuğal 2019). Yapılan başka bir çalışmada, 1620 sporcu ve 1696 kontrol grubundan oluşan kadın sporcuların %20'si, kadın kontrol grubunun %9'u yeme bozukluğu kriterlerini karşılamıştır (Sundgot-Borgen ve Torstveit 2014). Aynı çalışmada yeme bozuklukları prevalansı spor dallarına göre değerlendirildiğinde; en yüksek oran %42 ile estetik sporlar ve %24 ile dayanıklılık sporlarıdır. Estetik sporlarda ve top oyunu sporlarında oran sırasıyla %17 ve %16 olarak bulunmuştur. Yapılan bir diğer çalışmada, spor dalları arasındaki yeme bozukluğu oranlarının farkı; estetik ve sıklet sporlarında %25, diğer sporlarda %12 olarak saptanmıştır. Benzer şekilde, 108 sporcu olmayan kontrol ile aynı yaş grubundaki 108 elit sporcu üzerinde yapılan bir çalışmada ise, yeme bozukluğu oranları estetik sporlarda %17, top oyunu sporları ile sporcu olmayanlarda %2'dir (Thiemann ve ark. 2015). Bazı çalışmalarda da sıklet sporcularının yaklaşık %70'inin, müsabakadan önce kilo vermek amacıyla diyet yaptığı veya anormal yeme davranışları sergilediği saptanmıştır (Sundgot-Borgen ve Torstveit 2010).

### 3. SPORCULARDA YEME BOZUKLUKLARININ SAPTANMASI

Tanı konulması için; ayrıntılı güncel ve geçmiş öykü, kapsamlı bir fizik muayene ve laboratuvar bulgularının değerlendirilmesi gerekir (Reardon ve ark 2019). Sporcularda alışılmış DSM-5 tanı kriterlerinin uygulanması zor olabilir. Sporcunun diyeti ve performansı için vücut şekli ve ağırlığı ile meşguliyeti teşhiste karmaşıklık oluşturur. Ek olarak, sporcular düşük vücut yağ oranına karşın, yüksek kas kütlesi ile Vücut Kütle İndeksi (VKİ) değerlendirmesinde, normal kilolu olarak sınıflandırılabilir. Son olarak, alınan fazla enerjiyi telafi etmek için sıklıkla yeme bozukluğu davranışı kriteri olan “aşırı egzersiz” yapmak, sporcularda değerlendirmeyi zorlaştırabilir ve sporcular müsabakaya katılabilmek için semptomları reddedebilir (Chapa ve ark. 2018).

#### 3.1 Belirtileri ve Semptomları

Sporcularda yeme bozukluğunun; davranışsal, fiziksel ve biyokimyasal belirtileri iyi gözlemlenmeli ve saptamaya yönelik ileri tetkikler yapılmalıdır. Tablo 4'te yeme bozukluğu sonucu oluşabilecek sistemlerdeki değişiklikler özetlenmiştir (Intermountain Healthcare 2015) (Joy ve ark. 2016).

Tablo 4. Yeme bozukluklarının belirti ve semptomları	
Sistemler	Belirti ve Semptomlar
Genel	<ul style="list-style-type: none"><li>Belirgin vücut ağırlık kaybı/kilo alımı veya değişimi</li><li>Çocuklarda/adolesanlarda kilo kaybı veya gelişim geriliği</li></ul> <ul style="list-style-type: none"><li>Hipotermi, soğuk intoleransı</li><li>Yorgunluk</li></ul>
Ağız/Diş ve Boğaz	<ul style="list-style-type: none"><li>Oral travma/laserasyonlar</li><li>Dental erozyon veya çürük</li><li>Perimilolizis</li></ul> <ul style="list-style-type: none"><li>Parotis büyümesi</li><li>Tekrarlayan boğaz ağrısı</li></ul>
Gastrointestinal	<ul style="list-style-type: none"><li>Epigastrik hassasiyet ve/veya karın ağrısı</li><li>Erken tokluk ve gecikmiş mide boşalması</li></ul> <ul style="list-style-type: none"><li>Hemoroid, rektal prolapsus</li><li>Kabızlık</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gastroözofageal reflü</li><li>• Hematemez</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• İshal</li></ul>
<b>Endokrin</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Amenore ve adet düzensizliği</li><li>• Libido kaybı</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• İnfertilite</li></ul>
<b>Nöropsikiyatrik</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hafıza kaybı, odaklanamama</li><li>• İnsomnia</li><li>• Depresyon, anksiyete</li><li>• Obsesif kompulsif bozukluk</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kendine zarar verme belirtisi</li><li>• İntihar düşüncesi/eğilimi</li><li>• Bayılma</li></ul>
<b>Kardiyorespiratuar</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Göğüs ağrısı</li><li>• Kalp çarpıntısı</li><li>• Hipotansiyon</li><li>• Bradikardi</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Diğer kardiyak aritmiler</li><li>• Kısa soluk alıp verme</li><li>• Ödem</li></ul>
<b>Kas - İskelet</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Düşük kemik mineral yoğunluğu</li><li>• Stres kırıkları</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Frajilite kırıkları</li></ul>
<b>Dermatolojik</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lanugo kılları</li><li>• Saç dökülmesi</li><li>• Sarımsı cilt</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Deri dokusunun iyileşmesinde gecikme</li><li>• Kendine zarar verme belirtileri</li><li>• Elin üzerinde yara, nasır izleri</li></ul>
<b>Ürogenital ve böbrek</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Elektrolit bozuklukları</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• İdrar anormallikleri</li></ul>

Bu belirtiler ve semptomlar dışında, sporcularda yeme bozukluğunun belirtisi olabilecek davranışlar da vardır. Bu davranışlar;

- Belirgin vücut ağırlığı değişiklikleri,
- Sporcunun; vegan, vejetaryen, glutensiz diyet, laktozsuz diyet, ketojenik ve eliminasyon diyeti gibi diyetler uygulayarak beslenme düzenini değiştirmesi,
- Egzersiz rutininde ani ve aşırı değişiklikler yapması,
- Vücut ağırlığına bakmaksızın, bedeninin görüntüsünü beğenmeme nedeniyle daha fazla kilo vermeyi istemesi, bunun için hızlı kilo verdiren diyetleri denemesi,
- Diüretik, laksatif, tatlandırıcı ve şekerli sakızları kullanması,
- Kendini kusturma davranışı,
- Anabolik-androjenik steroid, amfetamin benzeri maddeler, kafein ve efedrin gibi performans artırıcı ve kas geliştirici ilaçları kullanması,
- Enerji alımını azaltmak, iştahı baskılamak, kilo vermek ve egzersiz performansını artırmak için fazla miktarda kahve, çay, kafeinli, gazlı içecekler ve enerji içeceği kullanmasıdır.

### 3.2 Tarama Testleri

Amerikan Spor Hekimliği Tıp Birliği (American Medical Society for Sports Medicine-AMSSM ), sporcularda yeme bozuklukları taramasının sezon öncesi yıllık rutine dahil olmasını önermiştir (Chang ve ark. 2020). Tarama testlerini değerlendiren bir derlemede, yaygın kullanımları ve belirlenmiş geçerlilikleri nedeniyle; Yeme Bozukluğu Envanteri (Eating Disorder Inventory- EDI), Olumlu ve Olumsuz Etki Programı (Positive and Negative Affect Schedule- PANAS), Görünüm Anketine Yönelik Sosyokültürel Tutumlar (Sociocultural Attitudes Toward Appearance Questionnaire-SATAQ) ve Yeme Bozukluğu Değerlendirme Anketi (Eating Disorder Examination Questionnaire- EDE-Q) ölçeklerinin kullanılması önerilmiştir (Stoyel ve ark. 2020).

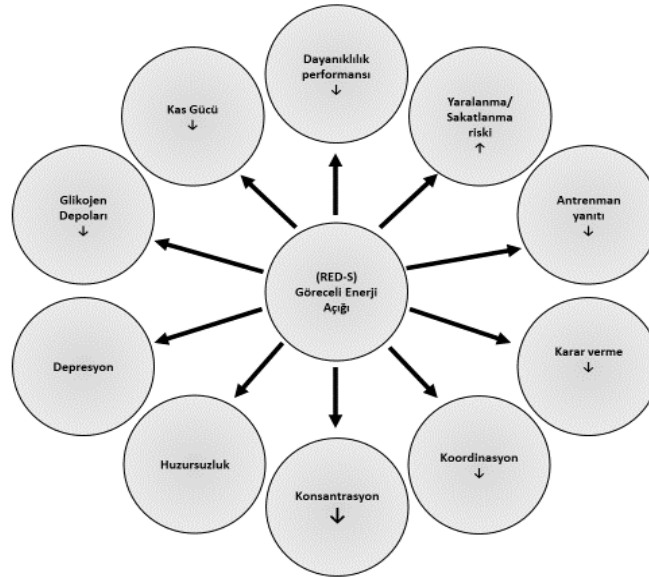
## 4. SPORCULARDA YEME BOZUKLUKLARININ SONUÇLARI

Yeme bozukluklarının hem sağlık hem de performans üzerinde olumsuz sonuçları vardır. Bu sonuçlar aşağıda özetlenmiştir.

### 4.1 Düşük Kullanılabilir Enerji ve Sporda Göreceli Enerji Eksikliği

Yeme bozukluğunun, özellikle günlük enerji alımı sınırlı olan kadın sporcularda en sık görülen sonucu “kadın sporcu triadı”dır (De Souza ve ark. 2014). Triad; amenore, düşük kullanılabilir enerji (DKE- antrenmanlar sırasında yüksek enerji harcanmasından sonra geri kalan enerjinin vücudun normal fizyolojik fonksiyonlarını devam ettirebilmesi için yetersiz kalması) ve düşük kemik mineral yoğunluğu dahil olmak üzere üç farklı ancak birbiriyle ilişkili durumu açıklamaktadır. DKE, üreme ve iskelet sağlığı üzerinde olumsuz etkilere neden olan temel faktördür. Erkek sporcularda da, triada benzerlikler gösteren DKE (yeme bozukluğuna bağlı veya bağımsız) (hipogonadotropik hipogonadizm veya diğer gonadal steroid etkileri) ve düşük kemik mineral yoğunluğu gözlemlenmiştir.

Uluslararası Olimpiyat Komitesi (International Olympic Committee-IOC), 2014 yılında kadın sporcu triadını daha geniş ve daha kapsamlı bir terim olan “Sporda Göreceli Enerji Eksikliği” (Relative Energy Deficiency in Sport- RED-S) terimi ile değiştirmiştir (Mountjoy ve ark. 2014). IOC 2018 yılında Sporda Göreceli Enerji Eksikliği terimini güncelleyerek, düşük enerji alımının hem kadın hem de erkek sporcuları etkilediğini ve DKE'nin kadın sporcu triadının ötesine geçtiğini belirtmiştir (Mountjoy ve ark. 2018). DKE, bir sporcunun enerji harcaması ve enerji alımı arasındaki farkın oldukça fazla olması ve vücudun metabolik süreçlerini desteklemek için yeterli enerjinin alınmaması durumudur ve bu durum, sağlık ve performansı etkileyecek birçok soruna yol açabilir (Şekil 1). Sporcularda DKE söz konusu olduğunda, yeme bozukluğu tanısı konmayabilir, ancak yeme bozuklarının tanımlayıcı bir özelliği enerji kısıtlaması olduğundan, bu sporcular risk altındadır ve değerlendirilmelidir.



**Şekil 1.** RED-S'in sporcuların performansına etkileri

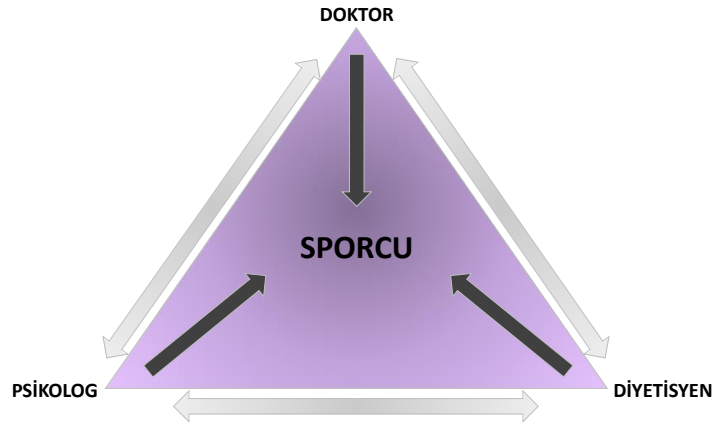
## 4.2 Performans İle İlişkili Sonuçlar

DKE'nin neden olduğu yeme bozuklukları; yağ dokusu ve yağsız doku kaybına, elektrolit anormalliklerine ve dehidrasyona yol açar. Bu sonuçlar, düşük spor performansı ile ilişkilidir. Performans hemen etkilenmese bile; dehidrasyon, elektrolit bozuklukları, erken glikojen deposu boşalması, kas kütlesi kaybı ve stres kırıkları gibi yaralanmalar ile ilişkili olarak performans giderek azalır (Reardon ve ark 2019).

## 5. SPORCULARDA YEME BOZUKLUKLARININ TEDAVİSİ VE MÜDAHALELER

Yeme bozukluğunun sporcunun performansını kötü etkilemesi, tedavi için güçlü bir motivasyon kaynağıdır (Reardon ve ark 2019). Gizlilik, etkili tedaviye erişim, sporcunun tedavi olmayı kabul etmesi, tedavi sonrası olabilecek kısıtlamalar, sporcunun tedaviyi kabul etmesi konusundaki zorluklardır. Sporcular, yeme bozukluğu tedavisine karşı genellikle kararsızdır ve yanlış anlaşılmalara birçok vakanın fark edilmemesine, böylece tedaviye başlanmamasına neden olur (Plateau ve ark. 2017). Tedavide ilk karar verilecek noktalardan biri, hangi tedavinin gerekli olduğunun belirlenmesidir. Beslenme açısından ciddi yetersizlikleri olan sporcuların, hastaneye yatırılması gerekebilir.

AMSSM, sporcularda yeme bozuklukları için bilişsel davranışçı terapi ve aile terapisi önermektedir (Chang ve ark. 2020). Tedavide; doktor, spor diyetisyeni ve psikolog/psikiyatrist) yer almalıdır. Ekip üyeleri arasındaki uyumluluk, düzenli iletişim, klinik olarak ilgili bilgi alışverişi sporcu merkezli tedaviyi kolaylaştırır (Şekil 2) (Joy ve ark. 2016) (Lisans Numarası: 4831650556609).



**Şekil 2.** Yeme bozukluğu tedavisinde multidisipliner yaklaşım

Multidisipliner ekibin, sporcunun spora geri dönüşü için önceden belirlenmiş parametreler üzerinde anlaşması çok önemlidir (Conviser, Tierney, ve Nickols 2018). Spora erken dönüş; ağır hastalık, yaralanma risklerini artırabilir. Tedavide etkili bileşenler tanımlanarak sporcular için; özel, ulaşılması kolay, etkili ve kanıta dayalı müdahale/televi programları geliştirilmelidir. Arslanoğlu (Arslanoğlu 2015) tarafından yürütölen çalışmada; müdahale grubunda yer alan 12 adolesan voleybolcuya, 12 oturumdan oluşarı “Yeme Bozuklukları Müdahale Programı” uygulanmıştır. Yapılandırılmış müdahale programının, sporcuların yeme tutumu, depresyon düzeyi ve beden algısı üzerinde olumlu bir etkisinin olduğu bulunmuştur.

### **5.1 Tedavide Diyetisyenin Rolü**

Diyetisyenler tedavide olduğu kadar, özellikle beslenme veya vücut ağırlığındaki değışiklikleri, beden görüntüsüyle ilgili şikayetleri fark ederek, yeme bozukluklarının erken saptanmasında da yardımcı olabilir (Conviser, Tierney, ve Nickols 2018).

Tedavi programlarında diyetisyenin rolü;

- Programın içeriğini oluşturur,
- Yeme bozukluğu olan sporcuları değerlendirir,
- Kişiselleştirilmiş Tıbbi Beslenme Tedavisi (TBT) hizmeti verir,
- Beslenme programına uyumu izler, değerlendirir ve gerekli durumlarda değışiklikler yapar,
- Gruplara spor beslenmesi eğitimi verir,
- Ortak akşam yemeği oturumlarına katılır,
- Sporcuların güncel durumlarını ve tedavi sonuçlarını izleyerek kayıt tutar.

### **5.2 Yeme Bozukluklarında Sporcuya Özel Müdahale/Tedavi Örneği**

Walden GOALS programı, yetişkin sporcularda görölen yeme bozuklukları için özel olarak tasarlanmış yoğun ve ayaktan tedavi programıdır. Program, Walden Behavioral Care (Waltham, Massachusetts) merkezinde beslenme bozuklukları konusunda çalışmalar yürüten; ruh sağlığı klinisyenleri, diyetisyenler/beslenme uzmanları, spor psikologları ve egzersiz bilimcileri tarafından oluşturulmuştur (Stranberg ve ark. 2020). Bu program; haftada 3 gün, 3 saat ve ortak terapötik bir

akşam yemeği ile birlikte grup ve bireysel psikoloji ve beslenme eğitimi oturumları içermektedir. Eğitim programı 6 hafta sürecek şekilde; spor ve yaşam için motivasyon sağlamayı, beslenme konusunda eğitim yapmayı, beden saygısı, iyileşme/toparlanma becerileri kazandırmayı ve psikolojik destek konularında yardımcı olmayı amaçlar. Başvuru sırasında sporcuların yeme bozukluğu tanılarını doğrulamak için DSM-5 tanı kriterleri kullanılmakta ve bir klinisyen tarafından değerlendirilmektedir. Aynı zamanda hem kabul hem de taburculuk sırasında, sporculara EDE-Q, Yetişkin Yeme Yetkinliği Değerlendirmesi (Clinical and Research Tool- ecSI 2.0) yapılabilir ve ek olarak kadınlara, Kadın Sporcu Tarama Anketi (Female Athlete Screening Tool- FAST) anketleri uygulanır.

Sporculara; program başlangıcında kişisel tedavi hedefleri anlatılır ve program sonunda da elde ettikleri başarı ve tedavi deneyimlerini anlatmaları istenir. Her sporcu bireysel değerlendirilir, danışmanlık ve grup eğitimleri yapılır, spor yaşamının içinde ve dışında gelişmesini sağlayan temel yaşam becerilerini elde etmesi sağlanır. RED-S'i değerlendirmek ve yeme bozukluğu tedavisi sırasında, egzersiz düzeyini belirlemek için RED-S klinik değerlendirme aracı kullanılır. Her sporcu için kişiselleştirilmiş bir beslenme planı geliştirilir. Antrenmana ve/veya müsabakaya katılmaya izin verilip verilmeyeceğine karar verilir. Uygun görüldüğünde, kişiselleştirilmiş antrenman programı egzersiz uzmanı tarafından hazırlanır. Beslenme ve egzersiz programının uygunluğu izlenir ve tedavi süresince gerektiğinde değiştirilir. Danışanlar; haftada en az 1 saat terapistle, 1 saat spor diyetisyeni/beslenme uzmanı ile özel olarak görüşür ve zihin beden bağlantısı kurmak için 1 saat grup yoga dersi yapılır. Vücut ağırlığı, yaşamsal bulgular, yeme bozukluğu davranışları, beslenme ve egzersiz programı uyumu haftalık olarak izlenir.

## **6. SPORCULARDA YEME BOZUKLUKLARININ ÖNLENMESİ**

Erken teşhis ve tedavi kritik olmakla birlikte, yeme bozukluklarının önlenmesi de önemlidir (Reardon ve ark 2019). Genel olarak, elit sporcularda yeme bozukluğunu önleme programları üzerine yapılan araştırmalar, az ama umut vericidir (Bar, Cassin ve Dionne 2016). Başarılı önleme programlarında ortak noktalar; sistematik değişim için sporcu, antrenör, spor yöneticileri gibi paydaşların birlikte çalışmasıdır.

AMSSM tarafından yeme bozukluğu önleme programlarının yeme bozukluğu riskini azaltmada yarar sağlayacağı belirtilmiştir (Chang ve ark. 2020). Sporcular; ideal vücut ağırlığı ve bileşimi düşüncesiyle diyet kısıtlamaları ve/veya aldıkları enerjiyi telafi edici davranışların spor performansını olumsuz etkileyeceği ve sağlıkla ilgili olumsuz sonuçlara yol açacağı konusunda eğitilmelidir.

Güçlü bir antrenör-sporcu ilişkisi, yeme bozukluklarına karşı korunmayı sağlayabilir. Antrenörler; doğru beslenme ve vücut ağırlık yönetiminin fizyolojik önemini anlamalı, yeme bozukluklarını ve RED-S'i değerlendirirken rahat davranmalıdır (Arthur-Cameselle ve Baltzell 2012) (Coker-Cranney ve Reel 2015) (Martinsen ve ark. 2015). Sporcuların bu konuda yargılanmaması için, sporla ilgili yaralanma ve hastalıklara ilişkin eğitimlere yeme bozukluklarını da dahil etmeleri önerilebilir.

Ulusal Üniversite Sporları Birliği (National Collegiate Athletic Association- NCAA) yeme bozukluklarını önlemek amacıyla; sporcu, antrenör, spor birimleri yöneticileri için eğitim materyalleri geliştirmiştir. Özellikle antrenörler ve yönetim birimlerine yönelik 10 strateji belirlemiştir (Joy ve ark. 2016). Bu stratejiler;

1. Bozulmuş yeme davranışları belirtilerinin farkında olun,



2. En iyi spor performansını sağlamak için uygun beslenme planı hazırlanmasında spor konusunda uzmanlaşmış spor diyetisyenine danışın,
3. Vücut ağırlığına yapılan vurguyu azaltın, sporcular ile kiloları ve performans hakkında konuşurken dikkatli olun, vücut ağırlığı dışında performansı etkileyen faktörlere odaklanın,
4. En iyi spor performansı ve yaralanmalardan kaçınmak için beslenmenin önemini belirten diyaloglar kurun,
5. Sağlık ve performans açısından olması gereken vücut bileşiminin ve antrenman programının tüm sporcular için aynı olmadığını vurgulayın,
6. Sezon başlamadan önce, öğrenci sporcuları yeme bozukluğu riski açısından geçerlilik ve güvenilirliği olan tarama testleri ile tarayın,
7. Tüm paydaşları (antrenörler, güç ve kondisyon antrenörleri, eğitmenler, öğrenci-sporcular, öğrenci-sporcu birimlerindeki yöneticiler ve sporcu departmanı personeli), sporcuların bozulmuş yeme davranışları göstermesine neden olacak yaklaşımlar konusunda eğitin,
8. Beslenme veya bozulmuş yeme davranışları ile ilgili konularda yardıma gereksinimi olan öğrenci sporcuları kurumun sağlık birimlerine sevk edin,
9. Bozulmuş yeme davranışları da dahil olmak üzere tüm psikolojik sorunlar için yardım alma konusunda öğrenci sporcuları teşvik edin,
10. Yeme bozuklukları olan öğrenci sporcuların nasıl tanımlanacağı ve tedavi edileceği konusunda diğer paydaşlarla beraber (üniversite danışmanlık hizmetleri veya spor diyetisyeni) plan yapın.

## 7. SONUÇ

Yeme bozuklukları sporcular arasında oldukça yaygındır ve ciddi sağlık sorunlarıyla sonuçlanabilir. Antrenörler, spor diyetisyenleri, psikologlar ve spor hekimleri bu konuda dikkatli olmalı ve risk altında olan veya tanı konmuş bir sporcuya nasıl yaklaşacaklarını ve destekleyeceklerini bilmelidir. Yeme bozukluğu riskini en aza indirecek önleme programları ve sporcuya özel yaklaşımlar spor organizasyonları tarafından uygulamaya konulmalıdır. Bu programlar; yeme bozukluklarının prevelansını, sağlık ve performans üzerindeki olumsuz etkilerini azaltacaktır. Performansın ve sağlığın optimize edilmesinde özellikle beslenmenin öneminin vurgulanması, sporcuların sağlıksız diyet denemelerinden ve bozulmuş yeme davranışlarından uzak durması için önemli bir stratejidir. Spor alanında çalışan araştırmacılar, klinisyenler ile spor yöneticileri sporcunun tedavisi ve iyileşmesi için iş birliği yapmalıdır.

## 8. KAYNAKLAR

- American Psychiatric Association (APA) (2019).** From Planning to Publication: Developing DSM-5. DSM-5 Fact Sheets website: <https://www.psychiatry.org/psychiatrists/practice/dsm/educational-resources/dsm-5-fact-sheets>
- Arslanoğlu E. (2015)** Adölesan Voleybolculara Uygulanan Yapılandırılmış Grup Müdahalesinin Yeme Tutumu, Depresyon Düzeyi, Beden Algısı ve Benlik Saygısı Üzerine Etkisi (Yüksek Lisans Tezi). Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- Arthur-Cameselle JN. Baltzell A (2012).** Learning from collegiate athletes who have recovered from eating disorders: advice to coaches, parents, and other athletes with eating disorders. *Journal of Applied Sport Psychology*, 24(1), 1-9.

- Bar RJ. Cassin SE. Dionne MM (2016).** Eating disorder prevention initiatives for athletes: A review. *European Journal of Sport Science*, 16, 325-35.
- Bar RJ. Cassin SE. Dionne MM (2016).** Eating disorder prevention initiatives for athletes: A review. *European Journal of Sport Science*, 16(3), 325-335.
- Bar, R. J., Cassin, S. E., & Dionne, M. M. (2016).** Eating disorder prevention initiatives for athletes: A review. *European Journal of Sport Science*, 16(3), 325-335.
- Bratland-Sanda S. Sundgot-Borgen J (2013).** Eating disorders in athletes: overview of prevalence, risk factors and recommendations for prevention and treatment. *European Journal of Sport Science*, 13, 499-508.
- Bratman S (1997)** Health Food Junkie. *Yoga Journal*, 136, 42-50.
- Chang C. Putukian M. Aerni G. Diamond A. Hong G. Ingram Y et al (2020).** Mental health issues and psychological factors in athletes: Detection, management, effect on performance and prevention: American Medical Society for Sports Medicine Position Statement—Executive Summary. *British Journal of Sports Medicine*, 54(4), 216-220.
- Chapa DA. Hagan KE. Forbush KT. Perko VL. Sorokina DA. Alasmar AY et al (2018).** The Athletes' Relationships with Training scale (ART): A self-report measure of unhealthy training behaviors associated with eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 51(9), 1080-1089.
- Coker-Cranney A. Reel JJ (2015).** Coach pressure and disordered eating in female collegiate athletes: Is the coach-athlete relationship a mediating factor? *Journal of Clinical Sport Psychology*, 9(3), 213-231.
- Conviser JH. Tierney AS. Nickols R (2018).** Essentials for best practice: treatment approaches for athletes with eating disorders. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 12(4), 495-507.
- De Souza MJ. Nattiv A. Joy E. Misr M., Williams NI. Mallinson RJ et al (2014).** 2014 Female Athlete Triad coalition consensus statement on treatment and return to play of the female athlete triad: 1st International Conference held in San Francisco, California, May 2012 and 2nd International Conference held in Indianapolis, Indiana, May 2013. *British Journal of Sports Medicine*, 48(4), 289-289.
- Intermountain Healthcare Management of Eating Disorder Care Process Model (2015)** website: <https://intermountainhealthcare.org/ckr-ext/Dcmnt?ncid=522882792>
- Joy E. Kussman A. Nattiv A (2016).** 2016 update on eating disorders in athletes: A comprehensive narrative review with a focus on clinical assessment and management. *British Journal of Sports Medicine*, 50(3), 154-162.
- Martinsen M. Sherman RT. Thompson RA. Sundgot-Borgen J (2015).** Coaches' knowledge and management of eating disorders: a randomized controlled trial. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 47(5), 1070-8.
- Mountjoy M. Sundgot-Borge JK. Burke LM. Ackerman KE. Blauwet C. Constantini N et al (2018).** IOC consensus statement on relative energy deficiency in sport (RED-S): 2018 update. *British Journal of Sports Medicine*.
- Mountjoy M. Sundgot-Borgen J. Burke L. Carter S. Constantini N. et al (2014).** The IOC consensus statement: beyond the female athlete triad—Relative Energy Deficiency in Sport (RED-S). *British Journal of Sports Medicine*, 48(7), 491-497.
- National Eating Disorders Association (NEDA) (2019).** Coaching and Trainers Handbook. website: <https://www.nationaleatingdisorders.org/CoachandTrainerToolkik.pdf>
- Plateau CR. Arcelus J. Leung N. Meyer C (2017).** Female athlete experiences of seeking and receiving treatment for an eating disorder. *Eating Disorders: The Journal of Treatment & Prevention*, 25(3), 273-277.
- Reardon CL. Hainline B. Aron CM. Baron D. Bau AL. Bindra A et al. (2019).** Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement. *British Journal of Sports Medicine*, 53(11), 667-699.
- Smink FR van Hoeken D. Hoek HW (2012).** Epidemiology of eating disorders: Incidence, prevalence, and mortality rates. *Current Psychiatry Reports*, 14, 406-14.
- Stoyel H. Slea A. Meyer C. Serpell L (2020).** Systematic review of risk factors for eating psychopathology in athletes: A critique of an etiological model. *European Eating Disorders Review*, 28(1), 3-25.
- Stranberg M. Slager E Spital, D. Coia C et al (2020).** Athlete-Specific treatment for eating disorders: Initial findings from the Walden GOALS Program. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 120(2), 183-189.
- Sundgot-Borgen J (1993).** Prevalence of eating disorders in elite female athletes. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 3(1), 29-40.
- Sundgot-Borgen J. Torstveit MK (2010).** Aspects of disordered eating continuum in elite high intensity sports. *Scandinavian Journal of Medicine Science in Sports*, 20(2), 112-21.

- Sundgot-Borgen J. Torstveit MK (2014).** Prevalence of eating disorders in elite athletes is higher than in the general population. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 14, 25-32.
- Thiemann P. Legenbauer T. Vocks S. Platen P. Auyeung B. Herpertz S (2015).** Eating disorders and their putative risk factors among female German professional athletes. *European Eating Disorders Review*, 23(4), 269-276.
- Tuğal D (2019).** Sporcuların Besin Seçimlerinin Beden İmajı ve Yeme Davranışına Göre Değerlendirilmesi (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

### **Extended Summary**

Eating disorders is a diagnostic group including anorexia nervosa, bulimia nervosa, binge eating disorder and other specified feeding and eating disorders. Athletes are a special group at risk for eating disorders due to competition, physical and emotional pressures. Eating psychopathology in athletes links the fields of sport, health, and clinical health psychology. Many studies have determined that athletes have higher rates of eating disorders and body image issues than non-athletes. The prevalence of eating disorders among athletes is higher in women than in men. When evaluated according to sports branches, eating disorders are more common in athletes who perform aesthetic and weight sports. Eating disorder in athletes; behavioral, physical and biochemical symptoms should be well observed and further investigations should be carried out to detect. To make a diagnosis; detailed current and past history, comprehensive physical examination and evaluation of laboratory findings, as well as various screening tools are recommended. Using the EDI (Eating Disorder Inventory), the Positive and Negative Affect Schedule, the SATAQ (Sociocultural Attitudes Toward Appearance Scale), and the EDE-Q (Eating Disorder Examination Questionnaire) would be the recommended tools due to their relatively wide use and established validity. Eating disorders leading to low energy availability, the loss of fat and lean body mass, decreased glycogen storage, low bone mineral density, electrolyte abnormalities and dehydration. These results adversely affect the health and performance of the athlete. While performance may not immediately suffer, typically performance decreases over time. The fact that an eating disorder impairs athletic performance is increased the interest in various treatment programs. Treatment programs should be special, accessible, effective and evidence-based for athletes, and should include a multidisciplinary team of doctor, sports dietitian and psychologist/psychiatrist. Although early detection and treatment are critical, prevention of eating disorders is also important.

### CİMNASTİK SPORCUSU AİLELERİN DUYGUSAL ZEKA VE ÖRGÜTSEL BAĞLILIKLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ\*

Tolga HAVUÇ<sup>ID\*\*1ABDE</sup>, Kürşad SERTBAŞ<sup>ID<sup>2</sup>AD</sup>, Tolga Kaan BAHADIR<sup>ID<sup>3</sup>CD</sup>,

Selman ÇUTUK<sup>ID<sup>4</sup>D</sup>, Muhammed Eyüp UZUNER<sup>ID<sup>5</sup>D</sup>

<sup>1</sup> Kocaeli Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü, Kocaeli, Türkiye

<sup>2</sup> Doç. Dr., Kocaeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kocaeli, Türkiye

<sup>3</sup> Dr., Kocaeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kocaeli, Türkiye

<sup>4</sup> Sakarya Uygulamalı Bilimleri Üniversitesi, Lisansüstü Ens., Sakarya, Türkiye

<sup>5</sup> Arş. Gör., Kocaeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kocaeli, Türkiye

A Çalışma Deseni (Study Design)

B Verilerin Toplanması (Data Collection)

C Veri Analizi (Statistical Analysis)

D Makalenin Hazırlanması (Manuscript Preparation)

E Maddi İmkânların Sağlanması (Funds Collection)

#### ÖZET

#### Orijinal Makale

**Amaç:** Bu araştırmanın amacı Kocaeli ilinde çocukları cimnastik sporu ile ilgilenen velilerin duygusal zekaları ile örgütsel bağlılık arasındaki ilişkisine farklı değişkenler açısından incelemektir.

**Yöntem:** Araştırma grubunu Kocaeli ilinde çocukları cimnastikle ilgilenen kadın(n=62), erkek(n=60) toplamda (n=122) sporcu velisinden oluşmaktadır. Araştırmada anket yöntemi kullanılmıştır. Araştırmaya katılan velilerin demografik bilgilerinin yanı sıra Dr. Reuven Bar-On tarafından 1997 yılında geliştirilmiş ve orijinali 133 maddelik Bar-On EQ-i Duygusal Zeka Ölçeği, ve Allen ve Meyer tarafından geliştirilen “Örgütsel Bağlılık Ölçeği” veri toplama aracı olarak uygulanmıştır. Duygusal Zeka ve Örgütsel Bağlılık Anketi ölçekleri aracılığıyla toplanan veriler istatistiksel paket programı (SPSS 20,0) aracılığıyla analiz edilip sonuçlar yorumlanmıştır. Araştırmada değişkenler arasındaki farklılığı belirlemek için bağımsız örneklem için T-testi, Anova ve korelasyon (r istatistiği) analizleri kullanılmıştır.

**Bulgular:** Araştırmada bulguları incelendiğinde; Duygusal Zeka Düzeylerinin alt boyutlarından Kişiler arası ilişkiler ile Cinsiyet Durumları arasında 0.26 anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır. Duygusal Zeka Düzeylerinin alt boyutlarından genel ruh durumu ile Cinsiyet Durumları arasında 0.11 değerinde anlamlı ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Örgütsel Bağlılık Durumlarının Cinsiyet Durumu ilişkisine bakıldığında örgütsel bağlılığın alt boyutlarında duygusal bağlılık 0.38 ve zorunlu bağlılık 0.10 değerleri ile anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

**Sonuç:** Elde edilen sonuçlara bakıldığında yapılan çalışma bir durum tespiti açısından önemlidir. Bu çalışmanın sonucu olarak cimnastik sporu ile uğraşan sporcuların aileleri ile Cinsiyet, sosyoekonomik düzey ve ailelerin geçmişte lisanslı olarak sporcu olmaları ile duygusal zeka durumları ve örgütsel bağlılıkları arasındaki ilişkinin pozitif yönde olduğu görülmüştür. Bu sonuç özellikle veli profilinin önemi sporcuya ve spor kulübe olumlu şekilde yansıtacağını söylemek çok doğru olacaktır.

**Anahtar Kelimeler:** Spor, cimnastik, duygusal zeka

### INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIPS BETWEEN EMOTIONAL INTELLIGENCE AND ORGANIZATIONAL COMMITMENT OF GYMNASTIC'S FAMILIES

#### ABSTRACT

#### Original Article

**Aim:** The aim of this research is to examine the relationship between emotional intelligence and organizational commitment of parents who are interested in gymnastic sports in Kocaeli Province in terms of different variables.

**Method:** The research group consists of female (n = 62), male (n = 60) parents (n = 122) who are interested in gymnastics in total in Kocaeli province. The survey method was used in the research. In addition to the demographic information of the parents who participated in the research, Dr. Developed by Reuven Bar-On in 1997, the original 133-item Bar-On EQ-i Emotional Intelligence Scale and the “Organizational Commitment Scale” developed by Allen and Meyer were applied as data collection tools. Data collected through the Emotional Intelligence and Organizational Commitment Questionnaire scales were analyzed through the statistical package program (SPSS 20.0) and the results were interpreted. In the research, T-test, Anova and correlation (r statistics) analyzes were used for independent samples to determine the difference between variables.

**Findings:** When the findings of the research are examined; A 0.26 significant relationship has emerged between interpersonal relations and Gender Status, which are sub-dimensions of Emotional Intelligence Levels. Among the sub-dimensions of Emotional Intelligence Levels, it was revealed that there was a significant relationship of 0.11 between the general mood and Gender States. When the relationship between Organizational Commitment Status and Gender Status is analyzed, it was found that there is a significant relationship between the emotional commitment 0.38 and compulsory commitment 0.10 in the sub-dimensions of organizational commitment.

**Conclusion:** Looking at the results obtained, the study is important for a due diligence. As a result of this study, it was observed that the relationship between the families of athletes engaged in gymnastic sports and their gender, socioeconomic level, and families' being licensed athletes in the past, and their emotional intelligence and organizational commitment were positive. This result It would be very correct to say that especially the importance of the parent profile will reflect positively on the athlete and the sports club.

**Keywords:** Sport, gymnastics, emotional intelligence

\*Bu makale Tolga HAVUÇ'un Doç.Dr. Kürşad SERTBAŞ Danışmanlığında yürüttüğü yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

\*\*Sorumlu Yazar, Corresponding Author: Tolga HAVUÇ [t\\_kocaeli@hotmail.com](mailto:t_kocaeli@hotmail.com)

Çıkar Çatışması, Yok – Conflict of Interest, No, Etik Kurul Raporu veya Kurum İzin Bilgisi- Ethical Board Report or Institutional Approval, Var/ Yes

## 1. GİRİŞ

Cimnastik tüm sporların temelini oluşturmaktadır. Lokomotor hareket, denge ve vücut kontrol hareketleri gerektiren cimnastik sporu, özellikle çocukların gelişimi için oldukça önemlidir. Cimnastik sporu, boy, kilo ve vücut kas kitleleri gibi değerlerin dengede olmasını sağlayarak çocukların estetik bir görünüme sahip olmalarına yardımcı olmaktadır. Özellikle bu spor dalının ilköğretim hatta okul öncesi eğitimde zorunlu hale getirilmesi çocuğun ilerleyen yaşlarda devam edeceği spor branşına ciddi katkılar sağlayacaktır. Bu katkılar kas esneklik seviyesinin artmasıyla beraber sakatlanma riskinin azalması, görsel olarak daha estetik bir görünüm, yüklenme dönemlerinde (sürat-kuvvet-dayanıklılık) çocuklardan daha çok verim alma ve en önemlisi de sporcunun spor yaşamını daha uzun süreli hale getirmektedir.

Cimnastik kendi içinde çok zor hareketler barındıran, hareketlerin birbiriyle senkronize olmasını gerektiren ve vücudun en çok koordine edildiği branşların en başında gelmektedir (Erkut ve Pınar, 2000; Mengütay, 1992). Sporda performans verimine ulaşmada, motorsal güç ve bedensel yetilerin geliştirilmesi amaçlanırken, sportif ritmik cimnastikte buluş, fantezi, yaratma gücünün geliştirilerek iç duyuş ve düşüncelerin müzik eşliğinde estetik hareketlerle tanımlanması, sergilenmesi amaçlanmaktadır. Böylece bilişsel ve duygusal gelişime katkı sağlanmaktadır (Altay, 1995).

Cimnastik sporuyla uğraşan 6-12 yaş grubu çocuklarda, fiziksel uygunluk, beceri, kişilik gelişimi ve sosyal gelişim gibi özelliklerin geliştirilmesi ve bunların bilincinde olunması, çocuğun çalıştırılmasında önemli bir rol oynamaktadır. Ülkemizde 5-6-7 yaş grubundaki çocuklarda ilk seçim yapılmaktadır. Ön seçim okullardaki beden eğitimi öğretmenleri yardımıyla yapılmakta ve daha sonra sporcusu-antrenör-aile üçgeni kurulmaktadır.

Cimnastik branşıyla uğraşan kişilerin omuzları geniş, kalçaları dar ve orta boy görünümündedirler. 1964 Tokyo ve 1972 Münih Olimpiyatlarında dereceye girebilecek seviyedeki sporcuların özellikleri 1.64 cm boy, 63.5 kg ve 26 yaş olarak belirlenmiştir (Özer ve diğ. 1997).

Hareketli ve sabit özelliği gelişmiş ve vücut dengesi iyi olmayan hiçbir sporcusu bu branşta üst düzey yarışmacı olamamaktadır. Bu sporda duygusal zekanın yüksek olması önem arz etmektedir. Duygusal zekanın yüksek olması insanları

pozitif yönde etkilemenin yanında, Duygusal zekânın yüksek olması insanların hayat dolu olmasına yol açmaktadır (Baltaş, 2006).

Bar-on'un Duygusal Zekâ Modeli; Kişisel Boyutlar, Boyutlar arasında Uyum, Stresle Başa Çıkabilme, Genel Ruh hali, Mutluluk ve iyimserlik olarak belirtmiştir. Reuven Bar-On'un modelinde duygusal zekâyı "çevreden gelen talep ve baskılarla başa çıkma yeteneğini etkileyen bir dizi kişisel, duygusal ve sosyal yeti" olarak tanımlamıştır. (Goleman, 2005).

Örgütsel Bağlılık ve Alt Boyutlarından Allen ve Meyer; Duygusal Bağlılık: Kişinin örgüte dâhil olması, örgüt ile duygusal yakınlığının oluşması ve örgüt ile arasında duygusal yakınlık hissetmesi olarak belirtilmiştir. (McGee ve Ford 1987, Meyer ile Allen 1991yılındaki çalışmasında ve Bartlett, 2001 yılındaki çalışmasında). Normatif (Zorunlu) Bağlılık: Normatif bağlılık hisseden çalışanlar bu şekilde davranmaya zorunlu olduklarını hissettikleri için örgütlerinde kalmaktadırlar. Bireyler örgütteki davranışlarının doğru ve ahlaki boyutta olduğuna inanırlar. (Obeng and Ugboro, 2003). Normatif bağlılık işgören organizasyona bağlılığı bir görev olarak algılar ve bu bilinçtedir. İşgören organizasyona Bağlılığın doğru olduğunu düşüncesini benimser, bunun sonucunda normatif bağlılığın geliştiği için, diğer iki tür bağlılıkta farklı bir şekilde temsil etmiştir. (Saldamlı, 2009). Çalışanların organizasyonda kalmalarını sürdürmeleri istedikleri, için değil ahlaki buldukları içindir(Saldamlı, 2009).

Devam Bağlılığı: Bu bağlılık türü kişiden örgüten maddi açıdan ayrılmama durumudur. Her üç bağlılığın ortak noktası, çalışanları örgütten ayrılmayı engelleyen bir bağın olmasıdır.

Duygusal bağlılıkta organizasyonda kalma güdüsü isteğe dayanırken, rasyonel bağlılıkta gereksinimlere ve normatif bağlılıkta ise yükümlülülere dayanır. (Obeng ve Ugboro, 2003). Bu üç bağlılık türü örgütsel bağlılığın türleri değildir. Bu üç bağlılık türü farklı öğeleri temsil eder. Bireyler üç ayrı bağlılığı farklı düzeylerde hissedebilirler (Wasti, 2002).

Örgütsel Bağlılığı Etkileyen Faktörler; Örgütsel bağlılığı insanların kişisel yapısına göre değişiklik gösterir.

Bu araştırmanın amacı çocuğunu cimnastik sporuna yönlendiren ailelerin bazı demografik özelliklerini belirleyerek var olan duygusal zeka yapılarının örgüt yani kulüp ortamındaki aidiyet duygusuna ne boyutlarda etki edeceğini belirlemektir. Özellikle bireysel sporlarda sporcu velilerinin kulübe olan aidiyet duygularının yüksek olması sporcunun gelişimine çok ciddi katkılar sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca sporcu velilerinin bu konuyla beraber çocuklarıyla olan ilişkilerini, spor kültürü algısını ve spor disiplinini arttıracaktır. Bu araştırma spor kulüplerine, yöneticilerine, antrenörlerine ve bunlarla ilgili olan tüm spor öğelere katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Sporcu velilerinde oluşacak spor kültürü, evde spor konuşulması, müsabakaların takip edilmesi ve bu gibi durumların spor yapan çocuklarına aktarılması başta fair-play ruhu olmak üzere, kurallara uyma gibi birçok konuda ülke sporuna da ciddi kazanımlar sağlayacağı düşünülmektedir.

## 2. MATERYAL VE YÖNTEM

### 2.1. Araştırmanın Yöntemi

Türkiye/Kocaeli ilinde Olimpiyat yıldızları spor kulübü bünyesi cimnastik eğitimi gören sporcuların velilerine yapılan bu araştırmamızda genel tarama yöntemi kullanılmıştır.

### 2.2. Araştırma Grubu

Araştırmanın grubunu, Türkiye/Kocaeli ilinde Olimpiyat yıldızları spor kulübü bünyesi cimnastik eğitimi gören sporcuların velilerinden oluşmaktadır. Rasgele seçilen veli grubunun 62'si bayan, 60 'ı erkek toplam 122 kişi araştırmaya dâhil edilmiştir.

### 2.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada, Acar 2001 yılında Bar-On EQ-i Duygusal Zekâ Ölçeği Türkçe'ye Uyarlamıştır. Bu ölçek çalışmamızda veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Esas ölçek 133 soru içermektedir. Ölçeğin Uyarlama çalımlarından sonra toplam 5 boyut ve onların da altında yer alan 15 boyutu ölçen 88 ifade ile sınırlandırılmıştır.

Araştırmanın ikinci kısmında örgütsel bağlılık konusunda Allen ve Meyer ait olan "Örgütsel Bağlılık Ölçeği" veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. (Allen ve Meyer 1990). Meyer ve Allen Örgütsel bağlılığı; duygusal bağlılık, devam bağlılığı ve normatif bağlılık olmak üzere üç temel ana faktörü ölçmektedir. 2000 yılında Wasti tarafından Türkçeye uyarlanmıştır.

**Tablo 1.** D. Z. Ö. Ortalama Puan Tablosu

Toplam Puan Aralıkları	Sınıflandırılan Grup
1,00 - 1,80	Çok düşük
1,81 - 2,60	Düşük
2,61 - 3,40	Orta
3,41 - 4,20	Yüksek
4,21 - 5,00	Çok yüksek

### 2.4. Etik Kurul Onayı

Araştırmanın etik onayı Kocaeli Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'ndan 2018/11 nolu toplantısında ve 3 sayılı karar numarası ile 07.12.2018 tarihinde alınmıştır.

### 2.5. Verilerin Analizi

Çalışmamızın veri analizi D.Z. ve Ö.B. Anketi ölçekleri yardımıyla toplanmış, ortaya çıkan veriler (SPSS 20,0) programında analiz edilerek yorumlanmıştır. Araştırmada değişkenler arasındaki farklılığı belirlemek için bağımsız T-testi, Anova testi ve korelasyon (r istatistiği) analizleri alınmıştır.

### 3.BULGULAR

**Tablo 2.** Araştırma Grubuna Katılan bireylerin Cinsiyetlerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımı

	F	%
Kadın	62	50.8
Erkek	60	49.2
Toplam	122	100

Tablo 2’de araştırma grubundaki bireylerin % 50,8 si kadın, %49,22 si erkektir.

**Tablo 3.** Araştırma Grubuna Katılan bireylerin Lisanslı Spor Yapma Durumlarına İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımı Evet-Hayır cevapları

	F	%
Evet	30	24,6
Hayır	92	75,4
Toplam	122	100

Tablo 3’te araştırma grubundaki bireylerin %24,6 evet , %75,4 hayır demiştir.

**Tablo 4.** Araştırma Grubuna Katılan Deneklerin Herhangi Bir Kulüp Ortamında Spor Yapıp Yapmamalarına İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımı Evet- Hayır cevapları

	F	%
Evet	12	9,8
Hayır	110	90,2
Toplam	122	100

Tablo 4’te araştırma grubundaki bireylerin %9,8 evet , 90,2 hayır demiştir.

**Tablo 5.** Araştırma Grubuna Katılan bireylerin Yaş Durumlarına İlişkin betimsel İstatistikler

	Cinsiyet	N	Ortalama	Standart Sapma
Yaş	Kadın	62	37.38	4.52
	Erkek	60	40.63	5.49

Tablo 5’te araştırma grubundaki kadın bireylerin yaş ortalaması 37.38, standart sapması 4.52 dir. Erkek bireylerin yaş ortalaması 40.63, standart sapması 5.49’dur.



**Tablo 6.** Araştırma Grubuna Katılan bireylerin D.Z. Düzeylerine İlişkin betimsel İstatistikler

	<b>N</b>	<b>Min.</b>	<b>Max.</b>	<b>Ortalama</b>	<b>Standart Sapma</b>
Kişisel fark.	122	1.57	3.36	2.92	.36
Kişiler arası iliş.	122	1.47	4.59	3.69	.51
Şartlara ve çevreye uyum	122	1.73	3.53	2.94	.37
Stres yön.	122	2.42	4.83	3.77	.45
Genel R.H.	122	2.18	5	3.93	.66
D.Z.P.	122	1.874	4.262	3.45	.47

Tablo 6’da görüldüğü gibi araştırma grubuna katılan bireylerin Kişisel farkındalık puanları minimum 1.57, maksimum 3.36, ortalama 2.92, standart sapması .36’dır. Kişiler arası ilişkiler minimum 1.47, maksimum 4.59, ortalama 3.69, standart sapması .51’dir. Şartlara ve çevreye uyum minimum 1.73, maksimum 3.53, ortalama 2.94, standart sapması .37’dir. Stres yönetimi minimum 2.42, maksimum 4.83, ortalama 3.77, standart sapması .45’dir.

Genel ruh hali minimum 2.18 maksimum 5, ortalama 3.93, standart sapması .66’dır. Duygusal zeka puanı minimum 1.874, maksimum 4.262, ortalama 3.45, standart sapması .47’dir.

**Tablo 7.** Araştırma Grubuna Katılan bireylerin Ö.B. Durumlarına İlişkin betimsel İstatistikler

	<b>N</b>	<b>Min.</b>	<b>Max.</b>	<b>Ortalama</b>	<b>Standart Sapma</b>
Duy. bağ.	122	2	5.10	3.51	.62
Zorunlu bağ.	122	1	5	2.76	.91
Devamlı bağ.	122	1	5	2.94	.85

Tablo 7’de görüldüğü gibi araştırma grubuna katılan bireylerin duygusal bağlılık minimum 2, maksimum 5,10, ortalama 3.51, standart sapması .62’dir. Zorunlu bağlılık minimum 1, maksimum 5, ortalama 2.76, standart sapması .91’dir. Devamlı bağlılık minimum 1, maksimum 5, ortalama 2.94, standart sapması .85’dir.

**Tablo 8.** Araştırma Grubuna Katılan bireylerin D.Z.D. ile Cinsiyet Durumları Arasındaki Bağımsız T Testi Sonuçları

		<b>N</b>	<b>Ortalama</b>	<b>Standart Sapma</b>	<b>P</b>
Kişisel fark.	Kadın	62	2.9	.34	0.81
	Erkek	60	2.92	.39	
Kişiler arası iliş.	Kadın	62	3.63	.51	<b>0.26*</b>
	Erkek	60	3.74	.51	
Şartlara ve çevreye uyum	Kadın	62	2.95	.29	0.74
	Erkek	60	2.93	.43	
Stres yön.	Kadın	62	3.68	.42	<b>0.02*</b>
	Erkek	60	3.86	.47	
Genel ruh hali	Kadın	62	3.83	.6	<b>0.11*</b>
	Erkek	60	4.02	.7	

\*p<0.05

Tablo 8' e göre araştırma grubuna katılan bireylerin duygusal zeka düzeyleri cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde; kişiler arası ilişkiler, stres yönetimi ve genel ruh hali alt boyutlarında pozitif bir fark bulunurken ( $p<0,05$ ) bireysel farklılıklar ile koşullara ve çevreye uyum alt boyutlarında anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

**Tablo 9.** Araştırma Grubuna Katılan bireylerin Ö.B. Durumlarının Cinsiyet Durumuna Göre Bağımsız T Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	Ortalama	Standart Sapma	p
Duy. bağ.	Kadın	62	3.55	.66	<b>0.38*</b>
	Erkek	60	3.45	.57	
Zorunlu bağ.	Kadın	62	2.89	.8	<b>0.10*</b>
	Erkek	60	2.62		
Devamlı bağ.	Kadın	62	3.19	.57	<b>0.01*</b>
	Erkek	60	2.69	1	

\* $p<0.05$

Tablo 9' a göre araştırma grubuna katılan bireylerin örgütsel bağlılık düzeyleri cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde; duygusal bağlılık, zorunlu bağlılık ve devamlı bağlılık alt boyutlarında anlamlı bir fark bulunmuştur( $p<0,05$ ).

**Tablo 10.** Araştırma Grubuna Katılan bireylerin “Lisanslı Spor Yaptınız mı?” Sorusuna Verilen Evet e Hayır Cevaplarının D.Z. Düzeylerine İlişkin Bağımsız t Testi Sonuçları

		N	Ortalama	Standart Sapma	p
Kişisel fark.	Evet	30	3.11	.16	<b>0.01*</b>
	Hayır	92	2.85	.39	
Kişiler arası iliş.	Evet	30	3.91	.33	<b>0.05*</b>
	Hayır	92	3.62	.55	
Şartlara ve çevreye uyum	Evet	30	3.12	.22	<b>0.01*</b>
	Hayır	92	2.88	.38	
Stres yön.	Evet	30	3.86	.47	0.221
	Hayır	92	3.75	.44	
Genel ruh hali	Evet	30	4.35	.49	<b>0.01*</b>
	Hayır	92	3.79	.64	

\* $p<0,05$

Tablo 10' a göre araştırma grubuna katılan bireylerin duygusal zeka düzeyleri lisanslı spor yapıp yapmama durumuna göre incelendiğinde; bireysel farkındalık, bireyler arası ilişkiler, koşullara ve çevreye uyum ile genel ruh durumu alt boyutlarında pozitif yönde fark bulunurken ( $p<0,05$ ), stres yönetimi alt boyutunda anlamlı bir fark bulunamamıştır.

**Tablo 11.** Araştırma Grubuna Katılan bireylerin “Lisanslı Spor Yaptınız mı?” Evet, Hayır cevapları Ö.B. Durumlarına İlişkin Bağımsız t Testi Sonuçları

		N	Ortalama	Standart Sapma	P
Duy.bağ.	Evet	30	3,57	0,64	0.49
	Hayır	92	3,48	0,61	
Zorunlu bağ.	Evet	30	2,45	1,12	<b>0.02*</b>
	Hayır	92	2,86	0,81	
Devamlı bağ.	Evet	30	2,36	1,07	<b>0.01*</b>
	Hayır	92	3,13	0,66	

\*p<0.05

Tablo 11’ e göre araştırma grubuna katılan bireylerin örgütsel bağlılık durumları lisanslı spor yapıp yapmama durumlarına göre incelendiğinde; zorunlu bağlılık ve devamlı bağlılık alt boyutlarında anlamlı bir ilişki bulunurken (p<0,05), duygusal bağlılık alt boyutunda ise anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

**Tablo 12.** Araştırma Grubuna Katılan bireylerin Yaş Durumları İle D.Z düzeylerine İlişkin Pearson Korelasyon Testi Sonuçları

		Kişisel farkındalık	Kişiler arası ilişkiler	Şartlara ve çevreye uyum	Stres yönetimi	Genel ruh hali
Yaş	R	0.12	0.10	0.01	.28**	0.05
	P	0.15	0.25	0.86	0.01	0.56
	N	122	122	122	122	122

P<0.05

Tablo 12’ ye göre araştırma grubuna katılan bireylerin yaş durumları ile duygusal zeka düzeylerine ilişkin pearson korelasyon testi sonuçları incelendiğinde; yaş ile stress yönetimi arasında güçlü bir korelasyon olduğu belirlenmiştir (p=0,01).

**Tablo 13.** Araştırma Grubuna Katılan Bireylerin D.Z. İle Ö.B Durumlarına İlişkin Pearson Korelasyon Testi Sonuçları

		Duygusal	Zorunlu	Devamlı
Kişisel fark.	r.	-.085	-.014	.039
	p.	.353	.880	.669
	n.	122	122	122
Kişiler arası iliş.	r.	-.008	.019	-.084
	p.	.926	.838	.360
	n.	122	122	122
Şartlara ve çevreye uyum	r.	.010	.085	-.058
	p.	.911	.353	.524
	n.	122	122	122
Stres yön.	r.	-.021	-.247**	-.085
	p.	.818	.006	.353
	n.	122	122	122
Genel R.H.	r.	-.109	-.102	-.043
	p.	.234	.262	.641
	n.	122	122	122

p<0.05

Tablo 13’ e göre araştırma grubuna katılan deneklerin duygusal zeka ile örgütsel bağlılık durumlarına ilişkin pearson korelasyon testi sonuçları incelendiğinde; stres yönetimi ile zorunlu bağlılık arasında güçlü bir korelasyonun olduğu belirlenmiştir (p=0,006).

#### 4. TARTIŞMA

Bu araştırmada çocukları cimnastikle sporu yapan ailelerin duygusal zekaları ile örgütsel bağlılık düzeyleri farklı değişkenler doğrultusunda incelemiştir. Araştırmanın sonucunda araştırma grubuna katılan deneklerin duygusal zeka düzeyleri ile cinsiyet durumları arasındaki bağımsız T testi sonuçlarına bakıldığında kadınların duygusal zeka alt boyutlarından stres yönetimi boyutunun erkekler ile arasında  $p < 0,05$  düzeyinde anlamlı farklılık olduğu gözlemlenmiştir.

Erkek velilerin bayan velilere oranla stres yönetim düzeyleri daha yüksek çıkmıştır. Stres konusunda kadın ve erkekler arasında anlamlı farklılıklar görülmektedir. Özellikle iş ortamının kadın yöneticilerin altındaki çalışanlar erkek müdürlere yöneticilere göre stres seviyesi daha yüksek çıkmıştır (Mahmut ve diğ. 2003). Yıldırım 2008 deki araştırmasında demografik değişkenlerden Cinsiyette bakımında ankete cevap verenlerin stres düzeylerine bakıldığımızda; kadınların stres seviyelerinin erkek bireylere göre yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Kadın ve erkek bireylerin stres düzeyleri için geçerli farkın anlamlı bir ilişki olduğu tespit etmiştir (Yıldırım, 2008). Bu sonuçlarla elde ettiğimiz sonuçlar paralellik göstermektedir.

Araştırma grubuna katılan deneklerin örgütsel bağlılık durumlarına bakıldığında kadınların örgütsel bağlılık alt boyutlarından devam bağlılığı boyutunun erkekler ile arasında  $p < 0,05$  düzeyinde anlamlı farklılık olduğu gözlemlenmiştir. Elde edilen ortalamalarda kadınların erkeklere oranla daha yüksek çıktığı gözlenmiştir. Öğretmenler üzerinde yapılan çalışmada devam bağlılığı ve duygusal bağlılık değişkeninde cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunamazken. Normatif bağlılık konusunda anlamlı farklılıklar görülmektedir. Kadın öğretmenler erkek öğretmenlere göre düşük çıkmıştır. Ayrıca başka bir görüşte erkekler maddi olarak yüksek ücret almalarının bağlılık konusunda önemli olduğunu kadınların için ev faktörünün birinci planda olması sebebiyle erkekler bağlılık konusundaki puanları daha yüksek çıkmıştır (Yalçın ve İplik, 2008).

Araştırma grubuna katılan deneklerin “Lisanslı spor yaptınız mı?” sorusuna verilen cevapların duygusal zeka düzeylerine ilişkin bağımsız t testi sonuçlarına bakıldığında bireysel farkındalık, bireyler arası ilişkiler, koşullara ve çevreye uyum ve genel ruh durumlarında  $p < 0,05$  düzeyinde anlamlı farklılık olduğu gözlemlenmiştir. Lisanslı spor yapanların duygusal zeka düzeyleri daha yüksek çıkmıştır.

Araştırmaya katılan deneklerin “Lisanslı spor yaptınız mı?” örgütsel bağlılık durumlarına ilişkin bağımsız t testi sonuçlarına bakıldığında devamlı bağlılık ve zorunlu bağlılık alt boyutlarında  $p < 0,05$  düzeyinde anlamlı farklılık olduğu gözlemlenmiştir. Lisanslı spor yapanların örgütsel bağlılık durumları daha yüksek çıkmıştır. Bu sonuçlarda elde edilen veriler gösteriyor ki geçmişte spor yapan kişilerin duygusal zeka ve örgütsel bağlılık durumları yüksek çıkmıştır.

Bunun sebeplerinin şu şekilde açıklayabiliriz. Sporlu içinden gelen kişilerin özellikle takım sporlarıyla uğraşan kişilerde takım ruhu oluşturmak ve bir arada hareket etme güdüsü ön plandadır. Bu yüzden buldukları ortamı kabullenmeleri ve kendilerini o gruptan hissetmeleri çok uzun sürmez. Ayrıca bedensel olarak kendilerini spor müsabakalarında ifade edebildikleri ve insanlarla iletişim halinde olduklarından dolayı empati durumlarında yüksek olacağı düşünülmektedir. Konuya açıklık getirmek gerekirse yukarıda belirtilen durumlar göz önünde tutulduğunda spor yapmanın önemi her yerde karşımıza çıkmaktadır. Sporun sadece kendine değil yakınlarına da faydası olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan bireylerin yaş durumları ile duygusal zeka düzeylerine ilişkin pearson korelasyon testi sonuçlarına bakıldığında stres yönetimi alt boyutu ile yaş arasında pozitif yönde  $p < 0,05$  düzeyinde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu sonucumuzla örtüşen başka çalışmalar şu şekildedir. Bireyler iş girdikleri ilk zamanlarda çok heyecanlı olurlar ve her işi yapacaklarını düşünürler. Yaşayacakları birçok sorun onları işlerine daha çok bağlanmasını sağlar. Fakat yaş ilerledikçe işle ilgili birçok sorunla karşılaşır ve durum bireyi strese sürükler (Özmutaf, 2006). Bir grupta stres faktörüyle yaş faktörü birbirini tetikleyen unsurlardır. İnsanların çevrelerindeki değişimi algılamaları yaş dönemi içerisinde psikolojik durum stresi çok etkiler.

Bu yüzden her dönem etkileri kişiden kişiye çok farklı olur. Sonuç olarak yaşı büyük bireylerin hastalık, ölüm korkusu ve fiziksel olarak yetersizlik dönemlerinin başlaması kendilerini strese sürükler (Ekinci ve Ekici, 2003).

Araştırmaya katılan bireylerin duygusal zeka ile örgütsel bağlılık durumlarına ilişkin pearson korelasyon testi sonuçlarına bakıldığında duygusal zeka alt boyutlarından stres yönetimi ile örgütsel bağlılığın alt boyutu olan zorunlu bağlılık ile arasında negatif yönde  $p < 0,05$  düzeyinde anlamlı ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Bunun sebebini şu şekilde açıklayabiliriz. Stresi iyi yöneten kişilerin özgüveninde, iyi olduğu düşünülmektedir. Bu sebepten kişinin bulunduğu ortamdan daha iyi ortamlara geçebileceği özgüveni kendisinde mevcut olabilir. Sonuç olarak bu durum kişiyi daha iyi bir örgüte yönelme ve kendi isteklerini ve yeteneklerini daha iyi sergileyebileceği daha etkili örgütlere gidebilme ihtiyacının oluştuğunu söyleyebiliriz.

## 5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Elde edilen sonuçlara bakıldığında yapılan çalışma bir durum tespiti açısından önemlidir. Özellikle veli profilinin önemi sporcuya ve kulübe olumlu şekilde yansıtacağını söylemek çok doğru olur. Bununla beraber duysal zeka ve örgütsel bağlılık birbirini hem negatife hem de pozitif yönde etkileyen durumlardır. Özellikle duygusal zekanın yüksek olması durumları örgütsel bağlılığında olumlu anlamda etkileyeceği düşünülmektedir. Bunun yanında Velilerin kulübe olan bağlılığını etkileyen en önemli faktör velinin sporun içinde gelen biri olmasıdır. Özellikle sporun içerisinde gelen velilerin spor hayatı bitse bile çocuğunun kendisi gibi kulübüne bağlı oldukları düşüncesi ortaya çıkmıştır.

Araştırmayla ilgili öneriler şu şekildedir.

1. Bu ve buna benzer durum tespit çalışmaları daha fazla aralıklarla yapılması gerekmektedir.
2. Yapılan bu anket çalışmasının farklı spor branşlarındaki velilere uygulanabilir.
3. Velilere sporun içerisinde gelmeseler bile spor yaptırılabilir yada spor kültürü oluşturmak için eğitim seminerleri verilebilir.
4. Elde edilen sonuçlar Spor Bakanlığı başta olmak üzere ilgili branşın federasyonu ile paylaşılabilir.
5. Elde edilen sonuçlar sporcularla paylaşılarak velilerin kulübe ve branşa olan bağlılığı artırılabilir.
6. Aktarılan bu somut bilgiler velilerin spor bilimine bakış açısını olumlu etkileyeceği düşünülerek kendilerinde spor kültürü oluşması konusunda etkili bir sebep olacağı düşünülmektedir.

## 6. KAYNAKÇA

- Acar, F. T. (2001).** Duygusal zeka yeteneklerinin göreve yönelik ve insana yönelik liderlik davranışları ile ilişkisi. Yayınlanmamış doktora tezi, İstanbul Üniversitesi.
- Allen, N. J. ve Meyer J. P. (1990).** The measurement and antecedents of affective, continuance and normative commitment to the organization. *Journal of Occupational Psychology*, 63,1-18.
- Altay, F. (1995).** Yarışma Sporu Olarak Sportif Ritmik Cimnastiğin Tanımı, *Cimnastik, Cimnastik Federasyonu Dergisi*, 9
- Baltaş Z. (2006).** İnsanın Dünyasını Aydınlatan ve İşine Yansıyan Işık: Duygusal Zekâ, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Bar-On R. Development of the Bar-ON EQ-I (1997).** A measure of emotional and social intelligence. The 105 th Annual Convention of the American Psychological Association, 3.
- Bartlett K. R. (2001).** The relationship between training and organizational commitment: A study in the health care field. *Human Resource Development Quarterly*, 12(4):330-352.
- Ekinci, H. ve Ekici, S. (2003).** İşletmelerde örgütsel stres yönetim stratejisi olarak sosyal desteğin rolüne ilişkin olarak görgül bir araştırma. *Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1, 109-120.
- Erkut, O., Pınar, S. (2000).** Artistik Jimnastik Yas Grupları Gelişim Programı, Ankara: GSGM Eğitim Dairesi Yayınları.
- Goleman, D. (2005).** Duygusal Zekâ Neden IQ'dan Neden Önemlidir? İstanbul: Varlık Yayınları.
- Mahmut Ö. E. Aziz B., Evren Arı T., Yıldız Ç. ,Tevfik G., Mahmut T., Yasemin D., (2003).** Kadın ve Erkek Yöneticilerin Yönetimi Altındaki Personelin Motivasyon, Stres ve Tatmini Farklılıkların Belirlemeye Yönelik Bir Araştırma. *Yönetim ve Ekonomi Dergisi*, 10, 2.
- McGee, G.W ve Ford K.C. (1987)** Two (or more?) dimensions of organizational commitment: Reexamination of the affective and continuance commitment scales. *Journal of Applied Psychology*, 72, 638-642.
- Mengütay, S. (1992).** Artistik Jimnastik. İstanbul: M.Ü. Teknik Eğitim Fakültesi Matbaası
- Mumcuoğlu, Ö. (2002).** Bar-On duygusal zeka testi'nin türkçe dilsel eşdeğerlik, güvenilirlik ve geçerlik çalışması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi
- Obeng K, Ugboro I. (2003).** Organizational commitment among public transit employees: An assessment study. *Journal of The Transportation Research Forum*, 57(2), 83-98.
- Oberholster, F. R, Taylor J. W. (1999).** Spiritual experience and the organizational commitment of college. *International Forum*, 2(1).
- Özer, K., Pınar, S., Tavacıoğlu, L.; (1997).** Uluslararası Boğaziçi Jimnastik Turnuvasında Dereceye Giren ve Girmeyen Cimnastikçilerin Vücut Tipi ve Kompozisyonları Arasında Farklılıklar. *Spor Araştırmaları Dergisi*, 1(3)
- Özmutaf, N. M. (2006).** Örgütlerde insan kaynakları ve stres: Ampirik bir yaklaşım, *Ege Üniversitesi Su Ürünleri Dergisi*, 1-2, 75-81.
- Saldamlı, A. (2009).** İşletmelerde Örgütsel Bağlılık ve İşgören Performansı. Ankara: Detay Yayıncılık.

- Wasti, S. A. (2002).** Affective and continuance commitment to the organization: Test of an integrated model in the Turkish context. *International Journal of Intercultural Relations*, 26, 525-550.
- Yalçın, A, ve İplik F.N. (2005).** Beş yıldızlı otellerde çalışanların demografik özellikleri ile örgütsel bağlılıkları arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik bir araştırma. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(1), 395-412.
- Yıldırım, S . (2008).** Muhasebe öğretim elemanları ve meslek mensuplarının mesleki stres düzeyi üzerine bir araştırma. *Muhasebe ve Finansman Dergisi*, 38, 153-162.

## Extended Summary

### Introduction

Gymnastics forms the basis of all sports. Gymnastic sport, which requires locomotor movement, balance and body control movements, is very important especially for the development of children. Gymnastics sport helps children to have an aesthetic appearance by ensuring that the values such as height, weight and body muscle mass are in balance. Emotional intelligence must be high in this sport. High emotional intelligence not only affects people positively, but high emotional intelligence leads people to be full of life. Allen and Meyer from Organizational Commitment and Sub-Dimensions; Emotional Commitment: It is stated as the involvement of the person in the organization, the formation of emotional closeness with the organization and the feeling of emotional closeness with the organization. In this direction, the study aims to examine the relationship between emotional intelligence and organizational commitment of parents who are interested in gymnastic sports in Kocaeli Province in terms of different variables and contribute to the literature.

### Method

The research group consists of female (n = 62) and male (n = 60) parent (n = 122) parents of children who are interested in gymnastics in Kocaeli province. The survey method was used in the research. In addition to the demographic information of the parents who participated in the research, Dr. Developed by Reuven Bar-On in 1997, the original 133-item Bar-On EQ-i Emotional Intelligence Scale, and the "Organizational Commitment Scale" developed by Allen and Meyer, were implemented as data collection tools. Organizational commitment to Meyer and Allen; It measures three main factors: emotional commitment, attendance commitment, and normative commitment. Adapted to Turkish by Wasti in 2000. Data collected through the Emotional Intelligence and Organizational Commitment Questionnaire scales were analyzed through the statistical package program (SPSS 20.0) and the results were interpreted. In the research, T-test, Anova and correlation (r statistics) analyzes were used for independent samples to determine the difference between variables. When the findings of the research are examined; A 0.26 significant relationship has emerged between interpersonal relations and Gender Status, which are sub-dimensions of Emotional Intelligence Levels. It was found out that there is a significant relationship between the general mood and Gender Status, which is one of the sub-dimensions of Emotional Intelligence Levels, at 0.11. When the relationship between Organizational Commitment Status and Gender Status is examined, it is found that there is a significant relationship with the values of emotional commitment 0.38 and compulsory commitment 0.10 in the sub-dimensions of organizational commitment.

### **Findings, Discussion and Results**

Looking at the results obtained, the study is important for a due diligence. As a result of this study, it was observed that the relationship between the families of athletes engaged in gymnastic sports and their gender, socioeconomic level, and families' being licensed athletes in the past, and their emotional intelligence and organizational commitment were positive. It would be very correct to say that this result will be reflected positively to the athlete and the sports club, especially the importance of the parent profile. However, sensory intelligence and organizational commitment are situations that affect each other both negatively and positively. Especially high emotional intelligence is thought to affect the situations positively in organizational commitment. Besides, the most important factor affecting the parents' commitment to the club is that the parents come from the sport. Even though the sports life of the parents who came from the sport is over, the thought that the child is connected to the club like himself has emerged.