



# **SPOR EĞİTİM DERGİSİ**

**JOURNAL OF SPORTS EDUCATION**

*2022 Cilt 6 Sayı 1*

**ISSN 2602-4756 / e-ISSN 2602-4756**

---

**2017**

# SPOR EĞİTİM DERGİSİ

JOURNAL OF SPORTS EDUCATION

## Editors / Editörler

Dr. İbrahim ERDEMİR

Dr. Recep Fatih KAYHAN

Dr. Çağdaş CAZ

## Publishing Coordinator / Yayın Koordinatörü

Dr. Recep Fatih KAYHAN

Volume 6, Issue 1, 2022 / Cilt 6, Sayı 1, 2022

Journal of Sport Education / Spor Eğitim Dergisi

Published Electronically 3 times a year / Yılda 3 kez elektronik olarak yayınlanır.

**Spor Eğitim Dergisi (SEDER), aşağıdaki indeks / veri tabanlarında listelenmektedir**

Scientific Indexing Services, ROAD, Journal Factor, ResearchBib, Google Scholar, Eurasian Scientific Journal Index, Directory of Research Journals Indexing, ASOS İndeks, Index Copernicus

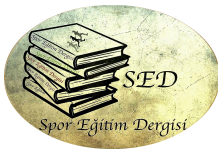
## Bilim Kurulu

Dr. A. Oya ERKUT, PhD	Marmara University, İstanbul – Turkey
Dr. Abdullah ARISOY, PhD	Süleyman Demirel University, Isparta,- Turkey
Dr. Abdurrahman AKTOP, PhD	Akdeniz University, Antalya,- Turkey
Dr. Adela BADAU, PhD	University of Medicine and Pharmacy of Tirgu Mures - Romania
Dr. Ahmet Şadan ÖKMEN, PhD	Muğla Sıtkı Koçman University, Muğla – Turkey
Dr. Aksel ÇELİK, PhD	Dokuz Eylül University, İzmir – Turkey
Dr. Ali Gürel GÖKSEL, PhD	Muğla Sıtkı Koçman University, Muğla – Turkey
Dr. Ali KIZILET, PhD	Marmara University, İstanbul – Turkey
Dr. Alpay BÜLBÜL, PhD	Sinop University, Sinop – Turkey
Dr. Alpay GÜVENÇ, PhD	Akdeniz University, Antalya – Turkey
Dr. Amin AZIMKHANI, PhD	University of International Imam Reza – Iran
Dr. Arslan KALKAVAN, PhD	Recep Tayyip Erdoğan, University, Rize - Turkey
Dr. Asiye Filiz ÇAMLIGÜNEY, PhD	Marmara University, İstanbul – Turkey
Dr. Atakan ÇAĞLAYAN, PhD	Rumeli University, İstanbul – Turkey
Dr. Aydın KARAÇAM, PhD	İstanbul Aydın University, İstanbul – Turkey
Dr. Ayşegül YAPICI, PhD	Pamukkale University, Denizli – Turkey
Dr. Barış GÜROL, PhD	Eskisehir Teknik University, Eskişehir – Turkey
Dr. Birgül ARSLANOĞLU, PhD	İstanbul Technical University, İstanbul – Turkey
Dr. Burak GÜRER, PhD	Gaziantep University, Gaziantep – Turkey
Dr. B.Okun MİÇOOĞULLARI, PhD	
Dr. Cem Sinan ASLAN, PhD	Mehmet Akif Ersoy University, Burdur – Turkey
Dr. Çetin TAN, PhD	
Dr. Çiğdem ÖNER, PhD	
Dr. Deniz İnal İNCE, PhD	Hacettepe University, Ankara – Turkey
Dr. Diyar KAYA SAYLAM, PhD	
Dr. Durmuş HATİPOĞLU, PhD	
Dr. Eda AĞAŞCIOĞLU, PhD	Çankaya University, Ankara – Turkey
Dr. Ekim PEKÜNLÜ, PhD	Ege University, İzmir – Turkey
Dr. Emrah ATAY, PhD	
Dr. Erdiç ŞIKTAR, PhD	Atatürk University, Erzurum – Turkey
Dr. Eren CANBOLAT, PhD	
Dr. Erkan ÇİMEN, PhD	
Dr. Ertan TÜFEKÇİOĞLU, PhD	King Fahd University of Petroleum and Mineral, Dammam – Saudi Arabia
Dr. Esra MACİT, PhD	
Dr. Fahri ÖZSUNGUR, PhD	
Dr. Faik VURAL, PhD	Ege University, İzmir – Turkey
Dr. Faruk TURGAY, PhD	Ege University, İzmir – Turkey
Dr. Ferman KONUKMAN, PhD	Qatar University, Doha – Qatar
Dr. Gabriel Laurentiu TALAGHIR, PhD	"Dunărea de Jos" University of Galați, Galati – România
Dr. Gökhan ÇAKIR, PhD	
Dr. Gökhan DELİCEOĞLU, PhD	
Dr. Gökhan İPEKOĞLU, PhD	
Dr. Gönül İREZ, PhD	Muğla Sıtkı Koçman University, Muğla – Turkey
Dr. Gül BALTACI, PhD	Hacettepe University, Ankara – Turkey
Dr. Gülten HERGÜNER, PhD	
Dr. Gülten ÖKMEN, PhD	Muğla Sıtkı Koçman University, Muğla – Turkey
Dr. Gürkan YILMAZ, PhD	
Dr. Hayri AYDOĞAN, PhD	Recep Tayyip Erdoğan, University, Rize - Turkey
Dr. Hayriye Çakır ATABEK, PhD	Anadolu University, Eskişehir – Turkey
Dr. Hümeyra BOZOĞLAN, PhD	
Dr. Hüseyin ASLAN, PhD	
Dr. Hüseyin ÖZTÜRK, PhD	
Dr. Hüseyin ÜNLÜ, PhD	
Dr. İbrahim CİCİOĞLU, PhD	Gazi University, Ankara – Turkey
Dr. İlker KİRİŞÇİ, PhD	
Dr. Jan GAJEWSKI, PhD	Józef Piłsudski University of Physical Education, Warsaw – Poland
Dr. Kadir PEPE, PhD	
Dr. Kadir TIRYAKI, PhD	
Dr. Kadir YILDIZ, PhD	
Dr. Kamil ERDEM, PhD	
Dr. Kemal GÖRAL, PhD	Mugla Sıtkı Koçman University, Muğla – Turkey
Dr. Kürşat KARACABEY, PhD	Aydın Adnan Menderes University, Aydın – Turkey
Dr. Levent TANYERİ, PhD	
Dr. Manolya AKIN, PhD	Mersin University, Mersin – Turkey
Dr. Mehmet Akif ZİYAGİL, PhD	Mersin University, Mersin – Turkey

Dr. Mehmet YANIK, PhD	
Dr. Mehmet YILDIRIM, PhD	
Dr. Mehmet Zeki ÖZKOL, PhD	Ege University, İzmir – Turkey
Dr. Mikail TEL, PhD	
Dr. Milan ZELENOVIĆ, PhD	University of East Sarajevo – Bosnia and Herzegovina
Dr. Muhammed BOZOĞLAN, PhD	
Dr. Mustafa Can KOÇ, PhD	
Dr. Mücahit FİŞNE, PhD	
Dr. Neslihan ARIKAN FİDAN, PhD	
Dr. Nigar KÜÇÜKKUBAŞ, PhD	Yozgat Bozok University, Yozgat – Turkey
Dr. Nihal AKOĞUZ YAZICI, PhD	Recep Tayyip Erdoğan University, Rize – Turkey
Dr. Nurullah Emir EKİNCİ, PhD	
Dr. Orkun Akkoç, PhD	
Dr. Osman GÜMÜŞGÜL, PhD	
Dr. Osman Tolga TOGO, PhD	
Dr. Ozan ATALAG, PhD	University of Hawai‘i, Hilo – USA
Dr. Önder DAĞLIOĞLU, PhD	Gaziantep University, Gaziantep – Turkey
Dr. Önder KARAKOÇ, PhD	
Dr. Önder ŞEMŞEK, PhD	Abant İzzet Baysal University, Bolu – Turkey
Dr. Özcan SAYGIN, PhD	Muğla Sıtkı Koçman University, Muğla – Turkey
Dr. Özgür DİNÇER, PhD	
Dr. Özhan BAVLI, PhD	Çanakkale Onsekiz Mart University, Çanakkale – Turkey
Dr. Pawel TOMASZEWSKI, PhD	Józef Piłsudski University of Physical Education, Warsaw – Poland
Dr. Ramiz ARABACI, PhD	Uludağ University, Bursa – Turkey
Dr. Recep GÜRSOY, PhD	
Dr. Robert C. SCHNEIDER, PhD	The College at Brockport, State University of New York, NY – United States
Dr. Romuald STUPNICKI, PhD	Józef Piłsudski University of Physical Education, Warsaw – Poland
Dr. Rüchan İRİ, PhD	Ömer Halis Demir University, Niğde, Turkey
Dr. Sait BARDAKÇI, PhD	
Dr. Sercan ÖNCEN, PhD	
Dr. Serdar BAYRAKDAROĞLU, PhD	
Dr. Serkan HACICAFEROĞLU, PhD	
Dr. Serkan KURTİPEK, PhD	
Dr. Sibel ARSLAN, PhD	
Dr. Stevo POPOVIC, PhD	University of Montenegro, Faculty of Physical Education – Montenegro
Dr. Sümeyra AKKAYA, PhD	
Dr. Şerife VATANSEVER, PhD	Uludağ University, Bursa – Turkey
Dr. Tameka BATTLE, PhD	Laguardia Community College, CUNY, NY – United States
Dr. Tolga AKŞİT, PhD	Ege University, İzmir – Turkey
Dr. Tuba KIZILET BOZDOĞAN, PhD	Marmara University, İstanbul – Turkey
Dr. Uğur ÖZER, PhD	
Dr. Ümit Doğan ÜSTÜN, PhD	
Dr. Ünsal TAZEGÜL, PhD	
Dr. Vahdet ALAEDDİNOĞLU, PhD	
Dr. Vedat AYAN, PhD	
Dr. Volga Bayrakçı TUNAY, PhD	Hacettepe University, Ankara – Turkey
Dr. Yeşim KARAÇ, PhD	
Dr. Yüksel SAVUCU, PhD	Fırat University, Elazığ – Turkey

## İÇİNDEKİLER

1	Üniversite Öğrencilerinde Ortoreksiya Nervoza Sıklığının Belirlenmesi (Spor Bilimleri Fakültesi Örneği) <i>Gökçen DEMİR, Yüksel SAVUCU</i>	Sayfa: 1-13
2	2019-2020 ve 2020-2021 Sezonlarında TFF Süper Liginde Şampiyon Olan Takımların Pandemi Dönemi Öncesindeki ve Pandemi Dönemindeki Müsabakalarının Karşılaştırılması <i>Yaşar TUNÇ, Kamil ERDEM</i>	Sayfa: 14-19
3	Kadınların Fiziksel Aktiviteleri Önündeki Engeller: Sistematik Derleme Çalışması <i>Bahar GÜLER</i>	Sayfa: 20-32
4	Covid 19 Sürecinde Yerel Yönetimlerin Sosyal Medya Hesapları Aracılığıyla Egzersiz Hizmetlerinin İncelenmesi <i>Tekmil Sezen GÖKSU, Osman Tolga TOGO</i>	Sayfa: 33-42
5	Covid-19 Pandemisi Döneminde Ortaokul Öğrencileri ile Ebeveynlerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi <i>Halil İbrahim ÇAKIR, Adnan ERSOY, Gökhan ÇAKIR</i>	Sayfa: 43-56
6	Engelli Sporcu Antrenörlerinin Bilinçli Farkındalık Seviyelerinin İncelenmesi <i>Yunus GÜR, Muhammed ALATAŞ</i>	Sayfa: 57-62
7	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni İletişim Becerileri Ölçeği Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması <i>Emine ÖZTÜRK KARATAŞ, Özgür KARATAŞ</i>	Sayfa: 63-73
8	Sporda Psikolojik Performans Değerlendirme Ölçeği Geliştirme Çalışması <i>Hayri AYDOĞAN, Yahya KONAS</i>	Sayfa: 74-87



## Üniversite Öğrencilerinde Ortoreksiya Nervosa Sıklığının Belirlenmesi (Spor Bilimleri Fakültesi Örneği)

Gökçen DEMİR<sup>1</sup>, Yüksel SAVUCU<sup>2</sup>

### Özet

#### Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 29.09.2021

Kabul Tarihi: 31.01.2022

Online Yayın Tarihi:

01.02.2022

#### Anahtar Kelimeler

Ortoreksiya Nervosa,  
ORTO-15,  
Üniversite Öğrencisi, Yeme  
Bozukluğu,  
YTT-40.

#### DOI:

10.55238/seder.1001872

Bu çalışmada, spor ile ilgili eğitim alan öğrenciler arasında Ortoreksiya Nervosa (ON) yaygınlığını tespit etmek, yeme tutumları ve demografik değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek amaçlanmıştır. Araştırmanın evrenini, Fırat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören yaklaşık 1200 öğrenci oluşturmuştur. Çalışma, 368 öğrenci (132 kız, 236 erkek) ile gerçekleştirilmiştir. ON eğiliminin değerlendirilmesi için ORTO-15 (Ortoreksiya Nervosa Değerlendirme Testi) ölçeği ve yeme davranışlarının değerlendirilmesi amacıyla YTT-40 (Yeme Tutum Testi) kullanılmıştır. Veriler SPSS 17.0 paket programı ile analiz edilmiştir. Mann-Whitney U testi ve Independent Samples Kruskal-Wallis testi kullanılarak yapılan çözümlenmelerde anlamlılık düzeyi  $p<0,05$  olarak kabul edilmiştir. Cinsiyet, yaş grupları ve BKİ grupları ile ON eğilimi arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $p>0,05$ ). Evli öğrencilerin ortorektik eğilimi diğer öğrencilerden anlamlı olarak fazladır ( $p<0,05$ ). Kız öğrencilerde yeme tutum bozukluğu görülme olasılığı daha yüksektir ( $p<0,05$ ). Öğrencilerin beslenme dersi alma durumlarına göre ORTO-15 ve YTT-40 skorları arasında fark bulunamamıştır. Düzenli fiziksel aktivite yapan öğrencilerin ON eğiliminin diğer öğrencilere göre anlamlı olarak daha fazla olduğu bulunmuştur ( $p<0,05$ ). ORTO-15 ile YTT-40 skorları arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki saptanmıştır ( $r=-0,366$ ,  $p=0,000$ ). Sonuç olarak çalışmamıza katılan öğrencilerin çoğunun ortorektik eğilimlerinin olduğu bulunmuştur. Fakat bu olasılığın yüksek olması yeterince anlamlı değildir çünkü yeme tutum testi skorları yeme bozukluğu riskinin varlığını destekleyecek düzeyde değildir. Prevalansı giderek artmakta olan ON ile ilgili daha kapsamlı çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

## Determination of the Orthorexia Nervosa Prevalence in University Students: Sample of Faculty of Sports Sciences

### Abstract

#### Article Info

Received: 29.09.2021

Accepted: 31.01.2022

Online Published:

01.02.2022

#### Keywords

Eating Disorders,  
EAT-40,  
Orthorexia Nervosa,  
ORTHO-15,  
University Students.

#### DOI:

10.55238/seder.1001872

In this study, it was aimed to determine the prevalence of Orthorexia Nervosa (ON) among students receiving sports education and to examine the relationships between eating attitudes and demographic variables. The population of the research consisted of approximately 1200 students studying at the Faculty of Sports Sciences of Fırat University. The study was carried out with 368 students (132 girls, 236 boys). ORTO-15 (Orthorexia Nervosa Assessment Test) scale was used to evaluate ON tendency and YTT-40 (Eating Attitude Test) was used to evaluate eating behaviors. The data were analyzed with the SPSS 17.0 package program. In the analyzes performed using the Mann-Whitney U test and the Independent Samples Kruskal-Wallis test, the level of significance was accepted as  $p<0.05$ . No significant difference was found between gender, age groups, BMI groups and ON tendency ( $p>0.05$ ). Orthorexic tendency of married students is significantly higher than other students ( $p<0.05$ ). Eating attitude disorder is more likely to be seen in female students ( $p<0.05$ ). There was no difference between the ORTO-15 and YTT-40 scores according to the students' status of taking nutrition lessons. It was found that the ON tendency of the students who did regular physical activity was significantly higher than the other students ( $p<0.05$ ). A weak negative correlation was found between ORTO-15 and YTT-40 scores ( $r=-0.366$ ,  $p=0.000$ ). As a result, it was found that most of the students participating in our study had orthorexic tendencies. However, the fact that this probability is high is not significant enough because the eating attitude test scores are not at a level to support the existence of an eating disorder risk. There is a need for more comprehensive studies on ON, the prevalence of which is increasing.

<sup>1</sup> Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilimdalı, Elazığ/Türkiye

<sup>2</sup> Sorumlu Yazar: Fırat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Elazığ/Türkiye, ORCID ID: 0000-0002-2749-6806

## Giriş

Beslenme; büyüme ve gelişme, sağlığın korunması, yaşamın devam etmesi için besinlerin tüketilmesidir. Beslenme yaşamın temel gereksinimlerinden biridir. Sağlık; çevre, genetik ve beslenme gibi etkenler ile şekillenmektedir. Beslenme bu etkenlerin arasında oldukça önemli bir yere sahiptir (Baysal, 2011). Hareketsiz yaşantı tarzını benimseyen insanların, özellikle düzensiz ve kötü beslenme ve stres gibi olumsuz faktörlerde eklendiğinde vücut bileşenlerinde önemli değişiklikler ortaya çıkmaktadır (Şenbakar, 2021). Yeterli ve dengeli beslenme; büyümenin gerçekleşmesi, dokuların çalışması ve onarımı için ihtiyaç duyulan besin öğelerinin yeterli oranda alınması ve uygun şekilde kullanılmasıdır (Demirezen ve Coşansu, 2005).

Yeme davranışı; besin alımı ve vücut ağırlığı ile birlikte aşırı duyu ve davranışlara kadar birçok karmaşık durumu anlatmaktadır. Yeme bozukluğuna sebep olabilecek fiziksel ve duygusal problemler, en çok kadınlarda olmak üzere her cinsten görülebilmektedir (Baker ve ark., 2010). Kişilerin yaşadıkları değişik duyu durumları sebebiyle yeme davranışları değişebilir ve bu durumlar biyolojik ihtiyaçtan değil, psikolojik ihtiyaçtan kaynaklanmaktadır (Arlı ve ark., 2012).

Yeme Bozuklukları (YB); yeme davranışları ile ilgili tüm bozuklukları kapsayan bir tanımlamadır. Modern Çağ'ın getirdiği, hızla artış gösteren hastalıklar arasında yer almaktadır. İnce olma kavramının ve estetik düşüncelerin değişmesi yeme bozukluğu oranını arttırmıştır. Fazla kilolu kişilerin daha yaşlı görünmesi, zayıflığın çekici kabul edilmesi gibi anlayışlar özellikle genç kızlarda zayıf olma arzusunu ortaya çıkarmıştır (Hocaoğlu ve Toker, 2009).

Son yıllarda sıklıkla karşılaştığımız sağlıklı yaşam, sağlıklı beslenme, organik besinler gibi kavramlar hayatlarımızda oldukça önemli bir yere sahiptir. Sağlıklı beslenme takıntısı olarak da bilinen Ortoreksiya Nervosa (ON), son zamanların araştırma konularından biri olmuştur. Sağlıklı beslenme takıntısına sahip kişilerin alınan besin miktarı veya ince görünümünden çok sağlıklı yiyecekler tüketme konusunda takıntılı oldukları belirtilmektedir (Bratman ve Knight, 2000). Sağlıklı beslenme alışkanlığı normalde hastalıklı bir durum değildir. Fakat takıntı haline dönüştüğünde, günlük yaşamda olumsuz durumlara sebep olduğunda ve uzun zaman boyunca devam ettiğinde davranış boyutlarında bir bozukluk olarak değerlendirilebilmektedir (Strand, 2004).

ON, ilk olarak Bratman tarafından 1997'de, Anoreksiya Nervozayı (AN) genişletmek için ortaya çıkarılmıştır. "Orto" kelimesi "doğru" anlamına gelmektedir ve sağlıklı besinlerin tüketilmesi ile ilgili patolojik takıntı durumunu tanımlamak için ON kavramı kullanılmıştır (Mathieu, 2005). AN ve Bulimiya Nervosa (BN) ile birçok benzerliğe sahiptir fakat bulimik ve anorektik kişiler için alınan besin miktarı önemliyken ortorektik kişiler besinlerin kalitesine önem verirler. Her üç bozuklukta da kişiler yaşamlarında yiyeceklere fazlaca önem vermektedir (Arusoğlu ve ark., 2008). ON; BN ve AN gibi, klinik olarak bir yeme bozukluğu şeklinde değerlendirilmemektedir (O'Brien ve Vincent, 2003). AN'de olduğu gibi kilo kaybına ve ayrıca yetersiz beslenmeye yol açabileceği fakat BN ve AN'den farklı olarak alınan besin miktarı ve ince görünüş ile değil, sağlıklı yiyecekler yeme ile ilgili hassasiyet göstermektedirler (Bratman ve Knight, 2000).

Yeme bozuklukları yıllar öncesinde ortaya çıkmıştır fakat BN ve AN resmi sınıflandırma sistemlerine yakın zamanlarda girmiştir (Yager ve Andersen, 2005). ON hâlâ Amerika Psikiyatri Birliği'nin

(APA) Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı'nda (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-V, DSM-V, 2013) yer almamaktadır ve bir bozukluk olup olmadığı tartışılmaya devam etmektedir (Association AP, 2013).

ON obsesif kompulsif bozukluk ve/veya beden algı bozukluklarından kaynaklanabilmektedir. Zayıf, fit olma ve tek tip bir beden algısı ne kadar sağlıklı olsa da bireylerin sağlıklı beslenmek istemeleri kabul edilebilir bir davranıştır. Ancak ON sağlıklı beslenme alışkanlığının ötesinde patolojik bir durumdur. Bu durum sonuç olarak bir hastalığa neden olmakta ve ölümlere yol açabilmektedir. Sağlıklı beslenme takıntısına sahip bireylerin obsesif kompulsif bozukluğa sahip olan kişilerin katı kurallarına benzeyen kurallarının olduğu ve zamanla sosyal yaşantılarının da bu sebeple zarar görebileceği bildirilmiştir (Arusoğlu ve ark., 2008). Aşırı ON eğilimi gösteren kişiler, zararlı besinleri tüketmek yerine aç kalmayı tercih ettiklerini ifade etmişlerdir (Bağcı ve ark., 2007). Bu takıntılar, kişileri katı diyetler yapmaya, temel besin maddelerini diyetlerinden çıkarmaya ve nihayetinde yetersiz beslenmeye itmektir (Arusoğlu ve ark., 2008). Dolayısıyla ortorektik kişiler, mükemmel beslenme çabalarından ötürü diyetlerini kısıtladıkları için beslenme yetersizliği riski taşıyan bir grup olarak değerlendirilebilirler (Eriksson ve ark., 2008).

ON hakkındaki sınıflandırma tartışmaları hala sürmesine rağmen çalışmalarda ON prevalansının giderek arttığı görülmektedir. Bu durum toplumda beslenme ile ilgili doğru bilinen yanlışları ve beslenme sorunlarını da arttırmaktadır. Özellikle beslenme ya da beden eğitimi konularında bilgili olan; beslenme, sağlık ve bedensel görünüm hakkında düşünmeye fazlaca vakit ayıran kişilerde yaygınlaşmaktadır. Spor yapan kişiler, ON riski taşıyan bir gruptur (Brytek-Matera, 2012). Spor ile uğraşan kişilerin de çoğunlukla beslenme ile yakından ilgilenmesi ve beslenmeyi hayatlarının önemli bir parçası haline getirmesi dolayısıyla spor yapan kişilerde ya da spor eğitimi alan kişilerde ON yaygınlaşma riskinin söz konusu olabileceği düşünülerek spor eğitimi alan öğrenciler ile çalışılmıştır.

ON sıklığı ve özellikleri ile ilgili literatüre katkı sağlamak amacıyla ON için risk grubu olabilecek, spor ile ilgili eğitim alan ve bir kısmı spor yapan kişilerden oluşan örneklem ile bu çalışmada; Fırat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri arasında ON yaygınlığını tespit etmek, yeme tutumları ve demografik değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek amaçlanmıştır.

## **Materyal ve Yöntem**

Fırat Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimleri Araştırmaları Etik Kurulundan 28.01.2021 tarih E-97132852-302.14.01-11254 sayılı onayı alınmış bu çalışma, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında Yüksek Lisans tezinden üretilmiştir.

### ***Araştırma Modeli***

Bu araştırma, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin beslenme bilgisi düzeylerinin, sağlıklı beslenme takıntı düzeylerinin ve yeme bozukluğu gösterme olasılıklarının farklı değişkenler üzerinden incelendiği, tarama modeli kullanılarak gerçekleştirilen betimsel bir çalışmadır.

### ***Araştırma Grubu***

Araştırmanın evrenini, 2020-2021 Eğitim ve Öğretim yılında Fırat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde okuyan öğrenciler (Öğretmenlik, Antrenörlük Eğitimi, Spor Yöneticiliği ve Rekreasyon Bölümlerinde öğrenim gören yaklaşık 1200 öğrenci) oluşturmuştur. Örneklem büyüklüğü, tabakalı



örnekleme yöntemi ile hesaplanmış, hata oranı %5, güvenilirlik düzeyi %95 ve olayın görülme sıklığı %5 kabul edilip öğrencilerin 2/3 kadarının çalışmaya dâhil edilmesi planlanmıştır. Bu doğrultuda çalışma 368 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir.

### ***Verilerin Toplanması***

Veriler sosyo-demografik özelliklerin, ORTO-15 ve YTT-40 ölçeklerinin bulunduğu bir anket formu aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Anketler, Covid-19 pandemisi nedeni ile elektronik posta ile uygulanmıştır.

### ***Anket Formu***

Kullanılan anket formu beş bölümden oluşmaktadır. Anketin birinci bölümünde katılımcıların cinsiyet, yaş gibi sosyo-demografik özellikleri ile ilgili sorular yer almaktadır. İkinci bölümünde kişilerin beyanına göre antropometrik ölçümler (vücut ağırlığı (VA), boy) bulunmaktadır. Anketin üçüncü bölümünde yaşam tarzı alışkanlıkları ve sağlık durumları ile ilgili sorular bulunmaktadır. Dördüncü bölümde yer alan ORTO-15 ölçeği ON riskini hesaplamak için kullanılmaktadır. Beşinci bölümde yer alan YTT-40 ölçeği ise kişilerin yeme davranışlarında gözlenebilecek bozuklukların belirtilerini saptamak için yapılandırılmıştır.

### ***Veri Toplama Araçları***

*ORTO-15 Ölçeği (Ortoreksiya Nevroza Değerlendirme Testi)*; ON riskini hesaplamak için kullanılmıştır. ORTO-15 Testi, ilk kez İtalya’da geliştirilmiştir (McInerney-Ernst, 2011). Bu test geliştirilirken yol gösterici olarak kullanılan ölçek, Bratman’ın hazırladığı “evet” ya da “hayır” şeklinde cevaplanan, 10 soruluk bir ölçek olan Bratman’s Orthorexia Test (BOT)’tir (Bratman ve Knight, 2000; Mac Evilly, 2001). Geçerlik ve güvenilirlik çalışması ise Arusoğlu ve arkadaşları tarafından yapılmıştır (Arusoğlu ve ark., 2008).

*Yeme Tutum Testi-40 (YTT-40)*; kişilerin yeme davranışlarındaki bozuklukların belirtilerini saptamak için yapılandırılmıştır. Kendini değerlendirme ölçeği olarak geliştirilen YTT-40, AN ve BN belirtilerini objektif bir şekilde ölçmektedir (Garner ve Garfinkel, 1979).

Beden kütle indeksleri (BKİ), VA/boy<sup>2</sup> formülü ile hesaplanmıştır. BKİ sınıflandırılmasında Dünya Sağlık Örgütü’nün (DSÖ) belirlediği kriterler baz alınmıştır ve 18,5’in altı zayıf, 18,5-24,9 normal, 25-29,9 kilolu ve 30 üzeri obez olarak değerlendirilmiştir (WHO, 2000).

### ***Verilerin Analizi***

Araştırmada veriler SPSS 17.0 paket programı ile analiz edilmiştir. Normallik varsayımları Kolmogorov-Smirnov testi ile incelenmiştir. Mann-Whitney U testi ve Independent Samples Kruskal-Wallis testi kullanılarak yapılan çözümlenmelerde ORTO-15 ve YTT-40 puan türlerinin çeşitli değişkenler ile arasında fark olup olmadığı test edilmiştir. ORTO-15 ve YTT-40 puanları arasındaki ilişki ise Spearman Korelasyon Katsayısı kullanılarak değerlendirilmiştir. Anlamlılık düzeyi p<0,05 olarak kabul edilmiştir.

## Bulgular

Çalışmaya, Elazığ Fırat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 368 öğrenci katılmıştır.

**Tablo 1.** Öğrencilerin Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Dağılımları

Değişken	Grup	n	%
Cinsiyet	Kız	132	35,90
	Erkek	236	64,10
Yaş (yıl)	18-24	303	82,30
	25-34	58	15,80
	35-44	5	1,40
	45+	2	0,50
Yaş Ort. (yıl)	$\bar{x}\pm ss$	22,75 $\pm$ 3,61	
Medeni Durum	Evli	22	6,00
	Bekâr	345	93,80
	Boşanmış	1	0,30
Çalışma Durumu	Evet	121	33,00
	Hayır	246	67,00

Tablo 2’de öğrencilerin eğitim durumlarına göre dağılımlarına yer verilmiştir. Öğrencilerin %44’ü beslenme dersi almış, %56’sı ise daha önce herhangi bir beslenme dersi almamıştır.

**Tablo 2.** Öğrencilerin Eğitim Durumlarına Göre Dağılımları

Değişken	Grup	n	%
Bölüm	Antrenörlük	106	28,80
	Spor Yöneticiliği	22	6,00
	Rekreasyon	174	47,30
	Beden Eğitimi Öğretmenliği	66	17,90
Sınıf	1	65	17,70
	2	143	38,90
	3	37	10,10
	4	123	33,40
Beslenme Dersi Almış Olma	Evet	162	44,00
	Hayır	256	56,00

Tablo 3’te yer alan verilere göre öğrencilerin ortalama boyu 1,74 $\pm$ 0,09 metredir. Vücut ağırlıkları ortalamaları ise 69,19 $\pm$ 12,49 kg’dır.

**Tablo 3.** Öğrencilerin Antropometrik Ölçümlerinin Ortalama ve Dağılımları

Değişken	$\bar{x}\pm ss$	
Boy (m)	1,74 $\pm$ 0,09	
Vücut Ağırlığı (kg)	69,19 $\pm$ 12,49	
BKİ	22,71 $\pm$ 2,92	
BKİ Grupları	n	%
Zayıf	21	5,70
Normal	280	76,10
Kilolu	59	16,00
Obez	8	2,20

Tablo 4’te öğrencilerin sigara içme durumları ve fiziksel aktivite sıklıklarına yer verilmiştir. Düzenli fiziksel aktivite yapan öğrencilerin sıklığı % 65,50’dir.

**Tablo 4.** Öğrencilerin Yaşam Tarzı Alışkanlıkları

Değişken	n	%	
Sigara İçme Durumu	Evet	120	32,60
	Hayır	248	67,40
Fiziksel Aktivite	Evet	241	65,50
	Hayır	127	34,50

Fiziksel Aktivite Sıklıkları		n	%
Yürüyüş	Haftada 1-2	19	12,60
	Haftada 3-4	38	25,20
	Haftada 5-6	23	15,20
	Her gün	71	47,00
Koşu	Haftada 1-2	32	36,80
	Haftada 3-4	23	26,40
	Haftada 5-6	15	17,20
	Her gün	17	19,50
Fitness	Haftada 1-2	32	30,20
	Haftada 3-4	40	37,70
	Haftada 5-6	21	19,80
	Her gün	13	12,30
Dans	Haftada 1-2	17	53,10
	Haftada 3-4	8	25,00
	Haftada 5-6	6	18,80
	Her gün	1	3,10
Futbol vb.	Haftada 1-2	34	35,80
	Haftada 3-4	27	28,40
	Haftada 5-6	19	20,00
	Her gün	15	15,80
Bisiklet	Haftada 1-2	18	50,00
	Haftada 3-4	11	30,60
	Haftada 5-6	5	13,90
	Her gün	2	5,60
Diğer Sporlar	Haftada 1-2	29	33,00
	Haftada 3-4	30	34,10
	Haftada 5-6	13	14,80
	Her gün	16	18,20

Tablo 5'e göre tanısı konulmuş kronik hatalığı olan öğrencilerde en sık görülen hastalık sinüzit-baş ağrısıdır (% 35,10).

**Tablo 5.** Öğrencilerin Sağlık Durumları

Değişken		n	%
Tanısı Konulmuş Hastalık	Evet	57	15,50
	Hayır	311	84,50
Hastalıklar	KVH	3	5,30
	Anemi	3	5,30
	DM	2	3,50
	GIS Hastalıkları	6	10,50
	KC/Safra Kesesi Hastalıkları	1	1,80
	Böbrek Hastalıkları	4	7,00
	Kemik-Eklemler Hastalıkları	5	8,80
	Göğüs Hastalıkları	2	3,50
	Solunum Hastalıkları	1	1,80
	Deri Hastalıkları	3	5,30
	Sinüzit-Baş Ağrısı	20	35,10
	Diğer*	7	12,30

\*Diğer Hastalıklar: Tiroid ile ilgili hastalıklar, görme ve işitme engeli, migren

ORTO-15 testine göre 40 puanın üstünde alanların oranı %20,10, ortorektik olarak değerlendirilen 40 puan ve altında alanlar ise %79,90'dır. Öğrencilerin ORTO-15 ortalama puanı  $36,57 \pm 4,50$ 'dir. YTT-40 testinin ayırıcı puanı 30'dur ve 30'un üzerinde puan alan öğrencilerin sıklığı % 15,50'dir. YTT ortalama puanı ise  $18,09 \pm 18,41$ 'dir.

Tablo 6'da yer alan verilere göre katılımcıların yaş grubu, medeni durum ve çalışma durumu faktörleri açısından YTT-40 skorları değerlendirildiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir

( $p>0,05$ ). Cinsiyet açısından değerlendirildiğinde ise kız öğrencilerin YTT-40 puanları anlamlı olarak daha yüksektir ( $p<0,05$ ). ORTO-15 skorları değerlendirildiğinde cinsiyet, yaş grubu ve çalışma durumu açısından anlamlı fark yoktur ( $p>0,05$ ). Fakat medeni durum açısından ORTO-15 puanlarında anlamlı bir fark bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Evli öğrencilerde ortorektik eğilim, bekâr ve boşanmış öğrencilere göre daha fazladır ( $p<0,05$ ).

**Tablo 6.** Öğrencilerin Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre ORTO-15 ve YTT-40 Skorları

Değişken		ORTO-15		YTT-40	
		Medyan (min-max)	p	Medyan (min-max)	p
Cinsiyet	Kız	37 (28-50)	0,472	13,50 (0-85)	0,024
	Erkek	37 (17-46)		11 (0-102)	
Yaş Grupları	18-24	37 (17-50)	0,309	12 (0-102)	0,144
	25-34	37 (27-46)		12 (0-73)	
	35-44	32 (29-38)		33 (5-102)	
	45+	30 (21-39)		23,50 (11-36)	
Medeni Durum	Evli	32 (21-42)	0,006	17,50 (5-102)	0,077
	Bekâr	37 (17-50)		12 (0-102)	
	Boşanmış	42 (42-42)		12 (12-12)	
Çalışma Durumu	Çalışıyor	36 (21-46)	0,574	12 (0-102)	0,114
	Çalışmıyor	37 (17-50)		11,50 (0-102)	

Tablo 7'ye göre öğrencilerin bölüm ve sınıfları arasında ORTO-15 ve YTT-40 puanları açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $p>0,05$ ). Beslenme dersi alan ve almayan öğrencilerin ORTO-15 ve YTT-40 puanları arasında anlamlı fark yoktur ( $p>0,05$ ).

**Tablo 7.** Öğrencilerin Eğitim Durumlarına Göre ORTO-15 ve YTT-40 Skorları

Değişken		ORTO-15		YTT-40	
		Medyan (min-max)	p	Medyan (min-max)	p
Bölüm	Antrenörlük	36 (27-46)	0,639	12 (2-102)	0,374
	Spor Yöneticiliği	39 (17-44)		10,50 (3-40)	
	Rekreasyon	37 (21-50)		12 (0-102)	
	Beden Eğitimi	36,50 (28-43)		10,50 (1-85)	
	Öğretmenliği				
Sınıf	1	37 (28-44)	0,135	13 (0-102)	0,620
	2	37 (17-50)		12 (2-102)	
	3	36 (28-44)		10 (3-102)	
	4	37 (21-46)		11 (0-102)	
Beslenme Dersi	Alan	36 (27-50)	0,141	12 (0-102)	0,091
Alma Durumu	Almayan	37 (17-46)		11 (0-102)	

Tablo 8'de yer alan verilere göre öğrencilerin tanısı konulmuş hastalığa sahip olma durumları ile ORTO-15 ve YTT-40 skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). BKİ gruplarına göre değerlendirildiğinde ise öğrencilerin ORTO-15 ve YTT-40 skorları istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermemiştir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 8.** Öğrencilerin Sağlık Durumu ve BKİ Gruplarına Göre ORTO-15 ve YTT-40 Skorları

Değişken		ORTO-15		YTT-40	
		Medyan (min-max)	p	Medyan (min-max)	p
Tanısı Konulmuş Hastalık	Evet	36 (21-46)	0,069	12 (1-102)	0,084
	Hayır	37 (17-50)		11 (0-102)	
BKİ Grupları	Zayıf	37 (30-50)	0,667	14 (4-44)	0,871
	Normal	37 (17-46)		11,50 (0-102)	
	Kilolu	37 (21-44)		11 (2-102)	
	Obez	35,50 (33-39)		14 (6-34)	

Tablo 9’da yer alan verilere göre öğrencilerin sigara içme durumları ile ORTO-15 ve YTT-40 skorları arasında istatistiksel olarak anlamlılık görülmemiştir ( $p>0,05$ ). YTT-40 skorları açısından düzenli fiziksel aktivite yapan ve yapmayan öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $p>0,05$ ). Düzenli fiziksel aktivite yapan öğrencilerin ORTO-15 puanları ise anlamlı olarak daha düşük bulunmuştur ( $p<0,05$ ).

**Tablo 9.** Öğrencilerin Yaşam Tarzı Özelliklerine Göre ORTO-15 ve YTT-40 Skor Ortalamaları

Değişken		ORTO-15		YTT-40	
		Medyan (min-max)	p	Medyan (min-max)	p
<b>Sigara İçme Durumu</b>	Evet	37,50 (17-46)	0,253	11 (1-85)	0,284
	Hayır	37 (28-50)		12 (0-102)	
<b>Fiziksel Aktivite</b>	Evet	36 (17-46)	<b>0,014*</b>	12 (0-102)	0,122
	Hayır	38 (21-50)		11 (0-102)	

ORTO-15 skorları ile YTT-40 skorları arasında negatif yönlü zayıf ilişki saptanmıştır ( $r=-0,366$ ,  $p=0,000$ ).

## Tartışma ve Sonuç

Araştırmada beslenme ile ilgili bilgisi olması beklenen spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin ON risk durumu araştırılmıştır. Katılımcıların %64,10’u erkek, %35,90’ı kız öğrencilerden oluşturmaktadır ve yaş ortalamaları  $22,75\pm 3,61$ ’dir. Yürütülen bu çalışmada cinsiyet ve yaş grupları ile ON eğilimi arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $p>0,05$ ). ORTO-11’in Türkçeye uyarlama çalışmasında, çalışmamızı destekleyecek şekilde yaş ile ORTO-11 puanları arasında anlamlı ilişki saptanmamıştır (Arusoglu ve ark., 2008). Üniversite öğrencilerinde yapılan başka bir çalışmada öğrencilerin %53,40’ı ( $n=253$ ) kız, %46,60’ı ( $n=221$ ) erkektir ve yaş ortalamaları  $20,71\pm 1,90$ ’dır. Bu çalışmada yaş grupları ile ON eğilimi arasında anlamlı bir fark gözlenmemiştir fakat çalışmamızdan farklı olarak kız öğrencilerin ON eğiliminin daha yüksek olduğu gözlenmiştir (Oğur ve ark., 2015). Benzer şekilde üniversite öğrencileri dâhil edilerek yapılan, ON ile cinsiyet arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada kadınların ON yatkınlığının erkeklere göre daha fazla olduğu bulunmuştur (Şanlıer ve ark., 2016). Yetişkin bireylerde yapılan bir başka çalışmada, puan grupları ve cinsiyet arasındaki ilişki anlamlıdır ve kadınların ortorektik eğilimi erkeklere göre anlamlı ölçüde yüksek bulunmuştur (Yeşil ve ark., 2018).

Tanı anketinin doğrulanması amacıyla yapılan bir çalışmada ise ON’nin erkeklerde kadınlara göre daha yüksek oranda görüldüğü bulunmuştur (sırası ile %11,30, %3,90). Bu durumun dünyada “vücut kültürü” kavramına doğru bir eğilim olması ve erkeklerin besin seçiminde kendilerine uygun bir davranış modeli bulmuş olmasından kaynaklı olabileceğini belirtmişlerdir. Vücut kültürü, toplum tarafından üst düzey yaşamak adına fiziksel görünüşe dikkat etmek anlamına gelmektedir (Donini ve ark., 2005). Tıp öğrencileri ile yapılan bir çalışmada öğrenciler arasında ON prevalansının %43,60 olduğu ve erkek öğrencilerin ON prevalansının kız öğrencilerinden daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Fidan ve ark., 2010). Ortorektik eğilimlerin yeme tutumu ve obsesif belirtilerle ilişkisinin belirlenmesi amacıyla yapılan başka bir çalışmada erkeklerin kadınlara göre istatistiksel olarak daha fazla ortorektik eğilim gösterdikleri saptanmıştır (Atmaca ve Durat, 2017).

Çalışmamıza katılan öğrencilerin %6’sı evlidir ve evli öğrencilerde ortorektik eğilim, bekâr ve boşanmış öğrencilere göre daha fazladır ( $p<0,05$ ). Yetişkin bireylerde cinsiyetin ON eğilimine etkisinin

araştırıldığı bir çalışmaya dâhil edilen 618 kişinin 399'u kadın ve 219'u erkektir. Kadın katılımcıların %55,60'ı, erkeklerin %74,40'ı evlidir. Araştırmaya katılan bireylerin %28,70'i öğrencidir. Bu çalışmada bizim çalışmamızdan farklı olarak medeni durum ile ON arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Yeşil ve ark., 2018). Çalışmamızla benzer şekilde, ON için kullanılan ölçeğin uyarlama çalışmasında da evli katılımcıların bekârlara göre daha fazla ON eğilimine sahip oldukları gözlenmiştir (Arusoğlu ve ark., 2008).

Bu çalışmada öğrencilerin bölümleri ve okudukları sınıflara göre ON eğilimleri karşılaştırıldığında anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Beslenme ve Diyetetik bölümü kız öğrencilerinin dâhil edildiği başka bir çalışmada; ortoreksik grup çalışmaya katılan öğrencilerin %76,70'ini, ortoreksik olmayan grup ise öğrencilerin %23,23'ünü oluşturmaktadır. Öğrenciler antropometrik ölçümlerine ve okudukları sınıflara göre karşılaştırıldıklarında, ortorektik olan ve olmayan gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır (Garipoğlu ve ark., 2019). Yaş aralığı 18-23 olan 141 (%87,90'ı kız, % 12,10'u erkek) Beslenme ve Diyetetik bölümü öğrencisinin dahil edildiği bir çalışmada, kız ve erkek öğrencilerin yeme davranış bozukluğu oranının düşük olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıflar arasında ve BKİ sınıflamasında gruplar arasında yeme tutumu ve ON eğilimi açısından anlamlı fark bulunmamıştır (Alkan ve ark., 2019).

Farklı bölümlerde okuyan üniversite öğrencilerine yönelik yapılan bir çalışmaya iki bölüm öğrencileri dâhil edilmiştir ve bu bölümlerden biri Beslenme ve Diyetetik diğeri ise Sosyal Hizmet bölümüdür. Tüm öğrenciler değerlendirilerek iki bölüm karşılaştırıldığında öğrencilerin yaş, vücut ağırlığı, boy, BKİ ortalamaları ve BKİ grupları arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Sosyal Hizmet bölümü öğrencilerinin %15,60'ının, Beslenme ve Diyetetik öğrencilerinin ise %8,30'unun fazla kilolu ya da obez olduğu belirlenmiştir. Beslenme ve Diyetetik öğrencilerinde anlamlı olarak daha fazla ON riskine rastlandığı (%79,10) gözlenmiştir (Pulat ve ark., 2020). Bölümler arası farklılık aynı zamanda beslenme eğitimi almış olmak ve almamış olmak esaslarına da dayanır. Beslenme ve Diyetetik öğrencileri beslenme dersleri aldıklarından bu konuda daha bilgili olmakla beraber Sosyal Hizmet bölümü öğrencilerinin beslenme bilgisi daha azdır. Bu durum Beslenme ve Diyetetik öğrencilerinde ortorektik davranış görülme oranını arttırmıştır. Bizim çalışmamızda ise beslenme dersi aldığını beyan eden öğrenciler ile almadığını beyan eden öğrenciler arasında ON eğilimi ve yeme tutumu açısından anlamlı fark bulunamamıştır ( $p>0,05$ ).

Çalışmamızda öğrencilerin ortalama boyu  $1,74\pm 0,09$  metre ve vücut ağırlıkları ortalaması ise  $69,19\pm 12,49$  kg'dır. BKİ ortalamaları  $22,71\pm 2,92$  kg/m<sup>2</sup>'dir. BKİ gruplarına göre değerlendirildiklerinde öğrencilerin %5,70'i zayıf, %76,10'u normal, %16'sı kilolu ve %2,20'si obezdir. Üniversite öğrencilerinde yapılan bir başka çalışmada, BKİ gruplarına göre ise 17-23 yaş aralığındaki öğrencilerin %78,30'u, 24-29 yaş aralığındaki öğrencilerin %71'i normal kiloludur. Bu çalışmaya göre BKİ değerleri ile ON eğilimleri arasındaki farkın anlamsız olduğu bulunmuştur (Oğur ve ark., 2015).

Türkiye'deki Tıp Fakültesi öğrencileri arasında ON prevalansını inceleyen bir çalışma, yeme bozuklukları ile ON arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma ve ON'nin genel popülasyondaki yayılımını incelemek amacıyla yapılan bir çalışmada da çalışmamıza benzer olarak BKİ'nin ON eğilimi açısından belirleyici bir faktör olmadığı, ON eğilimi gösteren kişilerin çoğunlukla normal BKİ'ye sahip oldukları belirtilmiştir (Fidan ve ark., 2010; Larsen, 2013; Ramacciotti ve ark., 2011).

Beslenme ve Diyetetik bölümü kız öğrencilerinde yapılan başka bir çalışmada; ON riskinin zayıf bireylerde, vücut ağırlığı normal ve şişman olanlara göre daha yüksek olduğu ve bu farkın anlamlı olduğu bulunmuştur (Gezer ve Kabaran, 2013). Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada aşırı kilolu olanların ortalama YTT-40 puanlarının zayıf olanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuş ve ortalama YTT-40 puanı ile vücut ağırlığı ve BKİ değerleri arasında pozitif korelasyon saptanmıştır (Şanlıer ve ark., 2008).

Beslenme ve Diyetetik bölümü erkek öğrencilerinde ON eğilimini belirlemek için yapılan bir çalışmada öğrencilerin %71,30'unun BKİ'si normal olarak değerlendirilmiştir. Öğrencilerin %70,60'ının (n=96) ortorektik eğilimi vardır. ON riski açısından normal kategoride olanlar %29,40'tır (n=40). ORTO-15 testinden alınan ortalama puan  $37,30 \pm 4,56$ 'dır. Bu çalışmada Beslenme ve Diyetetik erkek öğrencilerinin ON yatkınlığı boya, ağırlığa ve BKİ'ye göre değişmemiştir (Arusoğlu, 2018). Üniversite öğrencilerinde yapılan başka bir çalışmada, ON görülme durumu ile BKİ değerleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (Yabancı, 2017).

Yeme tutum ve ortorektik davranışlar ile obezite arasındaki ilişkiyi değerlendirmek amacıyla yapılan bir çalışmaya dâhil edilen bireyler değerlendirildiğinde, yeme davranışı bozukluğu gösterenlerin oranının en fazla normal (%18), daha sonra hafif şişman (%8) ve en az I. derecede şişman (%3,70) sınıflarında olduğu belirlenmiştir. BKİ ile yeme davranış bozukluğu arasında anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir (Gezmen ve ark., 2016).

Çalışmamızda öğrencilerin %32,60'ı sigara içmektedir. Sigara içen ve içmeyen öğrenciler arasında ORTO-15 ve YTT puanları açısından anlamlı bir fark gözlenmemiştir ( $p > 0,05$ ). Tıp öğrencileri arasında ON prevalansının belirlenmesi amacıyla yapılan bir çalışmada, öğrencilerin %56,90'ı sigara içmemekte, %13,40'ı sigara içmekte ve %29,70'i ise düzensiz aralıklarla sigara içmektedir. Sigara içmeyen öğrencilerde ON görülme sıklığı sigara içen gruba göre daha yüksek bulunmasına rağmen sonuçlar anlamlı değildir (Fidan ve ark., 2010). Sağlık personeli olan ve olmayan bireylerde ON sıklığını araştırmak amacıyla yapılan bir çalışmada, sağlık personeli olan katılımcıların %29,10'u sağlık personeli olmayanların ise %42,20'si sigara içmektedir ve sigara kullanımı ile ON arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (Ergin, 2014). Beslenme ve Diyetetik bölümü erkek öğrencileri dâhil edilerek yapılan bir çalışmada da aynı şekilde sigara içme durumu ile ortorektik eğilim arasında anlamlı bir ilişki belirlenmemiştir (Arusoğlu, 2018).

Çalışmamızda öğrencilerin %84,50'sinde tanısı konulmuş kronik bir hastalık bulunmamaktadır. Çalışmaya katılan öğrencilerin kronik hastalık durumları ile ON eğilimi ve YTT puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ( $p > 0,05$ ). Hemşirelik öğrencilerinde yeme davranışları ve ON ilişkisinin araştırıldığı bir çalışmada, öğrencilerin %14,90'ı (n=27) kronik bir hastalığa sahiptir. Öğrencilerin %84,50'sinin (n=153) YTT-40 açısından, %45,30'unun da (n=82) ON açısından riskli olduğu görülmüştür (Arslantaş ve ark., 2017).

Çalışmamızda ORTO-15 testine göre 40 puanın üstünde alanların oranı %20,10, ortorektik olarak değerlendirilen 40 puan ve altında alanlar ise %79,90'dır. Öğrencilerin ORTO-15 ortalama puanı  $36,57 \pm 4,50$ 'dir. YTT-40 testinin ayırıcı puanı 30'dur ve 30'un üzerinde puan alan öğrencilerin sıklığı %15,50'dir. YTT ortalama puanı ise  $18,09 \pm 18,41$ 'dir. Sağlık eğitimi alan öğrencilerin ON sıklığını belirlemek amacıyla yapılan başka bir çalışmada ise ON sıklığı %66,46 oranında bulunmuştur (Özenoğlu ve

Ünal, 2016). Beslenme ve Diyetetik bölümü kız öğrencilerinde ON eğilimini belirlemek amacıyla yapılan bir çalışmada, 177 kişinin %57,60'ında ORTO-15 testine göre ON eğilimi olduğu saptanmıştır. Sosyo-demografik özelliklerin ise ON görülme sıklığı açısından anlamlı bir fark göstermediği belirlenmiştir (Garipoğlu ve ark., 2019). Diyetisyenlerin ON eğilimi ve yeme tutumlarını saptamak amacıyla yapılan bir çalışmaya katılan 75 diyetisyenin %88'i anoreksik özellikler bakımından düşük risk grubunda ve %12'si orta risk grubunda yer almaktadır. ON ile cinsiyet, BKİ, yaş ve kronik hastalık durumu arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır (Baş, 2014).

Spor salonunda spor yapanlarda ON belirtilerinin incelenmesi amacıyla yapılan bir çalışmada, spor yapan katılımcıların spor yapmayanlara göre anlamlı derecede daha fazla ortorektik belirtiler gösterdiği saptanmıştır. Ayrıca spor yapanların spor yapmayanlara göre daha bozuk yeme davranışı sergilediği tespit edilmiştir. Aynı çalışmada cinsiyet, yaş, medeni durum ve eğitim düzeyi bakımından ON puan ortalamalarının anlamlı derecede farklılaşmadığı görülmüştür (Dalmaz ve Tekdemir, 2015). Sağlık personeli olan ve sağlık personeli olmayan bireylerin ON eğiliminin araştırıldığı, profesyonel olarak spor yapan katılımcıların olmadığı fakat fiziksel aktivite düzeylerine göre ON eğilimi ve yeme tutumunun değerlendirildiği bir çalışmada, herhangi bir sporla uğraşanların spor yapmayanlarla arasında önemli bir fark görülmemiştir (Ergin, 2014).

Çalışmamızda ORTO-15 skorları ile YTT-40 skorları arasında negatif yönlü zayıf ilişki bulunmuştur ( $r=-0,366$ ,  $p=0,000$ ). ORTO-15 ölçeğinden alınan puanların azalması, bu bozukluğa olan yatkınlığın artması anlamına gelmektedir ve bu sebeple çalışmamızda korelasyon katsayıları eksi olmasına karşın pozitif olarak yorumlanıp değerlendirmeler bu esasa göre yapılmıştır. Benzer şekilde ortorektik eğilimlerin yeme tutumu ve obsesif belirtilerle ilişkisinin belirlenmesi amacıyla yapılan bir çalışmada, kadınlarda ve erkeklerde ORTO-15 ile YTT-40 puanları arasında negatif yönde zayıf ilişki bulunmuştur (Atmaca ve Durat, 2017). Sağlık personeli olan ve sağlık personeli olmayan bireylerde yapılan bir başka çalışmada, YTT ve ORTO-11 (Arusoğlu ve ark., 2008) skorları arasında zayıf düzeyde zıt bir korelasyon olduğu saptanmıştır (Ergin, 2014). Diyetisyenlerin sağlıklı beslenme takıntısı ve yeme tutumlarının değerlendirildiği bir çalışmada da ortorektik olma durumu ile anoreksik olma durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur (Baş, 2014).

Sonuç olarak çalışmamıza katılan öğrencilerin çoğunun ortorektik eğilimlerinin olduğu bulunmuştur. Fakat bu olasılığın yüksek olması yeterince anlamlı değildir çünkü ölçeklerdeki skorlar sınır değerlere oldukça yakındır. Yeme tutum testi skorları ise yeme bozukluğu riskinin varlığını destekleyecek düzeyde değildir.

## Öneriler

- ON ile ilgili araştırmalar kısıtlı olduğundan bu konuda daha fazla araştırma yapılabilir.
- Tek bir risk grubu değil birçok farklı risk grubu araştırma örneğine dâhil edilerek ya da risk grubu olmayan bölümlerdeki öğrenciler dâhil edilerek daha kesin sonuçlar alınabilir.
- Çalışmaya, ON sadece bir yeme bozukluğu olarak değil aynı zamanda Obsesif kompulsif bozukluk olarak da değerlendirilebilmek için geçerlik ve güvenilirliği olan, davranış ve tutumları



değerlendirmede kullanılan ölçekler eklenerek Ortorektik davranışların nedenlerine daha etkili bir şekilde ulaşılabilir.

- Uluslararası geçerliliği olan ve kültürel farklılıkları tam olarak yansıtabilecek ölçeklerin hazırlanması konusunda çalışmalar yapılabilir.
- Medyanın kişileri sağlıklı beslenme konusunda doğru bir şekilde yönlendirmesi için bilinçlendirme çalışmaları yapılabilir.

## Kaynaklar

- Alkan, Ş.B., Solak, R., Gürbüz. E., Özcan, B., Özkan, H., Dikici, Z.Z., Karaman, R.S. (2019). Beslenme ve diyetetik bölümü öğrencilerinde yeme davranış bozukluğu ve beden algısı: kesitsel bir çalışma. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 2(2), 38-44.
- Arlı, M., Kınacı, B., Özgen, L. (2012). Ergenlerin yeme tutum ve davranışları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 45(1), 229-247.
- Arslandaş, H., Adana, F., Ögüt, S., Ayakdaş, D., Korkmaz, A. (2017). Hemşirelik öğrencilerinin yeme davranışları ve ortoreksiya nervoza (sağlıklı beslenme takıntısı) ilişkisi, kesitsel bir çalışma. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 8(3), 137-144.
- Arusoğlu, G. (2018). Beslenme ve diyetetik bölümü erkek öğrencilerinde ortoreksiya nervoza eğiliminin belirlenmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 86, 56-71.
- Arusoğlu, G., Kabakçı, E., Köksal, G., Merdol. T.K. (2008). Ortoreksiya Nervoza ve ORTO-11'in Türkçeye Uyarlama Çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19(3), 283-292.
- Association, A.P. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5)*. 5nd edition, Arlington, American Psychiatric Association.
- Atmaca, G.D., Durat, G. (2017). Ortorektik eğilimlerin yeme tutumu ve obsesif kompulsif belirtilerle ilişkisi. *Journal of Human Sciences*, 14(4), 3571-3579.
- Bağcı, Bosi, A.T., Çamur, D., Güler, Ç. (2007). Prevalence of Orthorexia Nervosa in Resident Medical Doctors in the Faculty of Medicine (Ankara, Turkey). *Appetite*, 49(3), 661-666.
- Baker, J.H., Mitchell, K.S., Neale, M.C., Kendler, K.S. (2010). Eating disorder symptomatology and substance use disorders, Prevalence and shared risk in a population based twin sample. *International Journal of Eating Disorders*, 43(7), 648-658.
- Baş, Y. (2014). Diyetisyenlerde sağlıklı beslenme takıntısı (ortoreksiya nervoza) ve yeme tutumlarının saptanması. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul, Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Baysal, A. (2011). Hatiboğlu, 13'üncü baskı, Ankara.
- Bratman, S., Knight, D. (2000). *Health food junkies, Overcoming the obsession with healthful eating*. New York, Broadway Books.
- Brytek-Matera, A. (2012). Orthorexia nervosa-an eating disorder, obsessive compulsive disorder or disturbed eating habit? *Archives of Psychiatry and Psychotherapy*, 1, 55-60.
- Dalmaz, M., Tekdemir, Y.G. (2015). Spor salonunda spor yapanlarda ortoreksiya nervoza belirtilerinin incelenmesi. *Uluslararası Hakemli Ortopedi Travmatoloji ve Spor Hekimliği Dergisi*, 4, 23-39.
- Demirezen, E., Coşansu, G. (2005). Adölesan çağı öğrencilerde beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *STED*, 14(8), 174-178.
- Donini, L.M., Marsili, D., Graziani, M., Imbriale, M., Cannella, C. (2005). Orthorexia nervosa, validation of a diagnosis questionnaire. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 10(2), 28-32.
- Ergin, G. (2014). Sağlık personeli olan ve olmayan bireylerde ortoreksiya nervoza sıklığı araştırması. Yüksek Lisans Tezi. Ankara, Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Eriksson, L., Baigi, A., Marklund, B., Lindgren, E.C. (2008). Social physique anxiety and sociocultural attitudes toward appearance impact on orthorexia test in fitness participants. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 18(3), 389-395.
- Fidan, T., Ertekin, V., Işıkkay, S., Kırpınar, I. (2010). Prevalence of orthorexia among medical students in Erzurum, Turkey. *Comprehensive Psychiatry*, 51(1), 49-55.
- Garipoğlu, G., Arslan, M., Öztürk, S.A. (2019). Beslenme ve diyetetik bölümünde okuyan kız öğrencilerin ortoreksiya nervoza eğilimlerinin belirlenmesi. *İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 1(3), 23-27.
- Garner, D.M., Garfinkel, P.E. (1979). The eating attitudes test, an index of the symptoms of Anorexia Nervosa. *Psychological Medicine*, 9(02), 273-280.

- Gezer, C., Kabaran, S. (2013). Beslenme ve diyetetik bölümü kız öğrencileri arasında görülen ortoreksiya nervoza riski. Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi; 4(1), 14-22.
- Gezmen Karadağ, M., Elibol, E., Yıldırım, H., Akbulut, G., Çelik, M.G., Değirmenci, M., Söğüt, M., Güneş, M., Dinler, M.F. (2016). Sağlıklı yetişkin bireylerde yeme tutum ve ortorektik davranışlar ile obezite arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. Gazi Medical Journal, 27, 107-114.
- Hocaoğlu, Ç., Toker, D.E. (2009). Yeme bozuklukları ve aile yapısı, bir gözden geçirme. Düşünen Adam, 22(1-4), 36-42.
- Larsen, K.I. (2013). Similarities and differences between eating disorders and orthorexia nervosa. Master Thesis, Rome, The University of Rome.
- MacEvilly, C. (2001). The price of perfection. Nutrition Bulletin, 26(4), 275-276.
- Mathieu, J. (2005). What is orthorexia? J Am Diet Assoc, 105(10), 1510-1512.
- McInerney-Ernst, E.M. (2011). Orthorexia Nervosa, Real Construct or Newest Social Trend? Doctor of Philosophy Thesis, Kansas City, University of Missouri.
- O'Brien, K.M., Vincent, N.K. (2003). Psychiatric comorbidity in anorexia and bulimia nervosa, nature, prevalence, and causal relationships. Clinical Psychology Review, 23(1), 57-73.
- Oğur, S., Aksoy, A., Güngör, Ş. (2015). Üniversite öğrencilerinde ortoreksiya nervoza eğiliminin belirlenmesi. BEÜ Fen Bilimleri Dergisi, 4(2), 93-102.
- Özenoğlu, A., & Ünal, G. (2016). The effect of self-esteem and incidence of orthorexia nervosa among university students of health education. Journal of International Research in Medical and Pharmaceutical Sciences, 6 (4), 173-182.
- Pulat, D.H., Can, B., Can, M. (2020). Farklı bölümlerde okuyan üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları, ortoreksiya nervoza puanları ve beden kütle indekslerinin karşılaştırılması. Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi, 4(3), 233-243.
- Ramacciotti, C., Perrone, P., Coli, E., Burgalassi, A., Conversano, C., Massimetti, G., Dell'Osso, L. (2011). Orthorexia nervosa in the general population, a preliminary screening using a self-administered questionnaire (ORTO-15). Eating and Weight Disorders, 16(2), 130-133.
- Strand, E. A. (2004). New eating disorder. Psychol Today, 37(5), 16.
- Şanlıer, N., Yabancı, N., Alyakut, Ö. (2008). An evaluation of eating disorders among a group of Turkish university students. Appetite, 51, 641-645.
- Şanlıer, N., Yassıbaş, E., Bilici, S., Şahin, G., Çelik, B. (2016). Does the rise in eating disorders lead to increasing risk of orthorexia nervosa? Correlations with gender, education, and body mass index. Ecology of Food and Nutrition, 55(3), 266-278.
- Şenbakar, K. (2021). Çocuklar ve Fiziksel Aktivite. Spor Eğitim Dergisi. Cilt 5, Sayı 1, 22-28.
- World Health Organization. (2000). Obesity, Preventing and Managing the Global Epidemic. World Health Organization, No. 894.
- Yabancı, A.N. (2017). Üniversite öğrencilerinde ortoreksiya görülme durumu ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile ilişkisi. Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi; 51, 455-465.
- Yager, J., Andersen, A.E. (2005). Anorexia nervosa. New England Journal of Medicine, 353(14), 1481-1488.
- Yeşil, E., Turhan, B., Tatan, D., Şarahman, C., Saka, M. (2018). Yetişkin bireylerde cinsiyetin ortoreksiya nervoza eğilimine etkisi. Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi, 7(1), 1-9.

## Makale Alıntısı

Demir, G. & Savucu, Y. (2022). Üniversite Öğrencilerinde Ortoreksiya Nervoza Sıklığının Belirlenmesi: Spor Bilimleri Fakültesi Örneği [Determination of the Orthorexia Nervosa Prevalence in University Students: Sample of Faculty of Sports Sciences], *Spor Eğitim Dergisi*, 6 (1), 01-13.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.



## 2019-2020 ve 2020-2021 Sezonlarında TFF Süper Liginde Şampiyon Olan Takımların Pandemi Dönemi Öncesindeki ve Pandemi Dönemindeki Müsabakalarının Karşılaştırılması

Yaşar TUNÇ<sup>1</sup>, Kamil ERDEM<sup>2</sup>

### Özet

#### Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 10.11.2021  
Kabul Tarihi: 06.02.2022  
Online Yayın Tarihi:  
06.02.2022

#### Anahtar Kelimeler

Futbol, Maç analizi,  
Covid-19, pandemi

#### DOI

10.55238/seder.1021948

Bu çalışmanın amacı 2019-2020 ve 2020-2021 sezonları şampiyonu olan İstanbul Başakşehir FC ve Beşiktaş kulüplerinin pandemi dönemi öncesi sezonunun ilk devresi ile pandemi dönemindeki ilk sezonunun maçların istatistiksel analizini yapıp iki dönem arasındaki performansları değerlendirmektir. Araştırmanın evrenini TFF Süper Ligindeki takımları oluşturmaktadır. Örneklemi TFF süper liginde 2019-2020 şampiyonu ile 2020-2021 sezonu şampiyonu olan takımları oluşturmaktadır. Araştırma grubunu, 2019 - 2020 ve 2020-2021 ilk yarı sezonlarında TFF Süper Ligi'nde oynanan 72 maçtan oluşuyor. Araştırmada birbirinden bağımsız iki grup olduğu için 2019-2020 pandemi dönemi öncesi ve 2020-2021 pandemi dönemi maçları bağımsız t testi istatistik yöntemi kullanılarak analiz edilmiştir. Başakşehir kulübünün pandemi dönemi öncesi ve pandemi dönemindeki maç analizlerinde Faul sayısı  $p < 0,05$  dışındaki diğer parametrelerinde anlamlı bir farka rastlanmamıştır.

## Comparison of the Competitions of the Champions of the TFF Super League in the 2019-2020 and 2020-2021 Seasons Before the Pandemic Period and During the Pandemic Period

### Abstract

#### Article Info

Received: 06.11.2021  
Accepted: 06.02.2022  
Online Published:  
06.02.2022

#### Keywords

Football, Match analysis,  
Covid-19, Pandemic

#### DOI

10.55238/seder.1021948

The aim of this study is to evaluate the performances of the 2019-2020 and 2020-2021 seasons champions, İstanbul Başakşehir FC and Beşiktaş clubs, by making a statistical analysis of the matches of the first half of the season before the pandemic period and the first season of the pandemic period. The universe of the research consists of the teams in the TFF Super League. The sample consists of the teams that are the 2019-2020 champions in the TFF super league and the 2020-2021 season champions. The research group consists of 72 matches played in the TFF Super League in the first half seasons of 2019 - 2020 and 2020-2021. Since there are two independent groups in the research, the matches before the 2019-2020 pandemic period and the 2020-2021 pandemic period were analyzed using the independent t-test statistical method. In the match analysis of Başakşehir club before and during the pandemic period, no significant difference was found in other parameters except the number of fouls  $p < 0.05$ .

<sup>1</sup> Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hareket ve Antrenman Bilimleri, İstanbul/Türkiye

<sup>2</sup> Sorumlu Yazar: Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul/Türkiye ORCID ID: 0000-0001-9930-7691

\* Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hareket ve Antrenman Bilimleri, Yüksek Lisans Tezinden üretilmiştir.

### Giriş

Bir hastalığın belirli bir bölgede zaman içerisinde çok fazla görülmesi durumu salgın (epidemi) olarak ifade edilirken bu salgın durumunun daha fazla bölgelere yayılıp dünya çapında ilerlemesi pandemi olarak ifade edilmektedir. Tarihte belirli hastalıkların zamanla bulaşıcı hastalıklara dönüşerek insan sağlığı için tehdit oluşturduğu pek çok örnek bulunmaktadır (Arık, 1991).

Türk tarihinde de salgına dönüşmüş pek çok hastalık vardır. Örneğin cumhuriyetin ilk zamanlarında frengi hastalığı salgına dönüşmüş ve Anadolu’da çoğu insan bu salgına yakalanmıştır. Bu salgın döneminin seyri, yeni olan hastaneler ve gezici sağlık ekipleri tarafından ücretsiz yapılan tedavi sayesinde önemli derecede değişmiştir (Özdiñ, 2020).

2020 yılında ortaya çıkan Covid-19 hastalığı ile dünyada ve Türkiye’de salgın hastalığı konusu tekrardan gündeme gelmiştir. Frengi ve sıtma gibi hastalıkların görüldüğü dönemlerde alınan önlemler benzer olarak Covid-19 salgın döneminde de alınmıştır. Bu önlemler spor alanında da uygulanmıştır. Örneğin alınan önlemlerden bir tanesi spor faaliyetlerinin ve müsabakalarının ileri bir tarihe ertelenmesi ile sonuçlanmıştır (Afacan ve Onağ, 2020).

Gerek dünyada gerekse ülkemizde en revaçta spor branşı olan futbolda müsabaka maçlarını geçici bir süre ile ara vermiştir. 19 Mart 2020 tarihinde Gençlik ve spor bakanımız Mehmet Muharrem Kasapoğlu tarafından Covid-19 salgını sebebiyle Süper lig başta olmak üzere bütün futbol liglerinin ertelendiğini kamuoyuna bildirmiştir. Covid-19 salgın sürecinin bitmesi için alınan önlemler doğrultusunda ertelenen Süper lig maçlarının TFF Yönetim Kurulu ve TFF sağlık kurulu yapılan görüşme sonucunda müsabakaların 12 Haziran 2020’de kaldığı yerden devam etmesine karar verilmiştir.

Sporla maçı analiz tarihi yüzyıllar öncesine dayanıyor Mısırlılar dans figürlerini okumak için hiyeroglifleri kullanmışlardı. Romalılar hareketleri kayıt altına almak için notasyonun ilkel metodunu kullanmışlardır. Bu gelişmeler sayesinde Rudolf LABAN 1948 yılında geliştirdiği gözlemeleme tekniğiyle günümüze ulaşmıştır (Müniroğlu ve Deliceoğlu, 2008). LABAN ın geliştirdiği bu sistemi dans notasyonundan esinlenerek yapmıştır. Bu sistemde şu kavramlar belirtilmiştir; Hareket, anatomik değişiklik, görsel tasarım, ilişki, ağırlık merkezi, denge ve ritim modelleridir (William ve ark. 2005).

Maç analizi sayesinde sporcuların performanslarını objektif verilerle kayıt altına alarak Antrenörün sporcu ve takımın gelişmesinde rol oynar (Müniroğlu ve Deliceoğlu, 2008).

Bu doğrultuda çalışmamızda Türkiye Süper liginde pandemi öncesi şampiyon olan takımı ile pandemi döneminde şampiyon olan takımının Covid-19 süreci içerisinde ve öncesindeki performans değişimlerini incelemek amaçlanmıştır.

## **Materyal ve Yöntem**

### ***Araştırma Modeli***

Betimsel tarama modeli olarak belirlenen bu çalışmada doküman incelemesi ve tarama yapılmıştır. Doküman incelemesi, araştırılması hedeflenen olgu veya olgular hakkında bilgi içeren yazılı materyallerin analizini kapsar. Araştırmada 2019-2020 ve 2020-2021 yıllarında Türkiye Süper Liginde şampiyon olan takımlarının oynadıkları müsabakalar ile ilgili literatür taraması yapılmıştır.

### ***Araştırma Grubu***

Araştırmanın evrenini TFF’ ye bağlı takımlar oluştururken; örneklemini pandemi öncesi ve pandemi dönemindeki TFF Süper Liginde şampiyon olan 2 takım oluşturmaktadır. 2019-2020 sezonunda TFF Süper Ligindeki 18 takım bulunurken, 2020-2021 sezonunda küme düşme kaldırılıp alt ligden 3 takım üst lige

eklendiğinden 21 takım bulunmaktadır. Bu durumdan dolayı çalışmamızda 2019-2020 sezonunda olduğu gibi 2020-2021 sezonunda 18 takım olarak varsayılmıştır.

### *Verilerin Toplanması*

TFF Süper Ligindeki Takımlarının, 2019-2020 ve 2020-2021 sezonlardaki verileri gerekli izinler alındıktan sonra MATBALL maç analiz programı arşivinden excel formatında Samsung hard diskine kaydedilmiştir. Ayrıca MATBALL müsabaka analizi programı ile şampiyon olan iki takım bireysel olarak değerlendirilmiştir. MATBALL bir sporcunun veya bir takımın müsabaka içindeki performansını somut verilerle yansıtan bilgisayar destekli bir programdır (Bakır ve Muniroğlu, 2020).

### *Verilerin Analizi*

2019-2020 ve 2020-2021'de TFF Süper Liginde şampiyon olan iki takımın pandemi döneminden önceki sezonunun ilk devresi ve pandemi dönemindeki ilk devresi aynı yöntemler ve aynı parametreler içerisinde analiz edilerek veriler kayıt altına alınmıştır. Bu veriler faul sayısı, sarı kart sayısı, kırmızı kart sayısı, atak sayısı, topla oynama süresi (sn), gol sayısı, müdahale sayısı, penaltı sayısı, pas sayısı, orta sayısı, köşe vuruşu sayısı ve top kazanma sayısı parametrelerinden oluşmaktadır.

Araştırmada birbirinden bağımsız iki grup olduğu için 2019-2020 pandemi dönemi öncesi ve 2020-2021 pandemi dönemi maçları bağımsız t testi istatistik yöntemi kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmamızda istatistiksel analizler için SPSS 22.0 paket programı kullanılmıştır.

## **Bulgular**

**Tablo 1.** 2019-2020 Sezonu Şampiyonunun T-Test Değerleri ve Yüzde Dağılımları

N	İstanbul Başakşehir FK	X	Sayı	Yüzdellik %	P
17	Faul 2019-2020	12,94	220	%54,73	<b>0,025</b>
	Faul 2020-2021	10,71	182	%45,27	
17	Sarı Kart 2019-2020	1,82	31	%50,82	0,897
	Sarı Kart 2020-2021	1,76	30	%49,18	
17	Kırmızı Kart 2019-2020	0,06	1	%25	0,431
	Kırmızı Kart 2020-2021	0,18	3	%75	
17	Atak Sayısı 2019-2020	600,24	10204	%48,58	0,284
	Atak Sayısı 2020-2021	635,24	10799	%51,42	
17	Süre (sn) 2019-2020	1700,2159	28903	%48,81	0,463
	Süre (sn) 2020-2021	1778,9141	30241	%51,13	
17	Gol 2019-2020	1,88	32	%56,14	0,416
	Gol 2020-2021	1,47	25	%43,86	
17	Müdahale 2019-2020	16,82	286	%51,01	0,231
	Müdahale 2020-2021	12,18	207	%41,99	
17	Penaltı 2019-2020	0,12	2	%50	1,000
	Penaltı 2020-2021	0,12	2	%50	
17	Pas 2019-2020	427,12	7261	%47,42	0,155
	Pas 2020-2021	473,59	8051	%52,58	
17	Orta Sayısı 2019-2020	15,41	262	%43,16	0,104
	Orta Sayısı 2020-2021	20,29	345	%56,84	
17	Köşe Vuruşu 2019-2020	5,65	96	%44,65	0,230
	Köşe Vuruşu 2020-2021	7,00	119	%55,35	
17	Top Kazanma 2019-2020	106,18	1805	%48,33	0,152
	Top Kazanma 2020-2021	113,53	1930	%51,67	

p<0,05

TFF Süper Ligde 2019-2020 sezonunda şampiyon olan Beşiktaş kulübü pandemi dönemi öncesi ile pandemi dönemi sezonundaki maçları karşılaştırıldığında Faul sayısında anlamlı bir farka rastlanmıştır.  $p<0,05$  bu farkın faul yalırken temas olduğu için futbolcuların bu sebepten faul sayısından kaçınıldığını düşünebiliriz.

**Tablo 2.** 2020-2021 Sezonu Şampiyonunun T-Test Değerleri ve Yüzde Dağılımları

N	Beşiktaş	X	Sayısı	Yüzdeler %	P
17	Faul 2019-2020	11,29	192	%46,72	0,245
	Faul 2020-2021	12,88	219	%53,28	
17	Sarı Kart 2019-2020	3,06	52	%56,52	0,151
	Sarı Kart 2020-2021	2,35	40	%43,48	
17	Kırmızı Kart 2019-2020	0,18	3	%50	1,000
	Kırmızı Kart 2020-2021	0,18	3	%50	
17	Atak Sayısı 2019-2020	698,00	11866	%51,70	0,162
	Atak Sayısı 2020-2021	652,18	11087	%48,30	
17	Süre (sn) 2019-2020	1943,6306	33041	%52,07	0,131
	Süre (sn) 2020-2021	1788,7900	30409	%47,93	
17	Gol 2019-2020	1,59	27	%42,19	0,289
	Gol 2020-2021	2,18	37	%57,81	
17	Müdahale 2019-2020	15,47	263	%50,97	0,736
	Müdahale 2020-2021	14,88	253	%49,03	
17	Penaltı 2019-2020	0,12	2	%25	0,163
	Penaltı 2020-2021	0,35	6	%75	
17	Pas 2019-2020	532,71	9056	%51,81	0,254
	Pas 2020-2021	495,47	8423	%48,19	
17	Orta Sayısı 2019-2020	19,35	329	%57,62	0,731
	Orta Sayısı 2020-2021	14,24	242	%42,38	
17	Köşe Vuruşu 2019-2020	5,88	100	%61,35	0,671
	Köşe Vuruşu 2020-2021	3,71	63	%38,65	
17	Top Kazanma 2019-2020	112,53	1913	%52,63	0,101
	Top Kazanma 2020-2021	101,29	1722	%47,37	

$p<0,05$

TFF Süper Ligde 2020-2021 sezonunda şampiyon olan Beşiktaş kulübü pandemi dönemi öncesi ile pandemi dönemi sezonundaki maçları karşılaştırıldığında hiç bir parametrede anlamlı bir farka rastlanmamıştır.

## Tartışma ve Sonuç

Covid-19 sürecinin salgına dönüşmesi ülkelerin spor sistemlerini hem ekonomik anlamda hem de psiko-sosyal anlamda kötü etkilemiştir (Göksel, 2020). Tüm dünyayı etkileyen bu salgın sportif faaliyetleri askıya almakla kalmayıp faaliyetlerin ertelenmesine ve iptal olmasına sebep olmuştur (Türkmen ve Özsarı, 2020).

Pandemi nedeniyle 2020 yılının mart ayında ertelenen maçların 3 ay sonra yeniden oynanması Süper Lig futbolcularında kafa karışıklığına sebep olmuştur. Pandemi devam ederken maçların tekrardan başlatılması yönünde hem olumlu görüşler hemde olumsuz görüşlere sahip olan sporcular bulunmaktaydı.

Bazı futbolcular ise maçların tekrardan başlatılması ya da başlatılmamasında kararsız kalmıştır (Afacan ve Onağ, 2020)

2020-2021 Şampiyonu olan Beşiktaş'ın Pandemi dönemi öncesi ve pandemi dönemindeki top kazanma ve topa müdahale sayılarına baktığımızda (Tablo.2) iki parametre arasında doğru orantı vardır. Futbolcuların pandemi döneminde rakipten top kazanma sayısının azaldığı görülmektedir. Bu azalmaya bağlı olarak daha az top kazanma sonucunda rakibe müdahalenin azaldığını görüyoruz. Bu genel azalmanın pandemi koşullarında oynatılan müsabakaların futbolcular üzerinde hastalık kapma endişesi gerekçesiyle temas sayısından kaçtıklarını söyleyebiliriz.

Çiftçi ve Demir (2020) çalışmalarında TFF Süper Liginde oynayan futbolcuların algıladıkları stres düzeylerinin TFF 2. Ligde oynayan futbolculara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğunu belirtmiştir. Aynı çalışmada futbol liglerinin yeniden başlatılmasını doğru bulmayanların stres ve korku düzeylerinin liglerin tekrar başlatılması kararını doğru bulanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Çalışmamızın sonucunda 2019-2020 Süper Lig şampiyonu olan Başakşehir kulübünün pandemi döneminden önce oynadığı maçlar ile pandemi sırasında oynadığı maçlar arasında faul sayıları açısından istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir. Analiz verilerine göre Başakşehir kulübü pandemi döneminden önce %55,73 faul yaparken pandemi dönemi sezonunda bu yüzdelik %45,27'e düşmüştür. Faul sayılarındaki bu azalmanın sporcuların pandemi döneminde rakip oyuncularla temastan kaçındığından dolayı olduğu düşünülmektedir. Başakşehir kulübünün diğer parametreleri arasında ise anlamlı fark tespit edilmemiştir. 2020-2021 sezonunun şampiyonu olan Beşiktaş kulübünün pandemi dönemi öncesinde oynadığı maçlar ile pandemi döneminde oynadığı maçlar arasında parametreler açısından anlamlı fark tespit edilmemiştir.

Sonuç olarak 2019-2020 ve 2020-2021 TFF Süper Lig şampiyonu olan İstanbul Başakşehir ve Beşiktaş kulüplerinin istatistiksel verilerine dayanarak Başakşehir pandemi dönemi öncesinde gol sayısı ve müdahale sayısı gibi skora etki eden parametrelerde düşüşe geçtiği görülmektedir. Beşiktaş'ın pandemi öncesi ile pandemi dönemi maçları verilerine baktığımızda Beşiktaş pandemi döneminde şampiyon olmasına rağmen top kazanma sayısı, orta sayısı, pas sayısı ve müdahale sayılarında pandemi öncesi üçüncü olduğu sezona göre azalma olmuştur. Pandemi öncesi ile pandemi dönemindeki bu farklılıkların takımların transferlerine futbolcuların hastalık korkusu taşıdıklarından kaynaklı olabileceğini düşünebiliriz.

## Kaynaklar

- Afacan, E. & Onağ, Z. (2020). Profesyonel Türk futbolcularının Covid-19 nedeniyle ertelenen maçların başlaması hakkında görüşlerinin incelenmesi: Nitel Bir Araştırma. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 201-221.
- Arık, F. Ş. (1991). Selçuklular zamanında anadolu'da veba salgınları. *Tarih Araştırmaları Dergisi*, 15(26), 27-57.
- Bakır, İ. & Müniroğlu, R. S. (2020). Türkiye süper liginde mücadele eden bir futbol takımının iç saha ve dış sahalarda yaptığı maçların analiz sonuçlarının karşılaştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(3), 391-399.
- Çiftçi, F. & Demir, A. (2020). COVID-19 pandemisinde türk profesyonel futbolcuların Covid-19 korkusu ve kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 2(Özel Sayı 1), 26-38.

- Frank, A., Fatke, B., Frank, W., Förstl, H. & Hölzle, P. (2020). Depression, dependence and prices of the COVID-19 crisis. *Brain, Behavior and Immunity*, 87, 99.
- Göksel, A. G. (2020). Koronavirüs (Covid-19) Salgınının Spor Organizasyonlarına Etkisi ve Sporda Normalleşme Süreci. *Electronic Turkish Studies*, 15(4).
- Major, B., Cozzarelli, C., Horowitz, M. J., Colyer, P. J., Fuchs, L. S., Shapiro, E. S., ... & Nelson, E. L. (2000). *Encyclopedia of psychology*: 8 Volume set. New York and Washington: Oxford University Press and the American Psychological Association.
- Müniroğlu, R., & Deliceoğlu, G. (2008). *Futbol da Müsabaka Analizi ve Gözlem Teknikleri*, Ankara Üniversitesi Basımevi, Ankara.
- Özdiñç, A. (2020). Cumhuriyet'in İlk Yıllarında Frengi: 1916-1925 Yılları Arası Salnamelerde Bolu Sancağı Örneği. *Abant Tıp Dergisi*, 9(1), 8-19.
- Reardon, C. L., Hainline, B., Aron, C. M., Baron, D., Baum, A. L., Bindra, A., ... & Engebretsen, L. (2019). Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement (2019). *British Journal of Sports Medicine*, 53(11), 667-699.
- Türkmen, M. & Özsarı, A. (2020). Covid-19 salgını ve spor sektörüne etkileri. *International Journal of Sport Culture and Science*, 8(2), 55-67.
- Williams, M., Reilly, T. & Carling, C. (2005). *Handbook for Soccer Match Analysis*. Oxon: Routledge.

### Makale Alıntısı

Tunç, Y. & Erdem, K. (2022). 2019-2020 ve 2020-2021 Sezonlarında TFF Süper Liginde Şampiyon Olan Takımların Pandemi Dönemi Öncesindeki ve Pandemi Dönemindeki Müsabakalarının Karşılaştırılması [Comparison of the Competitions of the Champions of the TFF Super League in the 2019-2020 and 2020-2021 Seasons Before the Pandemic Period and During the Pandemic Period], *Spor Eğitim Dergisi*, 6 (1), 14-19.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.





## Kadınların Fiziksel Aktiviteleri Önündeki Engeller: Sistemik Derleme Çalışması

Bahar GÜLER<sup>1</sup>

### Özet

#### Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 13.01.2022  
Kabul Tarihi: 22.02.2022  
Online Yayın Tarihi:  
22.02.2022

#### Anahtar Kelimeler

Fiziksel Aktivite, Kadınlar,  
Sağlık.

#### DOI

10.55238/seder.1057239

Bireylerin fiziksel aktive seviyelerinin yeterli seviyede olması sağlığın korunmasında ve geri kazanılmasında büyük bir etkiye sahiptir. Düşük fiziksel aktivite seviyeleri bulaşıcı olmayan hastalıklar olan obezite ve tip 2 diyabet için büyük risk faktörü oluşturmaktadır. Bu bağlamda hem kadın ve hem de erkeklerde belirli düzeylerde fiziksel aktivite önerilmektedir. Yapılan çalışmalar ülkemizde ve dünya genelinde de kadınların ve erkeklerin farklı fiziksel aktivite düzeylerine sahip olduğu yönündedir. Çalışmaların çoğunluğunda kadınların fiziksel aktivite düzeylerinin erkeklerin fiziksel aktivite düzeylerinden daha düşük olduğunu göstermektedir. Bu noktada 'Kadınların fiziksel aktivitelerinin düşük olmasına neden olan faktörler nelerdir?' sorusu aklımıza gelmektedir. Çalışmada kadınların fiziksel aktivite düzeyleri ile ilgili çalışmalar taranarak kadınların fiziksel aktiviteleri önündeki engeller belirlenmeye ve sunulmaya çalışılmıştır. Çalışmanın bulgularına göre; artan yaşla birlikte kadınların fiziksel aktivite düzeyleri düşmektedir. Evli olan ev hanımlarının fiziksel aktivite düzeylerinin daha düşük olduğu saptanmıştır. Yüksek gelirli ülkelerdeki kadınların fiziksel aktivite düzeyleri daha düşüktür. Kırsal kesimlerde yaşayan kadınlar kentsel kesimlerde yaşayan kadınlara göre; daha düşük BKİ ve daha yüksek fiziksel aktivite oranlarına sahiptir. Sonuç olarak, kadınların fiziksel aktivite oranlarını yükselten faktörler arasında; daha yürünebilir şehirlerde oturmak, güvenilir ortam, fiyatı uygun, evinin yakınlarında spor salonu, sosyal tesis ve parkların bulunması ve spor yapılan yerlerin kadınlara özgü olması karşılama yer almaktadır.

## Obstacles to Women's Physical Activity: A Systematic Review Study

### Abstract

#### Article Info

Received: 13.01.2022  
Accepted: 22.02.2022  
Online Published:  
22.02.2022

#### Keywords

Physical Activity, Women,  
Health

#### DOI

10.55238/seder.1057239

A sufficient level of physical activity of individuals has a great impact on maintaining and restoring health. Low levels of physical activity are a major risk factor for obesity and type 2 diabetes, which are non-communicable diseases. In this regard, certain levels of physical activity are recommended for both men and women. Studies conducted in our country and around the world also show that women and men have different levels of physical activity. The majority of studies show that women's physical activity levels are lower than men's physical activity levels. At this point, 'What are the factors that cause women to have low physical activity?' the question comes to mind. In the study, studies related to women's physical activity levels were screened and the obstacles to women's physical activities were determined and presented. According to the findings of the study; women's physical activity levels decrease with increasing age. It has been found that housewives who are married have lower levels of physical activity. Women in high-income countries have lower levels of physical activity. Women living in rural areas have lower BMI and higher physical activity rates than women living in urban areas. As a result, among the factors that increase the dec of physical activity of women are; living in more walkable cities, reliable environment, affordable price, there is a gym, social facilities and parks near her home, and sports places are unique for women to meet.

<sup>1</sup> **Sorumlu Yazar:** Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Tokat / Türkiye. **ORCID ID:** 0000-0003-0961-9195

### Giriş

İnsanoğlunun var oluşundan bugüne avcılık, hayvan hareketlerinin taklidi, dans veya uzak doğu sporlarına benzer hareketler içeren fiziksel aktivite, farklı toplumlarda farklı anlayışlar ile değerlendirilip uygulanırken, özellikle 18. yüzyılın sonlarına doğru makineleşme ve seri üretimin insan sağlığı üzerine

olumsuz etkilerinin ortaya çıkmasıyla önem kazanmıştır (Paffenbarger ve ark., 2001). Endüstrileşmenin artması, bir yandan motorlu ulaşım araçlarının kullanımını artırarak aktif ulaşımın (yürüme ya da bisiklete binme) azalmasına neden olurken, diğer yandan televizyon izleme ve video oyunları gibi düşük şiddetli fiziksel aktivitelere ayrılan zamanın artması ile fiziksel aktivite düzeyinin azaldığı vurgulanmaktadır (Dunstan, 2004). Egzersiz ve fiziksel aktivite kavramları birbiri yerine kullanılabilen ya da karıştırılabilen iki terimdir. Egzersiz; planlı ve programlı olarak gerçekleştirilen, fiziksel uygunluğun bir veya daha fazla öğesini geliştirmeye ya da korumaya yönelik olarak yapılan tekrarlayıcı vücut hareketleridir (Biddle, 1995). Fiziksel aktivitenin kelime anlamı ise; iskelet kaslarının büzülmesinin, istirahat metabolizma hızının üzerinde enerji harcamasını arttıran ve modalitesi, sıklığı, şiddeti, süresi ve uygulama bağlamı ile karakterize edilen herhangi bir vücut hareketleridir (Thivel ve ark., 2018). Bireyler egzersize; kilo kontrolünü sağlamak, kronik hastalıklarını azaltmak (hipertansiyon, kalp rahatsızlıkları, kemik erimesi, diyabet, felç, stres, depresyon vb.), eğlenmek, olumlu benlik geliştirmek ve sosyalleşmek amacı ile katılmaktadırlar (Willis ve Campbell, 1991). Fiziksel aktivitede ise halk sağlığı ve insan sağlığına bağlı karmaşık davranışların entegrasyonunu yakalayarak bunları sağlık ve hastalık ölçüleriyle ilişkilendirmek esastır (Caspersen ve ark., 1985)

Fiziksel inaktivite, değiştirilebilen geniş bir hastalık yelpazesi risk faktörlerindedir ve aynı zamanda global lider mortalite için dördüncü risk faktörüdür (Dasso, 2018). Her sene yaklaşık 3,2 milyon insan yeterli düzeyde fiziksel aktiviteye katılmadıkları için hayatını kaybetmektedir (WHO, 2018). Fiziksel inaktivite %10 azaldığında, her yıl yarım milyondan fazla ölümün önlenebileceğini tahmin edilmektedir (Lee ve ark., 2012). Fiziksel aktivite enerji harcanması; toplam enerji tüketimi 3 temel bileşenden oluşmaktadır (Coopoo ve ark., 2008). Bunlar, bazal metabolizma; %60, aktif enerji; %30 ve enerji harcaması; %30'dur. Sedanter yaşam tarzı değiştirebilir risk faktörlerinden biri olarak görülmektedir (Tudor-Locke ve Basset, 2004). Sedanter davranış; dinlenik durumun biraz üzerinde enerji harcaması olan fakat enerji harcamasında çok yüksek artışlara neden olmayan oturma, uzanma, yatma, TV izleme, bilgisayarda zaman geçirme gibi aktiviteleri içermektedir (Vanhees ve ark., 2005). Bir diğer tanıma göre ise 1.5 MET (Metabolik eşdeğer)'in altındaki enerji harcaması gerektiren tüm aktiviteler sedanter davranış olarak tanımlanmaktadır (Vanhees ve ark., 2005). Fiziksel aktivitenin belirlenmesinde MET referans alınır ve 1 MET; vücudun kilogram başına yaklaşık 3.5 ml oksijen tüketimine veya vücut ağırlığının kilogramı başına saatte yaklaşık 1 kilokalori harcanmasına karşılık gelmektedir (Karaca, 2017). İstirahat enerji harcaması bir metabolik eşdeğer (MET) enerji harcamasına karşılık gelirken, hareketsiz hareketler, oturma, uzanma ya da yatma pozisyonunda iken, bir enerji harcaması  $\leq 1.5$  MET ile karakterize edilen uyanma davranışlarıdır (Tremblay ve ark., 2017). Fiziksel inaktivitede bireysel faktörler; uykusuzluk (Kanerva ve ark., 2018) yaşam tarzı, psikolojik rahatsızlıklar, engellilik durumu (Nichols ve ark., 2018) ekran süresi (Bélair ve ark., 2018) ve çevreden kaynaklanan faktörler; iklim (Hasegawa ve ark., 2018) kültür, gelir durumu (Bull, 2017) gibi faktörler yer alır. Fiziksel inaktivitenin görülme prevalansı kişiden kişiye farklılık göstermekle birlikte cinsiyet, yaş, ırk vb. durumlarda fiziksel aktiviteyi etkilemektedir.

Fiziksel inaktivitenin genel popülasyondaki prevalansı; %21,4, kadınlardaki prevalansı; %23,7 ve erkeklerdeki prevalansı; %18 olarak saptanmıştır (Dumith ve ark., 2011). Ülkemizdeki durum

incelendiğinde ise Sağlık Bakanlığı tarafından 2011’de yapılan “Kronik Hastalıklar Risk Faktörleri Araştırması’na göre Türkiye genelinde kadınların %87’si, erkeklerin ise %77’sinin yeterli ölçüde fiziksel aktivite yapmadığı belirlenmiştir (WSF, 2016).

Hareketsizliğin artması ve fiziksel aktivitenin olmaması (Lee ve ark., 2012), dünya çapında bir dizi bulaşıcı olmayan hastalıkların başında gelmektedir (WHO, 2014). Fiziksel inaktivite, değiştirilebilen geniş bir hastalık yelpazesi risk faktörlerindedir ve aynı zamanda global mortalite için 4. lider risk faktörüdür (Dasso, 2018). Yüksek miktarlarda hareketsiz davranış, çeşitli kronik durumların ve mortalitenin artan riskleri ile ilişkilendirilmiştir (Ekelund ve ark., 2016). Fiziksel inaktivite ve sağlıklı beslenme nedeniyle; hipertansiyon, diyabet, kardiyovasküler hastalıklar, lipid bozukluğu (Ruiz ve Hernández, 2014) ve hatta depresyon için önemli risk faktörleri olarak ortaya çıkmıştır (Khosravi ve ark., 2015). Fiziksel aktivite; kanser, kardiyovasküler hastalık ve diyabet gibi kronik hastalık riskinin azalmasıyla ilişkili bir yaşam tarzı faktörüdür (WHO, 2010).

### ***Fiziksel Aktivite ve Obezite***

Aşırı kilo ve obezite, yüksek sosyal yükü oluşturan üçüncü küresel kıtalar arası salgın haline gelmiştir (İACR, 2017). Küresel olarak, dünyadaki yetişkin nüfusun %39’u aşırı kilolu veya obezdir (Wilson ve ark., 2019). Aşırı kilolu ve obez yetişkinlerde düzenli fiziksel aktivite, kardiyometabolik hastalık için risk faktörleri olan bel çevresi ve vücut ağırlığı üzerinde olumlu etkilere sahip olabilir (Bull, 2017). Obezitenin nedenleri arasında; cinsiyet, yaş, gelir durumu, eğitim düzeyi, genetik faktörler, hormonal ve metabolik faktörler, aşırı ve yanlış beslenme, sigara-alkol kullanma durumu yetersiz fiziksel aktivite, sıkça çok düşük enerjili diyet uygulama, kullanılan bazı ilaçlar, psikolojik faktörler ve kadınlarda doğum sayısı ve doğum arası süre yer almaktadır (Sağlık Bakanlığı, 2011).

**Tablo 1.** Obezitenin Neden Olduğu Sorunlar

Tip 2 Diyabet	Deri enfeksiyonları	Felç
Hipertansiyon	Safra kesesi hastalıkları	Uyku apnesi
Kalp-damar hastalıkları	Eklem kireçlenmesi	Astım
Bazı kanser türleri	Karaciğer yağlanması	Solunum zorluğu
Ruhsal Sorunlar	Gebelik komplikasyonları	Metabolik sendrom
Kas-iskelet hastalıkları	Ameliyat komplikasyon riski	Toplumsal uyumsuzluklar

Fiziksel aktivite aynı zamanda, büyüme sırasında ulaşılan tepe kemik mineral yoğunluğunun en güçlü belirleyicisidir (Pettersson ve ark., 2010) ve sarkopenik obeziteyle ilişkili olabilir. Sarkopenik obezite konusunda fikir birliği olmamasının yanında (Scott ve ark., 2017) genellikle ileri yaşta obezite ile, kas kütlesi ve kas gücünde azalma olarak tanımlanır (Weinheimer ve ark., 2010). Fiziksel aktivite, şu anda ve ileride pik yağsız kütlenin sağlanmasında ve dolayısıyla Sarkopenik obezitenin önlenmesinde temel faktörlerdendir (Westerterp, 2018).

### ***Fiziksel Aktivite ve Tip2 Diyabet***

Obezite ile ilişkili olan ve en sık görülen metabolik bozukluklardan biri olan “Diyabetes Mellitus” insülinin salınımında, etkisinde ya da hem salınımında hem etkisindeki bozukluk sonucu meydana gelen hiperglisemi ile karakterize bir grup hastalıktır (Bundak, 2011). Tip 1 Diyabet insülin salınımında yetersizlik ve eksiklik sonucu oluşurken, Tip 2 diyabet insülin eksikliğinin hafif, insülin direncinin ön planda olduğu

formdan, insülin salınımında relatif yetersizliğin ön plana geçtiği formlar arasında dağılım gösteren bir durumdur (Bundak, 2011). Uluslararası Diyabet Fonu görüşlerine göre diyabet hastası bireylerin sayısı 2045 yılı itibariyle yaklaşık 700 milyona ulaşacaktır (İDF, 2019).

Tip 2 diyabet ile mücadelede en önemli yaklaşım; diyabet eğitimi ile birlikte uygun diyet ve düzenli fiziksel aktivitenin yer aldığı kaliteli bir yaşam sürmektir (Can ve Ersöz, 2013). Fiziksel aktivite ile Tip 2 diyabet arasında güçlü ters bir ilişki vardır (Bull, 2017). Enerji harcaması için gerekli olan kilo kaybı ve sağlıklı kiloyu korumak için, haftada en az 150 dakikalık orta şiddetli fiziksel aktivite düzeyi tavsiye edilir (Suarez, 2018). Aşırı kilolu ve obez yetişkinlerde düzenli fiziksel aktivite, kardiyometabolik hastalık için risk faktörleri olan bel çevresi ve vücut ağırlığı üzerinde olumlu etkilere sahip olabilir (Bull, 2017). Aşırı kilo, fiziksel inaktivite ve sağlıksız beslenme alışkanlıklarının kansere neden olduğu bilinmektedir.

### ***Fiziksel Aktivite ve Kanser***

Sağlıklı bir yaşam tarzı benimseyerek, sigara içmekten kaçınarak ve aşırı kiloları önleyerek en yaygın kanserlerin yaklaşık %30 ila %40'ı önlenebilir (Suarez, 2018). Aşırı kilo ve obezite en yaygın kanserlerden olan meme ve kolorektal kanserle ve en az 13 farklı kanser türüyle ilişkilidir. Bu kanserler, teşhis edilen tüm kanserlerin %40'ını oluştururlar (Steele ve ark., 2017). Sadece orta şiddetteki fiziksel aktivite, minimum düzeyden zarar kanıtı olmaksızın 10 kat daha yüksek bir seviyeye kadar uygun bir doz yanıtı ile toplam mortalite, kardiyovasküler mortalite ve kansere bağlı mortalitede önemli bir azalma ile ilişkilidir (Arem ve ark., 2015). Kas gücü, dünya çapında kardiyorespiratuar fitness durumu ve hareketsiz kalma süreleri de enerji harcamalarının belirleyicileridir ve kanser riskini de etkiler (Suarez, 2018). Fiziksel aktivite düzeyinden bağımsız olarak uzun süreli hareketsiz kalma süresinin tüm nedenlere bağlı mortalite ve kanser insidansı ile ilişkili olduğuna dair güçlü kanıtlar olduğu için, düzenli olarak fiziksel aktivite yapmak değil, aynı zamanda hareketsiz bir yaşam tarzından kaçınmak için de önemlidir (Biswas ve ark., 2016).

Meme kanseri hem gelişmiş hem de gelişmekte olan ülkelerde kadınlarda en sık görülen kanserdir (Huneidi ve ark., 2018). Meme kanseri mağdurlarında demografik (ileri yaş) ve fiziksel (düşük BMI ve ağrı) faktörler arasında fiziksel inaktivite ile anlamlı bir şekilde ilişkili olduğu söylenebilir (Huneidi ve ark. 2018). Bunun yanında genç kadınlar arasında az yağlı ve yüksek meyve ve sebze içeren sağlıklı bir diyet ile düzenli egzersizin etkisiyle meme kanseri riskini azaltmak etkili yollardan biridir (Fararoui ve ark., 2018). Orta şiddette ve düşük miktarda fiziksel aktivite ile uzun süreli oturma süresi arasında yumurtalık kanseri riski açısından ilişki vardır. Haftada en az 2 saat orta şiddette fiziksel aktivite ve günde 3 saatten az oturma süresi ile yumurtalık kanserine karşı koruyucu bir etki sağlanabilir (Lee ve ark., 2018).

Erkeklerde düşük fiziksel aktivite ve uzun süre oturmanın kolorektal, prostat ve akciğer kanseri ile pozitif ilişkili olduğunu söylenmektedir (Rangul ve ark., 2018). Bu önlenebilir faktörlere atfedilebilecek kanser insidansını azaltmak için büyük önleme çabalarına ihtiyaç vardır (Behrens ve ark., 2018). Kansere maruz kalanlarda bazı düzenli fiziksel aktivitelerin hareketsizliğe kıyasla daha iyi olduğu mesajı klinik ve halk sağlığı açısından önemlidir (Cannioto ve ark., 2018). Düzenli egzersiz yapan kadınların meme kanserine yakalanma riskinin düşük olduğu gösterilmiştir (Mctiernan ve ark., 2018). Kanserden kurtulanların artan nüfusuna bakmaya yönelik koordine edilmiş halk sağlığı yaklaşımı, kanser tedavisi

görenlerin ve onların ailelerinin kanser tedavisinin uzun vadeli fiziksel, psikososyal ve ekonomik etkilerini ele almada yardımcı olabilir (Rohan ve ark., 2018).

### ***Fiziksel Aktivite ve Kardiyovasküler Hastalıklar***

Sedanter davranışlar, kardiyometabolik hastalık için yeni ve potansiyel olarak bağımsız bir risk faktörü olarak ortaya çıkmaktadır (Owen ve ark., 2009). Obezite ve kardiyovasküler hastalık (KVH) arasındaki ilişkinin temel olarak kan basıncı, kolesterol ve kan şekeri olmak üzere geleneksel KVH risk faktörlerine aracılık ettiğini ve yüksek beden kütle indeksi (BKİ) ile ilişkili artmış riskin yaklaşık yarısını açıkladığını göstermiştir (Lu ve ark., 2014). Bu bulgular kilo kaybını hedef alan halk sağlığı müdahalelerinin önemi ve diğer kardiyovasküler hastalıkların insidansını azaltmak için uzun süreli fiziksel aktivitenin artmasının altını çizmektedir (Renningera ve ark., 2018).

Kronik obstrüktif akciğer hastalığı (KOA), hava yolunda aşırı derecede inflamatuvar bir yanıt ve bu da zararlı partiküllere veya gazlara kronik maruziyete yanıt olarak sürekli bir hava akımı sınırlaması oluşturur. Bu hastalarda üç ana semptom öksürük, nefes darlığı ve balgam üretimidir (Vogelmeier ve ark., 2017). Fiziksel aktivite KOAH hastalarında solunum programlarının temel taşıdır (Nici ve ark., 2006) çünkü KOAH' lı hastaların çoğunun, sedanter sağlıklı bireylerle karşılaştırıldığında, ayakta durma ve yürüme için daha az zaman harcadıkları ve daha fazla zaman uzanıp oturdukları bilinmektedir (Pitta ve ark., 2006) Düzenli olarak fiziksel aktivite yapan KOAH hastalarının, patolojinin şiddeti ile ilişkisi olmaksızın, kriz esnasında daha az öksürük ve daha az nefes darlığı şikâyeti yaşadığı bilinmektedir (López ve ark., 2018) KOAH' lı kişilerde fenotip belirlemek için; kişilerin fiziksel aktivite, hareketsiz davranış ve vücut kompozisyonu göz önüne alınması gerektiğini, daha az sedanter hastaların yaş, vücut kompozisyonu ve fiziksel klinik kontrol açılarından daha iyi prognoza sahip olduğu görülmüştür (Mashayekhi ve ark., 2018).

Kardiyovasküler hastalıklardan bir tanesi olan 'Hipertansiyon' fiziksel aktivite ile ilişkilidir. Sistemik arteriyel hipertansiyon (SAH) dünya çapında %30'un üzerinde bir yaygınlığa sahip (1.4 milyar insanı aşan) kronik bir durumdur (Mills ve ark., 2016). SAH asemptomatik bir durum olarak başlar ve daha sonra kardiyovasküler hastalık risk faktörleri (Chobanian ve ark., 2003) fiziksel inaktivite, sedanter yaşam tarzı, obezite ve dislipidemi, fazla sodyum alımı, alkol kullanımı, sigara ve sosyoekonomik faktörler gibi bir ilişki nedenlerle hızlanarak ilerler. Düzenli fiziksel aktivite sistolik ve diastolik kan basıncını azaltabilir, şiddetli aktivitenin yanı sıra orta şiddetli aktiviteden (yürüme gibi) elde edilen faydaları destekleyen araştırmalarla da kanıtlanabilir (Fagard, 2005). Aerobik egzersiz eğitiminin, hipertansiyonu olan bireylerde endotel fonksiyonunda olumlu adaptasyonlar oluşturduğu düşüncesi ile tutarlıdır (Pedralli ve ark., 2018).

İskemik kalp hastalıkları global kardiyovasküler hastalık yükünün en önemli bileşenidir (Özer ve ark., 2018). Son 25 yılda iskemik kalp hastalıklarının prevalansı ve mortalitesi global olarak azalmış olmasına rağmen Doğu Avrupa ve Merkez Asya gibi bazı bölgelerde hala yüksektir (Joseph, 2017). "Kardiyovasküler hastalığı olan ve düzenli egzersiz ve spor yapan sporcularda, klinik olarak sessiz olsalar bile, normal bireyler ile karşılaştırıldığında ani kardiyak ölüm veya klinik bozukluklar için bir risk artışı vardır" düşüncesinin doktorlar arasında yaygın bir klinik algıdır (Pelliccia ve ark., 2005). Fiziksel aktivitenin, kardiyometabolik hastalığın önlenmesinde, tersine çevrilmesinde ve kardiyovasküler ölüm için

birincil strateji olarak öne sürülmesini gösteren çalışmalar vardır (Hamman ve ark., 2006; Laukkanen ve ark., 2004).

### ***Fiziksel Aktivite ve Kemik Hastalıkları***

Fiziksel aktivite mevcut kemik mineral yoğunluğunu (Howe ve ark., 2011) korumada, dengeyi geliştirmede, düşme riskini azaltmada ve düşmeye bağlı kırıkları önlemede etkilidir (Gillespie ve ark., 2012). Fiziksel olarak aktif olmak, alt ekstremitte durumları olan yetişkinlerde fonksiyonu iyileştirebilir ve eklem semptomlarını azaltabilir (Dunlop ve ark., 2017). Düzenli yapılan fiziksel aktivitenin osteoporoz gibi hastalıklardan korunmak için faydalı olduğu vurgulanmaktadır (WSF, 2016). İsveç Mamografi Kohortundan (1914-1948 doğumlu) toplam 37.238 kadın ve (1918-1952 doğumlu) 45.906 erkeğin 17 yıl boyunca günlük yürüyüş / bisiklet turları ve haftalık egzersiz seansları takip edilmiş ve tüm yaş gruplarındaki erkek ve kadınlarda tüm kırıkların ve özellikle de kalça kırıklarının oranını azaldığını gözlemlenmiştir (Stattin ve ark., 2017).

### ***Fiziksel Aktivite ve Mental Sağlık***

Fiziksel aktivitenin benlik saygısı ve güven oluşturmaya katkıda bulunabileceği ve toplumdaki kadınlara toplumsal entegrasyon ve eşitlik için bir araç sağlayabileceği de öne sürülmüştür (Physiopedia, 2016). Yaşlanmakta olan kişilerin mental ve fiziksel sağlıklarını sürdürülebilmesinde; şiddeti, süresi, tipi ve frekansı iyi ayarlanmış her egzersiz yararlıdır (Kayhan ve Ersöz, 2009). Fiziksel aktivite hastalık riskinin azaltılması ve ruh sağlığının iyileştirilmesi ile ilişkili olduğundan fiziksel aktivitenin faydaları geniş kapsamlıdır (Barr ve ark., 2018).

## **Materyal ve Yöntem**

### ***Araştırma Deseni***

Çalışmada kadınların fiziksel aktiviteleri önündeki engelleri belirlemeye ve sunmaya yönelik sistematik derleme deseni kullanılmıştır. Sistematik derleme; belli bir konuda yapılan araştırmaların detaylı ve geniş bir biçimde taranıp, dahil edilen ya da dışarıda bırakılarak bulguların sentez edilmesine dayanan bir bilimsel incelemedir (Aslan, 2013).

### ***Verilerin Toplanması***

Çalışmanın amacı doğrultusunda literatür taraması 2020 Eylül-2021 Eylül tarihleri arasında yapılmıştır. Araştırma 'PubMed', 'Google Scholar', 'Web of Science' ve 'SPORTDiscus' veri tabalarında 'fiziksel aktivite', 'fiziksel aktivite ve cinsiyet', 'kadınlar ve fiziksel aktivite', 'fiziksel aktivite engelleri' ve 'kadınların fiziksel aktivite düzeyleri' anahtar kelimelerini kullanılarak yapılmıştır.

### ***Verilerin Analizi***

Araştırma kapsamında kadınların fiziksel aktivite seviyelerinin önündeki engellerle ilgili 46 çalışmaya ulaşılmış bunlardan 15 tanesinin kadınlarla ilgili olduğu için değerlendirilmeye alınmıştır. Bu çalışmalar betimsel analiz yapılarak kadınların fiziksel aktivite önündeki engeller 3 başlık altında (kadınların önündeki kişisel engeller, kadınların önündeki sosyal engeller ve kadınların önündeki toplumsal engeller) toplanarak sunulmuştur. Betimsel analiz; verilerin belli başlıklar altında toplanarak işlenmesi, tanımlanması ve yorumlanması aşamalarından oluşmaktadır (Coşkun ve ark., 2015).

## Bulgular

Dünya geneline bakıldığında 2008 yılında 15 yaş ve üzerindeki bireylerin yaklaşık olarak %31'inin önerilen fiziksel aktivite düzeyinin altında olduğu kadınların erkeklerden daha inaktif oldukları görülmektedir (kadınlar %34, erkekler %28) (WSF, 2016).

Farahani ve ark. (2015)'nin 18-65 yaş arası kadınlar üzerinde yaptıkları çalışmalarında; kadınlar arasında fiziksel aktiviteyi arttırmaya yönelik toplum temelli müdahalelerin etkinliğini değerlendirmek için yeterli kanıt olmadığı, ne tür müdahalelerin kadınların fiziksel durumu üzerinde daha etkili ve sürdürülebilir bir etkisi olduğunu belirlemek için yeterli istatistiksel güce sahip yüksek kaliteli randomize klinik çalışmalara ihtiyaç olduğu görülmüştür (Farahani ve ark., 2015). Kadınların düzenli fiziksel aktiviteye katılımı ile ilgili kişisel, sosyal çevresel ve fiziksel çevresel faktörleri dahil etmek için fiziksel aktiviteyi teşvik etmek için çok düzeyli yaklaşımlara ihtiyaç olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Ainsworth ve ark., 2003). Araştırma sonucunda incelenen araştırmalar kategorilere ayrılarak her başlık altında incelenmiştir.

### 1. *Kadınların Fiziksel Aktiviteleri Önündeki Kişisel Engeller*

Kadınların fiziksel aktiviteleri önündeki kişisel engeller; yaş, gebelik, zaman eksikliği, motivasyon eksikliği, yorgunluk, bilgi eksikliği, sağlık koşulları/fiziksel aktivite ile ilişkili sağlık sorunları, fiziksel görünüm kaygıları ve spor tesislerinin fiyatları karşımıza çıkmaktadır (Joseph ve ark., 2015).

Afrikanlı-Amerikalı 20-50 yaş arası 917 kadın ile yapılan çalışmada; yaş arttıkça fiziksel aktivite oranının düştüğü, eğitim seviyesi yükseldikçe ise fiziksel aktivite düzeyinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Ainsworth ve ark., 2003). Oliveira ve ark. (2015) Brezilya'nın farklı bölgelerinde yaşayan 20-59 yaş aralığındaki kadınlar ile yaptıkları çalışmalarında; 20 ila 32 yaşlarındaki kadınların, 46 ila 59 yaşındakilere kıyasla aktif olma şansının azaldığını, eğitim seviyesi düştükçe; fiziksel aktivite seviyelerinin düştüğünü, sosyoekonomik açıdan daha yüksek satın alma gücüne sahip olanların; sağlık, estetik ve kilo verme ile ilgili konular için daha fazla endişe duydukları görülmüştür. Mostafavi ve ark. (2015) metabolik sendromlu 142 kadın ile yaptıkları çalışmada; fiziksel egzersiz eğitiminin metabolik sendromdan etkilenen kadınlarda fiziksel aktiviteleri artırdığı ve yüksek yoğunluklu lipoprotein (HDL)'i iyileştirdiği tanımlanmıştır. Elmas ve ark. (2016)'nın spor merkezine giden 17 kadın ile yaptıkları çalışmalarında; psikolojik, sosyal, fiziksel ve kültürel faktörlerin etkisiyle beraber, egzersiz ortamlarının kadınlara özgü olmasının, kadınların fiziksel aktiviteye katılımını etkilediği ve devamlılıklarını desteklediği saptanmıştır.

### 2. *Kadınların Fiziksel Aktiviteleri Önündeki Toplumsal Engeller*

Kadınların fiziksel aktiviteleri önündeki toplumsal engeller; fiziksel olarak aktif rol modelin olmaması, mahalle/toplum güvenliği endişesi, kaldırım eksikliği, mahallede yerel tesislerin olmaması ve hava koşullarının uygun olmaması olarak sıralanmaktadır (Joseph ve ark., 2015).

Amerika'da 40 yaş üstü kadınlar arasında fiziksel aktivite kalıplarının araştırıldığı çalışmada; fiziksel olarak daha aktif hale gelmenin önündeki en yaygın çevresel engeller arasında güvenlik, kullanılabilirlik ve maliyet olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Eyler ve ark., 1998). Althoff ve ark. (2017) 111 ülkedeki 717.527 birey üzerinde yaptıkları çalışmalarında; kadınlar için en büyük aktivite artışının, daha yürünebilir şehirlerde, gün ve hafta boyunca, yaş, cinsiyet ve beden kitle indeksi (BKİ) gruplarında daha fazla olduğu saptanmıştır. Hashan ve ark. (2020)'nin üreme çağındaki (15-49 yaş) 16.478 kadın üzerinde yaptıkları çalışmalarında; kent

merkezindeki kadınların yaklaşık yarısının aşırı kilolu / obez ve kırsal alanlardaki her beş kadından birinin zayıf olduğu belirlenmiştir. Ayrıca yaşın ve eğitim düzeyinin artışının hem kentsel hem de kırsal bölgelerde aşırı kilo / obez oranlarının artışı ile önemli ölçüde ilişkili olduğu bunun yanında yaşın ve gelirin azalması ile kilonun da azalması her iki bölgede de ilişkili çıkmıştır. Veitch ve ark. (2016)'nın Amerika Birleşik Devletleri'nde yaşayan 489 ve Avustralya'da yaşayan 1848 kadın ile yaptıkları çalışmalarında; Avustralyalı kadınlar ABD'deki kadınlara göre fiziksel aktivite düzeyleri daha yüksek, TV izleme süreleri daha az ve BKİ'leri daha düşük seviyede olduğunu saptamışlardır. Avustralyalı kadınların ABD'deki kadınlara kıyasla evlerinden 1600 m alan içerisinde daha fazla park ve daha büyük park alanlarına sahip oldukları da görülmüştür. Afrikalı Amerikalı (AA) kadınlarının kültürel olarak fiziksel aktivite katılım engellerini araştırmak için 1998 ile 2013 arasında çalışma yapılmıştır (16.581 makale örneklemeden, 157 makale çalışmaya dahil edilmiştir). Sonuç olarak; AA kadınları arasında fiziksel aktiviteyi başarılı bir şekilde teşvik etmek için tüm etki düzeylerindeki (kişilerarası, topluluk / çevre) engellerin üstesinden gelmek için stratejiler içermesi gerektiği sonucuna ulaşmışlardır (Joseph, Leong, McKee, Anand ve Schwalm, 2017).

### 3. Kadınların Fiziksel Aktiviteleri Önündeki Sosyal Engeller

Kadınların fiziksel aktiviteleri önündeki sosyal engeller; ailedeki rol, cinsiyetin etkisi, sosyal destek eksikliği ve bir fiziksel aktivite eşinin olmaması olarak karşımıza çıkmaktadır (Joseph ve ark., 2015).

Kolombiya'da yapılan bir çalışmada; çocuk ve ev ile ilgili sorumlulukları olan kadınların diğer kadınlara göre serbest zaman etkinliklerinin 1.4 kat daha az olduğu belirtilmiştir (Gómez ve ark., 2004). Sağınç (2019)'ın Ankara ilinde ikamet eden 18-65 yaşları arasında 311 ev hanımı ile yaptığı çalışmasında; serbest zaman, şiddetli fiziksel aktivite ve yürüyüşte en yüksek enerji harcamasına 26-35 yaş arası ev hanımlarının ulaştığı görülmektedir. Oturma sürelerinde; evli kadınların bekar kadınlara göre daha fazla oturma süresine (dk/hafta) sahip oldukları tespit edilmiştir. Eğitim durumunda; ilk ve ortaokul mezunlarının diğer ev hanımlarına göre daha fazla oturma süresi olduğu görülmektedir. Yaş açısından; en fazla oturma süresinin 46-65 yaş arası ev hanımlarına ait olduğu bulunmuştur. Gelir düzeyine göre anlamlı fark tespit edilmemiştir. Smith ve ark., (2017)'nin çalışmalarında; fiziksel aktivite için aile üyelerinden daha fazla sosyal destek alan kişilerin, boş zaman fiziksel aktivite (LTPA) olasılığının daha yüksek olduğunu göstermiştir.

## Sonuç

İncelenen çalışmaların sonucuna göre kadınların fiziksel aktiviteleri erkeklerden daha düşük olduğu söylenebilir. Kadınların yaşlarının artışıyla birlikte fiziksel aktivite düzeylerinin düşüş göstermesi doğru orantılı olduğu söylenebilir. Evli olan ev hanımlarının fiziksel aktivite düzeylerinin daha düşük olduğu söylenebilir. Yüksek gelir düzeyine sahip ülkelerdeki kadınların daha düşük fiziksel aktivite oranına sahip olduğu söylenebilir. Ayrıca kırsal kesimlerde yaşayan kadınların kent merkezilerinde yaşayan kadınlara göre; daha düşük BKİ'ne ve daha yüksek fiziksel aktivite oranlarına sahip olduğu söylenebilir.

Kadınların fiziksel aktivite oranlarını yükselten faktörler arasında; daha yürünebilir şehirlerde oturmak, güvenilir ortamlarda yaşamak, fiyatı uygun spor merkezleri, kadınların evlerinin yakınlarında



bulunan spor merkezleri, sosyal tesis ve parkların bulunma durumları yer aldığı söylenebilir. Ayrıca spor yapılan tesislerin kadınlara özgü olması da kadınların fiziksel aktivite oranlarını yükselttiği söylenebilir.

## Öneriler

- Kadınların iş hayatı ve ev işlerinden arta kalan serbest zamanları belirlenerek fiziksel aktiviteye ayırabileceği süre belirlenebilir.
- Kadınların okur yazarlık düzeyleriyle birlikte fiziksel aktivite bilinç düzeyi de beraberinde belirlenebilir.
- Kadınların fiziksel aktivite düzeyinin şehirler arasında değişip değişmediğine bakılabilir.
- Kadının çalışma hayatına katılmasının getirdiği fiziksel inaktivite meslek gruplarına göre araştırılabilir.
- Kadınların ailelerinin ya da çevresindeki yakınlarının fiziksel aktivite desteğine bakılabilir.
- Kadınların sosyal medyaya ayırdığı zaman da belirlenerek fiziksel aktiviteyle ilişkisine bakılabilir.

## Kaynaklar

- Ainsworth, B. E., Wilcox, S., Thompson, W. W., Richter, D. L., & Henderson, K. A. (2003). Personal, social, and physical environmental correlates of physical activity in African-American women in South Carolina. *American Journal of Preventive Medicine*, 25(3), 23-29.
- Althoff, T., Hicks, J. L., King, A. C., Delp, S. L., & Leskovec, J. (2017). Large-scale physical activity data reveal worldwide activity inequality. *Nature*, 547(7663), 336-339.
- Arem, H., Moore, S.C., Patel, A., Hartge, P., Berrington, A. & Phil, D. (2015). Leisure time physical activity and mortality: a detailed pooled analysis of the dose-response relationship. *JAMA Intern Med*, 175:959–67.
- Aslan, A. (2018). Sistematik derleme ve meta-analizi. *Acta Medica Alanya*, 2(2), 62-63.
- Barr, A.L., Young, E.H., & Sandhu, M.S. (2018). Objective measurement of physical activity: improving the evidence base to address non-communicable diseases in Africa. *BMJ Global Health*, 3(5).
- Behrens, G., Gredner, T., Stock, C., Leitzmann, M.F., Brenner, H. & Mons, U. (2018). Cancers due to excess weight, low physical activity, and unhealthy diet: estimation of the attributable cancer burden in Germany. *Deutsches Ärzteblatt International*, 115(35-36), 578.
- Bélair, M.A., Kohen, D.E., Kingsbury, M. & Colman, I. (2018). Relationship between leisure time physical activity, sedentary Behaviour and symptoms of depression and anxiety: evidence from a populationbased sample of Canadian adolescents. *BMJ Open*.
- Biddle, S.J.H. (1995). *European Perspectives on Exercise and Sport Psychology*. UK, Human Kinetics.
- Biswas, A., Oh, P., Faulkner, G.E., Bajaj, R.R., Silver, M.A. & Mitchell, M.S. (2015). Sedentary time and its association with risk for disease incidence, mortality, and hospitalization in adults: a systematic review and meta-analysis. *Annals of Internal Medicine*, 162:123–32.
- Bull, F.C. (2017). *Uzman Çalışma Grupları: İngiltere'de fiziksel aktivite rehberleri: İnceleme ve öneriler*. Loughborough Üniversitesi Spor, Egzersiz ve Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ref Tipi: Google Akademik Raporu.
- Bundak, R. (1991). Ergenlik çağında diyabet yönetimi. *Türk Pediatri Arşivi Dergisi*, 46, 79-81.
- Can, S. & Ersöz, G. (2013). Tip 2 diabetes mellitus tedavisinde egzersizin yeri ve önemi. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri*, 5(1).
- Cannioto, R.A., Dighe, S., Mahoney, M.C., Moysich, K.B., Sen, A., Hulme, K., Mccann, S.E. & Ambrosone, C.B. (2018). Habitual recreational physical activity is associated with significantly improved survival in cancer patients: evidence from the Roswell Park Data Bank and BioRepository. *Cancer Causes & Control*, 1-12.
- Caspersen, C.J., Powell, K.E. & Christenson, G.M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100, 126–131.

- Chobanian, A.V, Bakri, G.L, Black, H.R, Cushman, W.C, Green, L.A, Izzo JL, Jones, D.W., Materson, B.J....& Roccella, E.J. (2003). National Heart L, and Blood Institute Joint National Committee on Prevention, Detection, E. aluation, and Treatment of High Blood Pressure, Committee NHBPEPC. The seventh Report of the joint national committee on prevention, detection, evaluation, and treatment of high blood pressure: The JNC 7 report. *JAMA*, 289(19), 2560–72.
- Coopoo, Y., Constantinou, D. & Rothberg, A.D. (2008). Energy expenditure in office workers with identified health risks. *SAJSM*, 20(2), 40-44.
- Coşkun, R., Altunışık, R., Bayraktaroğlu, S., & Yıldırım, E. (2015). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri* (8. b.). Sakarya: Sakarya Yayıncılık.
- Dasso, N. A. (2018). How is exercise different from physical activity? A concept analysis. In *Nursing Forum*.
- Diabetes Prevention Program Research Group. (2002). Reduction in the incidence of type 2 diabetes with lifestyle intervention or metformin. *New England Journal of Medicine*, 393– 403.
- Dumith, S. C., Hallal, P. C., Reis, R. S., & Kohl III, H. W. (2011). Worldwide prevalence of physical inactivity and its association with human development index in 76 countries. *Preventive Medicine*, 53(1-2), 24-28.
- Dunlop, D.D., Song, J., Lee, J., Gilbert, A. L., Semanik, P. A., Ehrlich-Jones, L., Pellegrini, C.A., Pinto, D.,... & Chang, R. W. (2017). Physical activity minimum threshold predicting improved function in adults with lower-extremity symptoms. *Arthritis Care & Research*, 69(4), 475-483.
- Dunstan, D.W., Salmon, J., Owen, N., Armstrong, T., Zdmmet, P.Z., Welborn, ,T.A., Cameron, A.J., Dwyer, T.,... & Ausdiap Steering Committe (2004). Physical activity and television viewing in relation to risk of undiagnosed abnormal glucose metabolism in adults. *Diabetes Care*, 27, 2603–2609.
- Ekelund, U., Steene-Johannessen, J., Brown, W. J., Fagerland, M. W., Owen, N., Powell, K. E., ... & Lancet Sedentary Behaviour Working Group. (2016). Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? A harmonised meta-analysis of data from more than 1 million men and women. *The Lancet*, 388(10051), 1302-1310.
- Elmas, S., Hacısöftaoğlu, İ., & Aşçı, F. H. (2016). Kadınlara özgü mekânlarda egzersiz yapmak: sosyal-ekolojik model. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 8(2), 76-86.
- Eyler, A. A., Baker, E., Cromer, L., King, A. C., Brownson, R. C., & Donatelle, R. J. (1998). Physical activity and minority women: a qualitative study. *Health Education & Behavior*, 25(5), 640-652.
- Fagard, R.H. (2005). Physical activity, physical fitness and the incidence of hypertension. *Journal of hypertension*, 23(2), 265-267.
- Fararouei, M., Iqbal, A., Rezaian, S., Gheibi, Z., Dianatinasab, A., Shakarami, S. & Dianatinasab, M. (2018). Dietary habits and physical activity are associated with the risk of breast cancer among young iranian women: a case-control study on 1010 premenopausal women. *Clinical Breast Cancer*.
- Gillespie, L. D., Robertson, M. C., Gillespie, W. J., Sherrington, C., Gates, S., Clemson, L., & Lamb, S. E. (2012). Interventions for preventing falls in older people living in the community. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (9).
- Gómez, L.F., Mateus, J.C. & Cabrera, G. (2004). Leisure-time physical activity among women in a neighbourhood in bogotá, colombia: prevalence and socio- demographic correlates. *Cadernos De Saúde Pública*; 20, 1103-1119.
- Hamman, R. F., Wing, R. R., Edelstein, S. L., Lachin, J. M., Bray, G. A. & Delahanty, L. (2006). Effect of weight loss with lifestyle intervention on risk of diabetes. *Diabetes Care*, 29(9), 2102-2107.
- Hasegawa, J., Suzuki, H. & Yamauchi, T. (2018). Impact of season on the association between muscle strength/volume and physical activity among community-dwelling elderly people living in snowy-cold regions. *Journal of Physiological Anthropology*, 37(1), 25.
- Hashan, M. R., Gupta, R. D., Day, B., & Al Kibria, G. M. (2020). Differences in prevalence and associated factors of underweight and overweight/obesity according to rural–urban residence strata among women of reproductive age in Bangladesh: evidence from a cross-sectional national survey. *BMJ Open*, 10(2).
- Howe, T. E., Shea, B., Dawson, L. J., Downie, F., Murray, A., Ross, C., ... & Creed, G. (2011). Exercise for preventing and treating osteoporosis in postmenopausal women. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (7).
- Huneidi, S.A., Wright, N.C., Atkinson, A., Bhatia, S. & Singh, P. (2018). Factors associated with physical inactivity in adult breast cancer survivors- A population-based study. *Cancer Medicine*.

- International Agency for Cancer on Research. (2017). <http://publications.iarc.fr/Book-And-Report-Series/Iarc-Working-Group-Reports/Energy-Balance-And-Obesity-2017>. Accessed date: 01/03/2020.
- International Diabetes Federation, World Diabetes Foundation. (2019). *Diabetes Atlas*. 9nd Edition, Brussels, International Diabetes Federation.
- Joseph, P., Leong, D., McKee, M., Anand, S.S., Schwalm, J.D. & Teo, K. (2017). Reducing the global burden of cardiovascular disease, Part 1: The Epidemiology and Risk Factors, 121, 677–94
- Joseph, R. P., Ainsworth, B. E., Keller, C., & Dodgson, J. E. (2015). Barriers to physical activity among African American women: an integrative review of the literature. *Women & Health*, 55(6), 679-699.
- Kanerva, N., Lallukka, T., Rahkonen, O., Pietiläinen, O. & Lahti, J. (2018). The joint contribution of physical activity, insomnia symptoms and smoking to the cost of short-term sickness absence. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*.
- Karaca, A. (2017). *Fiziksel aktivite değerlendirme yöntemleri*. Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi.
- Kayıhan, G. & Ersöz, G. (2009). Hipertansiyon ve egzersiz. *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(3), 93-101.
- Khosravi, M., Sotoudeh, G., Majdzadeh, R., Nejati, S., Darabi, S., Raisi, F., ... & Sorayani, M. (2015). Healthy and unhealthy dietary patterns are related to depression: a case-control study. *Psychiatry Investigation*, 12(4), 434.
- Laukkanen, J.A., Kurl, S., Salonen, R., Rauramaa, R., & Salonen, J. T. (2004). The predictive value of cardiorespiratory fitness for cardiovascular events in men with various risk profiles: a prospective population-based cohort study. *European Heart Journal*, 25(16), 1428-1437.
- Lee, I.M., Shiroma, E.J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S.N. & Katzmarzyk, P.T. (2012). Lancet Physical Activity Series Working Group. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *Lancet*, 380(9838), 219–229
- Lee, J., Shin, A, Oh, J.H. & Kim J. (2018). The relationship between nut intake and risk of colorectal cancer: a case control study. *Nutr J*, 17, 37.
- López, L., Torres-Sánchez, I., Romero-Fernández, R., Granados-Santiago, M., Rodríguez-Torres, J., & Valenza, M. (2018, December). Impact of Previous Physical Activity Levels on Symptomatology, Functionality, and Strength during an Acute Exacerbation in COPD Patients. In *Healthcare*, 6(4), 139.
- Lu, Y., John, E. M., Sullivan-Halley, J., Vigen, C., Gomez, S. L., Kwan, M. L., ... & Bernstein, L. (2015). History of recreational physical activity and survival after breast cancer: the California Breast Cancer Survivorship Consortium. *American Journal of Epidemiology*, 181(12), 944-955.
- Mashayekhi, R., Bellavance, D.R., Chin, S.M., Maxner, B., Staller, K., Xavier, R. J., ... & Khalili, H. (2018). Obesity, but Not Physical Activity, Is Associated With Higher Prevalence of Asymptomatic Diverticulosis. *Clinical Gastroenterology and Hepatology*, 16(4), 586-587.
- Mctiernan, A., Kooperberg, C., White, E., Wilcox, S., Coates, R. & Adams-Campbell, L.L. (2003). Recreational physical activity and the risk of breast cancer in postmenopausal women: the women's health initiative cohort study. *Jama*, 290(10), 1331-1336.
- Mills, K.T., Bundy, J.D., Kelly, T.N, Reed, J.E., Kearney, P.M., Reynolds, K., Chen, J. & O, J. (2016). Global disparities of hypertension prevalence and control: a systematic analysis of population-based studies from 90 countries. *Circulation*, 134(6), 441-50
- Mostafavi, F., Ghofranipour, F., Feizi, A., & Pirzadeh, A. (2015). Improving physical activity and metabolic syndrome indicators in women: A transtheoretical model-based intervention. *International Journal of Preventive Medicine*, 6.
- Nichols, C., Block, M.E., Bishop, J.C., & McIntire, B. (2018). Physical activity in young adults with autism spectrum disorder: Parental perceptions of barriers and facilitators. *Autism*.
- Nici, L., Donner, C., Wouters, E., Zuwallack, R., Ambrosino, N., Bourbeau, J. & Garvey, C. (2006). American thoracic society/european respiratory society statement on pulmonary rehabilitation. *Am. J. Respir. Crit. Care Med.* 173, 1390–1413.
- Oliveira, P., Oliveira, A., Tillmann, A, Araujo, C., Bertuol, C., Pazin, J., ... & Machado, Z. (2015). Factors associated to usual physical activity in women. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 21(2), 99-103.
- Owen, N., Bauman, A. & Brown, W. (2009). Too much sitting: a novel and important predictor of chronic disease risk?. *Br J Sports Med*, 43(2), 81–3.

- Özer, N., Kılıçkap, M., Tokgözoğlu, L., Göksülük, H., Karaaslan, S. D. D., Kayıkçıoğlu, M., ... & Şahin, M. (2018). Türkiye’de sigara tüketimi verileri: Kardiyovasküler risk faktörlerine yönelik epidemiyolojik çalışmaların sistematik derleme, meta-analiz ve meta-regresyonu. *Türk Kardiyoloji Derneği Araştırma Dergisi*, 46(7), 602-612
- Paffenbarger, Jr., Blair, N.S. & Lee, M.L. (2001). A history of physical activity, cardiovascular health and longevity: the scientific contributions of Jeremy N Morris, DSc, DPH, FRCP. *International Journal of Epidemiology*, 30, 1184-1192
- Pedralli, M.L., Eibel, B., Waclawovsky, G., Schaun, M.I., Neto, W.N., Umpierre, D., Pescatello, L.S., Tanaka, H. & Lehnen, A.M. (2018). Effects of exercise training on endothelial function in individuals with hypertension: a systematic review with meta-analysis. *Journal of the American Society of Hypertension*, 1–11.
- Pelliccia, A., Fagard, R., Bjørnstad, H. H., Anastassakis, A., Arbustini, E., Assanelli, D., Biffi, A., Borjesson, P. & Thiene, G. (2005). Recommendations for competitive sports participation in athletes with cardiovascular disease a consensus document from the study group of sports cardiology of the working group of cardiac rehabilitation and exercise physiology and the working group of myocardial and pericardial diseases of the European society of cardiology. *European Heart Journal*, 26(14), 1422-1445.
- Petterson, U., Nilsson, M., Sundh, V., Mellström, D. & Lorentzon, M. (2010). Physical activity is the strongest predictor of calcaneal bone mass in young Swedish men. *Osteoporosis Int*, 21, 447–455.
- Physiopedia, (2016). Physical activity and women [Internet]. [Erişim tarihi 25 Şubat 2020]. Erişim adresi: [https://www.physiopedia.com/Physical\\_Activity\\_and\\_Women#cite\\_note-:1-1](https://www.physiopedia.com/Physical_Activity_and_Women#cite_note-:1-1).
- Pitta, F., Troosters, T., Probst, V.S., Spruit, M.A., Decramer, M. & Gosselink, R. (2006). Physical activity and hospitalization for exacerbation of COPD. *Chest*, 129, 536–544.
- Rangul, V., Sund, E. R., Mork, P. J., Røe, O. D., & Bauman, A. (2018). The associations of sitting time and physical activity on total and site-specific cancer incidence: Results from the HUNT study, Norway. *PLoS One*, 13(10).
- Renningera, M., Løchenc, M.L., Ekelunde, U., Hopstockg, L.A., Jørgenseng, L., Ellisiv B. Mathieseni, J., Njølstadc, I., Schirmerd, H., Wilsgaardc, T. & Morseth, B. (2018). The independent and joint associations of physical activity and body mass index with myocardial infarction: The Tromsø Study. *Preventive Medicine*, 116, 94–98.
- Rohan, E. A., Miller, N., Bonner, F., Fultz-Butts, K., Pratt-Chapman, M. L., Alfano, C. M., ... & Tai, E. (2018). Comprehensive cancer control: promoting survivor health and wellness. *Cancer Causes & Control*, 1-9.
- Ruiz, R.B. & Hernández P.S. (2014). Diet and cancer: risk factors and epidemiological evidence. *Maturitas*, 77, 202-8.
- Sağınç, S. (2019). Ev Hanımlarının Fiziksel Aktivite ve Oturma Sürelerinin İncelenmesi (Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Sağlık Bakanlığı. (2011). Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı (2010-2014). Sağlık Bakanlığı Yayınları. Ankara.
- Scott, D., Seibel, M., Cumming, R., Naganathan, V., Blyth, F., Le Couteur, D. G., ... & Hirani, V. (2017). Sarcopenic obesity and its temporal associations with changes in bone mineral density, incident falls, and fractures in older men: the concord health and ageing in men project. *Journal of Bone and Mineral Research*, 32(3), 575-583.
- Smith, G. L., Banting, L., Eime, R., O’Sullivan, G., & Van Uffelen, J. G. (2017). The association between social support and physical activity in older adults: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 1-21.
- Stattin, K., Michaëlsson, K., Larsson, S. C., Wolk, A., & Byberg, L. (2017). Leisure-time physical activity and risk of fracture: a cohort study of 66,940 men and women. *Journal of Bone and Mineral Research*, 32(8), 1599-1606.
- Steele, C. B., Thomas, C. C., Henley, S. J., Massetti, G. M., Galuska, D. A., Agurs-Collins, T., ... & Richardson, L. C. (2017). Vital signs: trends in incidence of cancers associated with overweight and obesity—United States, 2005–2014. *MMWR. Morbidity and Mortality Weekly Report*, 66(39), 1052.
- Suárez, A.L. (2018). Burden of cancer attributable to obesity, type 2 diabetes and associated risk factors. *Metabolism*.

- Thivel, D., Tremblay, A., Genin, P. M., Panahi, S., Rivière, D. & Duclos, M. (2018). Physical activity, inactivity, and sedentary behaviors: definitions and implications in occupational health. *Frontiers in Public Health*, 6, 288.
- Tremblay, M.S., Aubert, S., Barnes, J.D., Saunders, T.J., Carson, V. & Latimer-Cheung, A.E. (2017). SBRN terminology consensus project participants sedentary behavior research network (sbrn)- terminology consensus project process and outcome. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14:75
- Tudor-Locke C. & Bassett D.R. (2004). How many steps/day are enough?. *Sports Medicine*, 34(1), 1-8.
- Vanhees, L., Lefevre, J., Philippaerts, R., Martens, M., Huygens, W., Troosters, T. & Beunen, G. (2005). How to assess physical activity? How to assess physical fitness?. *European Journal of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation*, 12, 102-114.
- Veitch, J., Abbott, G., Kaczynski, A. T., Stanis, S. A. W., Besenyi, G. M., & Lamb, K. E. (2016). Park availability and physical activity, TV time, and overweight and obesity among women: Findings from Australia and the United States. *Health & Place*, 38, 96-102.
- Vogelmeier, C.F., Criner, G.J., Martinez, F.J., Anzueto, A., Barnes, P.J., Bourbeau, J. & Frith, P. (2017). Global strategy for the diagnosis, management, and prevention of chronic obstructive lung disease 2017 report. GOLD executive summary. *American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine*, 195, 557–582.
- Weinheimer, E.M., Sands, L.P. & Campbell, W.W. (2010). A systematic review of the separate and combined effects of energy restriction and exercise on fat-free mass in middle-aged and older adults: implications for sarcopenic obesity. *Nutrition Reviews*, 68, 375–388.
- Westerterp, K.R. (2018). Changes in physical activity over the lifespan: impact on body composition and sarcopenic obesity. *Obesity Reviews*, 19, 8-13.
- Willis, J.D. & Campbell, F.L. (1991). *Exercise Psychology*. USA, Human Kinetics.
- Wilson, L.F., Baade, P.D., Green, A.C., Jordan, S.J., Kendall, B.J., Neale, R.E., ... & Whiteman, D.C. (2019). The impact of changing the prevalence of over weight/obesity and physical inactivity in Australia: An estimate of the proportion of potentially avoidable cancers 2013–2037. *International Journal of Cancer*, 144(9), 2088-2098.
- Women's Sports Foundation. The Women's Sports Foundation Report Brief: [Internet]. 2016 [Erişim tarihi 12 Şubat 2020]. Erişim adresi: [https://www.womenssportsfoundation.org/wp-content/uploads/2016/08/herlife-depends-on-it-3\\_womens-health.pdf](https://www.womenssportsfoundation.org/wp-content/uploads/2016/08/herlife-depends-on-it-3_womens-health.pdf).
- World Health Organization, (2010). Global recommendations on physical activity for health. (2010). [http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979\\_eng.pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf).
- World Health Organization, (2012). Global Status Report on Noncommunicable Diseases 2014. Geneva, Switzerland: World Health Organization.
- World Health Organization, (2018). Physical inactivity: a global public health problem.

### Makale Alıntısı

Güler, B. (2022). Kadınların Fiziksel Aktiviteleri Önündeki Engeller: Sistemik Derleme Çalışması [Obstacles to Women's Physical Activity: A Systematic Review Study], *Spor Eğitim Dergisi*, 6 (1), 20-32.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.

## Covid 19 Sürecinde Yerel Yönetimlerin Sosyal Medya Hesapları Aracılığıyla Egzersiz Hizmetlerinin İncelenmesi

Tekmil Sezen GÖKSU<sup>1</sup>, Osman Tolga TOGO<sup>2</sup>

### Özet

#### Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 27.12.2021  
Kabul Tarihi: 25.02.2022  
Online Yayın Tarihi:  
25.02.2022

#### Anahtar Kelimeler

Egzersiz, Instagram,  
Pandemi, Sosyal Medya,  
Yerel Yönetimler.

#### DOI:

10.55238/seder.1047658

Bu araştırmanın amacı, covid 19 pandemi sürecinde sosyal izolasyonda olan bireyler için İstanbul Büyükşehir Belediyesi, Spor İstanbul şirketinin sosyal medya hesapları üzerinden "Evde Egzersiz" canlı yayınlarının haftalık programları, içerikleri, eğitmenleri ve izlenme skorları ile birlikte ulaşılan sayıyı incelemektir. Covid 19 salgını ile birlikte sağlıklı yaşam ve egzersiz alışkanlıklarımızı bilinçli ve düzenli yapmak adına yapılan canlı yayın egzersiz programlarının hedef kitlesi yalnızca İstanbul halkı olmamakla, yayın tüm katılımcılara açık yapılmaktadır. Araştırmamızın örneklemini, Spor İstanbul sosyal medya hesaplarından pandemi boyunca yapılan evde egzersiz programları oluşturmaktadır. Spor İstanbul instagram hesabındaki takipçi sayısı, evde egzersiz programı haftalık programı, eğitmenler, beğeniler, yorumlar ve izlenme skorlarından oluşan bir cetvel ile skorlar incelenecektir. Araştırma sınırlılıkları, Spor İstanbul instagram hesabı verileri 23 Nisan 2021 tarihinden itibaren elde edilen sayısal verilerle belirlenmiştir. Nitel araştırma olarak yapılan çalışma yazılı dokümanlar (bilgi veri tarama) ile desteklenerek durum çalışma yöntemi ile yapılmıştır. Sonuç olarak, İstanbul Büyükşehir Belediyesi, Spor İstanbul şirketinin (Nisan 2020 –Nisan 2021) bir yıl içerisinde instagram ve youtube hesaplarından yapılan tüm egzersizleri aylık olarak toplam izlenme ve bu yayınlara dönüt olarak yapılan yorumlar incelendiğinde, programlara talep olduğu ve takip edildiği tespit edilmiştir. Spor İstanbul eğitmenleri tarafından yapılan egzersizler, yetişkin, çocuk ve özel bireylere yönelik yapıldığı görülmüştür. 2021 yılı Mart ve Nisan ayı yayınlarının sadece instagram üzerinden yapıldığı, youtube üzerinden yapılmadığı tespit edilmiştir. Yerel yönetimlerin sosyal ağları kullanarak yapılan spor hizmetlerinin halk tarafından yakından takip edildiği sonucuna varılmıştır. Instagram hesaplarının kullanımının etkin olduğu, halkın daha çok bu uygulamayı takip ettiği görülmüştür. Verilen hizmetin sürdürülebilirliğini ve tercih edilmesini sağlamak için, katılımcı görüşlerinin alınması gerekmektedir.

## Investigation of Exercise Services Through Social Media Accounts of Municipalities In The Covid 19 Process

### Abstract

#### Article Info

Received: 27.12.2021  
Accepted: 25.02.2022  
Online Published:  
22.02.2022

#### Keywords

Exercise, Instagram,  
Pandemic, Municipalities,  
Social Media.

#### DOI:

10.55238/seder.1047658

The purpose of this research is to examine the number of weekly programs, contents, trainers and viewing scores of "Exercise at Home" live broadcasts through the social media accounts of Istanbul Metropolitan Municipality Spor Istanbul for individuals who are in social isolation during the covid 19 pandemic process. With the Covid 19 epidemic, the target audience of the live broadcast exercise programs, which are made to make our healthy life and exercise habits conscious and regular, is not only the people of Istanbul, but the broadcast is open to all participants. The sample of our research consists of home exercise programs made during the pandemic from Spor Istanbul social media accounts. Scores will be examined with a ruler consisting of the number of followers on the Spor Istanbul instagram account, the weekly program of the home exercise program, trainers, likes, comments and views. The limitations of the research were determined by the numerical data obtained from the date of 23 April 2021, from the Spor Istanbul instagram account data. The study, which was done as a qualitative research, was supported by written documents (information data scanning) and was carried out with the case study method. As a result, when the total monthly views of all the exercises of the Istanbul Metropolitan Municipality Spor Istanbul company made on Instagram and YouTube accounts in a year in April 2020 – April 2021 and the comments made as feedback on these broadcasts are examined, it has been determined that there is a demand for and followed by the programs. It has been observed that the exercises performed by Spor Istanbul trainers are intended for adults, children and private individuals. It has been concluded that the sports services provided by local governments using social networks are closely followed by the public. It has been observed that the use of Instagram accounts is effective and the public follows this application more. In order to ensure the sustainability and preference of the service provided, it is necessary to take the views of the participants.

<sup>1</sup> İstanbul Gelişim Üniversitesi Beden Spor Yüksekokulu, İstanbul/Türkiye ORCID ID: 0000-0002-5764-2106 (tsgoksu@gelisim.edu.tr)

<sup>2</sup> Sorumlu Yazar: Harran Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Şanlıurfa/Türkiye ORCID ID: 0000-0002-0471-4436 (tolgatogo@gmail.com)

## Giriş

Yeni koronavirüs (COVID-19) dünyada, ilk kez Aralık 2019'da Çin'in Wuhan şehrinde belirlenen bir solunum yolu enfeksiyonu olarak ortaya çıktı. Dünya Sağlık Örgütü Ocak 2020'de yeni koronavirüs salgınını uluslararası yayılım gösteren halk sağlığı için acil durum olarak açıkladı ve Mart 2020'de ise pandemi olarak ilan etti. COVID-19 hastalığı ülkemizde resmi olarak ilk kez 11 Mart 2020'de tespit edildi. Tüm dünyayı etkisine alan salgın hayatı durdurdu. Dünyadaki birçok hükümet, vatandaşları için zorla tecrit, sokağa çıkma yasağı, sosyal mesafe gibi ciddi önlemler almıştır (Andrews ve ark., 2020).

Koronavirüs Hastalığı ile ilgili alınan tedbirler arttıkça, kişiler zorunlu olarak daha sedanter bir yaşam tarzına sahip olmaya başlamışlardır (Bayraktar ve Öztürk, 2020). Covid-19 salgınının toplumda yaygınlaşmasını önleme tedbirleri arasında sosyal izolasyon, 65 yaş üstü ve 20 yaş altı bireylerin evden çıkmaları yasaklanmış, 20-65 yaş arası bireylerin de hafta sonu evden çıkmalarına yasak getirilmiştir. Bu uygulamalar, zaten egzersiz alışkanlığı olmayan toplumumuzda fiziksel aktivite ve egzersiz yapma durumunu stabil hale getirmiştir (Caner ve ark., 2020)

Sosyal izolasyonda öncelikli olarak düzenli uyku, sağlıklı beslenme ve rutinlerin korunması, temizlik, günlük işler, şarkı söyleme, resim yapma gibi fiziksel aktivitelerin yanında hareketliliğin korunabilmesi, stresin azaltılabilmesi için evde ya da karantinede kalınan yerde basit fiziksel egzersizlerin yapılması Dünya Sağlık Örgütü tarafından tavsiye edilmiştir (WHO, 2021)

Genellikle spor salonlarında ve açık hava etkinliklerinde egzersiz ve fiziksel aktivite için daha fazla altyapı, imkân ve alternatif olduğu düşünülse de sanılanın aksine evde kalma sürecinde egzersiz yapmak için birçok olanak mevcuttur (Arslan ve Ercan, 2020). Uzun süre evde kalmak; online oyun oynama, televizyon izleme, mobil cihaz kullanma gibi fiziksel hareket alanlarını kısıtlayan ve bu davranışlara aşırı miktarda zaman harcamaya neden olabilmektedir. Ancak, düzenli egzersiz ve fiziksel hareketin azaltılması ve bu nedenle daha az enerji harcanması, kronik hastalıklar için potansiyel kötüleşme riskini beraberinde getirirken, aynı zamanda kaygıya ve depresyona katkıda bulunan davranışları da artırabilmektedir (Owen ve ark., 2010).

Egzersiz fiziksel uygunluğu, iyi bulunma halini, motivasyon düzeyini ve bağışıklığı güçlendirici etkisinden faydalanmak için evde de fiziksel aktivitenin sürdürülmesi gerektiğini gösteren önemli ve güçlü sebepler bulunmaktadır. Fiziksel aktivite ve egzersiz yapmak için spor tesisi ve türlü ekipmanların olması bir koşul değildir. İçerisinde bulunduğumuz bu sosyal izolasyon zamanını, bir egzersiz programına başlamak için fırsat olarak kullanan kişiler için amaç, hayat “normale” döndüğünde de egzersiz yapmaya devam etmek olmalıdır (Nyenhuis ve ark., 2020). Ev içerisinde egzersiz programı uygulama süreci hem fiziksel hem de psikolojik olarak daha sağlıklı atlatmamızı kolaylaştıracaktır (Barnett ve ar., 2011).

Her geçen gün güç kazanan sosyal medya araçlarının kullanımı, mesajı hedef kitlelere ulaştırabilmek amacıyla işletmelerin de zorunlu tercihi olmuştur. Hedef tüketici kitlelere ulaşmak için eskisi kadar geleneksel medya iletişim kanallarına ihtiyaç duyulmamaktadır. İşletmeler; web siteleri, bloglar, facebook sayfaları, Twitter hesapları, YouTube, Instagram gibi sosyal medya araçları sayesinde hedef kitlelere ulaşmaktadır (Reinders ve Freijssen, 2012).

Teknolojinin ilerlemesiyle getirdiği avantajlar sayesinde uzun bir süredir uygulanan esnek çalışma düzeni ve uzaktan eğitimler nedeniyle neredeyse her yaşta bireyin ev dışı aktivitesi olmayıp, evde masa başında oturma süresi oldukça artmıştır.

Ev içerisinde, uygun şartlarda ev dışında (köylerde veya kalabalık olmayan il ve ilçelerde yaşayan bireyler için) veya masa başında (bu süreçte evinde veya ofisinde çalışmak zorunda olan bireyler için) yapılabilecek egzersizler herhangi bir sağlık problemi olmayan bireyler için internet kaynaklarından ulaşılabilir durumdadır (Koç ve Bayar, 2020).

Küresel bir nitelik taşıyan COVID-19 pandemisinin meydana getirdiği sorunlar ve pandemiyle mücadele sürecine bakıldığında devletleri, ulusal hükümetlerin sorumlu olduğu iddia edilen egemen ulus devlet ve sınırlar dünyasına geri getirdiği söylenebilir (Makarychev ve Romashko, 2021). Belediyelerin COVID-19'un toplum üzerindeki etkilerini ve oluşturduğu riski daha hızlı analiz ederek, halkı ve merkezi yönetimleri yönlendiren bir konumda durduğu görülmektedir. Dünyada yerel yönetimlerin COVID-19 salgınıyla baş etmede kullandıkları yöntemlerin genellikle yerel refah sisteminin diğer aktörleri (aile, topluluk, özel işletmeler, sivil toplum örgütleri) ile iş birliği sağlanarak oluşturulan hizmetler ve sosyal yardımlar olduğu görülmektedir. (Urhan ve Koç 2021).

Sporun sağlıklı yaşam, fiziksel aktivite ve aktif yaşam alanı, yerel yönetimlerin hizmetleri ile doğrudan ilişkilidir. Yerel Yönetimler gerek gelişme çağındaki çocuk ve gençlerin sağlıklı bireyler olma noktasındaki gelişimlerine, gerekse yetişkin ve yaşlıların daha uzun, daha sağlıklı ve kaliteli bir yaşam sürmeleri noktasında önemli bir misyonu üstlenmişlerdir (İnci, 2011).

Toplumların spor ihtiyaçlarını karşılamak da yerel yönetimlerin en önemli görevlerindedir. Bu görevlerde çeşitli yasalarla belirtilmiştir. Bu yasalar şu şekildedir;

İl Özel İdaresi Kanununun 6/b maddesine göre İl Özel İdareleri; “mahallî müşterek nitelikte olmak şartıyla; imar, yol, su, kanalizasyon, katı atık, çevre, acil yardım ve kurtarma, kültür, turizm, gençlik ve spor; orman köylerinin desteklenmesi, ağaçlandırma, park ve bahçe tesisine ilişkin hizmetleri belediye sınırları dışında, yapmakla görevli ve yetkilidir.” (İl Özel İdaresi Kanunu, 2005).

Büyükşehir Belediyesi Kanununun 7/d maddesine göre; ilçe ve ilk kademe belediyelerinin görev ve yetkileri şunlardır: “Kanunlarla münhasıran büyükşehir belediyesine verilen görevler ile birinci fıkrada sayılanlar dışında kalan görevleri yapmak ve yetkileri kullanmak. Otopark, spor, dinlenme ve eğlence yerleri ile parkları yapmak; yaşlılar, özürllüer, kadınlar, gençler ve çocuklara yönelik sosyal ve kültürel hizmetler sunmak; mesleki eğitim ve beceri kursları açmak, sağlık, eğitim, kültür tesis ve binaların yapım, bakım ve onarım ile kültür ve tabiat varlıkları ve tarihi dokuyu korumak; kent tarihi bakımından önem taşıyan mekanların ve işlevlerinin geliştirilmesine ilişkin hizmetler yapmak.” (Büyükşehir Belediyesi Kanunu, 2005).

İstanbul Büyükşehir Belediyesi COVID-19 salgınına 11 Mart 2020’de Dünya Sağlık Örgütü tarafından pandemi ilan edilmeden ve Türkiye’de başlamadan önce, virüse ilişkin farkındalık kazandıracak bilgilendirme faaliyetlerine başlamıştır. Bu amaçla 420 personel temizlik ve hijyen ekibi olarak görevlendirilmiş, toplu taşıma araçları, kapalı mekanlar, ibadethaneler, adliye binaları, hastaneler ve sağlık kuruluşlarının dezenfekte edilmesi sağlanmıştır (İstanbul Büyükşehir Belediyesi, 2020).



İstanbul metropol bir şehir olup, 16 milyon kişi için özellikle pandemi zamanında sosyal izolasyon, esnek çalışma ve uzaktan eğitim sisteminde bulunmaları İstanbul Büyükşehir Belediyesi'ni sağlıklı ve kaliteli zaman geçirme konusunda harekete geçirmiştir. Yerel yönetimlerin spor hizmetleri kapsamında Spor İstanbul şirketi tüm İstanbullular, Türkiye hatta Dünya'nın her yerine online spor hizmeti vermektedir.

İstanbul Spor Etkinlikleri ve İşletmeciliği Ticaret AŞ (Spor İstanbul), 1989 yılında İstanbul Büyükşehir Belediyesi'nin iştirak şirketi olarak kurulmuştur. İstanbul halkının fiziksel ve ruhsal sağlığını güçlendirmek ve yeteneklerini geliştirmek için spor tesislerinden yararlanmalarını, spor etkinliklerine aktif olarak katılımlarını önclemiştir. Spor İstanbul olarak misyonu İstanbul'u daha aktif bir kent yapmaktır. Bu amaçla tesislerde sunulan ücretli ve ücretsiz spor faaliyetlere pandemi dönemi erişemeyen vatandaşlara her gün Instagram hesabından canlı yayın ile online tesislerde egzersiz yaptırılmaktadır. Canlı yayınlarını izleyemeyen takipçiler için ise her günün yayınlarına Youtube hesabından erişebilmektedirler. Canlı Yayında Egzersiz hizmetine ek olarak Yetişkinler, 60 Yaş Üstü Bireyler, Daha Güçlü bir Bel, Engelli Bireyler, Çocuklar ve Evdeki Materyaller ile Egzersizler başlıkları altında hazırlanan videolara da Youtube kanalından ulaşabilmektedirler.

Pandemi sürecinin ülke içerisinde artış gönderdiği 2020 Mart ayı içerisinde yetişkinler için Spor İstanbul, ilk Evde Egzersiz videosunu instagram hesabı ve youtube sayfasından yayınlamıştır. 2020 Nisan ayından itibaren düzenli olarak yetişkin ve çocuk egzersizleri, belirli aralıklarda özel bireyler için egzersiz yayınları yapılmıştır. Spor İstanbul web sitesi üzerinden ve üyelerine mail atarak bu hizmetin duyurusunu sağlamaktadır.

Spor İstanbul web sitesi duyurusu, "Tesislerimize gelemeyen, evde egzersiz yapmak isteyen tüm sporseverleri hafta içi her gün 10:00'da @ibbsporistanbul Instagram hesabımıza bekliyoruz! İster hafta içi her gün Instagram'da yayınlanan "Canlı Yayında Egzersiz", ister Youtube'da yayınladığımız egzersiz videolarımız ile dilediğiniz yerde ve zamanda spor yapabilirsiniz!" ana sayfasında yer almaktadır.

Çalışma, salgın koşullarında yerel yönetimlerin sosyal medya hesapları aracılığı ile spor hizmetlerini halka açık şekilde yapılmasının, izlenme, beğeni ve yorumlarının değerlendirilmesi amacı ile yapılmıştır. Dünya çapında yaşanan salgın ve bu dönemdeki teknoloji temelli değişimin etkisini kullanarak yerel yönetimlerin spor hizmetlerinin halka sunulması, insanların bu farklı hizmetteki katılımı, değerlendirmesi ve sonrasında devamının sağlanmasını hedeflemesi, diğer kurumlara örnek teşkil etmesi açısından çalışma önem arz etmektedir.

## Materyal ve Yöntem

Nitel araştırmalar, kişilerin kanaatleri, tecrübeleri, algıları ve duyguları gibi sübjektif verilerle meşgul olmaktadır. Araştırmada, nitel araştırma yöntemlerinden kaynak tarama ve keşfedici bilgi toplama modeli kullanılmıştır (Karasar, 1999). Nitel araştırmalarda yapılandırılmış görüşme sürecinin yanında gözlem ve doküman inceleme gibi yöntemler de kullanılmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2008, s. 39). Bu araştırmada, covid 19 salgını sürecinde İstanbul Büyükşehir Belediyesi, Spor İstanbul şirketi "Evde Egzersiz" konulu instagram ve youtube canlı yayınları izlenme sayısı, yorum sayıları hesaplarından alınan sayısal veriler doğrultusunda bilgiler yorumlanmıştır.

## Bulgular

Covid 19 sürecinde yerel yönetimlerin sosyal medya hesapları aracılığı ile evde egzersiz hizmetleri, instagram ve youtube üzerinden incelenmiştir.

**Tablo 1.** Spor İstanbul Sosyal Medya Hesapları

	Sosyal Medya	Takipçi Sayısı	Paylaşım	Hesap adı
Spor İstanbul	İnstagram	111B	3.907	@ibbsporistanbul
	YouTube	12,9 B abone	685	İBB Spor İstanbul

<https://www.instagram.com/ibbsporistanbul/?hl=tr> 3.05.2021  
<https://www.youtube.com/channel/UCN9V5qwp1M0Pkgm9hRF3sw> 3.05.2021

Spor İstanbul sosyal medya hesap bilgileri, Instagram hesabı takipçi sayısı 111 bin, yapılan paylaşım 3.907 bin, hesap adı @ibbsporistanbul'dur. Youtube hesabı takipçi sayısı 12,9 bin, yapılan paylaşım 685, hesap adı İBB Spor İstanbul'dur.

**Tablo 2.** Nisan ve Mayıs Evde Egzersiz Instagram-Youtube Yayınları

Tarih	Tür	Sosyal Medya Hesabı	İzlenme	Yorum
Nisan 2020	Yetişkin Egzersizleri	İnstagram	33.895	57
	Çocuk Egzersizleri	YouTube	289.773	211
Mayıs 2020	Çocuk Egzersizleri	İnstagram	110.242	389
	Yetişkin Egzersizleri	YouTube	7.169	11

<https://www.instagram.com/ibbsporistanbul/?hl=tr> 3.05.2021  
<https://www.youtube.com/channel/UCN9V5qwp1M0Pkgm9hRF3sw> 3.05.2021

Spor İstanbul Evde Egzersiz Mayıs ve Nisan 2020 yayınları çocuk, yetişkin ve özel birey egzersizlerinden oluşmaktadır. Sosyal medya hesaplarında Nisan 2020 instagram yayınları 33.895, instagram yorumları 57, youtube yayınları 289.773, youtube yorumları 211 olarak tespit edilmiştir. Sosyal medya hesaplarında Mayıs 2020 instagram yayınları 110.242, instagram yorumları 389, youtube yayınları 7.169, youtube yorumları 11 olarak tespit edilmiştir.

**Tablo 3.** Haziran ve Temmuz Evde Egzersiz Instagram-Youtube Yayınları

Tarih	Tür	Sosyal Medya Hesabı	İzlenme	Yorum
Haziran 2020	Yetişkin Egzersizleri	İnstagram	128.910	631
		YouTube	5.947	9
Temmuz 2020	Yetişkin Egzersizleri	İnstagram	75.597	347
		YouTube	3.390	6

<https://www.instagram.com/ibbsporistanbul/?hl=tr> 3.05.2021  
<https://www.youtube.com/channel/UCN9V5qwp1M0Pkgm9hRF3sw> 3.05.2021

Spor İstanbul Evde Egzersiz Haziran ve Temmuz 2020 yayınları yetişkin egzersizlerinden oluşmaktadır. Sosyal medya hesaplarında Haziran 2020 instagram yayınları 128.910, instagram yorumları 631, youtube yayınları 5.947, youtube yorumları 9 olarak tespit edilmiştir. Sosyal medya hesaplarında Temmuz 2020 75.597, instagram yorumları 347, youtube yayınları 3.390, youtube yorumları 6 olarak tespit edilmiştir.

**Tablo 4.** Ağustos ve Temmuz Evde Egzersiz Instagram-Youtube Yayınları

Tarih	Tür	Sosyal Medya Hesabı	İzlenme	Yorum
Ağustos 2020	Yetişkin Egzersizleri	Instagram	82.146	321
		YouTube	2.885	6
Eylül 2020	Yetişkin Egzersizleri	Instagram	114.559	355
		YouTube	3.758	6

<https://www.instagram.com/ibbsporistanbul/?hl=tr> 3.05.2021

<https://www.youtube.com/channel/UCN9V5qwp1M0Pkgm9hRF3sw> 3.05.2021

Spor İstanbul Evde Egzersiz Ağustos ve Eylül 2020 yayınları yetişkin egzersizlerinden oluşmaktadır. Sosyal medya hesaplarında Ağustos 2020 instagram yayınları 82.146, instagram yorumları 321, youtube yayınları 2.885, youtube yorumları 6 olarak tespit edilmiştir. Eylül 2020 instagram yayınları 114.559, instagram yorumları 355, youtube yayınları 3.758, youtube yorumları 6 olarak tespit edilmiştir.

**Tablo 5.** Ekim ve Kasım Evde Egzersiz Instagram-Youtube Yayınları

Tarih	Tür	Sosyal Medya Hesabı	İzlenme	Yorum
Ekim 2020	Yetişkin Egzersizleri	Instagram	88.865	394
	Yetişkin Egzersizleri	YouTube	4.344	11
Kasım 2020	Yetişkin Egzersizleri	Instagram	82.042	459
	Yetişkin Egzersizleri	YouTube	3.831	5

<https://www.instagram.com/ibbsporistanbul/?hl=tr> 3.05.2021

<https://www.youtube.com/channel/UCN9V5qwp1M0Pkgm9hRF3sw> 3.05.2021

Spor İstanbul Evde Egzersiz Ekim ve Kasım 2020 yayınları yetişkin egzersizlerinden oluşmaktadır. Sosyal medya hesaplarında Ekim 2020 instagram yayınları 88,865 instagram yorumları 394, youtube yayınları 4.344, youtube yorumları 11 olarak tespit edilmiştir. Kasım 2020 instagram yayınları 82.042, instagram yorumları 459, youtube yayınları 3.831, youtube yorumları 5 olarak tespit edilmiştir.

**Tablo 6.** Aralık 2020 Evde Egzersiz Instagram-Youtube Yayınları

Tarih	Tür	Sosyal Medya Hesabı	İzlenme	Yorum
Aralık 2020	Yetişkin Egzersizleri	Instagram	174.852	750
	Çocuk Egzersizleri	YouTube	20.845	33

<https://www.instagram.com/ibbsporistanbul/?hl=tr> 3.05.2021

<https://www.youtube.com/channel/UCN9V5qwp1M0Pkgm9hRF3sw> 3.05.2021

Spor İstanbul Evde Egzersiz Aralık 2020 yayınları yetişkin egzersizlerinden oluşmaktadır. Sosyal medya hesaplarında Aralık 2020 instagram yayınları 174.852, instagram yorumları 750, youtube yayınları 20.845, youtube yorumları 33 olarak tespit edilmiştir.

**Tablo 7.** Ocak-Şubat 2021 Evde Egzersiz Instagram-Youtube Yayınları

Tarih	Tür	Sosyal Medya Hesabı	İzlenme	Yorum
Ocak 2021	Yetişkin Egzersizleri	Instagram	193.715	917
	Çocuk Egzersizleri	You Tube	16.368	31
Şubat 2021	Yetişkin Egzersizleri	Instagram	161.143	997
	Çocuk Egzersizleri	YouTube	2.559	0

<https://www.instagram.com/ibbsporistanbul/?hl=tr> 3.05.2021

<https://www.youtube.com/channel/UCN9V5qwp1M0Pkgm9hRF3sw> 3.05.2021

Spor İstanbul Evde Egzersiz Ocak ve Şubat 2021 yayınları yetişkin ve çocuk egzersizlerinden oluşmaktadır. Sosyal medya hesaplarında Ekim 2020 instagram yayınları 193.715 instagram yorumları 917, youtube yayınları 16.368, youtube yorumları 31 olarak tespit edilmiştir. Şubat 2021 instagram yayınları 161,143, instagram yorumları 997, youtube yayınları 2.559, youtube yorumları 0 olarak tespit edilmiştir.

**Tablo 8.** Mart-Nisan 2021 Evde Egzersiz Instagram-Youtube Yayınları

Tarih	Tür	Sosyal Medya Hesabı	İzlenme	Yorum
Mart 2021	Yetişkin Egzersizleri	Instagram	136.338	1.074
	Çocuk Egzersizleri	You Tube	0	0
Nisan 2021	Yetişkin Egzersizleri	Instagram	145.282	1.260
	Çocuk Egzersizleri	You Tube	0	0

<https://www.instagram.com/ibbsporistanbul/?hl=tr> 3.05.2021

<https://www.youtube.com/channel/UCN9V5qwp1M0Pkgtm9hRF3sw> 3.05.2021

Spor İstanbul Evde Egzersiz Mart ve Nisan 2021 yayınları yetişkin ve çocuk egzersizlerinden oluşmaktadır. Sosyal medya hesaplarında Mart 2021 instagram yayınları 136.338 instagram yorumları 1.074, youtube yayınları 0, youtube yorumları 0 olarak tespit edilmiştir. Nisan 2021 instagram yayınları 145.282, instagram yorumları 1.260, youtube yayınları 0, youtube yorumları 0 olarak tespit edilmiştir.

## Tartışma ve Sonuç

Tüm dünyayı etkisi altına alan, günlük yaşam ve iş yaşamının da yönünü değiştiren COVID-19 salgınına karşı mücadele sürecinde özellikle yerel yönetimlerin, önemli sorumlulukları yerine getirdiği çalışmalar değerlendirilmiştir. Covid 19 salgının ülkemizde Mart 2020'den beri yoğun bir şekilde görülmeye başladığı zamanlardan bu yana yerel yönetimler, süreci mücadele içinde, hızlı aksiyon alarak yönetmeye çalışmışlardır. Bugün 16 milyonluk bir şehir olan İstanbul sadece nüfus yoğunluğu açısından değil, finans, teknoloji, sanayi ve ticaret merkezi olma özellikleriyle de ülkenin ve bölgesinin en pilot kenti konumundadır. Bu nedenle İstanbul Büyükşehir Belediyesi'nin salgın döneminde Spor İstanbul şirketi vasıtasıyla sunduğu hizmetlerin çeşitliliği, ulaşılabilirliği önemlidir.

Atalı (2015) halkın spor hizmetlerine yönelik taleplerini karşılamak üzere yerelde büyükşehir belediyelerinin kamu adına önemli görevler üstlenmekte ve halka hizmet sunma ve yatırım gerçekleştirme boyutunda coğrafi ve nüfus büyüklüğü açısından geniş bir kesime hizmet planlama durumunda olduklarını belirtmiştir.

Geniş ölçüde yaşanan sorunlara karşı yerel düzeyde bu problemlere çözümler sunmanın önemi, COVID-19 salgını ile beraber daha çok ön plana çıkmıştır. Bu süreçte merkezi hükümetler tarafından büyük ölçekli merkezi politikalar üretmek yerine; temel ihtiyaçlara karşı yerel dinamikler gözetilerek yerel yönetimler tarafından geliştirilen özgün, hızlı ve etkili çözümlerin önemi bir kez daha anlaşılmıştır (Bayraktar, 2020). Bu süreçte, merkezi yönetimler genel olarak COVID-19 salgını ile mücadelede, karantina ya da kapanma gibi tek bir mücadele yöntemi haricinde, farklı alanlarda (sosyal, sağlık, tıbbi, ekonomik) 'karma' bir politika izlemiş, sosyal güvenlik, sosyal hizmetler, sosyal yardımlar gibi çeşitli sosyal politika araçlarını kullanmışlardır (Capano ve ark., 2020).

Urlan ve Arslankoç (2021) çalışmasında covid 19 salgını sürecinde yerel yönetimlerin sosyal politika uygulamalarını değerlendirmiş, özellikle İstanbul Büyük Şehir Belediyesi ilçe belediyelerinde koruyucu, önleyici ve motivasyon sağlayıcı yapılan uygulamaları tespit etmişlerdir.

Bilgiç (2020) Bu dönemde maske üretiminden, sosyal yardım hizmetlerinin etkinlik alanlarının genişletmesine, dijital platformlar aracılığı ile evde spor, kültür, sanat gibi hizmetlerin yürütülmesinden, üretici ve çiftçilere destek sağlanmasına kadar geniş bir hizmet alanı, büyükşehir belediyeleri tarafından sunulduğunu tespit etmiştir.

Merkezi yönetimin mücadele programlarının yanında, OECD (Ekonomik Kalkınma ve İşbirliği Örgütü), WHO (Dünya Sağlık Örgütü), Birleşmiş Milletler (2020), UNDP (BM Kalkınma Fonu), ILO (Uluslararası Çalışma Örgütü) gibi uluslararası örgütler bu süreci izleme, rehberler oluşturma ve bilgi paylaşmak için bazı rehber kitapçıklar ve raporlar hazırlamıştır (OECD, 2020).

Lippi ve ark. (2020) karantina sırasında, aktif kalmak ve bir fiziksel aktiviteyi uygulamanın zihinsel ve fiziksel sağlığımız için gerekli olacağını belirtmiştir. Ayrıca çok çeşitli egzersizler, video veya uygulamaya yönelik ekipmansız fiziksel aktiviteler evde yapılmalı ve teşvik edilmelidir. Düzenli fiziksel aktiviteyi sürdürmek ve güvenli bir ev ortamında rutin olarak egzersiz yapmak, koronavirüs krizi sırasında sağlıklı yaşam için önemli bir stratejidir (Chen ve ark., 2020). Yine belediye, karantina nedeniyle evde kalanlar için internet ortamında egzersiz ve spor ile ilgili videolar hazırlamış ve paylaşmıştır (My Paris, 2020).

İstanbul Büyük Şehir Belediyesi salgın ile mücadele politikaları ve uygulamalarında, sosyal izolasyonu, kapanma süreçlerini de göz önünde bulundurarak online egzersiz platformları geliştirmiştir. Yapılan araştırmada, sosyal medya instagram ve youtube hesaplarından yapılan canlı yayınlar ve egzersiz videoları değerlendirilmiştir. Tesislerde online sunulan ücretsiz spor faaliyetlere pandemi dönemi erişemeyen vatandaşlara her gün instagram ve youtube hesabından canlı yayın ile online tesislerde egzersiz yaptırdıkları tespit edilmiştir. Canlı Yayında Egzersiz hizmetine ek olarak Yetişkinler, 60 Yaş Üstü Bireyler, Daha Güçlü bir Bel, Engelli Bireyler, Çocuklar ve Evdeki Materyaller ile Egzersizler başlıkları altında hazırlanan videolara da ulaşabilmektedirler. Nisan 2020-Nisan 2021 aralığında instagram ve youtube kanallarında yapılan incelemede;

Spor İstanbul sosyal medya hesap bilgileri, Instagram hesabı takipçi sayısı 111 bin, yapılan paylaşım 3.907 bin, hesap adı @ibbsporistanbul'dur. Youtube hesabı takipçi sayısı 12,9 bin, yapılan paylaşım 685, hesap adı İBB Spor İstanbul'dur.

Spor İstanbul instagram hesabından Evde Egzersiz videolarının bir yıllık izlenme oranları en yüksekten en düşüğe sıralandığında, Ocak 2021 193.715, Aralık 2021 174.852, Şubat 2021 161.143, Nisan 2021 145.282, Mart 2021 136.338, Haziran 2020 128.910, Eylül 2020 114.559, Mayıs 2020, 110.242, Ekin 2020 88.865, Ağustos 82.146, Kasım 2020 82.042, Temmuz 2020 75.597, Nisan 2020 33.895, videolara yapılan yorum dönütleri ise, Nisan 2020 1.260, Mart 2021 1.074, Şubat 2021 997, Ocak 2021 917, Aralık 2020 750, Haziran 2020 631, Kasım 2020 459, Mayıs 2020 359, Eylül 2020 355, Temmuz 2020 347, Ağustos 2020 321, Nisan 2020 57 olarak tespit edilmiştir.

Spor İstanbul youtube hesabından Evde Egzersiz videolarının bir yıllık izlenme oranları en yüksekten en düşüğe sıralandığında, Nisan 2020 289.773, Aralık 2020 20.845, Ocak 2021 16.368, Mayıs 2020 7.169, Haziran 2020 5.947, Ekim 2020 4.344, Kasım 2020 3.831, Eylül 2020 3.758, Temmuz 2020 3.390, Ağustos 2020 2.885, Şubat 2021 2.559 videolara yapılan yorum dönütleri ise, Nisan 2020 211, Aralık 2020 33, Ocak 2021 31, Ekim 2020 11, Mayıs 2020 11, Haziran 2020 9, Temmuz 2020 6, Ağustos 2020 6, Eylül 2020 6, ve Kasım 2020 5 olarak tespit edilmiştir. Mart 2021 ve Nisan 2021 aylarında youtube kanalından herhangi bir video paylaşımı bulunmamaktadır.

Atalı ve ark. (2020) Büyükşehir Belediyelerinin spor ve fiziksel aktiviteye yönelik hizmetlerinin incelenmesi çalışmasında, 12 büyükşehir belediyesinin sosyal medya üzerinden yapılan spor hizmetlerini araştırılmış olup, fiziksel aktiviteye yönelik sosyal izolasyon zamanlarında evde kalınan zamanların yararlı bir şekilde değerlendirilmesine yönelik ve spor hizmetlerinin sosyal medya hesapları vasıtasıyla spor ve fiziksel aktivite içeren videolar, canlı yayınlar yaparak bu sürece olumlu katkı vermeye çalışmışlardır.

Çalışmamız ile paralellik gösteren bu çalışmalar kapsamında, yerel yönetimlerin, İstanbul Büyükşehir Belediyesi Spor İstanbul'un "Evde Egzersiz" projesinin İstanbul halkına ve sosyal medya hesaplarını takip eden vatandaşların belediyenin hizmetlerini öğrenme, katılma ve sürdürülebilmede katkı sağladığı sonucuna varılmıştır.

## Öneriler

- İstanbul Büyük Şehir Belediyesi'nin Evde Egzersiz hizmetinin sosyal medya hesaplarından instagram hesabı üzerinden daha fazla takip edilmektedir. Bu nedenle instagram hesabı takipçilerini arttırması,
- Instagram hesabındaki katılımcı etkileşimi arttırmak adına, tanınmış sporcularla ve kişilerle, karşılıklı canlı yayınlar açılması,
- Instagram ve youtube hesaplarından spor hizmeti alan bireylerin motivasyonunu sağlamak için, her hafta katılımcılara çekilişler yapıp, evlerine egzersiz ekipmanlarının gönderilmesi,
- İstanbul Büyük Şehir Belediyesi'nin Evde Egzersiz hizmetinin sosyal medya hesaplarından youtube hesabının daha aktif kullanılabilmesini sağlanması için sponsorlu reklamlar,
- Yazılı ve görsel medya aracılığı ile duyuruların etkili bir şekilde yapıp, katılımcı sayılarının arttırılması önerilmektedir.
- Evde egzersiz derslerine katılan kişilerin profillerini tanımak, hizmeti iyileştirmek için kısa anketler yapılması ve yayın içerisine linkin bırakılması önerilmektedir.

## Kaynaklar

- Andrews, J. L., Foulkes, L., & Blakemore, S. J. (2020). Peer influence in adolescence: Public-health implications for COVID-19. *Trends in Cognitive Sciences*, 24(8), 585-587.
- Atalı, L. (2015). Büyükşehir belediyeleri stratejik planlarında spor ile ilgili amaç ve hedeflerin analizi. *Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri Dergisi*, 10, 1.

- Atalı, L. & Altuntaş, T. (2020). Koronavirüs (COVID-19) Salgını Sürecinde Büyükşehir Belediyelerinin Spor ve Fiziksel Aktiviteye Yönelik Hizmetlerinin İncelenmesi. *FOCUSS Spor Yönetimi Araştırmaları Dergisi*.1(1):46-64.
- Barnett, A., Cerin, E., Baranowski, T. (2011). Active video games for youth: A systematic review. *Journal of Physical Activity and Health*, 206 Spor Bilimlerinde Yeni Fikirler-2, 8(5), 724–737.
- Büyükşehir Belediyesi Kanunu. (2005). Kanun No: 5216, Kabul tarihi, 10.7.2005.
- Capano, G., Howlett, M., Jarvis, D. S. L., Ramesh, M. & Goyal, N. (2020). Mobilizing policy (in) capacity to fight covid-19: understanding variations in state responses. *Policy and Society*, 39(3), 285-308.
- Chen, P., Mao, L., Nassis, G. P., Harmer, P., Ainsworth, B. E. & Li, F. (2020). Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *Journal of Sport and Health Science*, 9(2), 103–104.
- <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331490/WHO-2019CoVMentalHealth-2020.1-eng.pdf>  
Erişim Tarihi: 23.04.2021.
- <https://spor.istanbul/hizmetlerimiz/evde-egzersiz/> Erişim Tarihi: 3.05.2021.
- <https://spor.istanbul/kurumsal/kisa-tanitim-ve-tarihce/> Erişim Tarihi: 24 Nisan 2021.
- <https://www.instagram.com/ibbsporistanbul/?hl=tr> 3.05.2021.
- <https://www.youtube.com/channel/UCN9V5qwp1M0Pkgm9hRF3sw> 3.05.2021.
- İl Özel idaresi Kanunu. (2005). Kanun No: 5302, Kabul tarihi 22.2.2005.
- İnci H. (2011): *Avrupa Birliği ülkeleri ve Türkiye’de yerel yönetimlerin spora katkıları ve spor politikalarının karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- İstanbul Büyükşehir Belediyesi. (2020). Koronavirüsle Mücadele Faaliyet Raporu, Mayıs- Haziran 2020. <https://koronavirüs.ibb.istanbul/wpcontent/uploads/2020/12/covit-bulten-mayis-haziran-YEDEK01.pdf> (15.04.2021).
- Kavas, A. B. (2020). COVID-19 ile Mücadele Sürecinde Yerel Yönetimlerin Genel Görünümü. *İdealkent*, 11(31), 2084-2112.
- Lippi, G., Henry, B. & Gomar Sanchis, F. (2020). Physical inactivity and cardiovascular disease at the time of coronavirus disease. *European Journal of Preventive Cardiology*, 27(9), 906- 908.
- My Paris. (2020). Paris at home: videos to stay in shape! <https://quefaire.paris.fr/104557/paris-chez-vous-des-videos-pour-rester-en-forme> Erişim Tarihi: 20 Nisan 2021.
- Nyenhuis, S.M., Greiwe, J., Zeiger, J.S., Nanda, A. & Cooke, A. (2020). Exercise and Fitness in the age of social distancing during the COVID-19 Pandemic. *J Allergy Clin Immunol Pract*, 8.
- Owen, N., Sparling, P.B., Healy, G.N., Dunstan, D.W., Matthews, C.E. (2010). Sedentary behavior: emerging evidence for a new health risk. *Mayo Clin Proc*, 85(12), 1138-41.
- Reinders, A. and Freijssen, M. (2012). *The e-Factor: Entrepreneurship in the Social Media Age*. Dallas: BenBella Books.
- Urhan, G. & Arslankoç, S. (2021) COVID-19 Pandemi Sürecinde Sosyal Politika ve Yerel Yönetimler: İstanbul İlçe Belediyeleri Örneği. *Çalışma ve Toplum*, (69).

## Makale Alıntısı

Göksu, T.S. & Togo, O.T. (2022). Covid 19 Sürecinde Yerel Yönetimlerin Sosyal Medya Hesapları Aracılığıyla Egzersiz Hizmetlerinin İncelenmesi [Investigation of Exercise Services Through Social Media Accounts of Municipalities In The Covid 19 Process], *Spor Eğitim Dergisi*, 6(1), 33-42.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.

## COVID-19 Pandemisi Döneminde Ortaokul Öğrencileri ile Ebeveynlerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi

Halil İbrahim ÇAKIR<sup>1</sup>, Adnan ERSOY<sup>2</sup>, Gökhan ÇAKIR<sup>3</sup>

### Özet

#### Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 22.12.2021

Kabul Tarihi: 19.03.2022

Online Yayın Tarihi:

19.03.2022

#### Anahtar Kelimeler

COVID 19, Ebeveyn, Fiziksel Aktivite, Ortaokul, Öğrenci.

#### DOI:

10.55238/seder.1039935

Bu araştırmanın amacı COVID-19 pandemisi döneminde öğrenim gören ortaokul öğrencileri ve ebeveynlerinin fiziksel aktivite düzeylerini bazı değişkenler açısından incelemek ve ebeveynlerle çocuklarının fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Araştırmaya 2021-2022 eğitim öğretim döneminde Rize’de öğrenim gören 381 ortaokul öğrencisi ile 667 ebeveyn katıldı. Veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu ile Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Kısa Formu ve Çocuklar İçin Fiziksel Aktivite Anketi kullanıldı. İstatistik yöntemde verilerin yüzde dağılım ve frekans değerleri tanımlayıcı istatistikle belirlendi. Normallik testi olarak Shapiro Wilk Test ve Basıklık Çarpıklık değerleri kullanıldı. İkili karşılaştırmalarda parametrik veriler için Bağımsız Örneklem T Testi, parametrik olmayan veriler için ise Mann Whitney U Testi kullanıldı. Üç ve üzeri grupların karşılaştırılmasında parametrik veriler için Tek Yönlü Varyans Analizi, parametrik olmayan veriler için ise Kruskal Wallis testi kullanıldı. İlişki analizinde ise Spearman Korelasyon testinden yararlandı. Ebeveynlerin anne baba durumlarına göre, çocukların yaş ve cinsiyetlerine göre fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar olduğu görüldü. Annelerle babaların fiziksel aktivite puanları arasında ise orta düzeyde bir ilişki olduğu tespit edildi. Sonuç olarak COVID 19’a yakalanmanın ebeveyn ve çocuklarda fiziksel aktivite düzeyleri açısından farklılığa sebep olmadığı, erkek ebeveynlerin ve erkek çocukların kadın ebeveyn ve kız çocuklara göre daha fazla fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğu, ebeveynlerle çocukları arasında fiziksel aktivite düzeyi açısından bir ilişki olmadığı tespit edildi.

## Investigation of Physical Activity Levels of Middle School Students and Their Parents In the COVID-19 Pandemic Period

### Abstract

#### Article Info

Received: 22.12.2021

Accepted: 19.03.2022

Online Published:

19.03.2022

#### Keywords

COVID 19, Parent, Physical Activity, Middle School, Student.

The aim of this study is to examine the physical activity levels of middle school students studying during the COVID-19 pandemic period and their parents in terms of some variables, and also to reveal the relationship between the physical activity levels of parents and their children. 381 middle school students studying in Rize during the 2021-2022 academic year and 667 parents participated in the study. As data collection tools, the personal information form, the International Physical Activity Questionnaire Short Form and the Physical Activity Questionnaire for Older Children were used. In the statistical method, the percentage distribution and frequency values of the data were determined by descriptive statistics. Shapiro Wilk Test and Kurtosis-Skewness values were used as normality test. In pairwise comparisons, Independent Sample T Test was used for parametric data and Mann Whitney U Test was used for non-parametric data. One-way ANOVA was used for parametric data and Kruskal Wallis test was used for non-parametric data in the comparison of groups of three or more. Spearman correlation test was used in the relation analysis. It was observed that there were significant differences between the physical activity levels of the children according to their age and gender. Similarly, there were significant differences between the physical activity levels of parents according to their gender. It was determined that there was a moderate relationship between the physical activity scores of mothers and fathers. As a result, it was found that catching COVID 19 did not cause a difference in physical activity levels of parents and children, male parents and male children had more physical activity levels than female parents and female children, and there was no relationship between the physical activity levels of parents and their children.

<sup>1</sup>Sorumlu Yazar: Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rize/Türkiye ORCID ID: 0000-0002-5560-3576 (halilibrahim.cakir@erdogan.edu.tr)

<sup>2</sup>Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kütahya/Türkiye ORCID ID: 0000-0002-7018-9318

<sup>3</sup>Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rize/Türkiye ORCID ID: 0000-0002-6800-9816



## Giriş

COVID-19 solunum yolu enfeksiyonuna neden olan bir virüstür (Lai ve ark, 2020). Dünya’da 17 Mart 2021 itibariyle 274,280,597 onaylanmış vaka, 246,183,734 iyileşen vaka görülürken, COVID-19 nedeniyle 5,364,749 kişi hayatını kaybetmiştir (Worldometer, 2021).

Dünyanın dört bir yanındaki ülkeler hastalığın yayılmasını durdurmak ve yavaşlatmak için çeşitli önlemler almıştır ve almaya devam etmektedir. Virüs tükürük damlacıkları ile yayıldığı için en sık uygulanan önlemlerden biri de sosyal mesafedir (Bedford ve ark., 2020). Genel olarak sosyal mesafe, diğer insanlarla normalden daha fazla fiziksel mesafeyi (2 m) koruma veya halka açık yerlerde insanlarla veya nesnelere doğrudan temastan kaçınma uygulamasıdır. Ana amaç, teması en aza indirmek ve enfeksiyon bulaşmasını azaltmaktır. Bu dönemde alınan diğer bazı önlemler ise anaokullarının, okulların, üniversitelerin, spor kulüplerinin ve fitness merkezlerinin belirli zaman aralıklarında kapalı tutulması yönünde olmuştur. Bahsedilen önlemler ve buna bağlı hareket kısıtlamaları, dahası spor ve rekreasyon tesislerinin kapatılması nedeniyle bireylerin fiziksel aktivite seviyesinde bir düşüş beklenmesi oldukça doğaldır (Ammar ve ark., 2020).

Fiziksel aktivite, vücudun enerji harcamasına neden olan herhangi bir hareket olarak tanımlanır. Mesleki, ulaşım, spor aktiviteleri, ev aktiviteleri ve boş zaman aktiviteleri olarak fiziksel aktivite etkinlikleri kategorize edilebilir (Casperson ve ark., 1985). Yeterli bir fiziksel aktivite seviyesinin korunması, bir insanın genel sağlık ve yaşam kalitesinin yanı sıra metabolik ve psikolojik işlevlerin sürdürülmesi ve iyileştirilmesi için gereklidir (Thivel ve ark., 2018). Yeterli fiziksel aktivite düzeyine sahip çocuklar daha iyi kardiyometabolik, kas-iskelet sistemi, zihinsel ve bilişsel sağlığa, daha iyi kemik mineral yoğunluğuna ve motor performansa sahiptir. Ayrıca daha iyi benlik saygısına ve benlik imajına sahip oldukları bilinmektedir. Buna karşın fiziksel hareketsizlik, çocuklar için obezite, kronik hastalıklar ve kardiyovasküler risklerin gelişmesine yol açar (Guerrero ve ark., 2020; Barros ve ark., 2012; Chen ve ark., 2020).

COVID-19 salgını, fiziksel aktivite ve hareketsiz davranış da dahil olmak üzere tüm bireylerin (özellikle çocuklar) sağlıklı hareket davranışlarını etkilemiştir. Pandemi sırasında çocukların sağlık davranışlarındaki değişiklikleri değerlendiren çoğu çalışma, fiziksel aktivitede azalma ve hareketsiz davranışlarda artış tespit etmiştir (Moore ve ark., 2020; Medrano ve ark., 2021). Bu dönemde park ve oyun alanları gibi açık alanlar evde kal emriyle kapatılmıştır. Dolayısıyla dış ortamlara erişimi kısıtlanan çocukların, fiziksel aktivite için önemli bir kaynağı daha kaybettikleri söylenebilir (CDC, 2020). Sadece COVID-19 salgını değil, teknolojik ilerlemenin etkisi ile de modern yaşamdaki fiziksel aktivite büyük ölçüde azalmış ve bulaşıcı olmayan birçok hastalığın (örneğin, diyabet, kardiyovasküler hastalıklar, obezite) gelişimine doğrudan katkıda bulunmuştur (Kahn ve ark., 2002).

Okul dönemindeki çocukların fiziksel aktivite düzeyleri yaş ve cinsiyete göre değişiklik gösterebilmektedir. Artan yaşla birlikte fiziksel aktivitede, özellikle kızlarda, yaşa bağlı farklılıkların yanında önemli düşüşlerde göze çarpmaktadır (Trost ve ark., 2002). Okul çağında yaşam boyu fiziksel aktivite için bir temel oluşturmak, gelecekteki sağlık yararlarına da katkıda bulunur. Ayrıca çocuklukta düşük fiziksel aktivite seviyesinin çok sayıda ciddi sağlık sorunu oluşturduğu gerçeği göz önüne alındığında,

bu yaşam döneminde kazanılan hareket alışkanlıkları, yetişkinlikte yeterli fiziksel aktivite seviyelerinin korunmasını etkileyebilmektedir (Telama, 2009).

Ebeveyn eğitimi, ebeveyn sosyal desteği ve aile yapısı gibi aile faktörleri, fiziksel aktivite seviyeleri de dahil olmak üzere çocukların sağlıkla ilgili alışkanlıklarını büyük ölçüde etkiler (Sigmundová ve ark., 2020; Langøy ve ark., 2019). Gerçekten de ebeveynlerin, çocuklarında sağlıklı hareket alışkanlıkları geliştirmek için çok önemli bir yapıda olan fiziksel aktivite becerilerini sürdürmek için kılavuzlar sağlamada son derece önemli bir rolü vardır (Sigmundová ve ark., 2020). Nitekim bilimsel araştırma bulguları da bu görüşleri kanıtlar niteliktedir: Pandemi sırasında fiziksel aktivitedeki artışla ilişkili faktörler, aile teşviki ve ebeveyn katılımıdır (Moore ve ark., 2020). Dahası, hareket davranışlarını ebeveyn perspektifinden araştıran ve ilişki tespit eden güncel araştırmalar literatürde yer almaktadır. (Mitra ve ark., 2020; Riaza ve ark., 2021).

Fiziksel aktivitenin sağlık, ebeveynlerin ise çocukları üzerindeki etkisi göz önünde alındığında COVID-19 pandemisinin ebeveyn ve çocuklarının fiziksel aktivite düzeylerini ne ölçüde etkilediğinin, ayrıca bu dönemde ebeveynlerin davranışlarının çocukları üzerinde ne düzeyde etkili olduğunun saptanması pandemi koşullarının daha iyi değerlendirilmesi açısından oldukça önem arz etmektedir.

Tüm bu bilgiler ışığında bu araştırmanın iki temel problem cümlesi bulunmaktadır:

1- Ebeveynleri ile ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

2- Bazı demografik değişkenler ortaokul öğrencileri ve ebeveynlerinin fiziksel aktivite düzeyleri üzerinde farklılık gösterir mi?

Bu araştırmanın amacı ise COVID-19 pandemisi döneminde ortaokul öğrencileri ve ebeveynlerinin fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek sonrasında bazı demografik değişkenlere göre ortaokul öğrencileri ve ebeveynlerinin fiziksel aktivite düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymaktır.

## Materyal ve Yöntem

### *Araştırmanın Modeli*

Ortaokul öğrencileri ve ebeveynlerinin fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesini amaçlayan bu çalışma genel tarama modeli ve nicel yaklaşım çerçevesinde gerçekleştirilmiştir. Veri toplama aşaması tarama modelinde en çok tercih edilen yöntemlerden biri olan anket yöntemiyle yapılmıştır. Örneklem belirleme yöntemi olarak kolay örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Kolay örnekleme yöntemi veri elde edilebilecek popülasyona ulaşılabilirlik ve ekonomiklik gibi avantajlarıyla erişim sağlanabilecek durumlarda faydalı olabilmektedir (Büyükoztürk, 2017).

Bu araştırma için öncelikle Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu tarafından 01/09/2021 tarih 2021/199 sayılı kararı ile etik kurul izni ardından da Rize Valiliği, İl Millî Eğitim Müdürlüğünden 10.09.2021 tarih E-57774812-605.1-31463290 sayılı karar ile araştırmanın Rize ilindeki ortaokullarda yapılabilmesi için gerekli izin alınmıştır.

### *Çalışma Grubu*

Araştırmanın çalışma grubunu, 2021-2022 eğitim öğretim döneminde Rize’de öğrenim gören 381 ortaokul öğrencisi ve 667 ebeveyn oluşturmaktadır. Araştırmaya öğrencilerin 29 tanesinin yalnızca annesi,

12 tanesinin yalnızca babası, 313 tanesinin hem annesi hem de babası katılırken 27 tanesinin ise ebeveynleri araştırmaya katılmamıştır (Bkz.Tablo 1).

**Tablo 1.** Araştırma grubu ebeveyn dağılımları

Araştırma Grubu	n	%
Yalnızca Anne	29	7,6
Yalnızca Baba	12	3,2
Her İkisi	313	82,2
Hiçbiri	27	7,1
Çocuk	381	100%

### ***Verilerin Toplanması***

Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından çocuklar ve ebeveynler için ayrı ayrı oluşturulan kişisel bilgi formu, bunun yanında Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Kısa Formu (UFAA-KF) ve Çocuklar İçin Fiziksel Aktivite Anketi (ÇFAA) kullanılmıştır.

Araştırmanın veri toplama aşamasında Rize il merkezinden başlanarak sırasıyla İyidere, Güneysu, Çayeli, Pazar ve Ardeşen ilçelerindeki ortaokullara gidilerek öncelikle okul müdürleriyle görüşüldü. Ardından okul müdürlerinin yönlendirmesiyle okul öğretmenleri ile irtibat kuruldu. Öğretmenlerin rehberliğinde öğrencilerle bir araya gelinerek ebeveynlerine ulaştırılmak üzere veli onam formu ve ebeveynlerin dolduracağı fiziksel aktivite anketi dağıtıldı. Öğrencilerden bu evrakları ebeveynlerine götürmeleri ve 1-2 gün içerisinde bu evrakları geri getirmeleri istendi. Çocuğunun araştırmaya katılmasına izin veren ebeveynlerin çocuklarına çocuklar için fiziksel aktivite anketi doldurtularak veri toplama işlemi tamamlandı.

### ***Kişisel Bilgi Formu***

Kişisel bilgi formu, katılımcıların yaş, cinsiyet, COVID-19'a yakalanma durumları gibi demografik bilgilerinden oluşmaktadır.

### ***Fiziksel Aktivite Anketi Kısa Formu***

UFAA-KF Craig ve ark. (2003) tarafından yetişkin bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenebilmesi için geliştirilmiş, Türkçe uyarlama, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması ise Öztürk (2005) tarafından yapılmıştır. Anket toplamda 7 soru ve 4 bölümden oluşmaktadır. Günde en az 10 dakika yapılan fiziksel aktivitelerin değerlendirilmeye alındığı bu ankette son bir haftada kaç gün ve ne kadar süreyle Ağır Fiziksel Aktivite (AFA), Orta Yoğunlukta Fiziksel Aktivite (OFA) ve Yürüme yapıldığı, ayrıca günlük olarak hareket etmeden (oturma yatma vb.) ne kadar süre harcadığı belirlenmektedir. Ankette katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri Metabolik Eşdeğer (MET) yöntemiyle belirlenmektedir. AFA için 8.0 MET, OFA için 4.0 MET ve Yürüme için 3.3 MET olarak harcadığı kabul edilen bu değerler ilgili aktivitedeki gün ve dakika ile çarpılarak hesaplanmaktadır. Haftalık toplam fiziksel aktivite miktarı AFA, OFA ve Yürüme puanlarının toplamıyla elde edilmektedir. Tolam Fiziksek Aktivite düzeyi <600 MET dk/hafta olanlar inaktif, 600-3000 MET dk/hafta olanlar Minimum Aktif, >3000 MET dk/hafta olanlar ise Hepa Aktif olarak sınıflandırılmaktadır (Craig ve ark., 2003; Öztürk, 2005).

### **Çocuklar İçin Fiziksel Aktivite Anketi**

ÇFAA Kowalski ve ark. (2004) tarafından çocukların 7 gün boyunca yapmış olduğu fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek için geliştirilmiş olup, Türkçe uyarlama, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Erdim ve ark. (2019) tarafından yapılmıştır. ÇFAA toplamda 10 maddeden oluşmaktadır. İlk 9 madde fiziksel aktivite etkinliğini 10. madde ise çocuğun hasta veya fiziksel aktivite yapmasına engel olabilecek bir durumun olup olmadığını değerlendirir. Ancak bu madde fiziksel aktivite puanının hesaplanmasına dahil edilmez. ÇFAA 9-14 yaş aralığındaki öğrencilere uygulanabilmekte ve soru maddeleri 5'lik ölçekte puanlanmaktadır. Çocuklar için fiziksel aktivite puanı ilk 9 maddenin puan ortalaması alınarak hesaplanır. ÇFAA'dan alınabilecek en düşük puan 1 en yüksek puan ise 5'tir. 1 düşük fiziksel aktivite düzeyine 5 ise yüksek fiziksel aktivite düzeyini işaret eder (Kowalski ve ark., 2004; Erdim ve ark., 2019).

### **Verilerin Analizi**

İstatistik yöntemde elde edilen verilerin normal dağılıp dağılmadığını belirlemek için normallik testi olarak Shapiro Wilk test uygulanmış ayrıca basıklık çarpıklık değerleri ve histogramlardan yararlanılmıştır. Bu kapsamda çocukların fiziksel aktivite puanlarının normal dağıldığı görülürken ebeveynlerin puanlarının normal dağılmadığı saptanmıştır. Katılımcıların frekans ve yüzde değerleri tanımlayıcı istatistikle belirlenmiştir. Ebeveynlerin yaşa göre fiziksel aktivite puanlarının karşılaştırılmasında Kruskal Wallis Testi kullanılırken, anne-baba ve COVID 19'a yakalanma durumlarına göre fiziksel aktivite puanlarının karşılaştırılmasında Mann Whitney U Testi kullanılmıştır. Çocukların yaşa göre fiziksel aktivite puanlarının karşılaştırılmasında Tek Yönlü Varyans Analizi Testi kullanılırken, cinsiyet ve COVID 19'a yakalanma durumlarına göre fiziksel aktivite puanlarının karşılaştırılmasında Bağımsız Örneklem T Testi kullanılmıştır. Ebeveyn ve Çocukların fiziksel aktivite düzeyleri arasında bir ilişki olup olmadığını belirlemek için ise Spearman Korelasyon testinden faydalanılmıştır. Yapılan tüm istatistik analizlerde  $\alpha=0.05$  anlamlılık düzeyi esas alınmıştır. İstatistik işlemlerin bilgisayar ortamında yapılmasında Windows için SPSS 26.0 ve Jasp 0.16.0.0 paket programlarından faydalanılmıştır.

## **Bulgular**

Araştırmaya katılan bireylerin çeşitli değişkenlere göre dağılımları incelendiğinde ebeveynlerin fiziksel aktivite düzeylerine göre %46,3'ünün inaktif, %31'inin minimum aktif, %22,6'sının hepa aktif olduğu, yaşa göre ebeveynlerin %16'sının 30 yaş altı, %30,3'ünün 36-40 yaş, %27,4'ünün 41-45 Yaş, %16,8'inin 46-50 yaş, %9,4'ünün 51 yaş üstü olduğu, anne-baba durumuna göre ebeveynlerin %51,3'ünün anne, %48,7'sinin baba olduğu, COVID 19'a yakalanma durumuna göre ise ebeveynlerin %34,8'inin COVID 19'a yakalandığı, %65,2'sinin ise COVID 19'a yakalanmadığı görülmektedir (Bkz. Tablo 2).

**Tablo 2.** Ebeveyn ve çocukların yüzde dağılım ve frekans değerleri

<b>Değişkenler</b>	<b>Gruplar</b>	<b>Frekans (n)</b>	<b>Yüzde (%)</b>
<b>Ebeveyn Fiziksel Aktivite Düzeyi</b>	İnaktif	309	46,3
	Min Aktif	207	31,0
	Hepa Aktif	151	22,6
<b>Ebeveyn Yaş</b>	35 Yaş Altı	107	16,0
	36-40 Yaş	202	30,3
	41-45 Yaş	183	27,4
	46-50 Yaş	112	16,8
	51 Yaş Üstü	63	9,4

<b>Ebeveyn Anne-Baba</b>	Anne	342	51,3
	Baba	325	48,7
<b>Ebeveyn COVID 19'a Yakalanma</b>	Evet	232	34,8
	Hayır	435	65,2
<b>Çocuk Yaş</b>	10 Yaş	71	18,6
	11 Yaş	110	28,9
	12 Yaş	101	26,5
	13-14 Yaş	99	26,0
<b>Çocuk Cinsiyet</b>	Kadın	187	49,1
	Erkek	194	50,9
<b>Çocuk COVID 19'a Yakalanma</b>	Evet	105	27,6
	Hayır	276	72,4

Araştırmaya katılan çocukların yaşa göre dağılımları incelendiğinde %18,6'sının 10 yaş, %28,9'unun 11 yaş, %26,5'inin 12 yaş, %26'sının 13-14 yaş olduğu, cinsiyete göre çocukların %49,1'inin kadın, %50,9'unun erkek olduğu, COVID 19'a yakalanma durumuna göre ise çocukların %27,6'sının COVID 19'a yakalandığı %72,4'ünün ise COVID 19'a yakalanmadığı görülmektedir (Bkz. Tablo 2).

Araştırmaya katılan ebeveynlerin yaşa göre AFA, OFA, Yürüme, Oturma ve Toplam Fiziksel Aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için  $\alpha=0.05$  anlamlılık düzeyinde Kruskal Wallis testi yapıldı. Test sonuçları ebeveynlerin yaşa göre Oturma ( $\chi^2(4, n = 667) = 14.179, p < 0.05$ ) puanları arasındaki farkın anlamlı olduğunu gösterirken, AFA ( $\chi^2(4, n = 667) = 6.653, p > 0.05$ ), OFA ( $\chi^2(4, n = 667) = 2.935, p > 0.05$ ), Yürüme ( $\chi^2(4, n = 667) = 7.107, p > 0.05$ ) ve Toplam Fiziksel Aktivite ( $\chi^2(4, n = 667) = 9.215, p > 0.05$ ) puanlarının anlamlı olmadığını gösterdi (Bkz. Tablo 3).

Ebeveynlerin yaşa göre oturma puanlarının etki büyüklüğü incelendiğinde ise yaşın oturma puanları üzerinde düşük ( $\eta^2=0.018$ ) etkide olduğu görüldü (Bkz. Tablo 3).

**Tablo 3.** Yaşa göre ebeveynlerin fiziksel aktivite Kruskal Wallis testi sonuçları

<i>Ebeveyn</i>	<i>Yaş</i>	<i>Frekans (n)</i>	<i>Sıra Ort.</i>	<i>X<sub>2</sub></i>	<i>Df</i>	<i>P</i>	<i>Eta Kare (<math>\eta^2</math>)</i>	<i>Post-Hoc Bonferroni</i>
<i>AFA</i>	1- 35 Yaş Altı	107	307,08	6,653	4	P>0.05	0,016	-
	2- 36-40 Yaş	202	327,23					
	3- 41-45 Yaş	183	350,45					
	4- 46-50 Yaş	112	337,25					
	5- 51 Yaş Üstü	63	347,90					
<i>OFA</i>	1- 35 Yaş Altı	107	325,52	2,935	4	P>0.05	0,004	-
	2- 36-40 Yaş	202	330,46					
	3- 41-45 Yaş	183	348,05					
	4- 46-50 Yaş	112	321,62					
	5- 51 Yaş Üstü	63	340,94					
<i>Yürüme</i>	1- 35 Yaş Altı	107	327,70	7,107	4	P>0.05	0,008	-
	2- 36-40 Yaş	202	311,80					
	3- 41-45 Yaş	183	362,86					
	4- 46-50 Yaş	112	336,11					
	5- 51 Yaş Üstü	63	328,32					
<i>Oturma</i>	1- 35 Yaş Altı	107	299,81	14,179	4	P<0.05	0,018	1<3 2<3
	2- 36-40 Yaş	202	318,61					
	3- 41-45 Yaş	183	372,88					
	4- 46-50 Yaş	112	336,29					
	5- 51 Yaş Üstü	63	324,38					
<i>Toplam Fiziksel Aktivite</i>	1- 35 Yaş Altı	107	315,15	9,215	4	P>0.05	0,014	-
	2- 36-40 Yaş	202	312,58					
	3- 41-45 Yaş	183	367,68					
	4- 46-50 Yaş	112	333,94					
	5- 51 Yaş Üstü	63	336,97					

**AFA:** Ağır Fiziksel Aktivite, **OFA:** Orta Yoğunlukta Fiziksel Aktivite

Ebeveynlerde yaşa göre oturma puanlarında anlamlı bulunan grupların saptanması için Post-Hoc test olarak uyarlanmış Bonferroni kullanıldı. Buna göre 41-45 yaş grubu ebeveynlerin (Sıra Ort.=372.88) sıra ortalamalarının sırasıyla 36-40 yaş (Sıra Ort.=318.61) ve 35 yaş altı (Sıra Ort.=299.81) gruplardan anlamlı şekilde daha yüksek bulundu (Bkz. Tablo 3).

Araştırmaya katılan ebeveynlerin anne-baba durumlarına göre AFA, OFA, Yürüme, Oturma ve Toplam Fiziksel Aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için  $\alpha=0.05$  anlamlılık düzeyinde Mann Whitney U testi yapıldı. Test sonuçları ebeveynlerin anne-baba durumlarına göre AFA ( $U=50521.5$ ,  $P<0.05$ ), Oturma ( $U=48016.0$ ,  $P<0.05$ ) ve Toplam Fiziksel Aktivite ( $U=47304.0$ ,  $P<0.05$ ), puanları arasındaki farkın anlamlı olduğunu gösterirken, OFA ( $U=49915.5$ ,  $P>0.05$ ) ve Yürüme ( $U=51677.5$ ,  $P>0.05$ ) puanlarının anlamlı olmadığını gösterdi (Bkz. Tablo 4).

Ebeveynlerin anne-baba durumlarına göre Fiziksel Aktivite puanlarına ilişkin etki büyüklükleri incelendiğinde cinsiyetin AFA ( $r_{rb} = -0.096$ ) ve Oturma ( $r_{rb} = -0.136$ ) puanları üzerinde orta, Toplam Fiziksel Aktivite ( $r_{rb} = -0.149$ ) puanları üzerinde ise yüksek etkide olduğu görüldü (Bkz. Tablo 4).

**Tablo 4.** Cinsiyete göre ebeveynlerin fiziksel aktivite Mann Whitney U testi sonuçları

<i>Ebeveyn</i>	<i>Anne-Baba</i>	<i>Frekans (n)</i>	<i>Sıra Ort.</i>	<i>Sıra Toplam</i>	<i>U</i>	<i>P</i>	<i>Rank-Biserial (r<sub>rb</sub>)</i>
<i>AFA</i>	Anne	342	318,43	108904,50	50251,5	<b>P&lt;0.05</b>	-0,096
	Baba	325	350,38	113873,50			
<i>OFA</i>	Anne	342	317,45	108568,50	49915,5	P<0.05	-0,102
	Baba	325	351,41	114209,50			
<i>Yürüme</i>	Anne	342	322,60	110330,50	51677,5	P>0.05	-0,070
	Baba	325	345,99	112447,50			
<i>Oturma</i>	Anne	342	311,90	106669,00	48016,0	<b>P&lt;0.05</b>	-0,136
	Baba	325	357,26	116109,00			
<i>Toplam Fiziksel Aktivite</i>	Anne	342	309,82	105957,00	47304,0	<b>P&lt;0.05</b>	-0,149
	Baba	325	359,45	116821,00			

**AFA:** Ağır Fiziksel Aktivite, **OFA:** Orta Yoğunlukta Fiziksel Aktivite

Ebeveynlerin anne-baba durumlarına göre anlamlı bulunan fiziksel aktivite puanları incelendiğinde AFA'ya göre babalar (Sıra Ort.=350.38) annelerden (Sıra Ort.=318.43), Oturmaya göre babalar (Sıra Ort.=357.26) annelerden (Sıra Ort.=311.90) ve Toplam Fiziksel Aktiviteye göre ise yine babalar (Sıra Ort.=359.45) annelerden (Sıra Ort.=309.82) daha yüksek sıra ortalamasına sahip olduğu görüldü (Bkz. Tablo 4).

Araştırmaya katılan ebeveynlerin COVID 19'a yakalanma durumuna göre AFA, OFA, Yürüme, Oturma ve Toplam Fiziksel Aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için  $\alpha=0.05$  anlamlılık düzeyinde Mann Whitney U testi yapıldı. Test sonuçları ebeveynlerin COVID 19'a yakalanmaya göre AFA ( $U=48635.5$ ,  $P>0.05$ ), OFA ( $U=48844.5$ ,  $P>0.05$ ), Yürüme ( $U=48512.5$ ,  $P>0.05$ ), Oturma ( $U=49372.0$ ,  $P>0.05$ ) ve Toplam Fiziksel Aktivite ( $U=49520.0$ ,  $P>0.05$ ), puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığını gösterdi (Bkz. Tablo 5).

**Tablo 5.** COVID 19'a yakalanmaya göre ebeveynlerin fiziksel aktivite Mann Whitney U testi sonuçları

<i>Ebeveyn</i>	<i>COVID 19'a Yakalanma</i>	<i>Frekans (n)</i>	<i>Sıra Ort.</i>	<i>Sıra Toplam</i>	<i>U</i>	<i>P</i>
<i>AFA</i>	Evet	232	326,14	75663,50	48635,5	P>0.05
	Hayır	435	338,19	147114,50		
<i>OFA</i>	Evet	232	327,04	75872,50	48844,5	P>0.05
	Hayır	435	337,71	146905,50		

<b>Yürüme</b>	Evet	232	342,39	79435,50	48512,5	P>0.05
	Hayır	435	329,52	143342,50		
<b>Oturma</b>	Evet	232	329,31	76400,00	49372,0	P>0.05
	Hayır	435	336,50	146378,00		
<b>Toplam Fiziksel Aktivite</b>	Evet	232	338,05	78428,00	49520,0	P>0.05
	Hayır	435	331,84	144350,00		

**AFA:** Ağır Fiziksel Aktivite, **OFA:** Orta Yoğunlukta Fiziksel Aktivite

Ebeveynlerin COVID 19'a yakalanma durumları göz önüne alındığında AFA'ya göre yakalanmayanlar (Sıra Ort.=338.19) yakalananlardan (Sıra Ort.=326.14), OFA'ya göre yakalanmayanlar (Sıra Ort.=337.71) yakalananlardan (Sıra Ort.=327.04), Yürümeye göre yakalananlar (Sıra Ort.=342.39) yakalanmayanlardan (Sıra Ort.=329.52), Oturmaya göre yakalanmayanlar (Sıra Ort.=336.50) yakalananlardan (Sıra Ort.=329.31) ve Toplam Fiziksel Aktiviteye göre ise yakalananlar (Sıra Ort.=338.05) yakalanmayanlardan (Sıra Ort.=331.84) daha yüksek sıra ortalamasına sahip olsada bu farklılıklar manidar bulunmadı (Bkz. Tablo 5).

Araştırmaya katılan çocukların yaşa göre Fiziksel Aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için  $\alpha=0.05$  anlamlılık düzeyinde Tek Yönlü Varyans Analizi testi yapıldı. Test sonuçları çocukların yaşa göre Fiziksel Aktivite ( $F_{3,378}; 5,973; p<0.05$ ) puanlarının anlamlı olduğunu gösterdi (Bkz. Tablo 6).

Çocukların yaşa göre fiziksel aktivite puanlarının etki büyüklüğü incelendiğinde ise yaşın fiziksel aktivite puanları üzerinde orta düzeye yakın etkide ( $\eta^2=0.045$ ) olduğu görüldü (Bkz. Tablo 6).

**Tablo 6.** Yaşa göre çocukların fiziksel aktivite Tek Yönlü Varyans Analizi testi sonuçları

Çocuk	Yaş	Frekans (n)	Ort.	Ss	f	Df	P	Eta Kare ( $\eta^2$ )	Post-Hoc Tukey
<b>Fiziksel Aktivite</b>	1- 10 Yaş	71	2,81	0,757					
	2- 11 Yaş	110	2,95	0,680	5,973	3	<b>P&lt;0.05</b>	0,045	<b>2&gt;4</b> <b>3&gt;4</b>
	3- 12 Yaş	101	2,91	0,857					
	4- 13-14 Yaş	99	2,53	0,859					

Çocukların Yaşa göre fiziksel aktivite puanlarında anlamlı bulunan grupların saptanması için Post-Hoc test olarak Tukey kullanıldı. Buna göre 13-14 yaş grubu çocukların ( $2.53\pm 0.859$ ) fiziksel aktivite puanlarının sırasıyla 12 yaş ( $2.91\pm 0.857$ ) ve 11 yaş ( $2.95\pm 0.680$ ) gruplarından anlamlı şekilde daha düşük bulundu (Bkz. Tablo 6).

Araştırmaya katılan çocukların cinsiyete göre Fiziksel Aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için  $\alpha=0.05$  anlamlılık düzeyinde Bağımsız Örneklem T Testi yapıldı. Test sonuçları çocukların cinsiyete göre Fiziksel Aktivite puanlarının ( $t_{(379)}=-2.724; P<0.05$ ) anlamlı olduğunu gösterdi (Bkz. Tablo 7).

Çocukların yaşa göre fiziksel aktivite puanlarının etki büyüklüğü incelendiğinde ise yaşın fiziksel aktivite puanları üzerinde düşük etkide (Cohen's  $d=-0.279$ ) olduğu görüldü (Bkz. Tablo 7).

**Tablo 7.** Cinsiyete göre çocukların fiziksel aktivite Bağımsız Örneklem T Testi sonuçları

Çocuk	Cinsiyet	Frekans (n)	Ort.	Ss	t	P	Cohen's d
<b>Fiziksel Aktivite</b>	Kadın	187	2,69	0,753	-2,724	<b>P&lt;0.05</b>	-0,279
	Erkek	194	2,91	0,844			

Araştırmaya katılan çocukların cinisyete göre fiziksel aktivite puanları incelendiğinde erkeklerin ( $2.91\pm 0.844$ ) fiziksel aktivite puanlarının kadınlardan ( $2.69\pm 0.753$ ) manidar düzeyde daha yüksek bulundu (Bkz. Tablo 7).

Araştırmaya katılan çocukların COVID 19'a yakalanma durumuna göre Fiziksel Aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için  $\alpha=0.05$  anlamlılık düzeyinde Bağımsız Örneklem T Testi yapıldı. Test sonuçları çocukların COVID 19'a yakalanma durumuna göre Fiziksel Aktivite puanlarının ( $t_{(379)}=-1.332$ ;  $P>0.05$ ) anlamlı olmadığını gösterdi (Bkz. Tablo 8).

**Tablo 8.** COVID 19'a yakalanmaya göre çocukların fiziksel aktivite Bağımsız Örneklem T Testi sonuçları

Çocuk	COVID 19'a Yakalanma	Frekans (n)	Ort.	Ss	t	P
Fiziksel Aktivite	Evet	105	2,72	0,817	-1,332	P>0.05
	Hayır	276	2,84	0,802		

Araştırmaya katılan çocukların COVID 19'a yakalanma durumuna göre fiziksel aktivite puanları incelendiğinde COVID 19'a yakalanmayanların ( $2.84\pm 0.802$ ) fiziksel aktivite puanları COVID 19'a yakalananlardan ( $2.72\pm 0.817$ ) daha yüksek bulunsada bu fark manidar bulunmadı (Bkz. Tablo 8).

Araştırmaya katılan ebeveynler ve çocuklarının fiziksel aktivite puanları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek için  $\alpha=0.05$  anlamlılık düzeyinde Spearman Korelasyon testi uygulandı.

**Tablo 9.** Ebeveyn ve çocukların fiziksel aktivite Spearman Korelasyon testi sonuçları

Fiziksel Aktivite	N	r	P
Çocuk-Anne	342	0,121	P<0.05
Çocuk-Baba	325	0,101	P>0.05
Anne-Baba	313	0,457	P<0.05

Test sonuçları çocukların fiziksel aktivite puanlarıyla annelerinin fiziksel aktivite puanları arasında ( $r=0.121$   $P<0.05$ ) pozitif yönde çok düşük düzeyde bir ilişki olduğunu gösterdi. Diğer yandan çocuklarla babalar arasında ( $r=0.101$   $P>0.05$ ) bir korelasyon ilişkisi bulunmazken ebeveynlerin yani anne ve babaların fiziksel aktivite puanları arasında ( $r=0.457$   $P<0.05$ ) pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki olduğu görüldü (Bkz. Tablo 9).

## Tartışma ve Sonuç

Araştırmadan elde edilen bulgular COVID 19 pandemisi döneminde ortaokul öğrencilerinin ebeveynlerinin büyük çoğunluğunun fiziksel aktivite yapma açısından inaktif ve minimum aktif düzeyde olduklarını ortaya koymuştur. Bu durum ebeveynlerin sedanter davranışlar sergilediklerinin bir kanıtıdır. Wagner ve ark. (2004) Fransız ortaokul öğrencilerinin ebeveynlerinin benzer sedanter davranışlar ortaya koyduklarını belirtmiştir. Eyer ve ark. (2021) COVID 19 pandemisinin ebeveynlerin fiziksel aktivite yapma düzeylerini önemli ölçüde etkilediğini belirtmiştir. COVID 19 pandemisi ayrıca Hollandalı çocuklarında fiziksel aktivite düzeylerini azaltmıştır (Velde ve ark., 2021). COVID 19 virüsü kalabalık ve sosyal ortamlarda daha hızlı bulaşmasından dolayı bireylerin genellikle evlerinde zaman geçirdiği ve bu durumda fiziksel aktivite düzeylerinin azalmasında etkili rol oynadığı söylenebilir.

Ebeveynlerin fiziksel aktivite düzeylerinin yaşa göre farklılaşmadığı ancak oturma düzeylerinde farklılıklar olduğu görüldü. Ebeveynlerde yaş ilerledikçe genel anlamda oturma sürelerinin arttığı görülmektedir. Bu durumun hem yaşa bağlı ilerleme sonucu fizyolojik gerileme hemde COVID 19'un



yaşlılarda daha fazla olumsuz etkiler göstermesinden kaynaklı olabileceği söylenebilir (McCormack ve ark., 2020). Diğer yandan çocukların yaşa göre fiziksel aktivite düzeylerine bakıldığında ergenliğe yakın yaştaki çocukların fiziksel aktivite düzeylerinin daha az olduğu görülmektedir. COVID 19 pandemisi döneminde Amerika'da yapılan bir araştırma ortaokul çağındaki çocukların ilkökul çağındaki çocuklara göre daha az fiziksel aktivite ve daha fazla sedanter davranış sergilediğini raporlamıştır (Dunton ve ark., 2020). Bunun yanında çocuklarda yaşın fiziksel aktivite ve sedanter yaşam üzerinde etkili olduğu 7-8 yaş grubu çocukların 9-10 yaş grubu çocuklara göre daha hareketli oldukları belirtilmiştir (McMurray ve ark., 2016). Yılmaz ve Kocataş (2019) ortaokul öğrencileri üzerine yaptığı çalışmada yaş arttıkça fiziksel aktivite düzeyinin azaldığını tespit etmiştir. Yaşın ilerlemesi ve COVID 19 pandemisi çocuklarda sedanter davranışın artmasına sebep olmaktadır. Araştırma bulguları da bu durumu destekler niteliktedir. Fiziksel aktivite düzeyinin yaşa bağlı olarak azalmasında teknolojik araçların (tablet, bilgisayar, cep telefonu vb.) kullanımının etkili olduğu düşünülmektedir (Tanir 2021; Kheradmand ve ark., 2020).

Ebeveynlerin anne baba olma durumuna bağlı olarak fiziksel aktivite düzeylerinin farklılaştığı, babaların annelere göre daha fazla fiziksel aktivite yaptığı görüldü. COVID 19 pandemisi süresince erkek ebeveynlerin kadın ebeveynlere göre daha fazla fiziksel aktivite buldukları belirtilmiştir (Mutz ve Reimers, 2021). Wagner ve ark. (2004) yaş ortalaması 12 olan çocukların ebeveynleri üzerine yaptığı çalışmada annelerin babalara göre daha fazla sedanter davranışlar sergilediğini ortaya koymuştur. Gerek COVID 19 pandemisi öncesi gerekse sonrasında ortaya konan sonuçlar araştırma bulgularını destekler niteliktedir. Babaların fiziksel aktivite düzeylerinin yüksek olmasında özellikle COVID 19 pandemisi nedeniyle annelerin çocuklarıyla ilgilenmek için evde kalmaları, babalarında ailenin geçimi için çalışmak durumunda olmalarından kaynaklanabilir. Araştırmada erkek çocukların kız çocuklardan daha fazla fiziksel aktivite yaptıkları ortaya kondu. Dunton ve ark. (2020) COVID 19 pandemisi sürecinde erkek çocukların daha fazla fiziksel aktivite ve egzersiz yaptığını, kız çocukların ise ders ve sınıf aktivitelerinde daha etkin olduklarını belirtmiştir. 10 yaşındaki Çek çocuklarda COVID 19 pandemisi öncesinde ve sırasında erkeklerin kızlara göre daha fazla fiziksel aktivite seviyesine sahip oldukları belirtildi (Štveráková ve ark., 2021). Benzer şekilde erkek çocukların kız çocuklara göre daha fazla fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur (Xu ve ark., 2018; Gilic ve ark., 2020). Bu çalışmalar araştırma bulgularını destekler niteliktedir. Ancak çocuklarda cinsiyetin fiziksel aktivite düzeyinde etkili olmadığını belirten çalışmalarda mevcuttur (Moore ve ark., 1991; Velde ve ark., 2021). Korkmaz ve ark. (2020) COVID 19 pandemisi sürecinde ortaokul öğrencileri için egzersiz yapmanın cinsiyete göre farklılaşmadığını belirtmişlerdir. Benzer şekilde Eyer ve ark. (2021) 5-12 yaş gurubu çocuklarda fiziksel aktivite yapmanın cinsiyete göre farklılaşmadığını tespit etmiştir. Çocukların cinsiyete göre fiziksel aktivite düzeylerine bakıldığında genel olarak erkeklerin kadınlara göre daha hareketli oldukları ve sedanter davranışlarının daha az olduğu görülmektedir. Bununla birlikte erkek çocukların daha çok fiziksel anlamda harekete eğilimli olmalarından kaynaklandığı söylenebilir.

Araştırma bulguları ebeveyn ve çocukların COVID 19'a yakalanmalarının fiziksel aktivite düzeylerinde bir farklılık oluşturmadığını ortaya koydu. Sallis ve ark. (2021) COVID 19 virüsüne yakalanan yetişkinlerin COVID 19 bulaşma riskinin azalmasıyla daha fazla fiziksel aktiviteye yönlendiklerini

belirtmiştir. Johnson ve ark. (2021) ise COVID 19'a yakalanmaktan korkan çocukların okullardaki çevrimiçi etkinliklere daha fazla yöneldiğini aktarmıştır. Bunların yanında COVID 19 virüsüne yakalanmaktan ziyade COVID 19 pandemisinin ebeveyn ve çocuklarda sedanter davranışları önemli ölçüde arttırdığı görülmektedir (Mutz ve Reimers, 2021; Korkmaz ve ark., 2020; Štveráková ve ark., 2021). COVID 19 pandemisinde fiziksel aktivite düzeylerinin azalmasına karşılık Lesser ve Nienhuis (2020) COVID 19 bulaşma riskine karşı gerekli tedbirler alınarak sağlık açısından fiziksel aktivite yapmaya devam edilmesi gerektiğini savunmuştur. Ebeveyn ve çocuklarda COVID 19'a yakalanma durumuna bağlı olarak fiziksel aktivite düzeyinin farklılaşmaması COVID 19 pandemisi süresince alınan tedbirler ve uygulanan kısıtlamaların herkese dönük olarak işletilmesinden kaynaklanabilir.

Ebeveyn tutum ve davranışlarının genellikle küçük çocuklar üzerinde oldukça etkili olduğu söylenebilir. Çocuklar ailede gördükleri değer, yargı ve davranışlara göre kendi davranışlarını şekillendirebilirler. Ancak bu araştırmada fiziksel aktiviteye yönelik ebeveyn ve çocuk davranışlarında önemli bir ilişkiye rastlanmamıştır. Diğer taraftan ebeveynlerin kendi aralarında yani anne ve babaların fiziksel aktivite seviyelerinde orta düzeyde bir ilişki olduğu görülmüştür. Jago ve ark. (2010) çocuklarla ebeveynlerin fiziksel aktivite düzeyleri arasında bir ilişki olmadığını ortaya koymuştur. Bu sonuç araştırma bulgularıyla benzerlik göstermektedir. Ancak ebeveynlerle çocukların fiziksel aktivite düzeylerinin ilişkili olduğunu ortaya koyan araştırmalarda vardır (Christofaro ve ark., 2018; Xu ve ark., 2018; Madsen ve ark., 2008; Fogelholm ve ark., 1999). Ayrıca Wagner (2004) ebeveynlerin fiziksel aktiviteye katılımının çocuklar üzerinde etkili olduğunu vurgulamıştır. Bunun yanında ebeveynler ve çocukların fiziksel aktivite açısından mutlak bir ilişki içerisinde olduğu, bu ilişkinin gücünün düşük olsada araştırılması gerektiği de belirtilmektedir (Petersen ve ark. 2020). Diğer yandan Gilic ve ark. (2020) COVID 19 pandemisinde ebeveynlerle çocukların fiziksel aktivite düzeyleri arasında bir ilişki olduğunu ve ebeveynlerle çocukların fiziksel aktivite seviyelerinin evde kalma durumuna bağlı olarak azaldığını vurgulamıştır. Araştırma bulgularında ebeveynlerin yani anne ve babaların fiziksel aktivite düzeylerinde orta düzeyde pozitif yönde bir ilişki olması ebeveynlerin COVID 19 pandemisinde üzerlerine düşen sorumluluğun artmasından kaynaklanabilir. Ayrıca çocukların fiziksel aktivite düzeylerinin düşmesi ise ailelelerin çocuklarına karşı daha koruyucu bir tutum sergilemelerinden kaynaklanabilir.

COVID 19 pandemisi döneminde ortaokul öğrencilerinin ebeveynlerinin inaktif ve minimum aktif düzeyde fiziksel aktivite seviyesine sahip olduğu ve babaların annelere göre daha fazla fiziksel aktivite yaptığı görüldü. Çocuklarda ise yaş arttıkça fiziksel aktivite düzeyinin azaldığı, erkek çocukların kız çocuklara göre daha fazla fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğu tespit edildi. Ayrıca COVID 19 hastalığına yakalanıp yakalanmamanın ebeveyn ve çocuklarda bir farklılık oluşturmadığıda tespit edildi. Diğer yandan çocuklarla ebeveynler arasında fiziksel aktivite yapma açısından önemli düzeyde bir ilişki bulunamazken ebeveynler yani annelerle ve babalar arasında orta düzeyde ve pozitif yönde bir ilişki olduğu saptandı.

## Öneriler

- Toplumun sağlığı için alınan COVID 19 tedbirleri kapsamında fiziksel aktivite programları her kesimden birey için geliştirilmelidir.

- Çocukların fiziksel, zihinsel ve sosyal yönden gelişimlerini sürekli kılmak için okullarda fiziksel aktivite programlarına önem verilmelidir.
- Ebeveynler hem kendileri hemde çocukları için fiziksel aktivite etkinliklerinden mahrum kalmamaya çalışmalıdır.
- Benzer araştırmanın okul öncesi, ilkokul ve lise düzeyindeki çocuklarla ebeveynlerine yapılması mevcut ilişkiyi daha kapsamlı şekilde ortaya koymada faydalı olacaktır.

## Kaynaklar

- Ammar, A., Brach, M., Trabelsi, K., Chtourou, H., Boukhris, O., Masmoudi, L., Bouaziz, B., Bentlage, E., How, D. & Ahmed, M. (2020). Effects of COVID-19 home confinement on eating behaviour and physical activity: results of the ECLB-COVID19 International online survey. *Nutrients*, 12, 1583.
- Barros, S.S, Lopes, A.S. & Barros M.V. (2012). Prevalence of low physical activity level among preschool children. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum*, 14, 390-400.
- Bedford, J., Enria, D., Giesecke, J., Heymann, D. L., Ihekweazu, C., Kobinger, G., Lane, H. C., Memish, Z., Oh, M. D., & Schuchat, A. (2020). COVID-19: Towards controlling of a pandemic. *Lancet*, 395, 1015–1018.
- Caspersen, C.J., Powell, K.E. & Christenson, G.M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126–131.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2020). Guidance for Administrators in Parks and Recreational Facilities. Available online at: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/parks-rec/park-administrators.html> (accessed September 17, 2020).
- Chen, P., Mao, L., Nassis, G. P., Harmer, P., Ainsworth, B. E. & Li, F. (2020). Returning Chinese school-aged children and adolescents to physical activity in the wake of COVID-19: Actions and precautions. *Journal of Sport and Health Science*, 9(4), 322–324.
- Christofaro, D., Andersen, L.B., Andrade, S.M., Barros, M., Saraiva, B., Fernandes, R.A. & Ritti-Dias, R. M. (2018). Adolescents' physical activity is associated with previous and current physical activity practice by their parents. *Jornal de Pediatria*, 94(1), 48–55.
- Craig, C.L., Marshall, A.L., Sjöström, M., Bauman, A.E., Booth, M.L., Ainsworth, B.E. (2003). International physical activity questionnaire: 12-Country reliability and validity. *Med Sci Sports Exerc*, 35, 1381-1395.
- Dunton, G.F., Do, B. & Wang, S.D. (2020). Early effects of the COVID-19 pandemic on physical activity and sedentary behavior in children living in the U.S. *BMC Public Health*, 20(1), 1351.
- Erdim, L., Ergün, A. & Kuğuoğlu, S. (2019). Reliability and validity of the Turkish version of the Physical Activity Questionnaire for older children. *Turk J Med Sci*, 49(1), 162-9.
- Eyler, A.A., Schmidt, L., Beck, A., Gilbert, A., Kepper, M. & Mazzucca, S. (2021). Children's physical activity and screen time during COVID-19 pandemic: a qualitative exploration of parent perceptions. *Health Behavior and Policy Review*, 8(3), 236-246.
- Eyler, A.A., Schmidt, L., Kepper, M., Mazzucca, S., Gilbert, A. & Beck, A. (2021). Parent perceptions of changes in child physical activity during COVID-19 stay-at-home orders. *Front. Public Health* 9:637151.
- Fogelholm, M., Nuutinen, O., Pasanen, M., Myöhänen, E. & Säätelä, T. (1999). Parent-child relationship of physical activity patterns and obesity. *International journal of obesity and related metabolic disorders. Journal of the International Association for the Study of Obesity*, 23(12), 1262–1268.
- Gilic, B., Ostojic, L., Corluka, M., Volaric, T. & Sekulic, D. (2020). Contextualizing parental/familial influence on physical activity in adolescents before and during COVID-19 pandemic: a prospective analysis. *Children (Basel, Switzerland)*, 7(9), 125.

- Guerrero, M.D., Vanderloo, L.M., Rhodes, R.E., Faulkner, G., Moore, S.A. & Tremblay, M.S. (2020). Canadian children's and youth's adherence to the 24-h movement guidelines during the COVID-19 pandemic: a decision tree analysis. *J Sport Health Sci*, 9, 313-21.
- Jago, R., Fox, K.R., Page, A.S., Brockman, R. & Thompson, J.L. (2010). Parent and child physical activity and sedentary time: do active parents foster active children?. *BMC Public Health*, 10, 194.
- Kahn, E.B., Ramsey, L.T., Brownson, R.C., Heath, G.W., Howze, E.H., Powell, K.E., Stone, E.J., Rajab, M.W. & Corso, P. (2002). The effectiveness of interventions to increase physical activity. A systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*, 22(4), 73-107.
- Kheradmand, A., Hassabi, M., Alishahi, Y. & Seif, P. (2020). The relation of internet and smartphone addiction with physical activity level in medical students. *Pakistan Journal Of Medical & Health Sciences*. 14(2). 1039-1042.
- Korkmaz, N.H., Öztürk, İ.E., Rodoslu, C. & Uğur, S. (2020). Ortaokul öğrencilerinin COVID -19 salgını sürecinde fiziksel aktivite düzeylerindeki değişikliklerin incelenmesi (Bursa ili örneği). *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4).
- Kowalski, K.C., Crocker, P.R.E., & Donen, R.M. (2004). *The Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) and Adolescents (PAQ-A) Manual*. Saskatoon, Canada: University of Saskatchewan.
- Lai, C.C., Shih, T.P., Ko, W.C., Tang, H.J. & Hsueh, P.R. (2020). Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2) and coronavirus disease-2019 (COVID-19): The epidemic and the challenges. *International Journal of Antimicrobial Agents*, 55(3), 105924.
- Langøy, A., Smith, O., Wold, B., Samdal, O. & Haug, E. M. (2019). Associations between family structure and young people's physical activity and screen time behaviors. *BMC Public Health*, 19(1), 433.
- Lesser, I.A. & Nienhuis, C.P. (2020). The impact of COVID-19 on physical activity behavior and well-being of Canadians. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), 3899.
- Madsen, K.A., McCulloch, C.E. & Crawford, P.B. (2009). Parent modeling: perceptions of parents' physical activity predict girls' activity throughout adolescence. *The Journal of Pediatrics*, 154(2), 278-283.
- McCormack, G.R., Doyle-Baker, P.K., Petersen, J.A. & Ghoneim, D. (2020). Parent anxiety and perceptions of their child's physical activity and sedentary behaviour during the COVID-19 pandemic in Canada. *Preventive Medicine Reports*, 20, 101275.
- McMurray, R.G., Berry, D.C., Schwartz, T.A., Hall, E.G., Neal, M.N., Li, S. & Lam, D. (2016). Relationships of physical activity and sedentary time in obese parent-child dyads: a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 16, 124.
- Medrano, M., Cadenas-Sanchez, C., Osés, M., Arenaza, L., Amasene, M. & Labayen, I. (2021). Changes in lifestyle behaviours during the COVID-19 confinement in Spanish children: A longitudinal analysis from the MUGI project. *Pediatric Obesity*, 16(4), e12731.
- Mitra, R., Moore, S.A., Gillespie, M., Faulkner, G., Vanderloo, L.M., Chulak-Bozzer, T., Rhodes, R.E., Brussoni, M. & Tremblay, M. S. (2020). Healthy movement behaviours in children and youth during the COVID-19 pandemic: Exploring the role of the neighbourhood environment. *Health & Place*, 65, 102418.
- Moore, S.A., Faulkner, G., Rhodes, R.E., Brussoni, M., Chulak-Bozzer, T., Ferguson, L.J., Mitra, R., O'Reilly, N., Spence, J.C., Vanderloo, L.M. & Tremblay, M.S. (2020). Impact of the COVID-19 virus outbreak on movement and play behaviours of Canadian children and youth: A national survey. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17, 1-11.
- Mutz, M. & Reimers, A. (2021). Leisure time sports and exercise activities during the COVID-19 pandemic: a survey of working parents. *German Journal of Exercise and Sport Research*. 51. 1-6.
- Öztürk, M. (2005). Üniversitede eğitim-öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anke-tinin geçerliliği ve güvenilirliği ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

- Petersen, T.L., Møller, L.B., Brønd, J.C., Jepsen, R. & Grøntved, A. (2020). Association between parent and child physical activity: a systematic review. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(1), 67.
- Riazi, N.A., Wunderlich, K., Gierc, M., Brussoni, M., Moore, S.A., Tremblay, M.S. & Faulkner, G. (2021). You can't go to the park, you can't go here, you can't go there": exploring parental experiences of COVID-19 and its impact on their children's movement behaviours. *Children*, 8(3), 219.
- Sallis, R., Young, D.R., Tartof, S.Y., Sallis, J.F., Sall, J., Li, Q., Smith, G.N., & Cohen, D.A. (2021). Physical inactivity is associated with a higher risk for severe COVID-19 outcomes: a study in 48 440 adult patients. *British Journal of Sports Medicine*, 55(19), 1099–1105.
- Sigmundová, D., Sigmund, E., Badura, P., & Hollein, T. (2020). Parent-child physical activity association in families with 4-to 16-year-old children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), 4015.
- Štveráková, T., Jačisko, J., Busch, A., Šafářová, M., Kolář, P. & Kobesová, A. (2021) The impact of COVID-19 on Physical Activity of Czech children. *Plos One* 16(7), e0254244.
- Tanir, H. (2021). The risk of physical activity and smart phone addiction in sports high school students: an example of a state school. *Pakistan Journal Of Medical & Health Sciences*, 15(2), 706-711.
- Telama, R. (2009). Tracking of physical activity from childhood to adulthood: a review. *Obesity Facts*, 2(3), 187–195.
- Thivel, D., Tremblay, A., Genin, P. M., Panahi, S., Rivière, D., & Duclos, M. (2018). Physical activity, inactivity, and sedentary behaviors: definitions and implications in occupational health. *Frontiers in Public Health*, 6, 288.
- Trost, S.G., Pate, R.R., Sallis, J.F., Freedson, P.S., Taylor, W.C., Dowda, M. & Sirard, J. (2002). Age and gender differences in objectively measured physical activity in youth. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 34(2), 350–355.
- Velde, G.T., Lubrecht, J., Arayess, L., Loo, C.V., Hesselink, M., Reijnders, D. & Vreugdenhil, A. (2021). Physical activity behaviour and screen time in Dutch children during the COVID-19 pandemic: Pre-, during- and post-school closures. *Pediatric Obesity*, 16, e12779.
- Wagner, A., Klein-Platat, C., Arveiler, D., Haan, M.C., Schlienger, J.L. & Simon, C. (2004). Parent-child physical activity relationships in 12-year old French students do not depend on family socioeconomic status. *Diabetes & Metabolism*, 30(4), 359–366.
- Worldometer. (2021). COVID-19 coronavirus pandemic. World Health Organization, www. worldometers. info. Erişim: 23.06.2021.
- Xu, C., Quan, M., Zhang, H., Zhou, C. & Chen, P. (2018). Impact of parents' physical activity on preschool children's physical activity: a cross-sectional study. *PeerJ*, 6, e4405.
- Yılmaz, A. & Kocataş, S. (2019). Ortaokul öğrencilerinin obezite sıklığının, beslenme davranışlarının ve fiziksel aktivite düzeylerinin değerlendirilmesi. *Halk Sağlığı Hemşireliği Dergisi*, 1(3), 66-83.

## Makale Alıntısı

Çakır, H.İ., Ersoy, A. & Çakır, G. (2022). COVID-19 Pandemisi Döneminde Ortaokul Öğrencileri ile Ebeveynlerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi [Investigation of Physical Activity Levels of Middle School Students and Their Parents in The COVID-19 Pandemic Period], *Spor Eğitim Dergisi*, 6 (1), 43-56.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.



## Engelli Sporcu Antrenörlerinin Bilinçli Farkındalık Seviyelerinin İncelenmesi

Yunus GÜR<sup>1</sup>, Muhammed ALATAŞ<sup>2</sup>

### Özet

#### Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 09.02.2022  
Kabul Tarihi: 20.03.2022  
Online Yayın Tarihi:  
20.03.2022

#### Anahtar Kelimeler

Antrenör, Engel,  
Farkındalık, Spor.

#### DOI:

10.55238/seder.1070480

Bu çalışmanın amacı engelli sporcuların antrenörlerinin çeşitli değişkenlere göre bilinçli farkındalık düzeylerinin incelenmesidir. Bu doğrultuda çalışmaya Kilis, Gaziantep ve Elazığ illerinden gönüllü olarak 89'u erkek, 49'u kadın olmak üzere toplamda 138 engelli sporcu antrenörü ve spor eğitmeni katılmıştır. Çalışma kapsamında verileri toplamak için Kişisel Bilgi Formu ile Bilinçli Farkındalık Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS 22.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir ve iki kategorili demografik değişkenlere göre ölçek puanlarının karşılaştırılmasında Independent Samples T test kullanılırken, üçten fazla kategorili demografik değişkenlere göre ölçek puanlarının karşılaştırılmasında One Way ANOVA analizi kullanılmıştır. Çalışmada cinsiyet değişkenine ve iş değişkenine göre bilinçli farkındalık puanlarında anlamlı bir fark bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Antrenörlerin engel grubu değişkenine göre anlamlı bir fark bulunmadı ( $p>0,05$ ). Engel grupları bazında anlamlı bir fark olmadığı, deneyim yılı, cinsiyet değişkenine göre bayanlar lehinde anlamlı bir sonuca ulaşılmıştır. Sonuç olarak; engelli sporcu antrenörlerinin bilinçli farkındalık seviyelerinin ortalamannın üzerinde olduğu tespit edilmiştir.

## Investigation of Mindful Attention Awareness Levels of the Trainers Coaching Athletes with Disabilities

### Abstract

#### Article Info

Received: 09.02.2022  
Accepted: 20.03.2022  
Online Published:  
20.03.2022

#### Keywords

Trainer, Disability,  
Awareness, Sport.

This study aims to examine the mindful attention awareness levels of trainers coaching athletes with disabilities according to various variables. In line with this purpose, a total of 138 volunteer trainers and trainers coaching athletes with disabilities participated in the study from the provinces of Kilis, Gaziantep, and Elazığ. Of the participating trainers, 89 (64.5%) were male, and 49 (35.5%) were female. Personal Information Form and Mindful Attention Awareness Scale developed by Brown and Ryan were used to collect data within the scope of the study. The obtained data were analyzed using the SPSS 22.0 statistical software package. The skewness and kurtosis values of the data were analyzed to determine whether it showed a normal distribution, and it was determined that the data showed normal distribution. While the Independent Samples T-Test was used to compare the scale scores of individuals in different disability groups according to demographic variables with two categories, One Way ANOVA analysis was used to compare scale scores according to demographic variables with more than three categories. In the study, a significant difference was found in mindful attention awareness scores according to the gender and variable professional experience ( $p<0.05$ ). There was no significant difference according to the disability group variable of the trainers ( $p>0.05$ ). There was no significant difference in terms of disability groups, a significant result was found in favor of females according to the gender variable, years of experience. As a result; It has been determined that the mindful attention awareness levels of disabled athlete trainers are above the average.

<sup>1</sup>Sorumlu Yazar: Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Kilis/Türkiye, ORCID ID: 0000-0001-5594-7478 (yunus.gur@kilis.edu.tr)

<sup>2</sup>Millî Eğitim Bakanlığı Elazığ/Türkiye, ORCID ID: 0000-0003-4544-7626 (muhammedalatas23@gmail.com)

## Giriş

Bireyler farklı ruhsal, zihinsel, sosyal ve fiziksel boyutlara sahip özelliklerden oluşurlar. Kişiler arasındaki bu farklar gelişim yönlerini etkilemekte ve kişinin gelişim seviyesi hakkında da bize bilgi vermektedir. Bireylerde yaşamının ilerleyen süreçlerinde karşılaşılan yetersizlik durumunun artması, kendisi ve toplumun beklentisi açısından önemli bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır. İnsanlar fiziksel,

ruhsal, sosyal ve tıbbi açılardan eksik yönlerine göre sınıflandırılmaktadırlar (İlhan ve Esentürk, 2014). Bu sınıflandırmanın içerisinde engelli bireyler önemli bir orana sahiptirler. Dünya geneline baktığımız zaman hızla artan engelli bireylerin ülkemizdeki nüfusa oranı %12,3'ü bulmaktadır (Yanikkerem ve Esmeray, 2017). Yapılan dünya genelindeki çalışmalara bakıldığında zaman toplam nüfus içerisinde engelli nüfusun büyük bir orana sahip olduğu görülmektedir (Dünya Sağlık Örgütü, 2011)

Sporcularda performansı artırmada etkili olan unsurlardan biri de dikkat ve farkındalık seviyesinin gelişmesi ve güçlenmesidir. Bu anlamda sporculara önemli katkıları bulunacak kişiler antrenörlerdir. Bu bilgilerin ve tecrübelerin aktarılması için antrenörlerin dikkat ve farkındalık seviyelerinin üst düzeyde olması gerekmektedir. Engelli sporcu ve antrenörleri olarak düşündüğümüz zaman normal insanlara göre durum biraz daha önem arz etmektedir. Son yıllarda özellikle çalışma psikolojisi alanında adını sıkça duyduğumuz bilinçli farkındalık “Mindfulness” için birçok tanım yapılmaktadır. Bu tanımların ortak özelliklerine bakıldığında insanın içerisinde bulunduğu olumlu veya olumsuz koşulların farkında olarak gönüllü bir şekilde dikkatini bir noktaya yoğunlaştırması şeklinde yorum yapabiliriz (Brown ve Ryan, 2003). Bilinçli farkındalık seviyemizin gelişmesini, Jon Kabat-Zinn “dikkat özel bir şekilde, yani şu anda ve mümkün olduğunca tepkisel olmadan, yargılamadan ve açık yüreklilikle yönlendirmek suretiyle geliştirilebilir” şeklinde açıklamıştır (Alidina, 2020). Buna bağlı olarak sporcularda, antrenörlerde müsabaka sırasında ve antrenmanlarda başarının artırılması için dikkatin ne kadar önemli olduğu herkes tarafından bilinmektedir.

Sportif başarının sağlanmasında antrenörlerin davranış ve uygulamaları oldukça etkili bir unsurdur (Allan ve ark., 2018). Antrenörler iletişim, planlama, sorunları çözme, teknik, taktik gibi spora özgü olan beceriler ve bilgiler konusunda uzman olmak zorundadırlar (Cote ve Gilbert, 2009). Bireysel sporcularda, özellikle kendilerine özgü özellikleri bulunan engelli sporcularda, onlarla iletişim ve etkileşim kurma konusunda sağlam bir bilgi ve anlayışa sahip bir antrenör başarılı olmanın ilk adımını atmış demektir (Cregan ve ark., 2007). Mükemmel bir antrenör sporcuların ve takımın sportif ve kişisel ihtiyaçlarını karşılayabilmek için sürekli kendisini geliştiren ve öğrenen bir kişidir diye tanımlanmaktadır (Lara-Bercial ve Mallett, 2016). Engelli insanların ve sporcuların eksik yönlerini düşündüğümüz zaman antrenörlere düşen görevin ne kadar zor ve özveri gerektirdiği ortadadır.

Bu nedenle çalışmada engelli sporcu antrenörlerinin bilinçli farkındalık seviyeleri incelenerek, kendilerini geliştirmelerine yardımcı olabilecek ve aynı zamanda alanyazına önemli katkı sağlanacaktır. Engelli sporcu ve antrenörlerin bilinçli farkındalık seviyelerinin üst düzeyde olması sportif başarılarını ve motivasyonu olumlu yönde etkileyeceği için çalışmamızın bu anlamda önemli olduğu düşüncesindeyiz.

## **Materyal ve Yöntem**

### *Araştırmanın Modeli*

Çalışmamızda, genellikle sosyal bilimlerde kullanılan geçmişte olan veya halen var olan bir durumu ortaya çıkarmak için kullanılan tarama modeli kullanılmıştır (Karasar, 2012).

Bu araştırma için öncelikle Kilis 7 Aralık Üniversitesi Rektörlüğü Etik Kurulu tarafından 22/09/2021 tarih, 2021/24 sayılı kararı ile etik kurul izni alınmıştır.

### **Çalışma Grubu**

Araştırmanın evrenini çeşitli rehabilitasyon merkezleri ve spor kulüplerinde çalışmakta olan engelli sporcu eğitmenleri ve antrenörleri oluşturmaktadır. Araştırmada evrenin tamamına ulaşmak mümkün olmadığı için Kilis, Gaziantep ve Elazığ illerinde çalışmakta olan toplam 138 engelli sporcu antrenörleri ve spor eğitmenleri örneklem grubunu oluşturmuştur.

### **Verilerin Toplanması**

Çalışmada verilerin toplanması için araştırmacılar tarafından yaş, cinsiyet, engel grubu, deneyim yılı, spor branşı gibi sorulardan oluşan kişisel bilgiler formu ile Bilinçli Farkındalık Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek gönüllülere online olarak uygulanmıştır.

### **Bilinçli Farkındalık Ölçeği**

Çalışmanın örneklem grubunu oluşturan engelli antrenörler ve spor eğitmenlerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin belirlenmesinde “Bilinçli Farkındalık Ölçeği” kullanılmıştır. Bu ölçek Brown ve Ryan tarafından geliştirilmiştir (Brown ve Ryan, The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being., 2003). Ölçeğin Türkçeye uyarlanması Özyeşil ve ark. (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçek 6’lı likert türünde ve toplam 15 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte yer alan maddeler hemen hemen hiç (1) ve hemen hemen her zaman (6) olarak puanlanmaktadır. Ölçekten alınan puanların yüksek olması bilinçli farkındalık seviyesinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Türkçe’ye uyarlanması çalışmasında Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısının .80 olduğu bulunarak geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğu rapor edilmiştir.

### **Verilerin Analizi**

Toplanan veriler SPSS 22.0 programı ile analiz edilmiştir. Gönüllülerin kişisel bilgilerinin yüzdelerle dağılımını belirlemek için frekans analizinden faydalanılmıştır. Shapiro Wilk normallik testi sonucunda Skewness ve Kurtosis değerleri dikkate alınarak verilerin normal dağılım gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. İkili değişkenler için Independent Samples T-test, üç ve daha fazla olan değişkenler için ise One Way Anova analizi kullanılmıştır. Kullanılan analizlerde anlamlılık düzeyi  $p < 0,05$  olarak belirlenmiştir.

## **Bulgular**

**Tablo 1.** Antrenör ve sporcu eğitmenlerinin demografik bilgileri

<b>Değişkenler</b>	<b>Kategori</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Cinsiyet</b>	Erkek	89	64,50
	Kadın	49	35,50
<b>Engel Grubu</b>	Fiziksel Engelli	49	35,50
	İşitme Engelli	16	11,60
	Görme Engelli	16	11,60
	Zihinsel Engelli	57	41,30
<b>Deneyim Tecrübesi</b>	1-5 Yıl	47	34,10
	6-10 Yıl	55	39,90
	11-15 Yıl	30	21,70
	16-20 Yıl	6	4,30
<b>Eğitim Durumu</b>	Lise ve altı	52	34,70
	Lisans	83	60,10
	Lisansüstü	3	2,20

Tablo 1’ de katılımcıların demografik bilgilerine bakıldığı zaman katılımcıların %64,5’ini erkek katılımcıların oluşturduğunu, yine engel grubuna bakıldığı zaman %41,3’ünü zihinsel engelli sporcu



eğitmeni ve antrenörlerin oluşturduğunu, deneyim tecrübesine baktığımız zaman %39,9'unu 6-10 yıl iş tecrübesi olanların oluşturduğunu, eğitim durumlarına baktığımız zaman ise %60,1'ini lisans düzeyinde eğitim görenlerin oluşturduğunu görmekteyiz.

**Tablo 2.** Antrenör ve sporcu eğitimcilerinin cinsiyet değişkenine göre analiz sonuçları

Cinsiyet	n	Ort.	ss	t	p
Erkek	89	60,51	15,21	-3,071	<b>0,003</b>
Kadın	49	68,02	10,49	-3,408	

Tablo 2' de antrenör ve sporcu eğitimcilerinin cinsiyet değişkenine göre Independent Samples T-test analizleri incelendiği zaman bilinçli farkındalık puanlarında anlamlı bir fark bulunmuştur ( $p < 0,05$ ). Kadınların ortalamaları (68,02) erkeklerden daha yüksektir.

**Tablo 3.** Antrenör ve sporcu eğitimcilerinin engel grubu değişkenine göre analiz sonuçları

Engel Durumu	n	Ort.	ss	f	p
Fiziksel Engelli	49	62,14	19,58	1,171	0,323
İşitme Engelli	16	58,31	13,84		
Görme Engelli	16	66,37	11,92		
Zihinsel Engelli	57	64,54	7,69		

Tablo 3'te antrenör ve sporcu eğitimcilerinin engel grubu değişkenine göre One Way Anova analizi sonuçlarına baktığımız zaman bilinçli farkındalık puanlarında anlamlı bir fark görülmemektedir ( $p > 0,05$ ).

**Tablo 4.** Antrenör ve sporcu eğitimcilerinin iş tecrübesi değişkenine göre analiz sonuçları

Tecrübe Yılı	n	Ort.	ss	f	p
1-5 Yıl	47	67,10	12,46	6,357	<b>0,000</b>
6-10 Yıl	55	64,81	15,87		
11-15 Yıl	30	53,96	10,15		
16-20 Yıl	6	63,50	7,44		

Tablo 4' te antrenör ve sporcu eğitimcilerinin iş tecrübesi değişkenine göre bilinçli farkındalık puanları ve analiz sonuçlarına baktığımız zaman anlamlı bir farka ulaşılmıştır ( $p < 0,05$ ).

## Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada engelli sporcuların antrenör ve spor eğitimcilerinin bilinçli farkındalık düzeylerini belirlemek amaçlanmıştır. Çalışma sonucunda engelli sporcu antrenörleri ve spor eğitimcilerinin cinsiyete göre bilinçli farkındalık puanlarında kadınların lehinde anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu konu ile ilgili yapılan bir çalışmada yetişkinlerde bilinçli farkındalık seviyelerini etkileyen demografik değişkenlerin belirlenmesi amaçlanmış, çalışma sonucunda cinsiyet değişkenine göre bilinçli farkındalık puanlarında anlamlı bir fark bulunmuş bu farklılığın kadınlar lehine daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Yılmam, 2019). Farklı bölüm ve sınıflarda okuyan üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir diğer çalışmada yine bilinçli farkındalık düzeylerinin cinsiyete göre fark gösterdiği bilinçli farkındalık puanlarının kadın öğrenciler lehine daha yüksek çıktığı tespit edilmiştir (Aydınlı, 2019). Cinsiyete göre çalışmaya katılanlarda bilinçli farkındalık düzeylerinin farklılaşmasının nedeninin kadın ve erkek antrenör ve spor eğitimcilerinin farklı kişilik özelliklerine ve psikolojik yapıya sahip olmalarından kaynaklandığı düşünülebilir. Bu konu ile ilgili yapılan başka bir çalışmada psikolojik faktörlerin ve kişilik yapılarının bilinçli farkındalık üzerinde önemli bir unsur olduğu tespit edilmiştir (Deniz ve ark., 2017).

Farklı engel grupları ile çalışan antrenör ve spor eğitmenlerinin bilinçli farkındalık puanlarına baktığımız zaman engel grubu değişkenine göre herhangi anlamlı bir fark gözlenmemiştir. Alan yazına baktığımız zaman engel grupları ile ilgili yapılan bilinçli farkındalık çalışmalarının sınırlı olduğunu görmekteyiz. Yaşları 18-41 arasında olan ve rehabilitasyon merkezine devam eden görme engelli bireylerin bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının görme engelli bireylerin depresif belirti düzeyleri üzerine etkisini araştırmak isimli çalışmada görme engelli bireyler üzerinde bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının depresif belirtileri azaltma konusunda faydası olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Demir, 2015). Engelliler için bilinçli farkındalık uygulamalarının yapılmasının onlar üzerinde olumlu katkıları olacağı açıktır.

Engelli sporcu antrenör ve spor eğitmenlerinin iş tecrübesi değişkenine göre bilinçli farkındalık puanları incelendiği zaman en yüksek puanların engellilerle çalışmaya yeni başlayan antrenörlerden yana daha yüksek olduğunu görmekteyiz. Alan yazına baktığımız zaman engelli antrenörleri ile ilgili bilinçli farkındalık çalışmalarının henüz yeni sayılabilecek seviyede olduğu görülmektedir. Yapılan elit güreşçilerde bilinçli farkındalık, sürekli optimal performans duygu durumu, spora katılım motivasyonu ve stres düzeylerinin incelenmesi isimli çalışmada spor yaşı ve bilinçli farkındalık puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (Kesler, 2020).

Sonuç olarak bilinçli farkındalık içerisinde dikkati barındıran bir kavramdır. Bilinçli farkındalık, spor alanında mutlaka üzerinde durulması, önem verilmesi gereken bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır. Engelli sporcu antrenörleri ve spor eğitmenlerinin bilinçli farkındalık seviyelerinin ortalamasının üzerinde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu anlamda alanyazına katkıda bulunacağı düşüncesindeyiz.

## Öneriler

Bu çalışmada elde edilen sonuçlar doğrultusunda aşağıda belirtilen önerilerin alan yazına katkıda bulunacağı düşünülmektedir:

- Engelli bireylerle ilgili bilinçli farkındalık konusundaki çalışmaların bilinçli farkındalık ile ilgili unsurların daha iyi kavranabilmesi açısından çoğaltılması önerilmektedir.
- Sağlıklı sporcular ve engelli sporcuların bilinçli farkındalık seviyeleri karşılaştırılabilir.
- Antrenörlerin bilinçli farkındalık temelli programlar ile eğitim görmesi önerilmektedir.
- Antrenörlerde farklı psikolojik unsurlar ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişki incelenebilir.

## Kaynaklar

- Alidina, S. (2020). Bilinçli Farkındalık for Dummies (1. b.). (Z. Babayiğit, Çev.) Ankara: Nobel Yaşam.
- Allan, V., Smith, B., Cote, J., Ginis, K. A., & Cheung, A. E. (2018). Narratives of participation among individuals with physical disabilities: A life-course analysis of athletes' experiences and development in parasport. *Psychology of Sport and Exercise*, 37, 170-178.
- Aydınlı, S. (2019). Bilinçli farkındalık düzeyinin algılanan stres ve somatizasyon bozukluğu semptomları ile arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848.
- Cote, J., & Gilbert, W. (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(3), 307-323.
- Cregan, K., Bloom, G. A., & Reid, G. (2007). Career evolution and knowledge of elite coaches of swimmers with a physical disability. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 78(4), 339-350.
- Demir, V. (2015). Görme engellilerde depresif belirtilere yönelik bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının etkililiği. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 3(6), 77-93.
- Deniz, M., Erus, S., & Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekanın aracılık rolü. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 7(47), 17-31.
- Dünya Sağlık Örgütü. (2011). Dünya Engellilik Raporu. DSÖ, 2. Ankara: Anıl Group Matbaa.
- İlhan, E. L., & Esentürk, O. K. (2014). Zihinsel Engelli Bireylerde Sporun Etkilerine Yönelik Farkındalık Ölçeği geliştirme çalışması. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(1), 19-36.
- Karasar, N. (2012). Bilimsel araştırma yöntemi. Ankara: Nobel yayınları.
- Kesler, E. (2020). Elit güreşçilerde bilinçli farkındalık, sürekli optimal performans duygu durumu, spora katılım motivasyonu ve stres düzeyinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.
- Lara-Bercial, S., & Mallett, C. J. (2016). The Practices and Developmental Pathways of Professional and Olympic Serial. *International Sport Coaching Journal*, 3(3), 1-50. doi:10.1123/iscj.2016-0083
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., & Deniz, M. (2011). Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Education and Science*, 36(160), 225-235.
- Yanikkerem, E., & Esmeray, N. (2017). İşitme ve konuşma engelli kadınların yaşadığı güçlükler. İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 6(2), 38-46.
- Yılmam, B. (2019). Bilinçli farkındalık ve öz-duyarlılığın öznel iyi oluş üzerindeki etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

### Makale Alıntısı

Gür, Y. & Alataş, M. (2022). Engelli Sporcu Antrenörlerinin Bilinçli Farkındalık Seviyelerinin İncelenmesi [Investigation of Mindful Attention Awareness Levels of the Trainers Coaching Athletes with Disabilities], *Spor Eğitim Dergisi*, 6 (1), 57-62.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.

## Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni İletişim Becerileri Ölçeği Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması

Emine ÖZTÜRK KARATAŞ<sup>1</sup>, Özgür KARATAŞ<sup>2</sup>

### Özet

#### Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 07.02.2022

Kabul Tarihi: 25.03.2022

Online Yayın Tarihi:

25.03.2022

#### Anahtar Kelimeler

Beden Eğitimi, İletişim  
Becerileri, Spor.

DOI:

10.55238/seder.1069514

Bu araştırmanın amacı beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin iletişim becerilerini ölçebilecek geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı geliştirmektir. 2021-2022 eğitim-öğretim yılında Malatya ilindeki liselerde öğrenim gören öğrenciler araştırmanın evrenini oluşturmaktadır. Araştırmada, Açıklayıcı Faktör Analizi örneklemi için 432 lise öğrencisi, Doğrulamalı Faktör Analizi örneklemi için 652 lise öğrencisi, test-tekrar test analizi için 62 lise öğrencisi örneklem gruplarını oluşturmuştur. Hazırlanan ölçek maddelerinin son hâli 22 uzman görüşü neticesinde oluşturulmuştur. Geçerlik ve güvenilirlik analizleri neticesinde 'etkili iletişim', 'iletişimde engelleyiciler', 'sınıf içi etkileşim' olarak adlandırılan üç faktörden ve 18 maddeden oluşan bir ölçek geliştirilmiştir. Ölçeğin bütünü için Cronbach's Alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı 0,84'tür. Alt boyutlar için Cronbach's Alfa iç tutarlılık katsayısı birinci alt boyut "etkili iletişim" için 0,86, ikinci alt boyut "iletişimde engelleyiciler" için 0,91, üçüncü alt boyut "sınıf içi etkileşim" için 0,90 olduğu tespit edilmiştir. Yapılan geçerlik ve güvenilirlik analizleri sonrasında beden eğitimi ve spor öğretmeni iletişim becerileri ölçeğinin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu söyleyebiliriz. Geliştirilen bu ölçek beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin iletişim becerilerini ölçebilecek ve öğretmenlerin iletişim becerileri ile ilgili yapılacak çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

## Physical Education and Sports Teacher Communication Skills Scale Validity and Reliability Study

### Abstract

#### Article Info

Received: 07.02.2022

Accepted: 25.03.2022

Online Published:

25.03.2022

#### Keywords

Physical Education,  
Communication Skills,  
Sports.

The aim of this study is to develop a valid and reliable measurement tool that can determine the communication skills of physical education and sports teachers. The population of the study consisted of students studying at high schools in Malatya in the 2021-2022 academic year. The sample of the study consisted of 432 high school students for Exploratory Factor Analysis, 652 for Confirmatory Factor Analysis, and 62 high school students for test-retest analysis. The final version of the prepared scale items was created as a result of the opinions of 22 experts. As a result of the validity and reliability analyzes, a scale consisting of three factors and 18 items was developed as 'effective communication', 'communication barriers' and 'intra-class interaction'. Cronbach's Alpha reliability coefficient for the whole scale was calculated as 0.84. The Cronbach's Alpha reliability coefficient for the sub-dimensions was 0.86 for the first sub-dimension, "effective communication", 0.91 for the second sub-dimension, "communication barriers", and 0.90 for the third sub-dimension, "in-class interaction". Therefore, it can be said that the developed physical education and sports teacher communication skills scale is a valid and reliable measurement tool. As a conclusion, it is thought that this scale, which can be used to determine the communication skills of physical education and sports teachers, will contribute to the field.

<sup>1</sup> Sorumlu Yazar: Dr. İl Milli Eğitim Müdürlüğü, Malatya, Türkiye. E-mail: eozturkkaratas@gmail.com. Orcid: 0000-0002-4142-5369

<sup>2</sup> Doç. Dr. İnönü Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Malatya, Türkiye. E-mail: ozgur.karatas@inonu.edu.tr. Orcid: 0000-0002-7863-2898

### Giriş

İletişim sözlü veya sözlü olmayan yollarla mesaj gönderme ve alma sürecidir (Nordquist, 2019), bilginin bir yerden başka bir yere aktarılmasıdır (Diggory, 2019). İnsan davranışının önemli bir yönüdür.

Düşünceleri, duyguları, bilgileri ve fikirleri yazılı veya sözlü olarak kelimeler, beden dili veya işaretlerle başkalarına iletmek için tüm insanların doğal faaliyetini ifade eder (Han, 2020).

İletişimin ortak işlevlerinden bazıları arasında; bilgilendirme, düzenleme veya kontrol etme, sosyal etkileşim, motive etmek veya ikna etmek, yanlış anlamayı azaltmak, karar verme ve sorunları çözmek yer almaktadır (Bhasin, 2021).

Öğretmenlerin iyi bir iletişim becerilerine sahip olması önemlidir. Çünkü öğretim tamamen iletişimle ilgilidir. Öğretmenler, öğrencilerini dinleme ve her şeyi net bir şekilde açıklama konusunda yetenekli olmalıdır. İyi öğretmenler endişelerini ve ilgilerini ses tonlarıyla ve beden dillerini kullanarak iletirler (Advice, 2018). İletişim hem ifade edici hem de alıcıdır. Öğretmenler, öğrencilerinin düşünce ve fikirlerini dinlemeli, anlamalı ve her şeyi net bir şekilde detaylandırma konusunda yetenekli olmalıdır. Öğretmenler, öğrencileriyle konuşurken iletişimde netliğe ihtiyaç duyarlar. Karmaşık şeyleri basit adımlara ayırabilmelidirler ve öğrencilerinin zihnini okuyabilmelidirler (Bharti, 2015). Başarılı öğretimin genellikle %50'si bilgi ile %50'sinin ise iletişim becerisi gerektirdiği düşünülür. Bir öğretmen iletişimin dört modunun tamamında (dinleme, konuşma, okuma ve yazma) yetkin olmalı ve bu yeterliliği okul ortamında etkili bir şekilde nasıl kullanacağını bilmelidir. Bunu yapabilmenin, öğrencilerin akademik yaşamlarında elde ettikleri başarının yanı sıra öğretmenin kendi kariyer başarısını da etkilediği kanıtlanmıştır (Kılıcı, 2020). Öğrenci davranışını iyileştirmenin en basit ve en hızlı stratejisi etkili iletişimdir. İletişim nispeten karmaşıktır ve davranışı önleme, davranışı başlatma, davranışı durdurmak, davranış(ları) (performans) arttırmak ve davranışı azaltmak için kullanılır (Gavoni, 2015).

Beden eğitimi öğretmenlerinin ana iletişim kaynağı sözlü iletişimdir. Beden eğitimi öğretmenlerinin sınıfları genellikle diğer dersleri öğreten öğretmenlerden çok daha büyüktür. Bu nedenle beden eğitimi öğretmenlerinin yüksek sesle konuşması önemlidir. Bağırmadıklarından emin olmak için ekstra özen göstermelidirler. Beden eğitimi öğretmenleri konuşurken ses tonlarını öğrencilerin ilgi ve dikkatlerini korumak için değiştirmelidir. Bazen sözlü iletişim mümkün olmayabilir veya öğretmen günde birkaç saat yüksek sesle konuşmaktan sesini kaybetmek istemez. Beden eğitimi öğretmenlerinin öğrencileriyle iletişim kurmak için kullanabilecekleri bir dizi sözsüz (eylemleri ve beden dilini kullanarak) araçlar vardır. Beden eğitimi öğretmenleri, öğrencileriyle iletişim kurmak için jestleri ve beden dilini kullanabilir (Torres, 2017).

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin etkili bir iletişime sahip olmaları öğrencilerin eğitimi açısından önem arz etmektedir. Bu hususta beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin iletişim becerilerini inceleme noktasında bir ölçeğe ihtiyaç olduğu düşünülmektedir. Bu araştırmanın amacı beden eğitimi ve spor öğretmenin iletişim becerilerini ölçebilecek geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı geliştirmektir.

## **Materyal ve Yöntem**

### *Araştırmanın Modeli*

Beden eğitimi ve spor öğretmeni iletişim becerileri ölçeğini geliştirmek için karma yöntemlerden keşfedici sıralayıcı desen kullanılmıştır.

### Çalışma Grubu

Araştırma grubu, gönüllülük esasına bağlı olarak seçkisiz bir şekilde ulaşılabilen lise öğrencilerinden oluşmaktadır. 2021-2022 eğitim-öğretim yılında Malatya ilindeki liselerde öğrenim gören lise öğrencileri araştırmanın evrenini oluşturmaktadır. Araştırmada, Açıklayıcı Faktör Analizi örneklemini için 432 lise öğrencisi, Doğrulayıcı Faktör Analizi örneklemini için 652 lise öğrencisi, test-tekrar test analizi için 62 lise öğrencisi örneklem gruplarını oluşturmuştur.

### Verilerin Toplanması

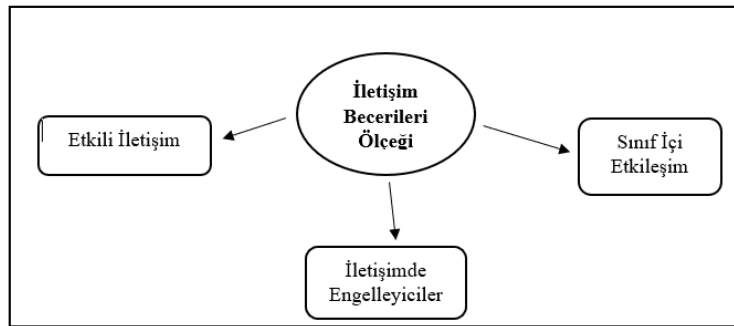
Araştırma için gerekli literatür taraması yapıldıktan sonra daha önceden geliştirilmiş benzer ölçekler incelenmiştir. Araştırmaya katılan lise öğrencilerine, beden eğitimi ve spor öğretmeni iletişim becerileri ölçeği ile ilgili yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılmıştır. 27 öğrenci ile yapılan görüşmelerde öğrencilerin birbirine benzer cevaplar vermesi ve benzer cümleleri tekrarlamaları neticesinde çalışmada doygunluğa ulaşıldığına karar verilmiş ve görüşmeler sonlandırılmıştır. Görüşmeler, nitel analiz paket programında içerik analizi yapılarak ölçekle ilintili ana temaları ve alt temaları çıkartılmıştır.

### Verilerin Analizi

Araştırma verilerinin analizinde açıklayıcı faktör analizi için IBM SPSS 25 paket programından, doğrulayıcı faktör analizinin yapılmasında ise AMOS 24 paket programından yararlanılmıştır. Ölçek güvenilirlik analizleri için içyapı tutarlılığı ve test-tekrar test güvenilirliği ölçümleri yapıldı. Ölçeğin yapı geçerliğini saptamak için ise açıklayıcı faktör analizi ve doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Elde edilen verilere tematik kodlama yöntemi ile içerik analizi ve betimsel analiz yapılmıştır.

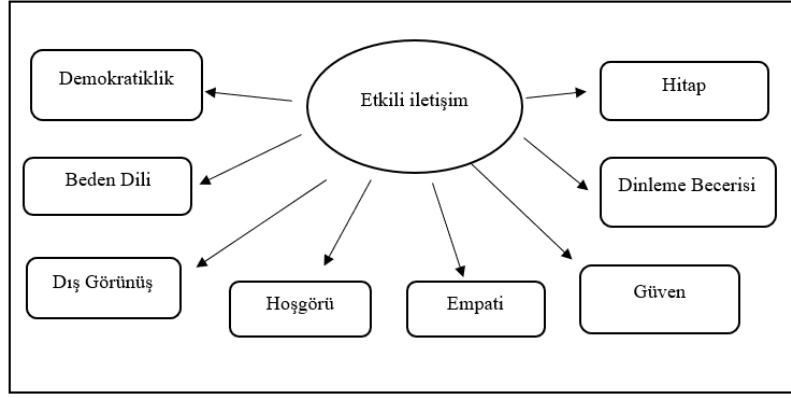
## Bulgular

Yapılan analizler neticesinde lise öğrencilerinin ölçeğe ilişkin üç tema ve 22 kodlama yapılmıştır. Beden eğitimi ve spor öğretmeni iletişim becerileri teması kodları şekil 1’de verilmiştir.



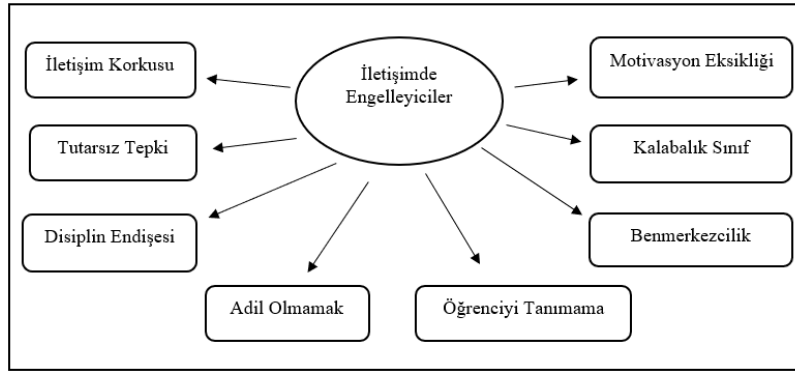
Şekil 1. Beden eğitimi ve spor öğretmeni iletişim becerileri teması kodları

Şekil 1 incelendiğinde beden eğitimi ve spor öğretmeni iletişim becerileri teması kodlarının ‘etkili iletişim’, ‘iletişimde engelleyiciler’ ve ‘sınıf içi etkileşim’ olmak üzere üç ana temadan oluştuğu görülmektedir. Etkili iletişim kodları şekil 2’de gösterilmiştir.



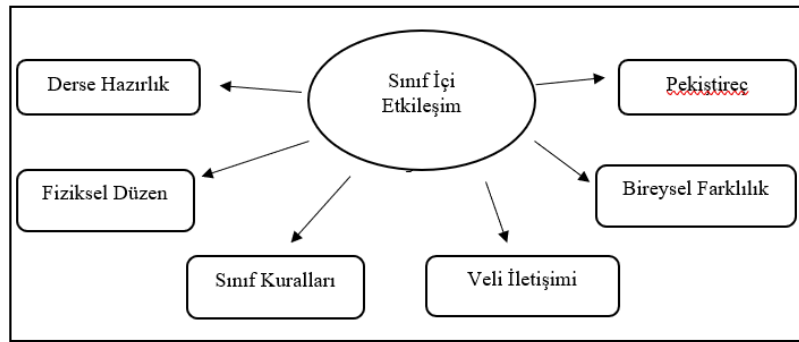
Şekil 2. Etkili iletişim temasının kodları

Şekil 2 incelendiğinde etkili iletişim temasının, demokratiklik, beden dili, dış görünüş, hoşgörü, empati, hitap, dinleme becerisi, güven kodlarından oluştuğu görülmektedir. İletişimde engelleyiciler temasının kodları şekil 3'te gösterilmiştir.



Şekil 3. İletişimde engelleyiciler temasının kodları

Şekil 3 incelendiğinde iletişimde engelleyiciler temasının, iletişim korkusu, tutarsız tepki, disiplin endişesi, adil olmamak, öğrenciyi tanımama, motivasyon eksikliği, kalabalık sınıf, benmerkezcilik kodlarından oluştuğu görülmektedir. Sınıf içi etkileşim kodları şekil 4'te gösterilmiştir.



Şekil 4. Sınıf içi etkileşim temasının kodları

Şekil 4 incelendiğinde sınıf içi etkileşim temasının, derse hazırlık, fiziksel düzen, sınıf kuralları, veli iletişimi, pekiştiric, bireysel farklılıklar kodlarından oluştuğu görülmektedir.

Lise öğrencileri ile yapılan görüşmeler sonucunda oluşturulan ana temalar ve alt temalara ilişkin soru madde havuzu oluşturulmuştur. Ortaya çıkan maddelerin kapsam geçerliliğini belirlemek için 22 uzmanın görüşünden faydalanılmıştır, Lawshe tekniği dikkate alınarak kapsam geçerlilik oranı ve kapsam geçerlilik

indekslerinden faydalanılmıştır. Lawshe analiz tekniğine göre kapsam geçerlilik oranının altında kalan soru maddeleri ölçek taslağından çıkarılmaktadır.

**Tablo 1.** Ölçek taslağı maddelerinin kapsam geçerlilik oranları

Sıra	Uygun	Uygun-Yetersiz	Gereksiz	KGO Değeri
Madde 1	22	-	-	0.99
Madde 2	21	1	-	0.90
Madde 3	18	3	1	0.63
Madde 4	21	1	-	0.90
Madde 5	18	2	2	0.63
Madde 6	22	-	-	0.99
Madde 7	17	3	2	0.54
<b>Madde 8</b>	<b>15</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>0.36*</b>
Madde 9	20	2	-	0.81
Madde 10	22	-	-	0.99
Madde 11	22	-	-	0.99
Madde 12	19	3	-	0.72
Madde 13	18	2	2	0.63
<b>Madde 14</b>	<b>13</b>	-	<b>9</b>	<b>0.18*</b>
Madde 15	21	1	-	0,90
Madde 16	18	1	3	0.63
Madde 17	19	1	2	0.72
Madde 18	22	-	-	0.99
Madde 19	16	4	2	0.45
Madde 20	20	1	1	0.81
<b>Madde 21</b>	<b>14</b>	-	<b>8</b>	<b>0.27*</b>
Madde 22	17	3	2	0,54

\*Ölçek taslağından çıkartılan maddeler

Tablo 1’deki 22 maddeden 3 tanesinin (8-14-21 maddeleri) kapsam geçerlik oranı (KGO) 0.45’in altında olmasından dolayı bu soru maddeleri ölçek taslağından çıkarılmıştır. Kapsam geçerliliğinden sonra ölçek taslağında 19 madde kalmıştır.

#### *Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA)*

Uzman görüşlerinden sonra 19 maddeye dönüştürülen ölçek formu, AFA için 432 lise öğrencisine uygulanmıştır. 19 maddelik taslak ölçeğin güvenirlik analizi sonucunda güvenirlik katsayısı Cronbach's Alpha ,86 olarak bulunmuştur. Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) değerleri tablo 2’de verilmiştir.

**Tablo 2.** KMO and Bartlett's Test

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		,813
Approx. Chi-Square		17630,711
Bartlett's Test of Sphericity	df	153
	Sig.	,000

Elde edilen verilerin açımlayıcı faktör analizine (AFA) uygunluğu için yapılan Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) değeri ,81 olarak bulunmuş ve bu sonuca göre örneklem büyüklüğünün AFA için yeterli sayıda olduğunu göstermiştir. Bu değer Field (2009) göre 0,50’nin üzerinde yeterli değer olarak görülmektedir. Faktör analizi için KMO testi sonucu, “0,50-0,70 arası orta düzey”, “0,70-0,80 arası iyi”, “0,80-0,90 arası çok iyi” ve “0,90 ve üzeri mükemmel” olarak adlandırılır. Testin Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) değerine bakıldığında çok iyi olduğu görülmekte ve Bartlett Testi ( $X^2= 17630,711$ ,  $df=153$ ) anlamlı ( $p<0,01$ ) bulunmuştur. Ayrıca faktör analizinde korelasyon matrisinin birim matris olup olmadığını tespit etmek için



yapılan Bartlett testinin de anlamlı olduğu görülmüştür. Bu sonuçlara göre ölçek taslağındaki maddelerin AFA testi için uygun olduğuna karar verilmiş ve AFA uygulamasına geçilmiştir.

Yapılan AFA'da temel bileşenler (principal components) analizi kullanılarak dik döndürme (varimax) tekniği uygulanmıştır. Maddelerin ortak yükleri incelendiğinde tüm maddelerin yük değerlerinin 0,30'dan büyük (0,61-0,98 arasında) olduğu görülmüştür. Madde toplam korelasyonu kat sayısı 0,30 ve daha yüksek olan maddelerin ayırt ediciliğinin iyi olarak kabul edilebileceği bilinmektedir (Büyüköztürk, 2004). Ölçek taslağı maddelerinin ortak yük değerleri tablo 3'te gösterilmiştir.

**Tablo 3.** Ölçek taslağı maddelerinin ortak yük değerleri

Madde Sayısı	Başlangıç değeri (initial)	Yük değeri (extraction)
Madde 1	1.000	0.95
Madde 2	1.000	0.95
Madde 3	1.000	0.78
Madde 4	1.000	0.93
Madde 5	1.000	0.91
Madde 6	1.000	0.82
Madde 7	1.000	0.95
Madde 8	1.000	0.96
Madde 9	1.000	0.97
Madde 10	1.000	0.96
Madde 11	1.000	0.96
Madde 12	1.000	0.70
Madde 13	1.000	0.93
Madde 14	1.000	0.79
Madde 15	1.000	0.98
Madde 16	1.000	0.80
Madde 17	1.000	0.96
Madde 18	1.000	0.80
Madde 19	1.000	0.61

*Extraction Method: Principal Component Analysis.*

AFA' dan sonra faktörlere yerleşen ve yükleri arasında en az 0,10 fark olmayan 1 madde (Madde 16) ölçek taslağından çıkartılmıştır. Ölçek taslağına kalan 18 madde ikinci AFA için uygun görülmüştür. İkinci AFA sonucunda elde edilen sonuçlar Tablo 4'te gösterilmiştir.

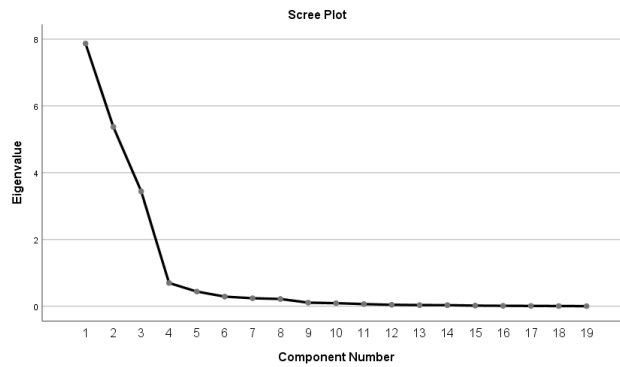
**Tablo 4.** Ölçek taslağına açılımlayıcı faktör analizi sonuçları

Madde Sayısı	Madde Numaraları	1. Faktör	2. Faktör	3. Faktör
1	Madde 3	0,96		
2	Madde 4	0,95		
3	Madde 5	0,97		
4	Madde 6	0,96		
5	Madde 13	0,98		
6	Madde 14	0,97		
7	Madde 1	0,69		
8	Madde 2	0,68		
9	Madde 10		0,87	
10	Madde 11		0,94	
11	Madde 15		0,92	
12	Madde 17		0,90	
13	Madde 18		0,94	
14	Madde 19		0,88	
15	Madde 7			0,96
16	Madde 8			0,97
17	Madde 9			0,96
18	Madde 12			0,72

Öz değerler:	7,630	5,551	2,839
Açıkladığı varyans:	37,938	31,110	19,951
Açıklana toplam varyans: 88,998			

Tablo 4 incelendiğinde birinci alt boyut etkili iletişim 8 maddeden (1,2,3,4,5,6,13,14), ikinci alt boyut iletişimde engelleyiciler 6 maddeden (10,11,15,17,18,19), üçüncü alt boyut sınıf içi etkileşim 4 maddeden (7,8,9,12) oluştuğu görülmektedir. Birinci faktöre bakıldığında yük değerlerinin 0,98 ile 0,68 arasında, ikinci faktörün yük değerleri 0,94 ile 0,87 arasında, üçüncü faktörün yük değerleri ise 0,97 ile 0,72 arasında değiştiği görülmektedir. Tabachnick ve Fidell (2013)'e göre bir maddenin bir faktöre olan faktör yükünün en az 0,32 olması gerekmektedir.

Ölçekteki faktörlerin açıkladıkları varyanslar incelendiğinde birinci faktörün açıkladığı varyans %37,938, ikinci faktöre bakıldığında bu oran %31,110 ve üçüncü faktörde ise %19,951 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin geneli için açıklanan varyansın %88,998 olduğu görülmektedir. Birden fazla faktörden oluşan ölçekler %30'dan fazla varyansı açıklaması gerekmektedir (Tavşancıl, 2002). Bu sonuçlara göre ölçek geneli varyansına bakıldığında istatistikî açıdan yeterli düzeyde olduğunu söyleyebiliriz. Ölçek taslağının faktör sayısını gösteren yamaç grafiği şekil 5'te verilmiştir.



Şekil 5. Ölçek taslağının yamaç grafiği

Şekil 5'te verilen yamaç grafiğine bakıldığında 1'in üzerinde değere sahip 3 faktörün olduğu görülmektedir. Bu sebeple açımlayıcı faktör analizi sonucunda ölçek taslağının 3 faktörlü bir yapıda olduğu görülmektedir.

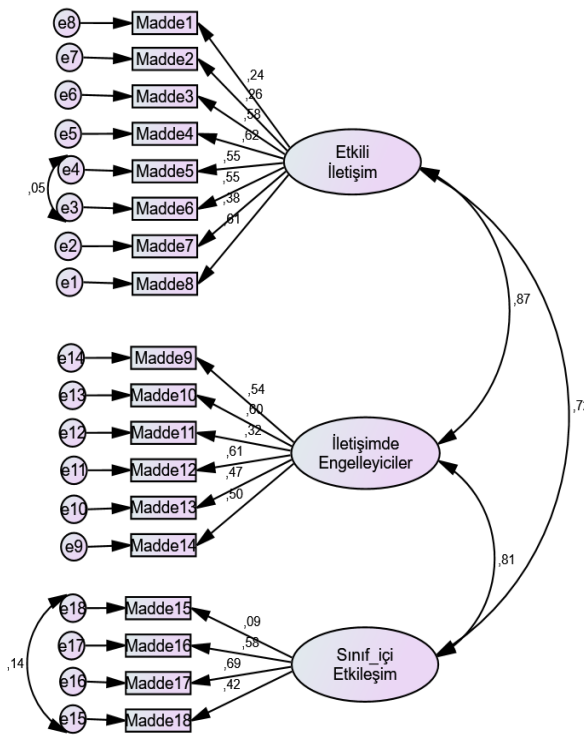
#### ***Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA)***

Açımlayıcı faktör analizi (AFA) sonucunda elde edilen modeli tekrar test etmek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Bu analiz örneklem grubundan seçilen ve açımlayıcı faktör analizine dâhil olmayan 652 öğrenciden elde edilen verilerle gerçekleştirilmiştir. DFA sonuçlarını değerlendirmek için uyum indeksleri incelenmiştir. Bu noktada Ki-kare oranının serbestlik derecesine bölümü ( $\chi^2/df$ ), RMSEA (Tahminin Kök Hata Kareler Ortalaması), GFI (Uyum İyiliği İndeksi), AGFI (Düzeltilmiş Uyum İyiliği İndeksi), CFI (Karşılaştırılmalı Uyum İndeksi) ve NFI (Ölçeklendirilmiş Uyum İndeksi) gibi uyum indeksleri hesaplanmıştır. Belirlenen uyum indeksleri Çokluk ve ark. (2012) tarafından belirtilen değer aralıkları referans alınarak yorumlanmıştır. Ölçeğin uyum indekslerine ilişkin istatistiksel veriler tablo 5'te sunulmuştur.

**Tablo 5.** Ölçeğin uyum indekslerine ilişkin istatistiksel veriler

Uyum İyiliği Değerleri	Mükemmel	Kabul Edilebilir	Üç Faktörlü Model
$\chi^2/sd$	$0 \leq \chi^2/sd \leq 2$	$2 \leq \chi^2/sd \leq 3$	308,028/130 = 2,369 (Kabul edilebilir)
RMSEA	$,00 \leq RMSEA \leq ,05$	$,05 \leq RMSEA \leq ,08$	0,46 (Mükemmel)
AGFI	$,90 \leq AGFI \leq 1,00$	$,85 \leq AGFI \leq ,90$	0,93 (Mükemmel)
GFI	$,95 \leq GFI \leq 1,00$	$,90 \leq GFI \leq ,95$	0,94 (Kabul edilebilir)
CFI	$,95 \leq CFI \leq 1,00$	$,90 \leq CFI \leq ,95$	0,91 (Mükemmel)
NFI	$,95 \leq NFI \leq 1,00$	$,90 \leq NFI \leq ,95$	0,94 (Kabul edilebilir)
NNFI	$,95 \leq NNFI \leq 1,00$	$,90 \leq NNFI \leq ,95$	0,90 (Kabul edilebilir)
RFI	$,95 \leq RFI \leq 1,00$	$,90 \leq RFI \leq ,95$	0,92 (Kabul edilebilir)
IFI	$,95 \leq IFI \leq 1,00$	$,90 \leq IFI \leq ,95$	0,91 (Kabul edilebilir)
SRMR	$,00 \leq SRMR \leq ,05$	$,05 \leq SRMR \leq ,10$	0,36 (Mükemmel)
PNFI	$,95 \leq PNFI \leq 1,00$	$,50 \leq PNFI \leq ,95$	0,73 (Kabul edilebilir)
PGFI	$,95 \leq PGFI \leq 1,00$	$,50 \leq PGFI \leq ,95$	0,72 (Kabul edilebilir)
RMR	$\leq 0,05$	$\leq 0,08$	0,48 (Mükemmel)

Bu sonuçlarla modelin üç faktörlü yapısının doğrulandığı görülmektedir. Doğrulayıcı faktör analizinden elde edilen bu değerler, ölçek için model-veri uyumunun kabul edilebileceğini göstermiştir. Doğrulanana modele ait yol diyagramı şekil 6’da gösterilmiştir. Genel olarak, açımlyıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri sonucunda elde edilen veriler ölçeğin yapı geçerliğini doğrulayan kanıtlar sunduğu söylenebilir.

**Şekil 6.** DFA yol diyagramı

### Ölçeğin Güvenirliğine İlişkin Bulgular

Ölçeğin güvenirlğini tespit etmek amacıyla Cronbach’s Alpha güvenirlık analizi yapılmıştır. Ölçeğin geneli Cronbach’s Alfa iç tutarlılık güvenirlık katsayısı ,84, birinci alt boyut ‘etkili iletişim’ boyutunun Cronbach’s Alfa iç tutarlılık katsayısı ,91, ikinci alt boyut ‘iletişimde engelleyciler’ Cronbach’s Alfa iç tutarlılık katsayısı ,86 üçüncü alt boyut ‘sınıf içi etkileşim’ Cronbach’s Alfa iç tutarlılık katsayısı ,90 olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin bütünlüğü yönelik iç tutarlılık değeri ölçeğin güvenirlliğinin yeterli

olduğunu göstermektedir. Ölçeğin test-tekrar test analizi belirlemek için dört hafta arayla 60 lise öğrencisine uygulanan ölçeklerden elde edilen verilerle yapılan analizler sonucunda, test tekrar test güvenilirlik (Pearson korelasyon) katsayısı ölçeğin etkili iletişim alt boyutu için “,901”, iletişimde engelleyiciler alt boyutu için “,866”, sınıf içi etkileşim alt boyutu “,852” olarak hesaplanmıştır. Bu sonuçlara bakıldığında ölçeğin alt boyutları dâhil güvenilir bir ölçme aracı olduğu görülmektedir. Genel olarak Cronbach’s Alpha değerinin 0.70’in üstünde olması ölçme aracının güvenilir olmasında yeterli olarak görülmektedir (Büyüköztürk, 2004). Bu durumda elde edilen bulgulara bakıldığında ölçeğin güvenilirliğinin istenilen düzeyde olduğu söylenebilir.

### Ölçeğin Değerlendirilmesi

Beden eğitimi ve spor öğretmeni iletişim becerileri ölçeğinin yapılan çalışmalar sonucunda geçerliliği ve güvenilirliği doğrulanmış, üç boyuttan oluşan 18 maddelik bir ölçektir (Tablo 6).

**Tablo 6.** Beden eğitimi ve spor öğretmeni iletişim becerileri ölçeği

Sıra No	Soru Maddeleri
1.	Beden eğitimi öğretmenim ile iletişim kurarken düşüncelerimi ifade etmekten çekinmem.
2.	Beden eğitimi öğretmenim jest ve mimiklerini etkili kullanıyor.
3.	Beden eğitimi öğretmenim güler yüzlüdür.
4.	Beden eğitimi öğretmenim istenmedik davranışlarda öfkesini kontrol eder.
5.	Beden eğitimi öğretmenim duygu ve düşüncelerimizi anlar.
6.	Beden eğitimi öğretmenim gerektiğinde yanımda olacağını biliyorum.
7.	Beden eğitimi öğretmenim konuştuğumuzda beni dinlediğini hissettiriyor.
8.	Beden eğitimi öğretmenimin ismimle hitap etmesi hoşuma gidiyor.
9.	Beden eğitimi öğretmenime duygu ve düşüncelerimi paylaşmaktan korkuyorum.
10.	Beden eğitimi öğretmenim herkese adil davranmıyor.
11.	Beden eğitimi öğretmenim öğrencilerin duygu ve düşüncelerini önemsemiyor.
12.	Beden eğitimi öğretmenim yeteneklerimin farkında değil.
13.	Beden eğitimi öğretmenim ile kalabalık sınıf ortamından dolayı iletişim kuramıyorum.
14.	Beden eğitimi öğretmenim derste enerjik ve coşkulu değil.
15.	Beden eğitimi öğretmenim farklı materyalleri kullanması derse ilgimi arttırıyor.
16.	Beden eğitimi öğretmenimle olan iletişimimizi sınıf kuralları olumlu etkiliyor.
17.	Beden eğitimi öğretmenimin olumlu konuşmaları bizi harekete geçiriyor.
18.	Beden eğitimi öğretmenim derste bireysel farklılıklara dikkat ediyor

Ölçekte ölçme birimi olarak 5’li likert türü ölçek “Kesinlikle Katılmıyorum-1, Katılmıyorum-2, Orta Düzeyde Katılıyorum-3, Katılıyorum-4, Tamamen Katılıyorum-5” kullanılmıştır. Ölçeğin alt faktörleri ve madde sayıları tablo 7’de verilmiştir.

**Tablo 7.** Ölçeğin alt faktörleri ve madde sayıları

Sıra	Faktör	Madde	Toplam puan aralığı
1.	Etkili İletişim	1,2,3,4,5,6,7 ve 8. maddeler	1-5 puan
2.	İletişimde Engelleyiciler	9,10,11,12,13 ve 14. maddeler	1-5 puan
3.	Sınıf içi etkileşim	15,16,17 ve 18. maddeler	1-5 puan

Her faktöre ait maddeler veya ölçek genel puanı toplanır ve madde sayısına bölünür. Böylelikle her faktöre veya ölçeğin geneline ait 1 ile 5 arasında değer puanlar elde edilmiş olur. Her faktöre ait ortalama puan kendi içerisinde ve ölçek toplamında değerlendirilebilir. Değerlendirmede kolaylık sağlanması amacı ile tablo 8’den yararlanılabilir.

**Tablo 8.** Ölçeğin değerlendirme tablosu

Her faktörde ve ölçek genelinde alınabilecek puan aralıkları	Olumlu algı derecesi
1,0 – 1,8 puan arası	Çok Düşük
1,9 – 2,6 puan arası	Düşük
2,7 – 3,4 puan arası	Orta
3,5 – 4,2 puan arası	Yüksek
4,3 – 5 puan arası	Çok yüksek

## Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmanın amacı, beden eğitimi ve spor öğretmeni iletişim becerilerini ölçmeyi amaçlayan bir ölçek geliştirme çalışmasıdır. Geliştirilen bu ölçekte açıcı faktör analizi için 432 lise öğrencisi, doğrulayıcı faktör analizi için 652 lise öğrencisi, test-tekrar test analizi için 60 lise öğrencisinden oluşan üç farklı gruba uygulanmıştır. Yapılan çalışma sonunda geliştirilen beden eğitimi ve spor öğretmeni iletişim becerileri ölçeği 18 maddeden ve üç faktörlü bir yapıdan oluşmuştur. Uygulanan analizler, ölçeğin 18 maddesi için üç faktörlü olarak adlandırılan modele ait uygunluk istatistiklerinin uyum indekslerine göre kabul edilebilir düzeyde olduğunu göstermiştir. Belirlenen faktörler adlandırılırken faktörlerdeki maddelerin içerikleri incelenmiş, öğrenci ve öğretmen etkili iletişimi ile ilgili soru maddelerinden oluşan birinci faktöre “etkili iletişim”, öğrenci ve öğretmen iletişimi sınırlayan soru maddelerinden oluşan ikinci faktöre “iletimde engelleyiciler”, öğrenme sürecinin yönetiminde olumlu öğretmen-öğrenci etkileşimi ile ilgili soru maddelerinden oluşan üçüncü faktöre “sınıf içi etkileşim” olarak adlandırılmıştır. Ölçeğin 3 alt boyutundan birinci alt boyutunda 8, ikinci alt boyutunda 6, üçüncü alt boyutunda ise 4 madde yer almaktadır. Ölçeğin güvenilirliği için ölçeğin hem toplam puanı hem de ölçeğin alt faktörleri için iç tutarlılık katsayısı hesaplanmış ve ölçeğin yeterli güvenilirliğe sahip olduğu görülmüştür. Dört hafta arayla yapılan test tekrar test korelasyon değerleri sonucuna bakıldığında elde edilen değerler de bunu doğrulamaktadır. Araştırma sonucunda geliştirilen beden eğitimi ve spor öğretmeni iletişim becerileri ölçeğinin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu söyleyebiliriz. Geliştirilen bu ölçek beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin iletişim becerilerini ölçebilecek ve öğretmenlerin iletişim becerileri ile ilgili yapılacak çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

## Kaynaklar

- Advice, C. (2018). Why is it important for teachers to have good communication skills?. <https://work.chron.com/important-teachers-good-communication-skills-10512.html>, Erişim Tarihi: 19.12.2021.
- Bhasin, H. (2021). What is communication? Importance, elements & types explained. <https://www.marketing91.com/what-is-communication/>, Erişim Tarihi: 17.12.2021.
- Bharti, P. (2015). Importance, tips and ways of communication between teacher and student. <https://edtechreview.in/trends-insights/insights/1781-importance-tips-and-ways-of-communication-between-teacher-and-student>, Erişim Tarihi: 18.12.2021.
- Büyüköztürk Ş. (2004). Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

- Çokluk, Ö. S., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, S. (2012). Sosyal Bilimler İçin Çok Değişkenli İstatistik: Spss ve Lisrel Uygulamaları. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Diggory, K. (2019). Communication is the key. <https://www.explore-life.com/en/articles/communication-is-the-key>, Erişim Tarihi: 15.12.2021.
- Field, A. (2009). Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics. Sage. California.
- Gavoni, P. (2015). The art of effectively communicating with students (and staff!). <https://www.edutopia.org/discussion/art-effectively-communicating-students-and-staff>, Erişim Tarihi: 18.12.2021.
- Han, N. (2020). What is the best definition of communication?. <https://www.mba-notes.com/2020/06/Definition-of-Communication.html>, Erişim Tarihi: 14.12.2021.
- Kılıcı, R. (2020). Effective communication in the classroom: skills for teachers. <https://www.highspeedtraining.co.uk/hub/communication-skills-for-teachers/>, Erişim Tarihi: 13.12.2021.
- Nordquist, R. (2019). What is communication? the art of communicating and how to use it effectively. <https://www.thoughtco.com/what-is-communication-1689877> Erişim Tarihi: 20.12.2021.
- Tabachnick, B.G. and Fidell, L.S. (2013). Using Multivariate Statistics. USA: Pearson Education Limited.
- Tavşancıl, E. (2002). Tutumların Ölçülmesi ve Spss ile Veri Analizi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Torres, A. (2017). Communication Methods in the Physical Education Classroom. <https://study.com/academy/lesson/communication-methods-in-the-physical-education-classroom.html#:~:text=Physical%20education%20teachers%20often%20use,in%20outdoor%20settings%20if%20needed>, Erişim Tarihi: 19.12.2021.

### Makale Alıntısı

Karataş Öztürk, E. & Karataş, Ö. (2022). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni İletişim Becerileri Ölçeği Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması [Physical Education and Sports Teacher Communication Skills Scale Validity and Reliability Study], *Spor Eğitim Dergisi*, 6 (1), 63-73.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.

## Sporda Psikolojik Performans Değerlendirme Ölçeği Geliştirme Çalışması

Hayri AYDOĞAN<sup>1</sup>, Yahya KONAŞ<sup>2</sup>

### Özet

#### Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 31.03.2022

Kabul Tarihi: 25.04.2022

Online Yayın Tarihi:

25.04.2022

#### Anahtar Kelimeler

Spor Psikolojisi, Performans,  
Geçerlik, Güvenirlik.

#### DOI:

10.55238/seder.1096524

Bu araştırma “Sporda Psikolojik Performans Değerlendirme Ölçeği (SPPDÖ)”nin geliştirilmesi ve psikometrik özelliklerinin belirlenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmanın evrenini kuramsal çerçeveyi temsil edecek nitelikte 35 spor dalından takım veya bireysel olarak mücadele eden sporcular oluşturmaktadır. Örneklemi ise evren içinden seçkisiz örnekleme yöntemiyle belirlenen bireysel ve takım sporlarında mücadele eden ve çalışmamıza gönüllü olarak katılmayı kabul eden 840 aktif elit sporcu oluşturmaktadır. “Sporda Psikolojik Performans Değerlendirme Ölçeği (SPPDÖ)”nin geliştirilmesi belirli aşamalardan oluşmaktadır. Ölçek maddelerinin belirlenmesi için öncelikle madde havuzu oluşturulmuştur. Daha sonra sırasıyla uzman görüşü alınmış, pilot denemeler gerçekleştirilmiş ve ölçeğin güvenilirlik ve geçerliliği test edilmiştir. Ölçeğin yapı geçerliliğinin incelenmesi için Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) ve Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA)’dan faydalanılmış ayrıca yakınsak geçerlilik ve ayrışma geçerliliği analizlerine de tabii tutulmuştur. Ölçeğin güvenilirliğin testi için de Cronbach’s Alpha güvenirlik katsayısı hesaplanmıştır. Yapılan analizler sonucunda geçerlik ve güvenirlik testlerinden elde edilen puanlar SPPDÖ’nün 32 maddeli 3 faktörlü yapısını desteklemektedir. Sonuç olarak; Sporda Psikolojik Performans Değerlendirme Ölçeği’nin Türk popülasyonunun spor ortamındaki psikolojik performanslarını değerlendirmeye yönelik psikometrik nitelikleri sağlanan bir ölçme aracı olduğu sonucuna varılmıştır.

## Development Study of Psychological Performance Evaluation Scale in Sports

### Abstract

#### Article Info

Received: 31.03.2022

Accepted: 25.04.2022

Online Published:

25.04.2022

#### Keywords

Sport Psychology,  
Performance, Validity,  
Reliability.

This research was carried out in order to develop the "Psychological Performance Evaluation Scale in Sports (PPESiS)" and to determine its psychometric properties. The universe of this research consists of athletes competing on a team or individual basis from 35 sports branches that represent the theoretical framework. The sample consists of 840 active elite athletes who compete in individual and team sports determined by random sampling method from the universe and agree to participate voluntarily in our study. The development of the “Psychological Performance Assessment Scale in Sports (PPESiS)” consists of certain stages. In order to determine the scale items, a pool of items was first created. Then, expert opinions were obtained, pilot trials were conducted and the reliability and validity of the scale were tested, respectively. In order to examining the structural validity of the scale, Exploratory Factor Analysis (EFA) and Confirmatory Factor Analysis (CFA) were used, and convergent validity and divergence validity were also subjected to analyses. Cronbach’s Alpha reliability coefficient was calculated for the reliability test of the scale. As a result of the analyzes conducted, the scores obtained from the validity and reliability tests support the 3-factor structure of the 32-item PPESiS. As a result, it was concluded that the Psychological Performance Evaluation Scale in Sports is a measurement tool that provides psychometric qualities for assessing the psychological performance of the Turkish population in a sports environment.

<sup>1</sup>**Sorumlu Yazar:** Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rize, Türkiye, **ORCID ID:** 0000-0003-3011-5792 (hayri.aydogan@erdogan.edu.tr)

<sup>2</sup>Gençlik Hizmetleri Spor İl Müdürlüğü, Rize, Türkiye, **ORCID ID:** 0000-0001-8341-9445 (yahyakonas52@gmail.com)

## Giriş

Sporunda psikolojik performans; son yıllarda spor bilimcilerin üzerinde önemle durduğu konuların başında gelmektedir. Öyle ki; psikolojinin performans üzerine olan etkilerini araştırmak, sporcuların performanslarındaki düşüş nedenlerini, başarılı performanslarını korumalarını ve standart performanslarının sınırını zorlamaları adına ihtiyaç duyulan bir hal almıştır. Ayrıca spor örgütleri de kendi bünyelerinde spor psikologları, psikolojik performans antrenörleri ve diğer psikolojik danışma personeli bulundurma önceliği içerisine girmişlerdir. Dünyada sporun fiziksel parametreleri çerçevesinde performans artırımı konusunda binlerce çalışma yapılmasına karşın halen sportif performansın sınırları üzerine tartışmalar devam etmektedir. Sportif performansın düşüşleri, dalgalanmaları ve performans artırımı çabaları sadece fiziksel parametrelerle değil, elle tutulamayan gözle görülemeyen soyut kavramları içeren psikolojik çalışmalarla da desteklenmeye başlanmıştır. Bu bağlamda; şimdiye kadar alan yazında yapılan çalışmalar araştırmanın problem cümlesinin oluşturulmasına temel teşkil etmiş ve ilgili literatür taranarak çalışmanın çatı kavramı oluşturulmuştur. Sporda psikolojik performans kavramı sportif performansın artırımında ve desteklenmesinde en az fiziksel performans kadar yer edinmeye doğru ilerlemektedir.

Özellikle dünyada spor alanında büyük başarılar imza atan ülkeler, uluslararası faaliyetlerde sportif başarı elde etmek ve ülkelerine en üst sıralarda yer bulabilmek için tüm parametrelerden faydalanmaktadırlar. Sportif başarıda sporcu sayısı önemli bir kriter olmakla birlikte, nitelik anlamında sporcu seçiminin nasıl yapıldığı ve sporcunun hangi sistemde yetiştirildiği de büyük önem arz etmektedir (Altun ve Koçak, 2015). Ayan ve Mülazımoğlu (2010), sporda uluslararası platformlarda yarışmak ve dünyada bu alanda yer edinebilmek için yetenekli sporculara ihtiyaç duyulduğunu, bu sporcuların yetişmesi için ise sistemli ve koordineli bir çalışmayla birlikte spora uygun yetenek tespitlerinin yapılması gerektiğine dikkat çekmişlerdir. Günümüz sporunda fiziksel kapasitedeki mükemmellik, sportif performansı üst seviyelere çıkarmada tek başına yeterli görülmemektedir. Her sporcunun kendine özel psikolojik kapasitesi vardır ve en az fiziksel yönü kadar önemsenmelidir (Tavacıoğlu, 1999).

Kişisel performanslar gerek fiziksel gerekse de psikolojik olsun, sporcuların bireysel veya takım başarılarını direkt olarak etkilemektedir. Performans, “genel anlamıyla bir davranışın görece sınırlı, kısa zamana ait bölümünü ifade etmektedir. Somut bir işin gerçekleştirilmesine yönelik bir eylem olduğunu söylemek mümkündür” (Tiryaki, 1991). Buradan hareketle ortaya çıkan “Sportif Performans” kavramı pek çok disiplin tarafından farklı biçimlerde tanımlanmış ve “herhangi bir aktivitenin gerçekleştirildiği sırada, o fiziksel aktivitenin gerçekleştirilebilmesi için ihtiyaç duyulan biyomekanik, psikolojik ve fizyolojik verim performansı olarak adlandırılmaktadır. Bu verimin yarışmaya ne kadar yansıtılabildiği de performans seviyesi hakkında bilgi sağlamaktadır” (Günay ve Yüce, 2006). Bireyler veya takımlar en üst düzeyde sportif başarıyı, performans belirleyici unsurların uyumlu biçimde gelişmesiyle yakalayabilmektedir. Uzun vadeli antrenman sürecinde sportif performans; antrenmanın kapsamı, yöntemi, amacı ve diğer çeşitli faktörlere bağlı olarak gelişmektedir (Voracek vd., 2006).

Dolayısıyla yapılan araştırmalarda sportif performans düzeyinin belirlenmesinde psikolojik performans bileşenlerini belirleyen ve etkileyen tüm faktörlerin göz önünde bulundurulması gerektiğini göstermektedir. Sportif anlamda performans ve kazanmaya koşullandırılmış sporcu, yarışma öncesi stres ve



psikolojik baskı ile karşı karşıyadır. Çünkü, müsabaka artık yalnızca bedensel bir zorlanma değil, aynı zamanda, psikolojik ve zihinsel bir zorlanmadır (Başer, 1986). Rakip korkusunun bulunması, favori olmanın baskısı, müsabaka kaygısının meydana getirdiği sıkıntı veya ekonomik beklenti gibi nedenler sporcunun performansını olumsuz etkileyen durumlardır (Hahn, 1989). Bu durumlarla başa çıkmada, “Spor Psikolojisi” gerçeği devreye girer. Spor psikolojisinin performans artırımında önemini belirlediği kavram ise günümüz literatüründe sıkça karşımıza çıkmaya başlayan “Sporda Psikolojik Performans” kavramıdır.

Sportif başarının önemli ögesi olarak kabul ettiğimiz “Sporda Psikolojik Performans” olgusu; üst düzey sportif performansa ulaşmak için sporcu ve antrenörler açısından dikkat edilmesi gereken yeni bir alandır. Bayraktar ve Kurtoğlu (2009), bu noktada sporda psikolojik performansın önemini farkında olmanın, sporda optimal performansı yakalayabilmek için teknik ve taktik çalışmalarla birlikte sporcuların performansını en üst noktaya ulaştırabilecek hazırlıkları da kapsadığını belirtmişlerdir.

## Materyal ve Yöntem

### *Araştırmanın Modeli*

Bu araştırma, aktif olarak sporculuk hayatı devam eden farklı spor dallarındaki sporcuların, bazı psikolojik parametreler ışığında; sportif performanslarını arttırmaya, performanslarındaki elle tutulamayan gözle görülemeyen düşüşlerin nedenlerini tespit etmeye veya hali hazırdaki başarılı performanslarının korunması ve sürdürülebilirliği noktasındaki gereksinimlerine ilişkin bilimsel nitelikte özgün nicel veri toplanmasını sağlamak amacıyla geliştirilen ölçeğin, geçerlik ve güvenilirlik analizlerinden oluşmaktadır.

Bu amaçla araştırmada tarama yöntemi kullanılmıştır. Tarama modelleri; “geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımıdır. Araştırmacı olay ya da durumu olduğu gibi yansıtmaya çalışır” (Karasar, 2009).

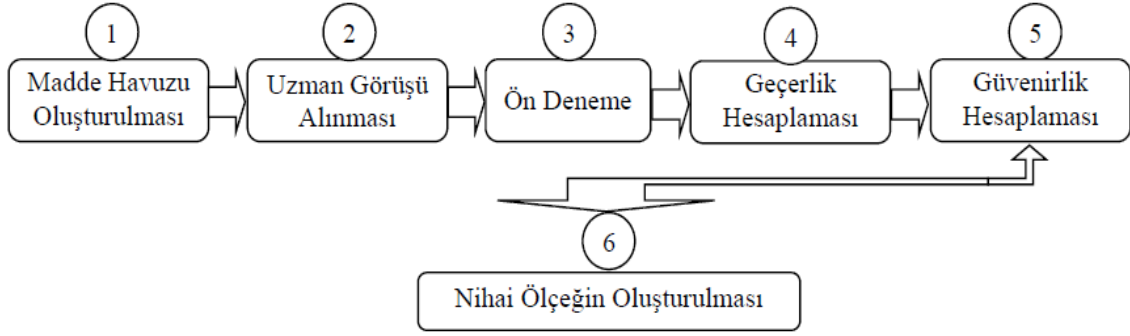
Araştırma için Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sosyal Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulundan 15.02.2022 tarih ve 2022/29 sayılı uygulama izni ile Etik Kurul Raporu alınmıştır.

### *Çalışma Grubu*

Araştırmanın kuramsal evrenini, Türkiye genelindeki tüm spor dallarında, takım veya bireysel olarak mücadele eden aktif sporcular oluşturmaktayken; çalışma evrenini ise istatistik analizlerinde kuramsal çerçeveyi temsil eder nitelikte 35 spor dalından takım veya bireysel olarak mücadele eden sporcular oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise evren içinden seçkisiz örnekleme yöntemiyle belirlenen ve çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 840 aktif sporcu oluşturmaktadır. Örneklemin 451’i erkek (%45,6), 389’u kadın (%46,3)’dür. Faktör analizinde 300 katılımcı, örneklem büyüklüğü açısından yeterli görülmektedir (Çokluk vd., 2014; Seçer, 2015). Araştırmanın çalışma grubu, Sporda Psikolojik Performans Değerlendirme Ölçeği (SPPDÖ)’nin yapı geçerliğini incelemek üzere iki farklı katılımcı grubundan oluşturulmuştur. Bu bağlamda hem açımlayıcı faktör analizi (AFA) hem de doğrulayıcı faktör analizi (DFA) için aktif olarak sporculuk hayatı devam eden 35 farklı spor dalındaki gönüllü olarak katılan 840 sporcuya ölçek uygulanmıştır.

### *Veri Toplama Aracının Geliştirilmesi Aşamaları*

Sporcuların psikolojik performanslarının değerlendirilmesini belirlemek için ölçme aracının geliştirilmesinde Şekil 1’de gösterilen aşamalar izlenmiştir.



Şekil 1. Ölçeğin Geliştirilme Aşamaları (Bozdoğan ve Öztürk, 2008)

**Madde Havuzunun Oluşturulması:** Bu aşamada ilk olarak alan yazın taraması yapılmış ve daha önce literatürde kullanılan geçerlik ve güvenirlik prosedürlerine uygun 334 soru ve 14 ölçekten oluşan madde havuzu oluşturulmuştur. Bu madde havuzu; 60 sorudan oluşan “Psikolojik Performans Stratejileri Testi”, 28 soruluk “Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Anketi”, 14 sorudan oluşan “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri”, 28 sorudan oluşan “Sporda Güdülenme Ölçeği”, 27 sorudan oluşan “İllinois Kendini Değerlendirme Envanteri”, 7 sorudan oluşan “Sporcu Kimlik Ölçeği”, 15 sorudan oluşan “İllinois Yarışma Envanteri” 15 sorudan oluşan “Şişirilmiş Benlik Duygusu Ölçeği”, 12 sorudan oluşan “Başarı Algısı Envanteri”, 12 sorudan oluşan “Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar ölçeği”, 21 sorudan oluşan “Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği”, 19 sorudan oluşan “Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği”, 40 sorudan oluşan “Durumluluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği” ve 36 sorudan oluşan “Ebeveyn Gündüsel İklim Ölçeği” gibi ölçekler incelenerek oluşturulmuştur. Farklı kaynaklardan elde edilen becerilerle ölçek desteklenmiş ve madde havuzu zenginleştirilmiştir. Buna göre ilk aşamada benzer ifadelerin olduğu maddeler çıkartılarak toplam 94 maddeden oluşan ilk ölçek formu hazırlanmıştır.

**Uzman Görüşünün Alınması:** Bu aşamada alan uzmanlarına ölçeğin amacı, kapsamı, madde özellikleri ve kendilerinden beklentilerin yer aldığı bir yönerge sunulmuştur. Uzmanlar görüşlerini "uygun", "uygun değil", "düzeltilmeli" şeklinde belirtmişlerdir. Hazırlanan form için Spor Psikolojisi alanında çalışan 3 uzman öğretim üyesi görüş bildirmiştir. Her bir madde için Lawshe (1975)'nin önerdiği yaklaşım dikkate alınmıştır. Uzmanların vermiş oldukları "uygun", "uygun değil", "düzeltilmeli" şeklindeki yanıtlar doğrultusunda her bir maddenin Kapsam Geçerliği Oranı (KGO) hesaplanmıştır. Yapılan hesaplamalar sonucunda her bir alt maddenin KGO'ları 0,80'den büyük olduğu gözlenmiştir (Wilson vd., 2012; Yurdagül, 2005). Uzman görüşlerinin alınmasının ardından gerekli düzenlemeler yapılarak ölçekten 33 madde çıkarılmış ve ölçek 61 maddeye düşürülmüştür.

**Deneme Uygulaması:** Uzman görüşleri doğrultusunda hazırlanan “Sporda Psikolojik Performans Değerlendirme Ölçeği (SPPDÖ)”nin 61 soruluk deneme uygulaması ilk olarak 45 sporcuya uygulanmış ve uygulama sonrasında sporculara anlamakta zorlandıkları maddeler sorulmuştur. Taslak form beşli likert tipinde düzenlenmiş, kişilerin ölçek maddelerine katılma dereceleri (1) “Hiçbir zaman”, (2) “Nadiren”, (3) “Bazen”, (4) “Çoğunlukla” ve (5) “Her zaman” biçiminde sınıflandırılmıştır (Delice ve Ergene, 2015). Sporcuların anlamakta zorluk çektiği madde olmadığı belirlendikten sonra ölçekte değişiklik yapılmadan ölçeğin deneme formu işlem aşamasına geçilmiştir.

### ***Verilerin Analizi***

Analiz sürecinin ilk aşamasında eksik değer (missing value) incelemesi yapılmıştır. Veri matrisinde uygulamada toplam 840 katılımcının 43 tanesinin ölçekteki maddelerin %10'undan daha fazlasını yanıtlamadıkları görülmüş ve bu kişilere ait bilgiler veri setinden çıkartılmıştır. Bu işlemin arkasından veri matrisindeki madde dağılımlarında eksik değer oranı gözden geçirilerek, eksik değer oranının %5'in altında kaldığı gözlenmiş, regresyon atama yöntemi kullanılarak eksik verilere atama yapılmıştır. Bu uygulama sonucunda 797 katılımcı ile analize devam edilmiştir. Analiz sürecinin ikinci aşamasında tek değişkenli uç değerlerin bulunması amacı ile verilere ait ham puanlar standart Z puanlarına dönüştürülerek incelenmiştir. Uç değer analizinde geniş örneklerde ( $n > 100$ ) Z puanları aralığı +4, -4 olarak genişletilebilmektedir (Çokluk vd., 2016). Yapılan uç değer analizinde bu aralıkta yer almayan 38 anket formu daha çalışma dışında tutulmuştur. Son olarak 61 sorudan oluşan toplam puanın Mahalanobis uzaklık (Distance) değeri toplam puan boyutu için değerlendirilmiş, 34,5'den büyük 78 aykırı gözlem daha veri setinden çıkartılmıştır (De Maesschalck vd., 2000). Uç değer incelemesi yapıldıktan sonra 681 katılımcının ölçümü ile analizlere devam edilmiştir.

Bu çalışmada yapı geçerliliğinin sağlanması amacıyla Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) ve Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) yapılmıştır. AFA'dan elde edilen sonuçlar ile ölçeği oluşturan faktörler belirlenmiş, her bir faktörün güvenilirliği belirlenmiştir. Literatürde ölçek geliştirilirken tek başına AFA'nin yeterli olmadığı için önceden yapılandırılan bu ölçeğin aynı zamanda DFA'da yapılması gerektiği ifade edilmektedir (Hinkin, 1995). Ayrıca DFA ile AFA yöntemiyle oluşturulan faktörlerde yer alan değişken gruplarının hangi faktör ile hangi düzeyde ilişkiye sahip olduğu gözlenebilmektedir (Bryant ve Yarnold, 1995). Dolayısıyla bu çalışmada da AFA ve DFA birlikte yürütülmüştür. Uç değerler silindikten sonra 681 katılımcı AFA ve DFA için Z skorları göz önüne alınarak ikiye bölünmüştür. Bu çerçevede 341 katılımcı AFA'ya 340 katılımcı ise DFA'ya katılım sağlamışlardır. AFA için SPSS 22.0 paket lisanslı paket programı kullanılmıştır. Faktör analizi yürütülmeden önce elde edilen verilerin faktör analizine uygunluğuna Kaiser Meyer Olkin Measure of Sampling Adequacy (KMO) katsayısı ve Barlett küresellik testi yapılarak karar verilmiştir. KMO katsayısı, veri matrisinin faktör analizinin ve veri yapısının faktör çıkarma için uygunluğu hakkında bilgi verir (Büyüköztürk, 2010). Çalışmada bu değerlere bakılarak ölçeğin faktör analizinin yapılabilişine karar verilmiştir. Daha sonra ölçeğin yapı geçerliliğini belirlemek amacıyla Varimax döndürme yöntemi ile temel bileşenler analizi kullanılmıştır (Tatlıdil, 1992). Büyüköztürk (2010) AFA sonucunda, faktörler tarafından açıklanan varyanslar toplamının %30 ve üzerinin, ölçekteki maddelerin faktör yük değerlerinin de .30 ve üzerinde olmasının yeterli olduğunu ifade etmiştir. Bu yüzden Faktör kesim değeri .30 olarak belirlenmiştir. AFA sonrasında oluşan yapının uygunluğunun belirlenmesi amacıyla da DFA işlemi uygulanmıştır. DFA işlemi AMOS 23.0 lisanslı paket programı ile yürütülmüş olup ortaya çıkan uyum ve hata indeksleri incelenmiştir. Son olarak yakınsak geçerlilik ve ayrışma geçerliliği analizlerine tabii tutularak ölçeğin geçerliliğine karar verilmiştir. Ölçeğin güvenilirliğin testi için de Cronbach's Alpha güvenirlik katsayısı hesaplanmıştır. Cronbach's Alpha güvenirlik katsayısı ölçeğin hem tamamı hem de alt faktörlere (boyutlara) göre hesaplanmıştır.

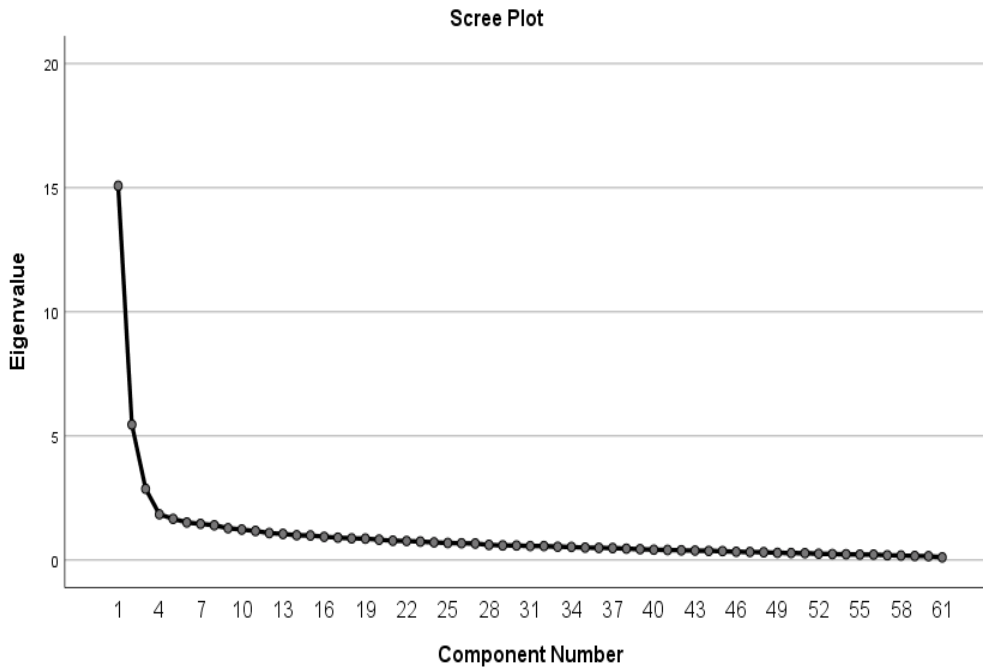
## Bulgular

Araştırmada ölçeğin geliştirilmesi sırasında elde edilen bulgular, bulgulara dayalı yorumlar ve yapılan geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları alt başlıklar halinde ele alınmıştır.

### *Açımlayıcı Faktör Analizi*

Bu çalışmada uygulanan ölçeğin AFA'ya uygunluğuna karar verebilmek için Kaiser Meyer Olkin (KMO) katsayısıyla Barlett küresellik testi incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda Kaiser Meyer Olkin (KMO) değeri .906 bulunmuştur. KMO katsayısının .90 üzerinde olması örneklem büyüklüğü için "mükemmel" olarak kabul edilmektedir (Şencan, 2005; Tavşancıl, 2005). Diğer yandan, verilerin faktör analizine uygun kabul edilebilmesi için Bartlett testi sonucunun anlamlı olması gerekmektedir (Field, 2005; Şencan, 2005; Tavşancıl, 2005; Büyüköztürk 2010). Ölçeğin Bartlett küresellik testi sonuçları ( $X^2(1830)=10062,335$ ;  $p<.05$ ) manidar bulunmuştur. KMO katsayısının kabul edilebilirliği ve Barlett küresellik testinden elde edilen sonuçların anlamlılığı bulgularından yola çıkarak ölçekten elde edilen verilerin, faktör analizi yapmak için uygun olduğu görülmektedir.

AFA ölçekte yer alan 61 madde üzerinden gerçekleştirilmiştir. Şekil 2'de verilen grafikte yatay eksen faktörleri, dikey eksen ise özdeğer miktarlarını göstermektedir. Grafikte yüksek ivmeli, hızlı düşüşlerin yaşandığı faktör önemli faktör sayısını verir. Yatay çizgiler faktörlerin getirdikleri ek varyansların katkılarının birbirine yakın olduğunu gösterir (Büyüköztürk, 2010). Grafik eğrisinin 3. faktörden sonra katkı miktarının az olduğu ve eğrinin azaldığı görülmektedir. Bu değerlerin hepsi 1'in üzerindedir. Faktörlerin açıkladıkları varyans yüzdeleri sırasıyla 15.076, 5.456, 2.869 dur. Üç faktörün tamamı, toplam varyansın %38.361'ini açıklamaktadır. Açıklanan varyansın %30'un üzerinde olan bu varyans miktarı, ölçeğin üç faktörden değerlendirmesine olanak verdiği kabul edilebilir.



**Şekil 2.** Scree Plot Grafiği

İkinci aşamada ölçeğin yapı geçerliğini belirlemek amacıyla son halinde yer alan maddelere Temel Bileşenler Analizi-TBA (Principal Component Analysis) yapılmıştır. Birbirinden bağımsız faktörlere

ulaşabilmek için faktör analizinde Varimax dik döndürme metodu kullanılmıştır. Faktör yük değeri 0.30'un altında olan ve birden fazla faktöre girerek aralarındaki faktör yük değerleri farkı 0.10 ve daha az olan 18 madde elenerek toplam 43 maddelik bir ölçek elde edilmiştir. Ayrıca Varimax Faktör Analizi ile yapılan döndürme işlemi sonunda ve scree plot grafiğinin yorumundan ölçeğin üç boyutlu olduğuna karar verilmiştir. Tablo 1'de her bir maddenin hangi faktör altında toplandığı, maddelere ait faktör yük değerleri, maddelerin açıkladığı ortak varyansları ve maddelerin açıkladığı toplam varyanslarına ait bilgiler verilmiştir.

**Tablo 1.** Sporda Psikolojik Performans Değerlendirme Ölçeğinin AFA sonuçları

Sıra	Madde	Faktör 1	Faktör 2	Faktör 3
1	s27	0,707		
2	s17	0,700		
3	s29	0,695		
4	s15	0,665		
5	s25	0,656		
6	s19	0,656		
7	s8	0,646		
8	s58	0,644		
9	s59	0,640		
10	s53	0,589		
11	s57	0,577		
12	s32	0,565		
13	s9	0,561		
14	s50	0,551		
15	s12	0,536		
16	s30	0,521		
17	s37	0,518		
18	s11	0,505		
19	s10	0,498		
20	s39	0,470		
21	s26	0,464		
22	s3	0,370		
23	s43		0,795	
24	s42		0,781	
25	s44		0,755	
26	s52		0,615	
27	s41		0,613	
28	s60		0,612	
29	s45		0,595	
30	s35		0,569	
31	s21		0,536	
32	s48		0,479	
33	s54		0,478	
34	s2		0,383	
35	s1		0,315	
36	s47			0,643
37	s6			0,615
38	s24			0,578
39	s61			0,496
40	s14			0,450
41	s49			0,437
42	s13			0,429
43	s4			0,308
<b>Özdeğer</b>		11,307	4,315	2,047
<b>Açıklanan Varyans</b>		26,294	10,035	4,761
<b>Toplam Varyans</b>		41,09%		

Kartal ve Bardakçı (2018), özdeğerlerin açıkladığı kümülatif varyans miktarının toplam varyansı açıklama oranı tatmin edici bir düzeye gelene kadar faktörler modele alınabilir. Literatürde bu düzeyin sosyal bilimler için % 40 ile % 60 arasında olması yeterli görülmektedir. Bu kapsamda Tablo 1’de yer alan değerler incelendiğinde toplam 43 maddelik ölçeğin öz değeri 1’den yüksek 3 faktör altında toplandığı, toplam varyansın ise %41,090’ının açıklandığı görülmektedir. Yine Tablo 1’de verilen maddelerin yük değerlerinin en düşük .30 olduğu gözlenmektedir. “Bedensel ve Bilişsel Kaygı” olarak isimlendirilen birinci faktörde yer alan 22 maddenin toplam varyansın %26,294’ünü açıkladığı, bu faktör içerisinde yer alan maddelerin faktör yüklerinin ise en düşük .370, en yüksek .707 değerlerini aldığı söylenebilir. “Güdülenme” olarak isimlendirilen ikinci faktörde yer alan 13 maddenin toplam varyansın %4,315’ini açıkladığı, bu faktör içerisinde yer alan maddelerin faktör yüklerinin en düşük .315, en yüksek .795 değerlerini aldığı görülmektedir. Son olarak “Kendine Güven” olarak isimlendirilen üçüncü faktörde yer alan 8 maddenin toplam varyansın %2,047’sini açıkladığı gözlenir. Ayrıca bu alt boyutta yer alan maddelerin faktör yükleri .308 ile .643 arasında değişmektedir.

### ***Doğrulayıcı Faktör Analizi***

Araştırmada AFA sonucunda ortaya çıkmış olan 43 madde ve 3 boyuttan oluşan ölçeğin yapı geçerliğini doğrulamak amacıyla Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) yapılmıştır. DFA kuramsal olarak tanımlanmış ve geçerliği kanıtlanmış ölçek yapılarının test edilmesinde kullanılan bir analiz yöntemidir (Kline, 2011). DFA için AFA içerisinde kullanılmamış 340 örneklem analize dahil edilmiştir. DFA modeli kurulduktan sonra ilk olarak maddelerin sahip oldukları standardize faktör yüklerine bakılmıştır, 8 maddenin dahil edilmiş oldukları modelde standardize faktör yük değerlerinin 0.50’den düşük olduğu tespit edilmiş ve model dışında bırakılmıştır (Hair vd., 2010). İkinci aşamada her bir maddenin gözlenen değişkenlerinin hata varyansları incelenmiş ve 3 maddenin hata varyanslarının oldukça yüksek olduğu görülmüş ve bu maddelerin açıklayıcılıkları düşük olacağından sırasıyla analizden çıkarılmıştır. Tablo 2’de “Sporda Psikolojik Performans Değerlendirme Ölçeği (SPPDÖ)”ne ait DFA sonuçları ile maddelere ait faktör yükleri gösterilmektedir. İstatistikler ile ölçek faktörlerine ait faktör yükleri Tablo 2’de gösterilmektedir. Doğrulayıcı faktör analizinin diğer bir aşamasında modifikasyon önerileri (The Modification Indices Suggest to Add an Error Covariance) incelenmiş birinci alt boyutta Madde 9 ve Madde 15; ikinci alt boyutta Madde 1 ve Madde 2 arasında ve üçüncü alt boyutta Madde 47 ve Madde 24 arasında yapılacak modifikasyonların  $\chi^2$ ’ye önemli derecede katkı sağlayacağı görülmüştür. Yapılacak olan modifikasyon birden fazla ise, bu modifikasyonların sırasıyla yapılması önerilmektedir (Çokluk vd., 2016). Bu doğrultuda modele yüksek katkı sağlayacağı öngörülen maddelerden başlayarak modifikasyon işlemleri gerçekleştirilmiş ve analiz tekrarlanmıştır. Tüm bu modifikasyonlardan sonra ölçeğin son şekli 32 maddelik bir yapıya dönüştürülmüştür.

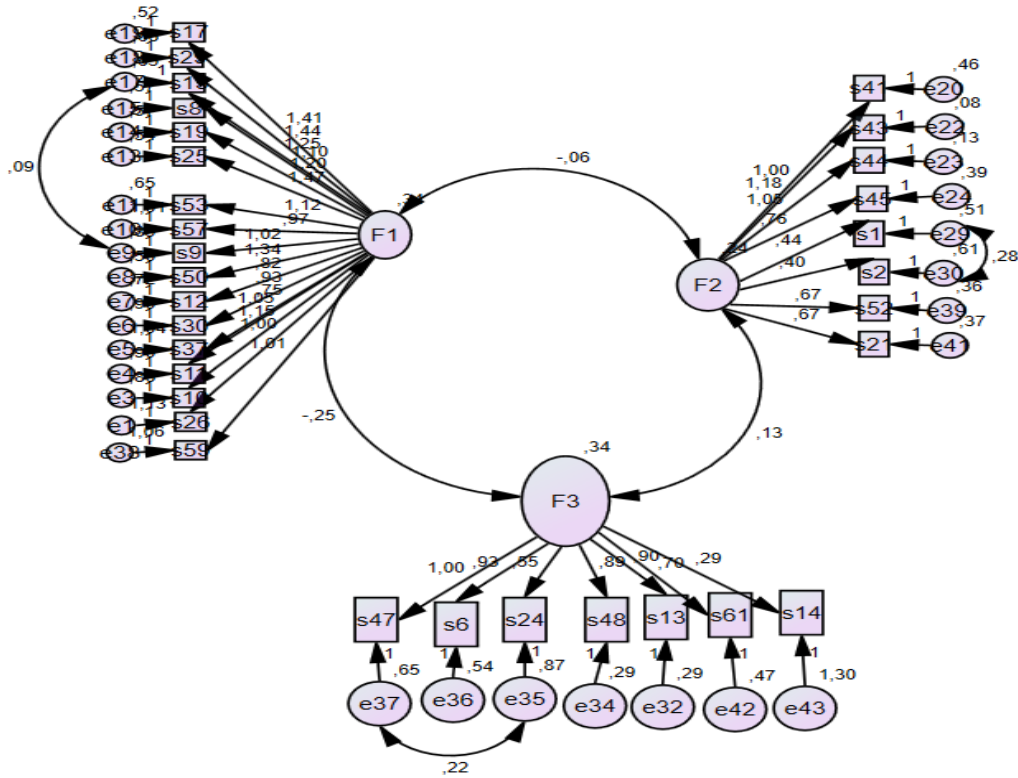
**Tablo 2.** Sporda Psikolojik Performans Değerlendirme Ölçeği (SPPDÖ) DFA Sonuçları

Alt Boyut	Madde	Standardize Faktör Yükleri	Faktör Yükleri	SE (Standart Hata)	t-değeri	$\rho$
Bedensel ve Bilişsel Kaygı	Soru 26: Müsabaka Öncesinde Kalbim Çok Hızlı Atar	0,586	1,000			
	Soru 10: Müsabakada/Antrenmanda İstediklerimi Yapamayınca Duyularımı Kontrol Etmekte Zorlanırım.	0,577	1,124	0,146	7,693	***
	Soru 11: Müsabakalarda/Antrenmanlarda Baskıya Maruz Kalınca Kontrolümü Kaybettiğim Zamanlar Olur.	0,529	1,014	0,139	7,310	***
	Soru 37: Antrenörümle Bir Konu Hakkında Tartışabilmek Genellikle Zordur.	0,592	0,939	0,124	7,959	***
	Soru 30: Müsabaka Öncesinde Ellerim Soğuk Soğuk Terler.	0,505	0,921	0,131	7,010	***
	Soru 12: Antrenörüm Yaptığım Hatayı Nasıl Düzelteceğimi Söylediğinde Bunu Kişisel Olarak Algılar Ve Üzülürüm.	0,504	0,896	0,117	7,000	***
	Soru 50: Duyularım, Müsabakalarda En İyi Performansımı Ortaya Koymamı Engeller.	0,742	1,334	0,153	8,743	***
	Soru 9: Müsabaka/Antrenman Esnasında Geçmişteki Kötü Performanslarım Aklıma Gelir.	0,544	1,017	0,137	7,429	***
	Soru 57: Antrenman/Müسابaka Esnasında Antrenörümün Baskısını Hissederim.	0,575	0,932	0,137	6,825	***
	Soru 53: Müsabaka/Antrenman Esnasında Kontrolümde Olmayan Durumlar Karşısında Kaygılanırım.	0,631	1,113	0,138	8,080	***
	Soru 25: Müsabaka Öncesinde Düşük Performans Göstereceğim Kaygısı Taşırım.	0,767	1,473	0,166	8,869	***
	Soru 19: Müsabaka/Antrenman Esnasında Beklemediğim Durumlar Karşısında Kaygılanırım.	0,684	1,199	0,142	8,420	***
	Soru 8: Müsabakalarda/Antrenmanlarda Konsantr Olmayla İlgili Zorluklar Yaşarım.	0,647	1,087	0,133	8,185	***
	Soru 15: Performansım Hakkında Başkalarının Düşündükleri Beni Kaygılandırır.	0,673	1,243	0,149	8,346	***
	Soru 29: Müsabaka Öncesinde Performansımın Başkalarında Düş Kırıklığı Yaratacağı Endişesi Taşıyorum.	0,719	1,430	0,166	8,619	***
Soru 17: Müsabaka/Antrenman Esnasında Nasıl Yapacağım Düşüncesi (Endişesi) Üzerimde Baskı Oluşturur.	0,758	1,412	0,160	8,824	***	
Soru 59: Antrenman/Müسابaka Esnasında Seyircilerin Baskısını Hissederim.	0,581	0,966	0,141	6,876	***	
Güdülenme	Soru 41: Müsabakalarda Rakiplerimden Daha İyi Performans Sergilediğim Zaman Kendimi Çok Başarılı Hissederim.	0,581	1,000			
	Soru 43: Müsabakalarda/Antrenmanlarda Kişisel Hedeflerime Ulaştığım Zaman Kendimi Çok Başarılı Hissederim.	0,893	1,181	0,106	11,174	***
	Soru 44: Spor Yaparken, Sahip Olduğum Yeteneğimin En İyisini Uyguladığım Zaman Kendimi Çok Başarılı Hissederim.	0,820	1,049	0,097	10,859	***
	Soru 45: Spor Ortamındaki Arkadaşlarımla Birlikteyken Kendimi Rahat Hissederim.	0,511	0,761	0,097	7,863	***
	Soru 1: Müsabaka/Antrenman İçin Gerçekçi Performans Hedefleri Belirlerim.	0,515	0,937	0,092	7,741	***
	Soru 2: Müsabaka/Antrenman Esnasında Ve Öncesinde Başarılı Geçmiş Performanslarımı Hayal Ederim.	0,503	0,954	0,099	7,083	***
	Soru 52: Yeteneklerimi Antrenörlerimden Aldığım Tavsiye ve Talimatları Dikkatlice Dinleyerek Geliştiririm.	0,511	0,975	0,090	7,486	***
	Soru 21: Müsabakada/Antrenmanda Zorlu Durumlar Karşısında Güven Ve Sorumlulukla Kararlar Alırım.	0,512	0,671	0,091	7,379	***
Kendine Güven	Soru 47: Müsabakalarda/Antrenmanlarda Genellikle Sakin ve Soğukkanlıyım.	0,585	1,000			
	Soru 13: Müsabaka/Antrenman Esnasında Performansına Odaklanırım, Dikkatimi Dağıtacak Şeyleri Görmem.	0,693	0,895	0,096	9,296	***
	Soru 48: Antrenman/Müسابaka Esnasında Yaptıklarımı, Bilinçli Bir Şekilde Zaman Kaybetmeden Yaparım.	0,692	0,889	0,096	9,287	***
	Soru 24: Müsabaka Öncesinde Kendimi Rahat Hissederim.	0,502	0,946	0,095	7,759	***
	Soru 6: Müsabaka/Antrenman Esnasında Tüm Olumsuzluklara Rağmen Pozitif Düşüncelerimi Koruyabilirim.	0,591	0,930	0,111	8,371	***
	Soru 61: Antrenmanda/Müسابakada Hata Yapmanın, Performansımı Artırmada Öğrenmenin Bir Parçası Olduğunu Düşünürüm	0,510	0,902	0,094	7,506	***
	Soru 14: Müsabakada/Antrenmanda Baskı Altında Daha İyi Mücadele Ederim.	0,507	0,891	0,120	7,422	***

“Sporda Psikolojik Performans Değerlendirme Ölçeği (SPPDÖ)”nin 32 maddeden oluşan 3 faktörlü yapısının genel olarak iyi uyum değerleri ortaya koyduğu, bu değerlerin kabul edilebilir olduğu ve bir model olarak doğrulandığı görülmektedir. Kline (2011)’e göre,  $\chi^2/sd$  değerinin  $\leq 2$  olması durumunda modelin mükemmel uyum gösterdiğini 2 ile 3 arasında değiştiğinde ise kabul edilebilir uyum aralıklarında olduğu belirtmektedir, bu çalışmada da  $\chi^2/sd$  değerinin 2.09 olması modelin kabul edilebilir uyuma sahip olduğunu göstermektedir. Ancak, modelin doğrulanması için  $\chi^2/sd$  değerine ilave olarak diğer uyum indekslerinin de dikkate alınmasında fayda görülmektedir (Çelik ve Yılmaz, 2013). Browne vd. (1993)’e göre  $\leq .05$  hata

karekök uyumu (RMSEA) değerleri ve  $\leq .05$  SRMR değerleri mükemmel uyumu; sırasıyla  $\leq .08$  ve  $\leq .10$  iyi uyum indekslerini göstermektedir. Çalışmadaki .057 RMSEA ve .069 SRMR değeri modelin iyi uyumunun göstergesidir. Modele ilişkin diğer değerler GFI=0,910, AGFI=0,853 CFI=0,932, NFI=0,902, IFI=0,923 şeklinde ortaya çıkmıştır. Ortaya çıkan tüm değerler mükemmel ve kabul edilebilir değerler göstermektedir (Anderson ve Gerbing, 1984; Cole, 1987; Baumgartner ve Homburg, 1996; Byrne, 1998; Kelloway, 1998; Hu ve Bentler, 1999; Mc Donald ve Moon-Ho, 2002; Schermelleh-Engel vd., 2003; Marsh vd., 2006). Doğrulayıcı faktör analizi ile ilgili yol diyagramı Şekil 3’ de gösterilmektedir.

**Yakınsak Geçerlilik:** DFA sonucu ortaya çıkan modelin yakınsak geçerliği değerlendirilmiştir. “Sporda Psikolojik Performans Değerlendirme Ölçeği (SPPDÖ)”nin ölçüm modellerinin yakınsak geçerliği için faktör yük değerlerinden yola çıkarak ortalama varyans (AVE) ve yapı güvenirliliği (CR) hesaplanmıştır. AVE değerlerinin genel olarak 0.50’den düşük olduğu görülmüştür. Yapı güvenirliliği (CR) değerlendirildiğinde ise tüm alt boyutunun değerlerinin 0.70’den büyük olduğu tespit edilmiştir (Fornell ve Larcker, 1981). Hatcher (1994)’a göre yapı güvenirliliği kabul edilebilir düzeyde ise düşük AVE değerleri kabul edilmektedir. Dolayısıyla, ortaya çıkan sonuçlar tüm alt boyutlar için ölçüm modelinin yakınsak geçerliği sağladığını kanıtlamaktadır.



Şekil 3. DFA Path Diyagramı

**İraksak Geçerlilik:** Ölçülmek istenen yapının faktörleri arasında yüksek korelasyon olmaması iraksak geçerliği için istenen bir özelliktir. Farklı bir ifade ile ölçek alt boyutlarının aynı özelliği ölçmesi istenmemekte ancak birbirileri ile de uyum içerisinde olması beklenmektedir. Alt boyutlar arasındaki



korelasyon düzeylerinin 0.559'u geçmediği gözlemlenmiştir (Kline, 2011). Tablo 3'te ölçeklerin yapılar arası korelasyon, AVE ve CR değerleri gösterilmektedir.

**Tablo 3.** Ölçek Alt Boyutlarına İlişkin Korelasyon AVE ve CR değerleri

	$\alpha$	1	2	3	AVE	CR
<b>1. Bedensel ve Bilişsel Kaygı</b>	0,903	1,000	-0,325**	-0,510**	0,396	0,916
<b>2. Güdülenme</b>	0,879		1,000	0,469**	0,388	0,827
<b>3. Kendine Güven</b>	0,845			1,000	0,345	0,784

**Güvenirlilik:** “Sporda Psikolojik Performans Değerlendirme Ölçeği (SPPDÖ)”nin güvenilirliğini test etmek amacıyla Cronbach’s Alpha iç tutarlık katsayılarından faydalanılmıştır. Tablo 3’de alt boyutların hesaplanan iç tutarlılık katsayıları gösterilmektedir. Buna göre alt boyutlar için hesaplanan iç tutarlık katsayıları oldukça yeterli düzeydedir (Nunnally ve Bernstein, 1994). Ölçeğin Cronbach’s Alpha değerlerinin .84 ile .94 arasında olması, ölçeğin güvenilirlik düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir (Özdamar, 2004).

### Tartışma ve Sonuç

Bu araştırma kapsamında “Sporda Psikolojik Performans Değerlendirme Ölçeği (SPPDÖ)”nin geliştirilmesi ve psikometrik özelliklerinin belirlenmesi amacıyla geçerlilik ve güvenilirlik analizi yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda geçerlik ve güvenilirlik testlerinden elde edilen puanlar SPPDÖ’nin 32 maddeli 3 faktörlü yapısını desteklemektedir. Ölçeğin geçerliği için açımlayıcı faktör analizi, doğrulayıcı faktör analizi, yakınsak ve ıraksak geçerliği incelenmiştir. Yapılan hesaplamalar sonucunda KMO değeri 0.906 bulunmuştur. KMO katsayısının .90 üzerinde olması örneklem büyüklüğü için “mükemmel” olarak kabul edilmektedir (Şencan, 2005; Tavşancıl, 2005). KMO katsayısının kabul edilebilirliği ve Barlett küresellik testinden elde edilen sonuçların anlamlılığı bulgularından yola çıkarak ölçekten elde edilen verilerin, faktör analizi yapmak için uygun olduğu görülmüştür (Field, 2005; Şencan, 2005; Tavşancıl, 2005; Büyüköztürk 2010). Büyüköztürk (2010) AFA sonucunda, faktörler tarafından açıklanan varyanslar toplamının %30 ve üzerinin, ölçekteki maddelerin faktör yük değerlerinin de .30 ve üzerinde olmasının yeterli olduğunu ifade etmiştir. Yapılan AFA analizi sonucunda toplam varyansın %41,090 olduğu ve tüm maddelerin yük değerlerinin .30 üzerinde olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin yapı geçerliği için yapılan DFA sonucunda elde edilen uyum indeksleri,  $\chi^2/sd=2,090$ , GFI=0,910, CFI=0,932, NFI=0,853 ve IFI=0,923 olarak bulunmuştur. Bunlara ek olarak; DFA’nın RMSEA değerinin .05 ile .08 arasında olması iyi uyum gösterdiğine .05’den küçük olmasının ise mükemmel uyuma işaret ettiğini işaret etmektedir (Byrne, 1998; Kelloway, 1998; Hu ve Bentler, 1999; Mc Donald ve Moon-Ho, 2002; Schermelleh-Engel ve ark., 2003). Ölçeğimizde bu değer 0,057 olarak ortaya çıkmış ve iyi uyum gösterdiği anlaşılmaktadır. Ayrıca Baumgartner ve Homburg (1996), Hu ve Bentler (1999), Schermelleh-Engel vd. (2003) ve Marsh vd. (2006)’nin belirtmiş olduğuna göre GFI, IFI, CFI, ve NFI değerleri .90 ile .95 arasında iyi değerleri .95 ‘den büyük olması ise mükemmel uyuma işaret etmektedir. Ayrıca AGFI değerinin de .85’in üzerinde olmasının iyi uyum göstergesi olduğu belirtilmiştir. Bu araştırma kapsamında elde edilen tüm uyum indeksleri incelendiğinde ölçeğe ait uyum değerlerinin kimisinin mükemmel kimisinin ise kabul edilebilir sınırlar içinde olduğu görülmektedir. Bu sonucun ölçeğin yapı geçerliliğinin de sağlandığını göstermektedir.

“Sporda Psikolojik Performans Değerlendirme Ölçeği (SPPDÖ)”nin yakınsak geçerliliği hakkında bilgi edinmek için AVE ve CR değerleri hesaplanmıştır. AVE değerleri incelendiğinde AVE değerlerinin genel olarak 0.50’den düşük olduğu görülmüştür. AVE değerinin 0.50’den büyük olması gerektiğini belirten kaynakların (Hair ve ark., 2010) yanında 0.40 ile 0.50 değerleri arasında da kabul edileceğini belirten kaynaklara rastlamak mümkündür (Huang vd., 2013). Ayrıca Hatcher (1994)’a göre yapı güvenilirliği kabul edilebilir düzeyde ise düşük AVE değerleri kabul edilebilmektedir. Tüm alt boyutların yapı güvenilirliği (CR) incelendiğinde ise 0,70 değerinin üzerinde değerlere sahip oldukları anlaşılmaktadır (Fornell ve Larcker, 1981). Ölçülmek istenen yapının faktörleri arasında yüksek korelasyon olmaması ıraksak geçerliğin ön koşuludur. Ölçeğin kendi alt boyutları arasında korelasyon düzeylerinin Kline (2011)’in önermiş olduğu 0,85’i geçmediği gözlemlenmiştir. Bu nedenle elde edilen bu bulgular ışığında ölçeğin yakınsak ve ıraksak geçerliliğinin de desteklendiği düşünülmektedir.

Ölçeğin güvenilirliği için Cronbach’s Alpha iç tutarlık katsayısı hesaplanmıştır. Kline (2011)’e göre korelasyon katsayısının 0.90 düzeyinde mükemmel, 0.80 düzeyinde çok iyi ve 0.70 düzeyinde ise yeterli olduğu ifade edilmektedir. Buna göre alt boyutlara ait güvenilirlik katsayılarının mükemmel düzeyde olduğu söylenebilir.

Tüm bu bilgiler ışığında “Sporda Psikolojik Performans Değerlendirme Ölçeği (SPPDÖ)”nin 32 maddelik ve 3 alt boyutlu yapısının Türkçe konuşan örneklem grubu için geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu söylenebilir. “Sporda Psikolojik Performans Değerlendirme Ölçeği (SPPDÖ)”nin geliştirilmesi ve ortaya çıkış süreci, psikoloji ve sportif performans kavramlarının ilgili alan yazındaki bir çok akademik çalışmada farklı parametrelerle ayrı ayrı ölçekler tarafından değerlendirilmiş olması ve sportif performans ile psikoloji kavramlarının hem günümüzde gelinen noktada hem de bundan sonraki süreçlerde bir arada daha sık kullanılacağı düşüncesi ile sporda psikolojik performansı tek bir ölçekle tanımlama ve özellikle fiziksel performans araştırmalarını destekleme düşüncesinden ortaya çıkmıştır. Sonuç olarak; “Sporda Psikolojik Performans” kavramı sportif anlamda başarı elde etme adına ülkemiz ve dünya sporu için en az fiziksel performans kadar önemli bir değer olarak ortaya çıkmaktadır.

## Kaynaklar

- Altun, M. ve Koçak, S. (2015). Türkiye’nin sportif başarı açısından değerlendirilmesi: Bakü Avrupa oyunları örneği. Hacettepe Journal of Sport Sciences, 3: 114-128.
- Anderson, JC. & Gerbing, DW. (1984). The effect of sampling error on convergence, improper solutions, and goodness-of-fit indices for maximum likelihood confirmatory factor analysis. *Psychometrika*, 49(2), 155-173. <https://doi.org/10.1007/BF02294170>
- Ayan, V. ve Mülazımoğlu, O. (2010). Sporda Yetenek Seçimi ve Spora Yönlendirmede 8-10 Yaş Grubu Kız Çocuklarının Fiziksel Özelliklerinin ve Bazı Performans Profillerinin İncelenmesi (Ankara Örneği). *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4 (3): 152-159.
- Başer, E. (1986). Uygulamalı Spor Psikolojisi, MEGSB Yayınları, No.31, Ankara, (19):48-51.
- Baumgartner, H. & Homburg, C. (1996). Applications of structural equation modeling in marketing and consumer research: A review, *International Journal of Research in Marketing*, 13 (2), 139-161.
- Bayraktar, B. ve Kurtoğlu, M. (2009). Sporda Performans, Etkili Faktörler, Değerlendirilmesi ve Artırılması. *Klinik Gelişim*, 22(1): 16-24.

- Bozdoğan, A.E. ve Öztürk, Ç. (2008). Coğrafya ile ilişkili fen konularının öğretimine yönelik öz-yeterlilik inanç ölçeğinin geliştirilmesi. Necatibey Eğitim Fakültesi Fen ve Matematik Eğitimi Dergisi. Cilt:2, Sayı:2. 66-81.
- Browne, W., Michael W. & Cudeck, R. (1993). Alternative ways of assessing model fit. Bollen KA. and Long JS. (Eds.), Testing structure equation models (p. 136-162). Newbury Park, CA.
- Bryant, FB. & Yarnold, PR. (1995). Temel bileşenler analizi ve açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi. İçinde: Grimm, LG ve Yarnold PR, Eds., Çok Değişkenli İstatistikleri Okuma ve Anlama, American Psychological Association, Washington DC, 99-136.
- Büyüköztürk, Ş. (2010). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı (11. Basım). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Byrne, BM. (1998). Structural equation modeling with LISREL, PRELIS, and SIMPLIS: Basic concepts, applications, and programming. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Cole, DA. (1987). Utility of confirmatory factor analysis in test validation research. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 55(4), 584–594. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.55.4.584>
- Çelik, HE. ve Yılmaz, V. (2013). Yapısal eşitlik modellemesi temel kavramlar uygulamalar programlama. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Çokluk, Ö., Şekercioglu, G. ve Büyüköztürk, S. (2014). Sosyal Bilimler İçin Çok Değişkenli İstatistik: Spss ve Lisrel Uygulamalar. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Çokluk, Ö., Şekercioglu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2016). Sosyal Bilimler İçin Çok Değişkenli İstatistik SPSS ve LISREL uygulamaları. 4. Baskı, Pegem Akademi. Ankara.
- Delice, A. ve Ergene, Ö. (2015). Ölçek geliştirme ve uyarlama çalışmalarının incelenmesi: Matematik eğitimi makaleleri örneği. Karaelmas Journal of Educational Sciences 3 (2015) 60-75.
- De Maesschalck, R., Jouan-Rimbaud, D. & Massart, DL. (2000). The Mahalanobis Distance. Kemometri ve Akıllı Laboratuvar Sistemleri, 50, 1-18.
- Field, A. (2005). Discovering statistics using SPSS. Thousand Oaks, CA, US.
- Fornell, C. & Larcker, DF. (1981). Structural Equation Models with Unobservable Variables and Measurement Error: Algebra and Statistics. Journal of Marketing Research, 18 issue, 3; pages: 382-388. <https://doi.org/10.1177/002224378101800313>.
- Günay, M. ve Yüce, İA., (2006). Futbol antrenmanının bilimsel temelleri, Gazi Kitap Evi, Ankara.
- Hahn, E. (1989). "Sport Psychology in Athletics" New Studies in Athletics, Roma IAAF, (4):1-3.
- Hair, JF., Anderson, RE., Babin, BJ. & Black, WC. (2010). Multivariate data analysis: A global perspective, Vol.7.
- Hatcher, L. (1994). A step-by-step approach to using the SAS system for factor analysis and structural equation modeling. Cary, NC: The SAS Institute.
- Hinkin, TR., (1995). Örgütler Araştırmasında Ölçek Geliştirme Uygulamalarına Bir Bakış. Yönetim Dergisi, 21, 967-988.
- Hu, LT. & Bentler, PM. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. Structural Equation Modeling, 6, 1–55.
- Huang, CC., Wang, YM., Wu, TW. & Wang, PA. (2013). An empirical analysis of the antecedents and performance consequences of using the moodle platform. International Journal of Information & Education Technology, 3(2), 217.
- Karasar, N. (2009). Araştırmalarda Rapor Hazırlama, Nobel Yayıncılık, s:77, Ankara.

- Kartal, M. ve Bardakçı, S. (2018). SPSS ve AMOS Uygulamalı Örneklerle Güvenirlilik ve Geçerlik Analizleri, s.42, Akademisyen Kitabevi, Ankara.
- Kelloway, EK. (1998). Using LISREL for Structural Equation Modeling: A Researcher's Guide. Thousand Oaks: SAGE Publications.
- Kline, RB. (2011). Yapısal Eşitlik Modellemesinin İlkeleri ve Uygulaması. Guilford Press, New York.
- Lawshe, CH. (1975). A Quantitative Approach to Content Validity. Personnel Psychology, 28(4), 563-575.
- Marsh, HW., Hau, KT., Artelt, C., Baumert, J., & Peschar, JL. (2006). OECD's brief self-report measure of educational psychology's most useful affective constructs: Cross-cultural, psychometric comparisons across 25 countries. International Journal of Testing, 6(4), 311-360.
- McDonald, RP. & Ho, M.-HR. (2002). Principles and practice in reporting structural equation analyses. Psychological Methods, 7(1), 64-82.
- Nunnally, JC. & Berustein, IH. (1994). Psychometric theory (3rd edn), 248-292. New York: McGraw Hill.
- Özdamar, K. (2004). Paket programlar ile istatistiksel veri analizi (çok değişkenli analizler). Kaan Kitabevi, Eskişehir, 574.
- Schermelleh-Engel, K. & Moosbrugger, El Müller, H. (2003). Evaluating the Fit of Structural Equation Models: Tests of Significance and Descriptive Goodness-of-Fit Measures. Methods of Psychological Research Online, Vol.8, No.2, pp. 23-74.
- Seçer, İ. (2015). SPSS ve LISREL ile Pratik Veri Analizi (2. Baskı). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Şencan, H. (2005). Sosyal ve davranışsal ölçümlerde güvenilirlik ve geçerlilik. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Tatlıdil, H. (1992). Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistiksel Analiz, H.Ü. Fen Fakültesi İstatistik Bölümü, Ankara: s.252.
- Tavacıoğlu, L. (1999). Spor Psikolojisi Bilişsel Değerlendirmeler. Ankara: Bağırğan Yayımevi.
- Tavşancıl, E. (2005). Tutumların ölçülmesi ve SPSS ile veri analizi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Tiryaki, Ş. (1991). Sportif performans ile Edwards kişisel tercih envanteri verilerinin ilişkisi. Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi. 2(2), 32-37.
- Voracek, M., Reimer, B., Ertl, C. & Dressler, SG. (2006). Digit ratio (2D: 4D), lateral preferences, and performance in fencing. Perceptual and Motor Skills. 103(2), 427-446.
- Yurdagül, H., (2005). Ölçek geliştirme çalışmalarında kapsam geçerliği için kapsam geçerlik indekslerinin kullanılması. XIV Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi. (S.1-6)28-30 Eylül Denizli.
- Wilson, FR., Pan, W. & Schumsky, DA. (2012). Recalculation of the Critical Values for Lawshe's Content Validity Ratio. Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 45(3), 197-210.

## Makale Alıntısı

Aydoğan, H. & Konaş, Y. (2022). Sporda Psikolojik Performans Değerlendirme Ölçeği Geliştirme Çalışması [Development Study of Psychological Performance Evaluation Scale in Sports ], *Spor Eğitim Dergisi*, 6 (1), 74-87.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.