

# GAZIANTEP ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

ISSN: 2536-5339



Cilt: 7 Sayı:2 Haziran 2022

Volume:7 Number:2 June 2022



## GAZIANTEP UNIVERSITY JOURNAL OF SPORT SCIENCE

**GAZIANTEP ÜNİVERSİTESİ** | **GAZIANTEP UNIVERSITY**  
**SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ** | **JOURNAL OF SPORT SCIENCE**

*2022, Cilt 7, Sayı 2* | *2022, Volume 7, Issue 2*  
Çevrimiçi Basım Tarihi: Haziran 2022 | Publishing Date: June 2022  
ISSN: 2536-5339 | ISSN: 2536-5339

Yayın hakkı © 2016 GAÜN BESYO  
Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi yılda 4 kez (3 ayda bir) yayımlanan hakemli sürekli bir yayındır.  
GUJSS is published four times a year (quarterly)

<http://dergipark.gov.tr/gaunjss>

**Gaziantep Üniversitesi SporBilimleri Dergisi Adına**  
**Editör – Editor**  
Dr. Zarife PANCAR

**Yayın Koordinatörü**  
Dr. Zarife PANCAR

**Publishing Coordinator**  
Dr. Zarife PANCAR

**İngilizce Dil Editörleri**  
Dr. Mehmet BARDAKÇI

**Proofreading for Abstracts**  
Dr. Mehmet BARDAKÇI

**İstatistik Editörü**  
Dr. İlkey DOĞAN

**Statistics Editor**  
Dr. İlkey DOĞAN

**Yayın Dili**  
Türkçe- İngilizce

**Language**  
Turkish-English

## BİLİM KURULU

- Dr. Arif ÖZAYDIN (İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi)  
Dr. Hacı Murat ŞAHİN (Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi)  
Dr. Mehmet GÜNAY (Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi)  
Dr. Vedat ÇINAR (Fırat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi)  
Dr. Fatih ÇATIKKAŞ (Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi)  
Dr. Stevo POPOVIC (University of Montenegro / Faculty of Sport and Physical Education - MONTENEGRO)  
Dr. Hakkı ULUCAN (Erciyes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi)  
Dr. Robert C. SCHNEIDER (Brockport College in the State University of New York, Department Head of Sports Management - USA)  
Dr. Christoph BREUER (German Sport University Cologne Head of Institute of Sport Economics and Sport Management - GERMANY)  
Dr. Kaukab AZEEM (Faculty, Physical Education Department - SAUDI ARABIA)  
Dr. Simona PAJAUJENE (Lithuanian Sports University, Department of Sports Coaching - LITHUANIA)  
Dr. Dusan MITIĆ (Faculty of Sport and Physical Education University of Belgrade, Department for Recreation - SERBIA)  
Dr. Dana BADAU (University of Medicine and Pharmacy - ROMANIA)  
Dr. Emanuele ISIDORI (University of Rome Foro Italico - ITALY)  
Dr. Andriy VOVKANYCH (Lviv State University of Physical Culture - UKRAINE)  
Dr. Dciparkul ABDIRAHMANOVA (Kyrgyzstan Turkey Manas University - KYRGYZSTAN)  
Dr. Kanat CANUZAKOV (Kyrgyzstan Turkey Manas University - KYRGYZSTAN)  
Dr. Ifet MAHMUTOVIĆ (University of Sarajevo, Faculty of Sport and Physical Education, BOSNIA AND HERZEGOVINA)  
Dr. Serdar GERİ (Mardin Artuklu Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu)  
Dr. Melike ESENTAŞ (Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi)  
Dr. Mustafa Yaşar ŞAHİN (Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi)  
Dr. Ünal TÜRKCAPAR (Kyrgyzstan Turkey Manas University - KYRGYZSTAN)  
Dr. Çağrı ÇELENK (Erciyes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi)  
Dr. Mustafa ÖZDAL (Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi)  
Dr. Nevzat DİNÇER (Batman Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu)  
Dr. Burak GÜRER (Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi)  
Dr. Erhan ŞAHİN (Siirt Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu)  
Dr. Samet AKTAŞ (Batman Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu)

### BU SAYININ HAKEM KURULU / REFEREES OF THIS ISSUE; 2022, 7(2)

- Dr. Mustafa ÖZDAL  
Dr. Burak GÜRER  
Dr. Hilal KILINÇ BOZ  
Dr. Zekiye ÖZKAN  
Dr. Faruk AKÇINAR  
Dr. Volkan SERT  
Dr. Uğur ABAKAY  
Dr. Fikret ALINCAK

Dr. Fırat AKCAN

---

## **EDİTÖRDEN**

Saygıdeğer spor bilimciler, Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi (GUSBD), Uluslararası hakemli dergi olup yılda 4 kez (Mart-Haziran-Eylül-Aralık) yayınlanmaktadır. 2016 yılından beri ulusal ve uluslararası çalışmalarla siz değerli okur ve yazarlarımızla birlikte olmanın onurunu ve mutluluğunu yaşamaktayız. Sizlerin değerli, özverili çalışmaları ve desteği ile 7. yılında, 2022 yılının ikinci sayısı olan cilt 7 sayı 2, toplamda 5 çalışma ile yayına devam etmektedir. Göstermiş olduğunuz ilgi, değerli katılım ve katkılarınızdan dolayı sizlere minnettarız.

Dergimizin yayın sürecinde başta siz değerli yazar ve okuyucular olmak üzere değerli bilim kurulu üyelerimize ve editör ekibimize katkılarından dolayı teşekkürlerimizi sunuyoruz. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi olarak verdiğiniz ve vereceğiniz her türlü destekten dolayı teşekkür eder, yeni eğitim-öğretim yılının hepimize ve ülkemize başta sağlık olmak üzere hayırlar getirmesini dileyerek saygılar sunarım.

Editör  
Dr. Zarife PANCAR

**SPORDA PSİKO-SOSYAL ALANLAR / PSYCHO-SOCIAL FIELDS IN SPORT**

Sedanter Kadınlarda Fonksiyonel Spor Ekipmanları İle Yapılan Egzersizlerin Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisi **163-175**

*Gül Senem BARDAKÇI, Mürsel BİÇER*

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Kişilik Özellikleri ve İzlenim Yönetimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi **108-127**

*Eyüp ACAR, Mihri Barış KARAVELİOĞLU*

Hokey Sporcularına Uygulanan Sekiz Haftalık Aerobik Egzersizin Başarı Motivasyonu Düzeylerine Olan Etkisi **128-136**

*Ali YILDIRIM*

**HAREKET VE ANTRENMAN BİLİMLERİ / MOVEMENT AND TRAINING SCIENCE**

Egzersiz, İrisin ve Obezite

*Salih ÖNER, Yavuz YASUL*

**137-152**

**REKREASYON / RECREATION**

Bir Belediyenin Spor Salonuna Devam Eden Kadınlarda Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları

*Sinemis Çetin DAĞLI*


**153-162**

## Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Kişilik Özellikleri ve İzlenim Yönetimi Arasındaki İlişki

Eyüp ACAR<sup>1\*</sup> 

Mihri Barış KARAVELİOĞLU<sup>1</sup> 

<sup>1</sup> Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, KÜTAHYA

 DOI: 10.31680/gaunjss.1078326

Orijinal Makale / Original Article

Geliş Tarihi / Received: 25.02.2022

Kabul Tarihi / Accepted: 18.03.2022

Yayın Tarihi / Published: 20.06.2022

### Öz

Kişilik özellikleri ile izlenim yönetimi taktikleri ortak paydada buluşan ve bireyin toplumsal yapı içerisinde sergiledikleri davranışlar hakkında ipucu sunan konulardır. Dolayısıyla Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin kişilik özellikleri ile izlenim yönetimi taktikleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi önemli görülmektedir. Çalışmanın genel amacı, Kütahya ve Afyonkarahisar ilinde görev yapan Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin kişilik özellikleri ve izlenim yönetimi arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmanın evrenini Kütahya ve Afyonkarahisar il merkezinde ve ilçelerinde MEB'e bağlı örgün eğitim kurumlarında görev yapan Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri oluşturmaktadır. Örneklem grubunu ise 2020-2021 Eğitim-Öğretim yılında Kütahya ve Afyonkarahisar il merkezinde ve ilçelerinde örgün eğitim kurumlarında hali hazırda görev yapan 150 (Yüz Elli) Erkek, 85 (Seksen Beş) Kadın, Toplam=235 Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerini oluşturmaktadır. Çalışmada veri toplama araçları olarak katılımcıların kişilik özelliklerini belirlemek için Gosling ve arkadaşları (2003) tarafından geliştirilen ve Atak (2013) tarafından Türkçeye uyarlanan "On-Madde Kişilik Ölçeği" kullanılmıştır. Katılımcıların kullanmış olduğu izlenim yönetimlerini belirlemek için Bolino ve Turnley (1999) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye Basım, Tatar ve Şahin (2006) tarafından uyarlanan "İzlenim Yönetimi Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin analizinde tanımlayıcı ve betimleyici istatistik yöntemleri ile değişkenler arasındaki ilişki düzeyini belirlemek için korelasyon ve regresyon analizi kullanıldı. Sonuç olarak; Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin ağırlıklı olarak sorumlu kişilik özelliği sergilediği, izlenim yönetimlerinden niteliklerini tanıtarak kendini sevdirmeye taktiğini kullandığı söylenebilir. Ayrıca kişilik özellikleri ve izlenim yönetimleri arasında da anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Beden Eğitimi, Kişilik Özellikleri, İzlenim Yönetimi

## Relationship Between Physical Education and Sports Teachers' Personality Traits and Impression Management

### Abstract

Personality traits and impression management tactics are issues that meet the common denominator and offer clues about the behaviors of the individual within the social structure. Therefore, it is seen as important to determine the relationship between the personality characteristics of Physical Education and Sports Teachers and impression management tactics. The overall aim of the study is to examine the relationship between the personality traits and impression management of Physical Education and Sports Teachers working in Kütahya and Afyonkarahisar province. The universe of the research is the Physical Education and Sports Teachers working in formal education institutions affiliated with MEB in Kütahya and Afyonkarahisar provincial center and districts. The sample group consists of 150 (One Hundred and Fifty) Men, 85 (Eighty-Five) Women, Total=235 Physical Education and Sports Teachers who are already working in formal education institutions in Kütahya and Afyonkarahisar provincial center and districts in the 2020-2021 academic year. In the study, the "On-Item Personality Scale" developed by Gosling and his colleagues (2003) and adapted to Turkish by Atak (2013) was used to determine the personality traits of the participants as data collection tools. The "Impression Management Scale" developed by Bolino and Turnley (1999) and adapted by Turkish Edition, Tatar and Şahin (2006) was used to determine the impression management used by the participants. Correlation and regression analysis were used to determine the level of relationship between descriptive and descriptive statistical methods and variables in the analysis of the data. As a result; It can

\*Sorumlu Yazar: Eyüp ACAR

e-mail: eyup.acar@ogr.dpu.edu.tr

be said that Physical Education and Sports Teachers exhibit predominantly responsible personality traits and use the Self-Endearment Tactic by introducing their qualities from impression management. In addition, meaningful relationships were found between Personality Traits and Impression Managements.

**Keywords:** Physical Education, Personality Traits, Impression Management,

## Giriş

Bireyin ilişki örüntülerini belirleyen en temel yapı kişiliktir (Taymur ve Türkçapar, 2012). Kişilik, Tarih boyunca birçok şekilde ifade edilmeye çalışılan, farklı tanımlamalar yapılan bir kavramdır. Cüceloğlu (1998: 404) kişiliği, bireyde iç ve dış dünyasının oluşturduğu kendine has, yapılandırılmış, tutarlı bir ilişki biçimi olarak tanımlamıştır. Günlük yaşamda insanları birbirinden, bazı özellikleri ile ayırt etmek için kişilik kavramını kullanırız. Bilim insanlarının yaptığı tanımlamalarda kişilik için bireyleri birbirinden ayıran ve onları farklı kılan özellikler denilmesi ortak bir nokta olacaktır.

Kişilik ile ilgili araştırmalara bakıldığında, son yıllarda kişiliği sınıflandırmaya yönelik çalışmalar yürütüldüğü, kişilik ile ilgili ilk sınıflandırma ise Allport ve Odberg (1936) tarafından durumlar, etkinlikler, değerlendirme ve özellikler olarak dört boyutta belirlenmiştir. Fiske (1949) beş faktörlü bir kişilik sınıflandırmasından ilk söz eden kişi olmuştur. Norman (1963) bu beş faktörlü kişilik boyutlarını, dışadönüklük, sorumluluk, duygusal denge, uyumluluk, kültür olarak belirtmiştir. Goldberg beş faktör kişilik boyutlarının güvenilir olduğunu belirtirken, kültür boyutu deneyime açıklık olarak yeniden adlandırılmıştır (Barrik ve Mount, 1991). Böylece kişiliği tanımlamaya yönelik beş faktör kişilik modeli yada uluslar arası alanda beş büyük olarak da isimlendirilen sınıflama alanda kabul görmüştür.

İlgili literatürde son yıllarda yapılan çalışmalar da öğretmenlerin kişilik özellikleri üzerine çalışmalar olduğu, bu çalışmalar da, kişilik özellikleri ile sınıf yönetimi (Komitoğlu, 2009), disiplin stilleri (Uğurlu, 2012), mesleki tükenmişlik (Kaptangil ve Erenler, 2014), örgüte bağlılık (Kaplan ve Cemaloğlu, 2020) Önyargılar (Yıldırım ve Üstüner, 2021) iş doyumu (Göl, 2015), mesleki profesyonellik (Yazıcı, 2021) gibi ilişkilerin araştırma konusu olduğu görülmüştür. Bu çalışmaların ortak noktasının öğretmenlerde kişilik özelliklerinin bazı davranışlar üzerinde etkili olup olmadığıdır. Nitekim Mount 2005' e göre bireyin davranışları kişiliği tarafından etkilenmektedir denilmektedir. Digman ve Takemoto-Chock (1981) ise kişiliğin insan davranışlarının önemli bir belirleyicisi olduğunu öne sürmüştür. Önemli bir davranış konusu olan kişilik, örgütsel ortamda veya insan ilişkilerinde etkili olduğu bir gerçektir. Örgütsel ortamda öğretmenin kişilik özelliklerine göre yine bir davranış şekli olan izlenim yönetiminin

araştırılması, öğretmen davranışlarını anlamamızı kolaylaştıracak ve literatüre de önemli katkı sağlayacaktır.

### **İzlenim Yönetimi**

İzlenim, kişiler arası etkileşim sonucunda, insanların birbiriyle ilgili zihinlerinde oluşan imgeler. İmgeleme yoluyla zihinde canlandırılan nesne kavram ve sembollerdir (Bakan, 2005). İnsanlar iletişimde olduğu kişiler üzerinde kendileri hakkında bir izlenim oluştururlar. Bolino ve Turnley (1999)' a göre izlenim yönetimi, başkaları üzerinde oluşturulan izlenimleri etkilemeye çalışılan bir süreç, olarak tanımlanmıştır. Leary ve Kowalski (1990) ise izlenim yönetimini bireyin kendisine ilişkin izlenimleri kontrol etme süreci olarak tanımlamaktadır. İzlenim yönetimi için iletişimde olunan bireyleri, çeşitli davranışlarla, kendisi hakkındaki fikirlerini etkileme süreci diyebiliriz.

İzlenim yönetimi ile ilgili ilk zamanlarda psikologlar tarafından insanları aldatmak, onları etkilemek için yapılan davranış biçimleri olarak görülmüş olsa da son yıllarda izlenim yönetimi örgütsel yaşam ve sosyal etkileşimlerde yaygın olarak kullanılan doğal bir davranış olarak kabul edilmekte, hatta etkili iletişimin temeli olarak görülmektedir (Özdemir, 2006:24).

İzlenim yönetimi ile ilgili yapılan sınıflama çalışmalarına bakıldığında izlenim yönetimine yönelik farklı sınıflamalar olduğu görülmekte olup, bunlar kısaca; izlenim oluşturmaya güdülenme ve izlenim oluşturma ( Leary & Kowalski, 1990), Altı aşamalı model (Martinko, 1991: Akt. Doğan ve Kılıç, 2009), Dokuz aşamalı model (Sampson, 2000: Akt. Ünaldı, 2005: 21), Gardner ve Martinko modeli (Gardner & Martinko, 1988), Rosenfeld ve arkadaşlarının modeli (Rosenfeld & at all. 1995), Bozeman ve Kaçmar'ın modeli (Bozeman & Kaçmar, 1997), örgütte çalışanlarının izlenim yönetimi modeli (Demir, 2002), savunma ve hücumla yönelik taktikler (Crane & Crane, 2004), Jones ve Pitman'ın beş boyutlu sınıflaması (Jones & Pitman, 1982), Bolino ve Turnley in sınıflaması (Bolino & Turnley, 1999), olduğu görülmektedir. Bu çalışmada kullanılan sınıflama Jones ve Pitman tarafından temeli oluşturulan Bolino ve Turnley tarafından geliştirilen beş boyutlu model kullanılmıştır. Bu modele göre izlenim yönetimi taktikleri, niteliklerini tanıtma, kendini sevdirmeye, örnek davranışlar sergileme, kendini acındırma, tehdit etmedir.

### **Niteliklerini Tanıtma**

Bireyler kendilerini diğerlerinden farklı kıldığını düşündüğü kişisel özelliklerini ön plana çıkararak çevresindekilere yetenekli ve yeterli olduğunu göstermeye çalışır. gerek sözleri gerekse davranışları ile kendini nitelikli biri olarak göstermeye



çalışmaktadır. Yetenekli ve yeterli olarak görülmek ister. Böylece saygı kazanacaktır. İsteddiği şeyleri daha çabuk alacaktır. Eğitim kurumlarında öğretmenler bilgi beceri ve özelliklerini göstermek isteyecektir. Sonuçta her insan işinde yetenekli olarak bilinmekten gurur duyar. Öğretmenlik mesleği gereği öğreten bilgi aktaran kişi olmak bir nevi niteliklerini tanıtmayı gerektirir. Deneyimli öğretmenler tecrübesiz öğretmenlere sınıf yönetimi ve öğretim teknikleri konusunda deneyimlerini anlatması, yaşadığı sorunlarda kendi bulduğu çözüm yollarını dile getirmesi yeni öğretmenlere eğitim konusunda fikir ve tecrübe katacaktır. Farklı bir bakış açısıyla okul yöneticilerinin gözüne girmek için kendi başarılı olduğu özelliklerini övgü almak, takdir görmek amacıyla da sıkça dile getirebilir.

### **Kendini Sevdirmeye**

İnsanlar etrafındaki bireyler tarafından sevilme takdir edilmek ister. Bunu başarmak için hoş gidecek davranışlar, övgü dolu ifadeler kullanmak, benzer düşüncelere sahipmiş gibi davranmaları kendini sevdirmeye taktiği olarak bilinir (zaidman ve Dory, 2001). İletişimin daha aktif olduğu samimi ve sıcak davranışlar gösterme. Bazı kaynaklarda alt kademedeki çalışanların üst kademedeki amirlerini etkilemek amacıyla alt kademedeki çalışanlar tarafından kullanıldığı bildirilmiştir (Jaja, 2003: s.81). Kendini sevdirmeye davranışları, örgütlere olumlu faydalar sağladığından dolayı örgüt için önemli bir beceri olarak kabul edilmektedir (Kasar, 2011, s.235).

### **Örnek Davranışlar Sergileme**

Bu taktiği kullananlar çalışma ortamında işiyle ilgili erdem sahibi, ahlaki değerlere bağlı, işiyle özdeşleşmiş, olarak tanınmak ister ve bunu işe erken gelerek, geç çıkarak, mesai saatleri dışında işe gelerek, evine iş götürerek göstermeye çalışır. (Tabak ve Diğ. 2010). Amirlerinin ve mesai arkadaşlarının gözünde işini iyi yapan işine bağlı, ekstra fazladan çalışan birey olarak girmek ister. Kendi üstüne düşen görevlerden daha fazlasını yapmak ister. Her zaman çok yoğun çalıştığı izlenimi vermeye çalışır. Böylece amirleri veya yöneticileri istedikleri ödülü vermezlerde, suçluluk duymalarını sağlamaya çalışır. Sonuçta izlenim yönetiminin amaçlarından olan örgüt içerisinde elde edilen maddi ve sosyal faydaları arttırmanın yanı sıra kişisel saygı elde etmeyi ve herkes tarafından kabul edilen bir kimlik kazanmaya çalışır.

### **Kendini Acındırma**

Bu taktiği kullananlar kendi zayıflıklarını veya eksikliklerini başkalarını etkilemek için kullanırlar. İnsanlara karşı bir sempati kazanmak için zayıflıklarını ön plana çıkararak başkalarının yardımını almak için güçsüz bir imaj oluştururlar. Yetersiz ve

zayıf görünerek bir nevi duygu sömürsü yaparlar. İstenmeyen bazı iş ve sorumluluktan kaçınmayı ve muhtemel başarısızlıklarına sebep bulmayı ve eleştirilmekten kurtulmayı hedefler.

### **Tehdit Etme /Kendi Önemini Zorla Fark Ettirme**

Bu taktiğin kullanımı genellikle yönetim gücünü elinde bulunduran iş yerinde yönetici pozisyonunda çalışan bireylerin alt pozisyonlarda çalışanlar üzerinde kullandığı taktikler olarak görülmektedir. Kurumlar da iş ve işleyişin ilerlemesi için yöneticinin kanuni gücünü tehdit bari bir tavırla kullanılması da diyebiliriz. Ya da birey sosyal bir güç elde etmek için tehlikeli biri gibi görünmeye çalışır. Tehdit etme olumsuz bir izlenim yönetimi taktiği olarak görülmekte olup, zorlama söz konusudur.

İzlenim yönetimi taktikleri Gardner (1992)'e göre bireylerin örgüt içerisinde sürekli başvurduğu taktikler olarak belirtilmiştir. Eğitim kurumlarında da öğretmenlerin kullandıkları izlenim yönetimi taktikleri üzerine araştırmalar görülmektedir (Demir, 2002; Akyavuz ve Karadağ, 2019; Karakuş ve Alev, 2016; Bahadır, 2007; Sayıcı, 2012). İzlenim yönetimini etkileyen faktörlere bakıldığında bunlar arasında örgütsel faktörler (Dory ve Zaitman, 2007), olduğu gibi kişilik özelliklerinden kaynaklanabileceğini belirten çalışmalarda görülmektedir (Sadler vd., 2010; Tabak vd., 2010). Bu bağlamda Beden Eğitimi ve Spor öğretmenlerinin kişilik özellikleri ile izlenim yönetimi taktikleri kullanımı arasındaki ilişkiyi incelemek ilgili literatüre önemli katkı sağlayacaktır.

## **Yöntem**

### **Araştırma Modeli**

Bu çalışmanın amacı Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinde kişilik özellikleri ve izlenim yönetimi arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu bağlamda araştırmada genel tarama modellerinde ilişkiisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkiisel tarama modelleri, iki ya da daha çok değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2020, s.81).

### **Araştırma Grubu**

Araştırmanın Evrenini Kütahya ve Afyonkarahisar illerinde, devlet okullarında çalışmakta olan Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini 2020-2021 Eğitim Öğretim yılında Kütahya ve Afyonkarahisar illerinde,

devlet okullarında çalışan Erkek=150, Kadın =85 toplamda =235 Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni oluşturmaktadır.

### Veri Toplama Araçları

Araştırmanın verileri, iki bölümden oluşan, On-Madde Kişilik Ölçeği ve İzlenim Yönetimi Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin kişilik özelliklerini belirlemek için birçok farklı dilde çevirisi yapılan ve kullanılan "On-Maddeli Kişilik Ölçeği" kullanılmıştır. Gosling ve arkadaşları (2003) tarafından geliştirilen bu ölçek her alt boyutu iki sorudan oluşan toplamda on soru ve beş alt boyuttan oluşan kısa anlaşılır ve kullanışlı bir kişilik belirleme ölçeğidir. Ölçeğin Türk kültürüne uygunluğu Atak (2014) tarafından test edilerek, geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu bildirilmiştir (Atak, 2014). Kişilik ölçme envanterlerinde sıkça kullanılan beş faktör kişilik boyutlarına uygun olarak hazırlanan ölçekte alt boyutlar deneyime açıklık, yumuşak başlılık, sorumluluk, dışa dönüklük ve duygusal denge/dengesizlik tir. Diğer ölçeklerden ayrılan bir yapısı da yedili likert tipinden olan bu ölçekte, (1=Hiç katılmıyorum.....7=Tamamen katılıyorum) arasında seçimler bulunmaktadır. Çalışmamızda ölçeğe ait güvenilirlik testi için ölçek genel puanı .72 olarak bulunmuştur.

İkinci bölümde kullanılan izlenim yönetimi taktiklerini belirlemek için "İzlenim Yönetimi Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçek ilk olarak Jones ve Pittman (1982) tarafından modellenmiş olan Bolino ve Turnley (1999) tarafından geliştirilen, 22 ifade ve beş alt boyuttan oluşan bir ölçme aracıdır. Beşli likert tipinde kodlanan ölçeğin Türk kültürüne uygunluğu Basım, Tatar ve Şahin (2006) tarafından test edilerek, geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu bildirilmiştir. Çalışmamızda ölçeğe ait genel güvenilirlik katsayısı .80 olarak bulunmuştur.

Çalışmada Kullanılan Ölçeklerin Güvenirlik düzeylerini belirlemek amacıyla sıkça kullanılan bir değer olan Cronbach's Alpha değerleri incelenmiş olup kullanılan ölçeklere ait Cronbach's Alpha değerleri  $0.7 \leq \alpha < 0.9$  arasında bir değer olduğu, bu aralığında iyi uyum göstergesi olarak yorumlandığı belirtilmiştir (George & Mallery, 2003). On-Madde Kişilik Ölçeğine ait Cronbach's Alpha değerleri Tablo 1'de verilmiştir.

**Tablo 1.** On-Madde Kişilik Ölçeği Cronbach's Alpha Değerleri

Ölçek Alt Boyutları	Cronbach's Alpha
1.DeneyimlereAçıklık	,80
2.YumuşakBaşlılık	,80
3.Sorumluluk	,87
4.DışaDönüklük	,80
5.DuygusalDenge	,83
Kişilik Ölçeği Tüm Maddeler	,72

On-Madde kişilik Ölçeğinin Cronbach's Alpha değerleri incelendiğinde ölçeğe ait alt boyutlardan Deneyimlere Açıklık .80, Yumuşak Başlılık .80, Sorumluluk .87, Dışa Dönüklük.80, Duygusal Denge .83, ölçek toplam maddeleri ise .72 olduğu görülmektedir. İzlenim Yönetimi Ölçeği Cronbach's Alpha değerleri Tablo 2'de verilmiştir.

**Tablo 2.** İzlenim Yönetimi Ölçeği Cronbach's Alpha Değerleri

Ölçekler Alt Boyutları	Cronbach's Alpha
1.NitelikleriniTanıtarak Kendini Sevdirme	,82
2.Kendini Örnek Personel Gibi Göstermeye Çalışma	,92
3. Kendi Önemini Zorla Fark Ettirme	,80
4. Kendine Acındırmaya Çalışma	,87
5.İşine Sahip Çıkmaya Çalışma	,75
İzlenim Yönetimi Tüm Maddeler	,80

İzlenim Yönetimi Ölçeğinin Cronbach's Alpha değerleri incelendiğinde ölçeğe ait alt boyutlardan Niteliklerini Tanıtarak Kendini Sevdirme .82, Kendini Örnek Bir Personel Göstermeye Çalışma, .92, Kendi Önemini Zorla Fark Ettirme .80, Kendini Acındırmaya Çalışma .87 İşine Sahip Çıkmaya Çalışma .75, ölçek toplam maddeleri ise .80 olduğu görülmektedir. Değerlerin ilgili alan çalışmalarına göre yeterli olduğu, kullanılan izlenim yönetimi ölçeğinin güvenilir bir olduğu söylenebilir.

### Verilerin Analizi

Veriler IBM SPSS 26. Paket program kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmaya Erkek 150 (yüz Elli) Kadın 85 (Seksen Beş) toplamda 235 Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni katılmıştır. Verilerin analizinde verilerin normal dağılım gösterip göstermedikleri basıklık ve çarpıklık değerleri referans alınarak kararlaştırıldı. Kullanılan Ölçeklere ait Basıklık ve Çarpıklık Değerleri Tablo 3'de verilmiştir.

**Tablo 3.** Ölçeklere Ait Basıklık ve Çarpıklık Değerleri

Ölçekler	Ölçek Alt Boyutları	Skewness	Kurtosis
Kişilik Özellikleri	Deneyimlere Açıklık	-1,164	,695
	Yumuşak Başlılık	-,936	,460
	Sorumluluk	-1,592	1,875
	Dışa Dönüklük	-1,306	,964
	Duygusal Denge	-,989	,609
İzlenim Yönetimi Taktikleri	NTKS	,518	1,603
	KÖPGÇ	1,429	1,060
	KÖZFE	1,335	,964
	KAÇ	1,347	-1,029
	İSÇÇ	,162	1,603

**NTKS.:** Niteliklerini tanıtarak kendini sevdirmeye, **KÖPGÇ:** Kendini Örnek Bir Personel Gibi Göstermeye Çalışma, **KÖZFE:** Kendi önemini zorla fark ettirmeye çalışma, **KAÇ:** Kendine acındırmaya çalışma. **İSÇÇ:** İşine Sahip Çıkmaya Çalışma.

Tablo 3’de görüldüğü üzere basıklık ve çarpıklık değerleri  $\pm 2.0$  değer aralığında olduğu bu değerlerinde literatürde normal dağılıma işaret ettiği belirtildi (George & Mallery, 2010). Analiz yöntemlerinden tanımlayıcı ve betimleyici istatistik yöntemleri ile değişkenler arasındaki ilişki düzeyini belirlemek için korelasyon analizi kullanıldı.

## Bulgular

Bu bölümde çalışmanın amacı doğrultusunda Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin kişilik özellikleri ve izlenim yönetimi taktikleri arasında bir ilişki var mıdır? araştırma sorusuna yanıt bulabilmek için, kişilik özellikleri ile izlenim yönetimi taktikleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Öncelikle kullanılan ölçeklere ait tanımlayıcı istatistik bilgileri Tablo 4’te sunulmuştur.

**Tablo 4.** Kullanılan Ölçeklerin Tanımlayıcı İstatistik Verileri

	Değişkenler	N	Min.	Mak.	Ort.	Std S.
Kişilik Özellikleri	Deneyimlere Açıklık	235	2,00	7,00	5,91	1,182
	Yumuşak Başlılık	235	1,00	7,00	5,59	1,329
	Sorumluluk	235	2,00	7,00	6,01	1,287
	Dışa Dönüklük	235	1,00	7,00	5,67	1,535
	Duygusal Denge	235	2,00	7,00	5,73	1,135
İzlenim Yönetimi	Niteliklerini Tanıtarak Kendini Sevdirmeye Çalışma	235	1,00	5,00	2,68	1,03
	Kendini Örnek Personel Göstermeye Çalışma	235	1,00	5,00	1,79	,927
	Kendi Önemini Zorla Fark Ettirmeye Çalışma	235	1,00	4,00	1,58	,783
	Kendine Acındırmaya Çalışma	235	1,00	3,00	1,44	,568
	İşine Sahip Çıkmaya Çalışma	235	1,00	5,00	2,72	1,123

Tablo 4’te On-Madde Kişilik Özellikleri ölçeği ve İzlenim yönetimi ölçeği alt boyutları ortalama puanlar, minimum, maksimum puanlar ve standart sapma puanlarına yer verilmiştir. Kişilik özellikleri ölçeği ortalama puanlarına göre en fazla tercih edilen kişilik boyutları sırasıyla sorumluluk  $\bar{x} = 6.01$ , Deneyimlere Açıklık  $\bar{x} = 5.91$ , Duygusal Denge  $\bar{x} = 5.73$ , Dışa Dönüklük  $\bar{x} = 5.67$ , Yumuşak Başlılık  $\bar{x} = 5.59$  olarak görülmektedir.

Bu verilere göre araştırmaya katılan Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri sorumlu kişilik özelliğini daha çok tercih ederken yumuşak başlı kişilik özelliği en az tercih edilen kişilik boyutu olmuştur. İzlenim Yönetimi Ölçeği puanlarına göre en yüksek ortalamaya Niteliklerini Tanıtarak Kendini Sevdirmeye  $\bar{x} = 2,68$  taktiği sahip olurken, en düşük ortalama puana Kendine Acındırmaya Çalışma  $\bar{x} = 1,44$  taktiği sahip olmuştur. Ortalama değerlere göre Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri İzlenim Yönetimi

Taktiklerinden Niteliklerini Tanıtarak Kendini Sevdirmeye Taktiğini “Bazen” kullanırken diğer izlenim yönetimi taktiklerini “Nadiren” kullandıkları söylenebilir. Ölçekler arasındaki ilişki durumu Tablo 5’de verilmiştir.

**Tablo 5.** Kullanılan Ölçekler Arasındaki (Pearson) Korelasyon Analizi Sonuçları

Ölçekler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1-Deneyimlere Açıklık	r 1									
2-Yumuşak Başlılık	r ,383**	1								
3-Sorumluluk	r ,466**	,293**	1							
4-Dışa Dönüklük	r ,548**	,409**	,433**	1						
5-Duygusal Denge	r ,495**	,267**	,213**	,342**	1					
6-NTKS	r ,364**	,307**	,232**	,551**	,209**	1				
7-KÖPGÇ	r -,098	,001	,018	-,118	,049	,016	1			
8-KÖZFE	r -,121	-,085	-,071	-,136*	-,173**	-,082	,125	1		
9-KAÇ	r -,085	-,172**	,002	-,140*	-,034	-,017	,161*	,112	1	
10-İSÇÇ	r ,053	-,169**	,288**	,024	-,026	-,057	,095	-,032	,102	1
	N 235	235	235	235	235	235	235	235	235	235

Tablo 5 ‘de Kişilik Özellikleri ile İzlenim Yönetimi Taktikleri arasındaki Korelasyon analizi sonuçları incelendiğinde kişilik özellikleri ile izlenim yönetimi arasında anlamlı ilişkiler olduğu tespit edildi.

Kişilik özelliklerinden Deneyimlere açıklık ile izlenim yönetimi taktiklerinden Niteliklerini Tanıtarak Kendini Sevdirmeye arasında ( $r=.364$ ,  $p<0.05$ ), anlamlı ve orta düzeyde pozitif yönde bir ilişki olduğu görülürken, diğer izlenim yönetimi taktikleri ile anlamlı bir ilişkiye rastlanmamaktadır. Kişilik özelliklerinden yumuşak başlılık ile izlenim yönetimi taktiklerinden Niteliklerini Tanıtarak Kendini Sevdirmeye arasında ( $r=.307$ ,  $p<0.01$ ), arasında ve orta düzeyde pozitif yönde, Kendini Acındırmaya Çalışma taktiği ( $r=-.172$ ,  $p<0.01$ ) ve İşine Sahip Çıkmaya Çalışma taktiği ( $r=-.169$ ,  $p<0.01$ ) arasında düşük düzeyde negatif yönde bir ilişki görülürken, diğer taktikler arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Kişilik özelliklerinden Sorumluluk ile izlenim yönetimi taktiklerinden Niteliklerini Tanıtarak Kendini Sevdirmeye ( $r=.232$ ,  $p<0.01$ ), ve İşine Sahip Çıkmaya Çalışma ( $r=.288$ ,  $p<0.01$ ), taktiği arasında orta düzeyde pozitif yönde bir ilişki görülürken, diğer taktikler arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Sorumlu kişilik özelliği sergileyen kişilerin işine sahip çıkmaya çalışma ve niteliklerini tanıtarak kendini sevdirmeye izlenim yönetimini kullandıklarını söyleyebiliriz.

Kişilik özelliklerinden Dışa Dönüklük ile izlenim yönetimi taktiklerinden Niteliklerini Tanıtarak Kendini Sevdirmeye ( $r=.551$ ,  $p<0.01$ ), yüksek düzeyde pozitif yönde bir ilişki görülürken Kendi Önemi Zorla Fark Ettirmeye Çalışma ( $r=-.136$ ,  $p<0.01$ ) ile Kendini Acındırmaya Çalışma ( $r=-.140$ ,  $p<0.05$ ) arasında düşük düzeyde negatif yönde bir ilişki görülmüştür. Diğer taktikler arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmedi. Kişilik özelliklerinden Duygusal Denge ile izlenim yönetimi taktiklerinden Niteliklerini Tanıtarak Kendini Sevdirmeye ( $r=.209$ ,  $p<0.01$ ), orta düzeyde pozitif yönde bir ilişki görülürken Kendi Önemi Zorla Fark Ettirmeye Çalışma ( $r=-.173$ ,  $p<0.01$ ) arasında düşük düzeyde negatif yönde ilişki görülmüştür. Diğer taktikler arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmedi.

**Tablo 6.** Niteliklerini Tanıtarak Kendini Sevdirmeye Taktiği Üzerinde Kişilik Özelliklerinin Etkisine İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişkenler (Kişilik Özellikleri)	B	S.H.	$\beta$	T	P	İkili r	Kısmi R
Sabit	,272	,380		,717	,474	-	-
Deneyimlere Açıklık	,080	,065	,091	1,217	,225	,364	,080
Yumuşak Başlılık	,069	,048	,089	1,447	,149	,307	,095
Sorumluluk	-,036	,051	-,045	-,697	,486	,232	-,046
Dışa Dönüklük	,329	,047	,490	7,056	,000*	,551	,423
Duygusal Denge	-,016	,058	-,018	-,283	,778	,209	-,019

R=,563      R<sup>2</sup>(Adjusted)=,302  
F(5, 229)=21,202      P=,000

\*\*P<0,01, \*P<0,05

Tablo 3'de analiz sonucunda anlamlı bir regresyon modeli,  $F(5, 229) = 10,515$ ,  $p<0.000$ , ve Niteliklerini Tanıtarak Kendini Sevdirmeye bağımlı değişkendeki varyansın %30,2'sinin ( $R^2_{adjusted} = ,302$ ) bağımsız değişkenler, Deneyime Açıklık, Yumuşak Başlılık, Sorumluluk, Dışa Dönüklük, Duygusal Denge, tarafından açıklandığı görülmüştür. Standardize edilmiş regresyon katsayılarına ( $\beta$ ) göre, dışa dönük kişilik özelliği  $\beta = .49$  yüksek bir etkiye sahip olurken, diğer kişilik özellikleri önemli bir etkiye sahip değildir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise, Dışa Dönük kişilik özelliğinin anlamlı bir etkiye sahip olduğu ( $p<.05$ ), görülürken diğer kişilik özelliklerinin etkisi anlamsız bulunmuştur ( $p>.05$ ). Dışa Dönük kişilik özelliği "Niteliklerini Tanıtarak Kendini Sevdirmeye" İzlenim Yönetimi Taktiği üzerinde önemli bir etkiye sahiptir diyebiliriz.

**Tablo 7.** Kendini Örnek Personel Göstermeye Çalışma Taktiği Üzerinde Kişilik Özelliklerinin Etkisine İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişkenler (Kişilik Özellikleri)	B	S.H.	$\beta$	T	P	İkili r	Kısmi R
Sabit	1,698	,405	-	4,193	,000	-	
Deneyimlere Açıklık	-,124	,070	-,158	-1,778	,077	-,098	-,117
Yumuşak Başlılık	,036	,051	,052	,715	,475	<b>,001</b>	,047
Sorumluluk	,080	,055	,111	1,469	,143	<b>,018</b>	,097
Dışa Dönüklük	-,090	,050	-,149	-1,813	,071	-,118	-,119
Duygusal Denge	,115	,061	,141	1,871	,063	<b>,049</b>	,123
R=,205	R <sup>2</sup> (Adjusted)=,021						
F <sub>(5, 229)</sub> =2,013	P=,078						

\*\*P<0,01, \*P<0,05

Tablo 7’de analiz sonucunda regresyon modeli anlamlı bulunmamıştır  $F(5, 229) = 2,013$ ,  $p > 0.005$ . Kişilik özelliklerinden Deneyime Açıklık, Yumuşak Başlılık, Sorumluluk, Dışa Dönüklük, Duygusal Denge, izlenim yönetimi taktiklerinden Kendini Örnek Personel Göstermeye Çalışma Taktiği Üzerinde önemli bir etkiye sahip değildir.

**Tablo 8.** Kendi Önemini Zorla Fark Ettirme Taktiği Üzerinde Kişilik Özelliklerinin Etkisine İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişkenler (Kişilik Özellikleri)	B	S.H.	$\beta$	T	P	İkili r	Kısmi R
Sabit	2,430	,343	-	7,079	,000	-	
Deneyimlere Açıklık	-,001	,059	-,001	-,009	,993	-,121	-,001
Yumuşak Başlılık	-,008	,043	-,014	-,185	,854	-,085	-,012
Sorumluluk	-,001	,046	-,001	-,020	,984	-,071	-,001
Dışa Dönüklük	-,042	,042	-,082	-,990	,323	-,136	-,065
Duygusal Denge	-,097	,052	-,141	-1,869	,063	-,173	-,123
R=,192	R <sup>2</sup> (Adjusted)=,016						
F <sub>(5, 229)</sub> =1,751	P=,124						

\*\*P<0,01, \*P<0,05

Tablo 8’de analiz sonucunda regresyon modeli anlamlı bulunmamıştır  $F(5, 229) = 1,751$ ,  $p > 0.005$ . Kişilik özelliklerinden Deneyime Açıklık, Yumuşak Başlılık, Sorumluluk, Dışa Dönüklük, Duygusal Denge, izlenim yönetimi taktiklerinden Kendi Önemini Zorla Fark Ettirme Taktiği Üzerinde önemli bir etkiye sahip değildir.



**Tablo 9.** Kendine Acındırmaya Çalışma Taktiği Üzerinde Kişilik Özelliklerinin Etkisine İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişkenler (Kişilik Özellikleri)	B	S.H.	$\beta$	T	P	İkili r	Kısmi R
Sabit	1,752	,248		7,074	,000		
Deneyimlere Açıklık	-,014	,043	-,029	-,330	,742	-,085	-,022
Yumuşak Başlılık	-,066	,031	-,153	-2,107	,036	-,172	-,138
Sorumluluk	,046	,033	,104	1,369	,172	,002	,090
Dışa Dönüklük	-,044	,030	-,120	-1,459	,146	-,140	-,096
Duygusal Denge	,020	,038	,041	,545	,586	-,034	,036
R=,211	R <sup>2</sup> (Adjusted)=,024						
F <sub>(5, 229)</sub> =2.134	P=.062						

\*\*P<0,01, \*P<0,05

Tablo 9'da analiz sonucunda regresyon modeli anlamlı bulunmamıştır  $F(5, 229) = 1,751$ ,  $p > 0.005$ . Kişilik özelliklerinden Deneyime Açıklık, Yumuşak Başlılık, Sorumluluk, Dışa Dönüklük, Duygusal Denge, izlenim yönetimi taktiklerinden Kendini Acındırmaya Çalışma Taktiği Üzerinde önemli bir etkiye sahip değildir.

**Tablo 10.** İşine Sahip Çıkmaya Çalışma Taktiği Üzerinde Kişilik Özelliklerinin Etkisine İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişkenler (Kişilik Özellikleri)	B	S.H.	$\beta$	T	P	İkili r	Kısmi R
Sabit	2,180	,505	-	4,315	,000	-	-
Deneyimlere Açıklık	,006	,087	,005	,065	,948	,053	,004
Yumuşak Başlılık	-,245	,063	-,264	-3,858	,000*	-,169	-,247
Sorumluluk	,363	,068	,380	5,339	,000*	,288	,333
Dışa Dönüklük	-,019	,062	-,024	-,309	,757	,024	-,020
Duygusal Denge	-,034	,077	-,031	-,442	,659	-,026	-,029
R=,393	R <sup>2</sup> (Adjusted)=,136						
F <sub>(5, 229)</sub> =8,362	P=.000						

\*\*P<0,01, \*P<0,05

Tablo 10'da analiz sonucunda anlamlı bir regresyon modeli,  $F(5, 229) = 8,362$ ,  $p < 0.000$ , ve İşine Sahip Çıkmaya Çalışma bağımlı değişkendeki varyansın %13'ünün ( $R^2_{adjusted} = ,136$ ) bağımsız değişkenler, Deneyime Açıklık, Yumuşak Başlılık, Sorumluluk, Dışa Dönüklük, Duygusal Denge, tarafından açıklandığı görülmüştür. Standardize edilmiş regresyon katsayılarına ( $\beta$ ) göre, sorumlu kişilik özelliği  $\beta = ,380$  en büyük etkiye sahip olurken, yumuşak başlı kişilik özelliği ise negatif yönde  $\beta = -,264$  bir etkiye sahiptir. Diğer kişilik özellikleri önemli bir etkiye sahip değildir. Yapılan analizde t-testi sonuçları incelendiğinde ise, sorumlu kişilik özelliği ve yumuşak başlı

kişilik özelliği ( $p < .05$ ) anlamlı görülürken diğer kişilik özellikleri etkisi anlamsız bulunmuştur ( $p > .05$ ).

## **Tartışma ve Sonuç**

Literatür incelendiğinde öğretmenlerin kişilik özelliklerini belirlemek üzerine yapılan çalışmalarda beşfaktör sınıflamasına göre an fazla tercih edilen kişilik özelliklerinin değişiklik gösterdiği, Mete, (2006)'ya göre Deneyimlere Açıklık (Gelişime Açıklık), Kalafat (2012) ve Atmaca (2020)'ya göre Yumuşak Başlılık (Uyumluluk), Gökler ve Taştan, (2018)' a göre Dışa Dönüklük, Ekşi, (2004); Göl, (2015); ve Karatabak, (2018)'e göre Sorumluluk kişilik boyutlarının olduğu belirtildi. Çalışmamızda en fazla tercih edilen kişilik özelliği olan sorumluluk boyutunun, ilgili alanda farklı sonuçlar görülse de kısmen desteklendiği söylenebilir. Kişilik özelliklerinin farklı çalışmalarda farklı özelliklerin ön planda olması gayet olası görmekteyiz. Kişilik parmak izi gibi kişiye özel bazı özelliklerdir. Farklı örneklem guruplarında farklı sonuçların çıkması bu sebeple oldukça yüksektir. Nevrotiklik boyutu oldukça düşük olarak çalışmalarda raporlandığı görülmüş olup, çalışmamızda Duygusal Denge/Nevrotiklik olarak bu boyut pozitif değerlendirilmiştir. Birçok ölçme aracında ters işlenen bu boyut kullandığımız ölçme aracında yüksek puanlar duygusal dengeyi düşük puanlar ise nevrotilliğe işaret etmektedir. Bu sebeple çalışmamızda duygusal denge/nevrotiklik boyutu puanları yüksek görülmekte olup buda bize katılımcıların duygusal dengeli kişilik özelliklerinin yüksek, nevrotilğin düşük olduğunu göstermektedir. Bu sonuçta alandaki diğer sonuçlarla benzerlik göstermektedir.

Beden Eğitimi ve Spor öğretmenleri sporcu kimlikleriyle de bilinmektedir. Sporcuların Kişilik özellikleri üzerine son zamanlarda yurt dışında yapılan çalışmalar görmek mümkündür. Kişilik sporda başarının psikolojik belirleyicilerinden önemli bir unsur olarak görülmektedir (Allen ve diğer. 2013; Allen ve Loaborde, 2014; Kang ve diğer. 2016; Piepiora, 2020). Allen ve diğer. (2013) şampiyon bireysel sporcular üzerinde yaptığı çalışmalarda kişiliğin sporda uzun vadeli başarının önemli bir belirleyicisi olduğunu belirtmiştir. Beş büyük kişilik modeli açısından sporcuların genel profili değerlendirdiğinde çalışmalarda sporcularda düşük nevrotilik, yüksek dışa dönüklük ve sorumluluk (vicdanlılık) kişilik boyutlarının görüldüğu, çalışmamızdaki sonuçlarla da paralellik göstermektedir (Fuller, 2011; Mirzea ve diğer. 2013; Piepiora ve diğer. 2018; Piepiora & Kaşków, 2019; Shirivastaval ve diğer. 2010). Literatürde Sorumluluk

boyutunun, kişinin, motivasyon, çalışma, sabırlı olma ve azim gibi konuları içerdiği belirtilmiştir (Zhao & Siebert, 2006). Sorumlu kişilik özelliği yüksek olanlar hırslı, dakik, düşünceli, çalışkan, tutarlı, azimli güvenilir ve performans odaklıdır (Spector, 2006; Zel, 2011). Bu çalışmaya katılan Öğretmenlerin bu özellikleri oldukça yüksektir diyebiliriz.

Oğuzhan ve Sıgır (2014) “Eğitim Kurumlarında İzlenim Yönetimi Taktiklerinin Kullanımına Etik İklim Tipinin Etkisinde Lider Üye Etkileşiminin Aracılık Rolü” başlıklı araştırmasında, araştırma bulgularına göre tüm demografik guruplar içerisinde Niteliklerini Tanıtarak Kendini Sevdirmeye taktiği kullanımının en yüksek olduğu, Tolukan ve ark. (2017) Genç liderlerin izlenim yönetimi davranışlarını incelediği çalışmasında Niteliklerini Tanıtarak Kendini Sevdirmeye ve İşine Sahip Çıkmaya Çalışma taktiklerinin kendi içerisinde daha belirgin olduğunu bildirmiştir. Bu çalışmalar çalışmamızdaki sonuçları desteklemekte ve bulgularla paralellik göstermektedir.

Bilgin (2021) “Özel Öğretim Kurumlarında İzlenim Yönetimi” başlıklı çalışmasında nitel araştırma yöntemi kullanılmış olup, araştırma sonuçlarına göre öğretmenlerin izlenim yönetimi taktiklerini etkin bir şekilde kullandığı görülmüştür. Bu taktiklerin en çok kullanılma amacı işi kaybetme korkusu ve onaylanma ihtiyacıdır. Öğretmenler kendi çıkarlarını korumak amacıyla, amaçlarına ve içinde buldukları bağlama göre izlenim yönetimi taktiklerinden yararlanmaktadır.

Demir (2002) Öğretmenlerin İzlenim Yönetimi taktiklerini belirlemek amacıyla yaptığı çalışmada, araştırma sonuçlarına göre Kullanılan izlenim yönetimi taktikleri okul türüne, mesleki deneyime cinsiyete, kendine saygı ve kendini ayarlama alanlarında farklılaşmaktadır. Öğretmenler en çok savunmaya yönelik taktiklerden özürlü dileme taktiğini kullanmaktadır. Kendini tanıtmaya yönelik taktiklerden de örnek olmayı kullanmaktadır. Sonuç olarak; Çalışmada Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin On-Madde Kişilik Özellikleri ölçeği ortalama puanlarına göre en yüksek ortalamadan başlamak üzere sırasıyla sorumluluk  $\bar{x}$  =6.01, Deneyimlere Açıklık  $\bar{x}$  =5.91, Duygusal Denge  $\bar{x}$  =5.73, Dışa Dönüklük  $\bar{x}$  =5.67, Yumuşak Başlılık  $\bar{x}$  =5.59 olduğu görüldü.

Çalışmada Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin tercih etmiş olduğu izlenim yönetimi taktikleri incelendiğinde en yüksek ortalama ile diğerlerinden ayrılan Niteliklerini Tanıtarak Kendini Sevdirmeye Taktiği olduğu görülmüştür. diğer taktiklerin “hiçbirzaman” ve “nadiren” kullanıldığı görülürken Niteliklerini Tanıtarak Kendini Sevdirmeye Taktiği “Bazen” ve “çoğu zaman” kullanıldığı söylenebilir.

Kişilik Özelliklerini tüm alt boyutları ile Niteliklerini Tanıtarak Kendini sevdirmeye arasında orta düzeyde pozitif yönde bir ilişki varken diğer izlenim yönetimi taktikleri

arasında negatif yönde bir ilişki veya anlamsız bir ilişki vardır. Öğretmenler hangi kişilik özelliğini tercih ederlerse etsinler Niteliklerini Tanıtarak Kendini Sevdirme Taktiğini “Bazen” Kullandıkları söylenebilir. Diğer insanlar tarafından sevilen ve saygı duyulan bir kişi olmak, insanların genellikle olmasını istediği bir durumdur (Liden & Mitchell, 1988, s.572). Öğretmenlik mesleği gereği bilgi veren bir konumda olduğu için özelliklerinden bahsetmesi oldukça doğal karşılanmaktadır. Her öğretmen sevilmek ister. Kendini sevdirmeye davranışları, örgütlere olumlu faydalar sağladığından dolayı örgüt için önemli bir beceri olarak kabul edilmektedir (Kasar, 2011, s.235). Bulguların bu şekilde sonuç vermesi Beden Eğitimi ve Spor öğretmenlerinin kendini sevdirmeye becerilerinin olduğunu da bize gösterir. Beden Eğitimi ve Spor öğretmenleri Yiğit ve Acar (2020)'a göre, başkalarının iyiliği için elinden geleni esirgemeyen, özgecillik özelliği yüksek profile de sahiptir (Yiğit & Acar, 2020).

Niteliklerini Tanıtarak Kendini Sevdirmeye Taktiği ile yüksek düzeyde bir ilişki ( $r = .551$ ) bulunan dışa dönük kişilik özelliği de çalışmanın bulgularında dikkat çekmektedir. Diğerlerinden ayrılan bir diğer sonuç ise İşine Sahip Çıkmaya Çalışma Taktiği ile Sorumlu kişilik özelliği arasındaki orta düzeyde pozitif yönde ilişki görülmesidir.

Kişilik özelliklerinin izlenim yönetimi üzerindeki etkilerine bakıldığında da kişilik özelliklerini Niteliklerini Tanıtarak Kendini Sevdirmeye Taktiği ve İşine Sahip Çıkmaya çalışma taktikleri üzerinde anlamlı ve önemli bir etkiye sahiptir. Etki büyüklükleri incelendiğinde dışa dönük kişiliğin burada tek başına anlamlı ve önemli bir etkileyen unsur olduğu görülmüştür. dışa dönük kişilik özelliği gösterenler Niteliklerini Tanıtarak Kendini Sevdirmeye Taktiğini kullanmaktadır bu iki davranış biçimi birbiriyle uyum göstermektedir.

İşine sahip çıkmaya çalışma taktiği üzerinde yumuşak başlılık ve sorumluluk özelliğinin önemli birer etki unsuru olduğu görülmüştür. yumuşak başlı kişilik özelliğinin negatif yönde bir etki gösterdiği, yumuşak başlı kişilik özelliği gösteren kişiler işine sahip çıkma taktiğini kullanmazken, sorumlu kişilik özelliği pozitif bir etki göstermekte olup sorumlu kişilik özelliği sergileyenler işine sahip çıkma taktiğini kullanmaktadır. Genel yargı olarak öğretmenlerin davranışlarının incelenmesi, davranış türlerini, kişilik özelliklerini araştırmak bize öğretmenlerin psikososyal durumları hakkında önemli bilgiler sağlayacaktır. Bu çalışma da bu doğrultuda öğretmenlerin davranışlarını anlamamızı, sergiledikleri kişilik özellikleri açısından bize önemli bilgiler verdi. Sonraki çalışmalara ve ilgili literatüre katkı sağlayacağı kanaatindeyiz. Öğretmenler üzerinde yapılacak hizmet içi eğitim çalışmalarına da yol göstereceği düşüncesindeyiz.

## Kaynaklar

- Allen, M. S. , & Laborde, S. (2014). The role of personality in sport and physical activity. *Current Directions in Psychological Science*, 23, 460–465. 10.1177/0963721414550705.
- Allen, M. S. , Greenlees, I. , & Jones, M. (2013). Personality in sport: A comprehensive review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6, 184–208.
- Allport, G. W., & Odbert, H. S. (1936). Trait-names: A Psycho-lexical study. *Psychological Monographs*, 47(1), 1-171.
- Atak, H. (2013). On-Maddeli Kişilik Ölçeği'nin Türk Kültürü'ne uyarlanması. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 50, 312-319. doi: 10.4274/npa.y6128.
- Atmaca, T. (2020). Öğretmenlerin Kişilik Tipleri İle Mesleğe Yabancılaşma Arasındaki İlişki. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* , 20 (1) , 491-506.
- Bakan, Ö. (2005). Kurumsal İmaj. *Tablet Kitabevi*, Konya.
- Barrick, M. R., & Mount, M. K. (1991). The big five personality dimensions and job performance: A meta-analysis. *Personnel Psychology*, 44(1), 1-26.
- Basım, N., Tatar, İ. ve Hisli-Şahin, N. (2006). Çalışma Yaşamında İzlenim Yönetimi: Bir Ölçek Uyarlama Çalışması. *Türk Psikoloji Yazıları Dergisi*, 9(18), 1-17.
- Bilgin, T. (2021). Özel Öğretim Kurumlarında İzlenim Yönetimi: Bir Durum Çalışması. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Antalya.
- Bolino, M. C., & Turnley, W.H. (1999). Measuring impression management in organizations: a scale development based on the Jones and Pittman taxonomy. *Organizational Research Methods*, 2, 187-206.
- Crane, E., & Crane, F. G. (2004). Usage and effectiveness of impression management strategies in organizational settings. *Journal of Group Psychotherapy Psychodrama and Sociometry*, 25-34.
- Cüceloğlu, D. (1998). İnsan ve Davranışı, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Demir, K. (2002). Türkiye'deki Resmi ve Özel Lise Öğretmenlerinin İzlenim Yönetimi. Doktora tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Digman, J. M., & Takemoto-Chock, N. K. (1981). Factors in the natural language of personality: Reanalysis and comparison of six major studies. *Multivariate Behavioral Research*, 16(2), 149-170.

- Doğan S., Kılıç S., (2010). Örgütlerde İzlenim Yönetimi Davranışı Üzerine Kavramsal Bir İnceleme, *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, Cilt23, Sayı 3, 2009, 53 -83.
- Drory, A. ve N. Zaidman (2007), "Impression Management Behavior: Effects of The Organizational System", *Journal of Managerial Psychology*, 22 (3), 290-308.
- Ekşi, H. (2004). Kişilik ve başağıkma: Başağıkma tarzlarının durumsal ve eğilimsel boyutları üzerine çok yönlü bir araştırma. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 4(1), 81-98.
- Fiske, D. W. (1949). Consistency of the factorial structures of personality ratings from different sources. *Journal of Abnormal Social Psychology*, 44(3), 329-344.
- Fuller, J. (2011). Martial arts and psychological health: Psychology and Psychotherapy. *British Journal of Medicine and Psychology*, 61(4), 317–328. 10.1111/j.2044-8341.1988.tb02794.
- Gardner, W. L. (1992). Lessons in Organizational Dramaturgy: The Art of Impression Management. *Organizational Dynamics*, 21(1), 33-46.
- Gardner, W. L., & Martinko, M. J. (1988). Impression management in organizations. *Journal of Management* 14, 321-338.
- George , D. , & Mallery , P. (2003) . *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference*. 11.0 update , 4th ed. . Boston : Allyn & Bacon.
- George, D., & Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference*, 17.0 update (10a ed.) Boston: Pearson.
- Gosling, S. D., Rentfrow, P. J., & Swann, W. B. (2003). A very brief measure of the Big-Five.
- Göl, L. ve Yıldırım, A. (2015). İlkokul ve ortaokul öğretmenlerinin kişilik özellikleri ile iş doyumları arasındaki ilişki. *Yüksek Lisans Tezi*, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Jones, E. E., & Pittman, T.S. (1982). Toward a general theory of strategic self-presentation. In J. Suls (Ed.), *Psychological perspectives on the self* (pp. 231-261). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Kalafat, S. (2012). Lise öğretmenleri kişilik özelliklerinin öğretmen yeterliliklerine etkisi. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 2(3), 193-200.
- Kang, C. , Bennett, G. , & Peachey, J. W. (2016). Five dimensions of brand personality traits in sport. *Sport Management Review*, 19(4), 441–453. 10.1016/j.smr.2016.01.004.

- Kaplan, V. & Cemaloğlu, N. (2020). Öğretmenlerin kişilik özellikleri ile örgütsel bağlılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *JRES*, 7(2), 376-396.
- Kaptangil, K. ve Erenler, E. (2014). Öğretmenlerin kişilik özellikleri ve mesleki tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik bir araştırma. *Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(1), 55-82.
- Karakuş, M. ve Alev, S. (2016). Öğretmenlerin Bireysel ve Örgütsel Değerleri İle İzlenim Yönetimi Taktikleri Seçimi Arasındaki İlişki Düzeyi. *Mustafa Kemal Üniversitesi SBE Dergisi*, 13(33), 137-152.
- Karasar, N. (2020). Bilimsel araştırma yöntemi (36.Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Komitoğlu, D. (2009). Sınıf öğretmenlerinin sınıf yönetimi becerileri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (İstanbul ili Kadıköy ilçesi örneği). Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Leary, M. R., & Kowalsky. R.M. (1990). Impression management: A literature review and two-component model. *Psychological Bulletin*, 107 (1), 34-47.
- Mete, C. (2006). İlköğretim okullarında çalışan öğretmenlerin kişilik özellikleri ile iş tatminleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Mirzaei, A. , Nikbakhsh, R. , & Sharififar, F. (2013). The relationship between personality traits and sport performance. *European Journal of Experimental Biology*, 3(3), 439–442.
- Norman, W. T. (1963). Toward an adequate taxonomy of personality attributes: Replicated factor structure in peer nomination personality ratings. *Journal of Abnormal & Social Psychology*, 66(6), 574-583.
- Oğuzhan T., Sığrı Ü.,(2014).Eğitim Örgütlerinde İzlenim Yönetimi Taktiklerinin Kullanımına Etik İklim Tipinin Etkisinde Lider Üye Etkileşiminin Aracılık Rolü.Çankırı Karatekin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 5(1): 355-379.
- Özdemir, Nihan Gümrükçü (2006), Sanal Topluluklarda İzlenimi Yönetme, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Halkla İlişkiler Ve Tanıtım Anabilim Dalı, Ankara.
- Piepiora, P. (2020). A review of personality research in sport. *Pedagogy and Psychology of Sport*, 6(4), 64–83. 10.12775/PPS.2020.06.04.007.

- Piepiora, P., & Kaśków, K. (2019). Personality profile of Polish Volleyball players – a case study of players at various sports levels. *Quality in Sport*, 5(2), 47–57. 10.12775/QS.2019.011.
- Piepiora, P., Witkowski, K. , & Piepiora, Z. (2018). Personality profiles of karate masters practising different kumite styles. *Archives of Budo*, 14, 231–241.
- Rosenfeld, P., Giacalone, R. A., & Riordan, C.A. (1995). *Impression management in organizations*. New York: Routhledge.
- Sadler, M. E., J. M. Hunger ve C. J. Miller (2010), “Personality and Impression Management: Mapping the Multidimensional Personality Questionnaire onto 12 self-presentation tactics”, *Personality and Individual Differences*, 48(5), 623-628.
- Shrivastaval, P. , Gopal, R. , & Singh, Y. (2010). A Study of Personality Dimensions in Sports Performance. *Journal of Exercise Science and Physiotherapy*, 1, 39–42.
- Spector, P. E. (2006). Method variance in organizational research: Truth or urban legend? *Organizational Research Method*, 9, 221–232.
- Tabak, A., Basım, N., Tatar, İ. ve Çetin, F. (2010). İzlenim yönetimi taktiklerinde beş faktör kişilik özelliklerinin rolü: Savunma sanayiinde bir araştırma. *Ege Akademik Bakış* 10(2), 541-559.
- Taymur İ., Türkçapar M., H. (2012). Kişilik: Tanımı, Sınıflaması ve Değerlendirmesi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 4(2): 154-177.
- Tolukan, E. , Şahin, M. Y. , Ayyıldız, E. & Uğurlu, A. (2017). Gençlik Liderlerinin İzlenim Yönetimi Davranışları Üzerine Bir Araştırma. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 41-56. Retrieved from [https://dergipark .org.tr/tr/pub/gaunjss /issue/29859/321714](https://dergipark.org.tr/tr/pub/gaunjss /issue/29859/321714).
- Uğurlu, B. (2012). Resmi liselerde çalışan öğretmenlerin kişilik özellikleri ile kullandıkları disiplin stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Ünaldı, S. (2005). Emniyet Örgütü Yöneticilerinin İzlenim Yönetimi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Yönetimi, Teftişi, Ekonomisi ve Planlaması Anabilim Dalı, Ankara.
- Yazıcı, A.Ş. (2021). Öğretmenlerin kişilik özellikleri ile mesleki profesyonelliği arasındaki ilişki. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(4), 2107-2122.
- Yıldırım, M., & Üstüner, M. (2021). Öğretmenlerinin Kişilik Özellikleri İle Önyargıları Arasındaki İlişki . *Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi*, 11 (1) , 106-125.



Yiğit, Ş., & Acar, E. (2020). Investigation of Physical Education Teachers' Altruism Features. *International Education Studies*; Vol. 13, No. 7. DOI:10.5539/ies.v13n7p177.

Zaidman, N., Drory, A. (2001). Upward Impression Management in the Work Place Cross-Cultural Analysis. *International Journal of Intercultural Relations*, 25: 671-690.


Zel, U. (2011). Kişilik ve liderlik. Ankara: Nobel Yayınları.

Zhao, H.,& Seibert S.E. (2006). The big five personality dimensions and entrepreneurial status: A meta-analytical review. *Journal of Applied Psychology*, 91(2), 259-271.

## Hokey Sporcularına Uygulanan Sekiz Haftalık Aerobik Egzersizin Başarı Motivasyonu Düzeylerine Olan Etkisi

Ali YILDIRIM<sup>1\*</sup> 

<sup>1</sup> Kilis 7 Aralık Üniversitesi, Beden Eğitimi ve spor Yüksekokulu, *KİLİS*

 DOI: 10.31680/gaunjs.1100371

Orijinal Makale / Original Article

Geliş Tarihi / Received: 08.04.2022

Kabul Tarihi / Accepted: 17.05.2022

Yayın Tarihi / Published: 20.06.2022

### Öz

Bu çalışma 12-14 yaş grubu erkek hokeycilere uygulanan 8 haftalık aerobik (koş-yürü) egzersiz programının başarı motivasyonu düzeylerine etkisini incelemek amacı ile yapılmıştır. Çalışmaya deney ve kontrol grupları için 15'er erkek toplam 30 kişi katılmıştır. Deney gruplarına 8 hafta süre ile haftada 3 gün 45-50 dakika süreli aerobik egzersiz programı uygulandı. Kontrol grubundaki 15 sporcu hokey antrenmanlarına katılmıştır. Belirlenen deney ve kontrol grubuna kişisel bilgi formu ve Willis (1982) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Tiryaki ve Gödelek (1997) tarafından yapılan "Sporda başarı motivasyonu ölçeği" ön test ve son test olarak uygulanmıştır. Elde edilen veriler SPSS 21.0 istatistik programında test edilmiştir. Verilerin istatistiksel analizleri paired samples ve independent samples t testleri ile yapıldı. Çalışma sonunda, kontrol grubu ve deney grubu ön-son testleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $p<0,05$ ). Sonuç olarak, sekiz hafta boyunca uygulanan aerobik egzersizin, 12-14 yaş grubu erkek hokeycilerin başarı motivasyon düzeylerini artırmada olumlu etkisinin olmadığı söylenebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Hokey, Motivasyon, Spor

## The Effect of Eight Weeks of Aerobic Exercise Applied to Hockey Players on Success Motivation Levels

### Abstract

This study was made to examine the effect of eight-week aerobic (run-walk) exercise program on motivation of success level of 12-14 years old male hockey players. The participants were in total 30 athletes 15 of them were the experimental and the others were the control group. Aerobic exercises programme was applied to the experimental group for 8 weeks, 3 days a week for 45-50 minutes. 15 athletes of the control group participated to the hokey training program. 'Success motivation scale in sport' developed by Willis (1982) and Turkish adaptation made by Tiryaki and Gödelek (1997), and personal information form were applied to determined control group as pre-test and post-test. The results were evaluated in SPSS 21.0 statistical program. Statistical analysis of data were made with paired samples and independent samples t test. At the end of the study, there was no significant difference between the control group and experimental group pre-post tests ( $p<0,05$ ). Consequently, it was determined that aerobic exercise applied for eight weeks did not have a positive effect on increasing the achievement motivation levels of 12-14 age group male hockey players.

**Keywords:** Hockey, Motivation, Sport

\*Sorumlu Yazar: Ali YILDIRIM

e-mail: aalliy@hotmail.com

## Giriş

Çocuk, hayatın ilk anından ergenlik dönemine kadar bulunan süre içerisinde, yaşadığı toplum içerisinde toplumun diğer bireyleri ile birlikte yaşamaya dikkat etmeye çatışmalara yol açılacak davranışlardan kaçınmayı, öte yandan toplum tarafından benimsenmeyi, takdir edilmeyi sağlayacak davranışlarda bulunmayı, yani hem toplumla birlikte yaşamayı hem de toplum içerisinde bir yer edinmeyi öğrenmek zorundadır. Kısaca özetlenecek olursa, sosyal motivasyonlar, sonradan deneyimlerle kazanılan şartlı motivasyonlardır. Bütün bunlar, toplumda bazı kişilerin, spor alanındaki çalışmaları gibi, sanat gibi, siyaset gibi, biyolojik ve sosyal varlığı sürdürmek ile doğrudan bağlantısı olmayan alanlara neden yöneldiğini açıklamaktadır (Başer, 1998). Motivasyon, kısaca insanı çalışmaya yönlendirmek, bir şeyleri kazanmak için kişileri harekete geçirmek ve arzularını isteklerini arttırmak şeklinde ifade edilebilir. Motivasyonu “kişilerin bir plan dahilinde bir hedef ve gayeyi elde etmek üzere kendi istek ve arzuları ile davranmaları” şeklinde de ifade etmek mümkündür (Keçecioğlu, 2000).

Motivasyon kelimesinin anlamı; harekete geçmek, teşvik etmek gibi anlamları olan Latince “movere” kelimesinden türetilmiştir. Motive teriminin Türkçe karşılığı dürtü veya içsel olarak kişi hareketlendirme şeklinde tanımlanmaktadır. Motivasyon bir bireyi belirli bir gaye için hareketlendiren içsel bir başarıma duygusu demektir ve harekete uygulamaya geçirici, harekete başladıktan sonra o hareketi devam ettirici ve olumlu bir yola doğru yönelten üç ana özelliğe sahip bir güçtür (www.insankaynaklari.com, 2009). Motivasyon içsel (güdü) motivasyon ve dışsal (güdü) motivasyon olmak üzere iki temele dayanmaktadır. Bu iki temel dayanak literatürde karşımıza dışsal motivasyon (Extrinsic Motivation) ve içsel motivasyon (Intrinsic Motivation) olarak çıkar (Konter, 1995). İçsel motivasyon (Intrinsic Motivation) tanımına baktığımızda, kişinin dışarıdan bir yardım almadan kendi içsel dürtüleri ile kendini motive edebilmesidir. İçsel olarak motive olmuş insanlar becerikli olmak için içsel olarak kendini hazırlama yetisine sahip değillerdir. Bu insanlar başarılı olmak ve başarıyı elde edebilmek için kendilerini yönetebilme özelliğine sahiptirler (Nicholls, 1992). Dışsal motivasyon (Extrinsic Motivation), kişinin çevresinde bulunun diğer insanlar tarafından gelen olumlu ve olumsuz etkilerde bulunabilen, davranışın tekrarlanma olasılığını arttırıp azaltabilen maddi, manevi anlamlar taşıyabilen pekiştirme veya güçlendirmedir. Madalya, kupa vb. gibi dışsal ödüller maddi ödüllerdir. Dışsal ödülleri maddi olması zorunlu değildir

maddi değer ifade etmeyen unsurlardan da gelebilir. Örneğin, birileri tarafından takdir edilme, beğenilme gibi örneklerle artırılabilir (Konter, 1995).

Sporda motivasyon denilince akla önce taraftar, antrenör gibi etkenler gelmektedir. Antrenör ödül ceza sistemini kullanarak sporcuyla ödüllendirmek veya cezalandırma yöntemiyle ona belirlenen hedefleri doğrultusunda istediğini yaptırabilir. Ödüllendirme yöntemi ile sporcu müsabakaya, antrenörüne karşı veya kendisine daha olumlu bir tutum sergileyecektir. Ödül, sporcuya doğru olan davranış ile ilgili bilgi verme imkanı tanıyacaktır ve o doğru olan davranışın tekrarı beklenecektir. Ceza onun yapmış olduğu davranışın doğru olmadığı hakkında bilgi verir ve olumlu hislerin oluşmasına hiçbir katkısı olmaz. Yapılan olumlu bir davranıştan sonra zamanında verilen ödül sporcunun özgüvenini kazanmasını sağlar onu cesaretlendirir motive eder ve onun daha başarılı olmasını sağlar. Ceza ise düşünmesini sağlar, şüphe ve karmaşıklık oluşturur (Türkmen, 2005).

Sporda motivasyon kavramını incelerken, sporun sadece hareketlerden oluşmadığını hareket yönünden başka sosyal açıdan ve biyolojik açıdan bilmek faydalı olacaktır. Hareket etmek isteği kişilerin önemli bir ihtiyacını oluşturmaktadır. Spor etkinlikleri, spor yarışma ve organizasyonları bu ihtiyaçların karşılanabilmesini sağlamakta ve organizmada olumlu yönde etkiler bırakmaktadır (Pancar, 2021). Yine spor etkinlikleri sayesinde kişiler sosyalleşme imkanı bulabilir ve ekonomik kazançlar elde edebilir ve büyük kitlelere ulaşabilirler. Spor sayesinde toplumlarda, toplumsal bir kurum yapısı kazanılmış ve spora duyulan ilgi her geçen artış göstermiştir. Bu yaşanan süreçler spordaki motivasyonu da olumlu bir şekilde etkilemiş ve bunun sonucu olarak sadece psikolojik boyut değil kişilerin sosyalleşmesini sağlamış ve biyolojik olarak da etkilemiştir (Başer, 1998). Özellikle spor alanında başarı ile motivasyon düzeyi arasında yakın bir ilişki vardır. Motive eden faktörlerin etkisi az ise, başarısızlık ile sonuçlanması ihtimali yüksektir (İkizler ve Karagözoğlu, 1997). Spor alanında üstün bir performans sergilemek için fizyolojik ve fiziksel açıdan güçlü olmak gerekiyor ve ayrıca psikolojik etkenler bakımında da hazırlıklı olmak gerekir (Konter, 1998; Pancar, 2020).

Dolayısıyla fizyolojik ve fiziksel açıdan yapılan antrenmanların geliştirilebilir bir özellik olarak düşündüğümüz başarı motivasyonu düzeylerine etkisinin olup olmadığı önemli bir araştırma konusu olarak görülmektedir. Bu noktadan hareketle, hokey sporcularına uygulanan sekiz haftalık aerobik antrenman programının sporcuların başarı motivasyonu üzerine olan etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

## Yöntem

Bu araştırma için hokey sporu ile uğraşan 12-14 yaş arası erkek hokeyciler katılmışlardır. Uygulanan sekiz haftalık aerobik egzersizin başarı motivasyonu üzerine olan etkisini incelemek için aktif olarak hokey oynayan haftada 3 gün olmak üzere belirli günlerde ısınma ve soğuma çalışmaları ile birlikte 45-50 dakika sürecek şekilde aerobik egzersiz programına katılan ve programı 8 hafta süre ile uygulayan 15 sporcu deney grubu ve hokey antrenmanlarına devam eden 15 sporcu kontrol grubu toplam 30 sporcu katılmıştır. Araştırma; deney-kontrol gruplarının karşılaştırılması ve ön test-son test modeli şeklinde yapıldı. Öncelikle araştırmamıza katılan bütün sporculara Willis (1982), tarafından geliştirilen sporda başarı motivasyonu ölçeği Gödelek ve Tiryaki (1997), tarafından türkçe uyarlama çalışması yapılmıştır ve bu ölçek ile veriler toplanmıştır. Deney grubunda bulunan 15 hokey sporcusuna 8 hafta sürecek şekilde günde 45-50 dk. haftalık 3 gün koş-yürü egzersizi yaptırılmıştır. Kontrol grubundaki 15 sporcu hokey antrenman programına katılmıştır. 8 hafta sonunda araştırmaya katılan deney grubundaki ve kontrol grubundaki sporculardan ölçekler ile son testler alındı ve istatistiksel olarak değerlendirildi.

## Veri Toplama Aracı

Bu araştırmada, Willis tarafından 1982 yılında geliştirilen *Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği (SÖBMÖ)* kullanılmıştır. Ölçek, 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Tiryaki ve Gödelek tarafından yaptıkları güvenilirlik analizleri sonucunda alfa güvenilirlik katsayılarını Başarıya Yaklaşma alt ölçeği için  $r=0,82$ , Güç Gösterme alt ölçeği için  $r=0,81$  ve Başarısızlıktan Kaçınma alt ölçeği için  $r=0,80$  olarak bulmuşlardır. Üç alt ölçek için alfa güvenilirlik katsayısı  $r=0,76$  ile  $0,78$  arasında, test tekrar güvenilirlik katsayısı ise  $r=0,69$  ile  $0,75$  arasında bulunmuştur. (Tiryaki ve ark, 1997, Willis, 1982).

## Verilerin Analizi

Verilerin istatistik analizi için "SPSS 21.0" paket programı kullanıldı. Tüm verilerin standart sapmaları, aritmetik ortalamaları hesaplanmıştır. Deneklerin ön ve son test değerlerinin karşılaştırılmaları için istatistiksel analiz olarak Paired Samples t testi yapılmıştır. Grupların ön test – son test farklarının gruplar arasında karşılaştırılması ise Independent Samples t testi ile yapılmıştır ve anlamlılık düzeyleri  $p<0.05$  olarak hesaplanmıştır.

## Bulgular

**Tablo 1.** Deneklerin tanımlayıcı verileri

		N	Ortalama	Std. Sapma
Deney grubu	Yaş (yıl)		13,07	0,96
	Boy (cm)	15	149,73	12,47
	Kilo (kg)		44,07	9,17
Kontrol grubu	Yaş (yıl)		13,90	0,35
	Boy (cm)	15	155,00	8,34
	Kilo (kg)		51,93	11,92

Araştırmaya katılanların tanımlayıcı verileri Tablo 1’de verilmiştir. Deney grubunun boy ortalaması 149,73±12,47 cm, yaş ortalaması 13,07±0,96 yıl, kilo ortalaması 44,07±9,17 kg; kontrol grubunun kilo ortalaması 51,93±11,92 kg, yaş ortalaması 13,90±0,35 yıl, boy ortalaması 155,00±8,34 cm olarak bulunmuştur.

**Tablo 2.** Deney ve kontrol grubunun başarı motivasyonu puanı ön ve son testlerinin karşılaştırması.

		Ort.	Std.S	t	p
Deney Grubu	Güç gösterme ön-test	44,33	6,22	0,106	0,917
	Güç gösterme son-test	44,06	5,44		
	Başarıya yaklaşma ön-test	61,00	5,94	-0,065	0,949
	Başarıya yaklaşma son-test	61,13	8,45		
	Başarısızlıktan kaçma ön-test	42,00	4,55	0,869	0,399
	Başarısızlıktan kaçma son-test	40,46	5,16		
Kontrol Grubu	Güç gösterme ön-test	35,06	7,82	-1,124	0,280
	Güç gösterme son-test	37,73	5,93		
	Başarıya yaklaşma ön-test	49,73	9,26	0,311	0,760
	Başarıya yaklaşma son-test	48,53	10,78		
	Başarısızlıktan kaçma ön-test	33,47	6,16	0,942	0,362
	Başarısızlıktan kaçma son-test	31,87	7,48		

Araştırmaya katılan deney ve kontrol grubunun başarı motivasyonu puanında ön ve son testlerinin karşılaştırması Tablo 2’de sunulmuştur. Deney grubunun ön-son testleri karşılaştırıldığında başarıya yaklaşma alt boyutu, güç gösterme alt boyutu ve başarısızlıktan kaçma alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Kontrol grubunun ön-son testleri karşılaştırıldığında güç gösterme alt boyutu, başarısızlıktan kaçma alt boyutu ve başarıya yaklaşma alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 3.** Grupların başarı motivasyonu puanı ön-son test farklarının gruplar arası karşılaştırması.

		Ortalama	Std. Sapma	t	p
Güç gösterme	Deney grubu	0,27	9,70	0,850	0,402
	Kontrol grubu	-2,67	9,18		
Başarıya yaklaşma	Deney grubu	-0,13	7,92	-0,305	0,762
	Kontrol grubu	1,20	14,93		
Başarısızlıktan kaçma	Deney grubu	1,53	6,83	-0,027	0,978
	Kontrol grubu	1,60	6,58		

Araştırmaya katılan grupların başarı motivasyonu puanında alınan puanların farklarının ön ve son testleri gruplar arasındaki karşılaştırması Tablo 3'te sunulmuştur. Gruplar karşılaştırıldığında başarı motivasyonu, başarıya yaklaşma alt boyutu, güç gösterme alt boyutu ve başarısızlıktan kaçma alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

### Tartışma ve Sonuç

Sporda yaşanan başarı motivasyonu, bireyin bir alanda başarılı olmak için göstermiş olduğu çabası, kaybetme duygusunu yaşamasına rağmen bırakmaması pes etmemesi ve elde ettiği başarıya duygusuna doğru yönelmesidir (Aktop, 2002). Sporda karşılaştığımız başarı motivasyonu kuramı, bireylerin bir faaliyete katılma hedefini belirlemesi, zor olanın üstesinden gelmek için neden bu kadar çok çaba gösterip gayret ettiğini ve bunu ara vermeden uzun süre devam ettirdiğini açıklamaya çalışmaktadır (Hayashi, 1994). Kişilerin yaşamış olduğu motivasyon düzeylerindeki farkların sebebi iyi bir şekilde analiz edilirse, kişilerin bilinçli bir şekilde doğru bir yöne sevk edilmesi daha kolay olabilir. Sporda başarı motivasyonu, sporcuların belirlediği ileriye dönük hedeflerinin, gelecekte hayata geçirebileceği hedeflerinin elde edilmesi ile ortaya çıkar. Bir işi başarıya duygusunun yaşanması o işin başarılmasından dolayı duyulan heyecan ve kendini iyi hissetme duygusu, gelecekteki başarıları elde edebilmek için sporcuda yeni istek ve arzular, yeni hedefler doğurur (Turhan, 2009).

Araştırmaya katılan deney grubundaki 15 hokey sporcusunun, düzenli bir şekilde 8 hafta uygulanan aerobik çalışmaları sonucunda; deney grubunun ön test-son testleri karşılaştırıldığında başarı motivasyonu güç gösterme, başarıya yaklaşma ve başarısızlıktan kaçma alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Kontrol grubunun ön test-son testleri karşılaştırıldığında başarı motivasyonu başarıya

yaklaşma, güç gösterme ve başarısızlıktan kaçma alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Sporda başarı motivasyonunun ortaya çıkması, sporcunun geleceğe dönük hedeflerinin artışı ile olur. Bir işi başarmak duygusu ve heyecanı, ileriki süreçte yeni başarılar için sporcularda yeni arzu, heyecan ve istek ortaya çıkarır. Bu oluşan içsel duyguya, sporda başarı dürtüsü veya sporda başarı motivasyonu denir. Başarı motivasyonunda ortaya çıkan kişiler arası farklar, farklı ortamlarda aktif hale gelen kişinin süreklilik gösteren doğuştan kazanılan özelliği olarak düşünülmektedir (Aktop, 2002). Kişilerin yaşadığı bu motivasyon seviyelerinin çeşitliliğinin nedeni anlaşılabilirse, bireylerin doğru yöne sevk edilmesi daha rahat olabilir.

Türkmen (2005) 20 kişi ile yapmış olduğu çalışma sonucunda 30-34 yaşları arasındaki futbolcuların GGG alt ölçeğini ( $p=0.041$ ,  $p<0.05$ ) ve BYG alt ölçeğini ( $p=0.027$ ,  $p<0.05$ ) yüksek bulmuştur. Futbolcuların yaşları ile BKG alt ölçeği ( $p=0.240$ ,  $p>0.05$ ) arasında ise anlamlı bir farklılık tespit edememiştir. Türkmen ileri yaştaki futbolcuların başarı motivasyonunu yüksek bulmuştur (Türkmen, 2005).

Aktop ve Eрман (2002) Takım sporları ile bireysel sporlarla uğraşan sporcuların spora özgü başarı motivasyonlarının incelenmesi amacıyla yapmış olduğu çalışmada, başarıya yaklaşma güdüsü, güç gösterme güdüsü ve başarısızlıktan kaçınma güdüsü düzeyleri açısından aralarında fark olmadığını tespit etmiştir (Türkmen, 2005).

Engür (2002). Sporcuların yaşları söz konusu olduğunda yaşları 26 yaş üstü olan sporcuların yaşları 26 yaş altında olan gruptaki sporculara göre elde edilen puanların anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür. Güç gösterme güdüsü alt ölçeğinden aldıkları ortalama puanların istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştığını belirlemiştir. Dunleavy ve Dees (1992), başarı motivasyonunun uzun süre spor ile uğraşan sporcuların başarı motivasyonlarının yeni başlayan sporculara göre daha yüksek olduğunu ve başarı motivasyonu düşük sporculara oranla daha fazla yarışma ortamlarında bulunmaya eğilimli olduklarını tespit etmişlerdir.

Başarı motivasyonları düşük sporcuların ise daha fazla rekreasyon türü sporlarla uğraşmaya eğilimli olduklarını belirtmişlerdir (Aslan, 2000). Turhan (2009) Profesyonel futbolcuların futbol oynama sürelerine göre başarı motivasyonu düzeylerini karşılaştırmıştır. Futbol oynama süresi 5 yıldan az olan futbolcularda GGG alt ölçeğini anlamlı olarak daha düşük bulmuştur. Küçük yaşta ve kariyerinin henüz başındaki futbolcuların ise daha az müsabakaya katıldıkları, bu müsabakalarda heyecan ve kaygı yaşadıkları için başarı motivasyonları düşük çıkmış olabilir. Turhan, çalışmasında futbol oynama süresi arttıkça güç gösterme güdüsü de artmaktadır



sonucuna ulaşmıştır. Fodera, başarı motivasyonu ile egzersize ayrılan süre arasındaki ilişkiyi incelemiş ve sonuç olarak daha uzun süre egzersize zaman ayıran kişilerin daha güçlü başarı motivasyonuna sahip olduklarını belirlemiştir (Thomas, 1996). Literatürü incelediğimizde çalışmamıza paralel çalışmaların olmadığı bunun yanında sporda başarı motivasyonunun daha çok yarışma tecrübesi ile kazanıldığı, spor yaşı ileri seviyelerde olan sporcularda görüldüğü, müsabaka kaygısı ve antrenman sıklığı yüksek sporcuların başarı motivasyonunu kazandığı ile ilgili birçok çalışmanın olduğu görülmektedir.

Sonuç olarak hokey ile uğraşan düzenli spor yapan 12-14 yaş arasında bulunan deney grubundaki sporcuların sporda başarı motivasyonu düzeylerinin kontrol grubundaki sporculara göre anlamlı farklılığı olmadığı görülmüştür.

## Kaynaklar

- Aktop, A. (2002). Spora Özgü Başarı Motivasyonu ile Psikolojik ve Yapısal Özellikler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Akdeniz Ü. Yüksek Lisans Tezi, Antalya.
- Aslan, A. (2000). Türkiye Profesyonel 1., 2., 3. Ligi ve Amatör Takımların Başarı Motivasyonu Farklılıkları ve Sportif Tecrübe Dağılımları Üzerine Bir Araştırma. Gazi Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Başer, E. (1998). Uygulamalı Spor Psikolojisi. 3. Basım, Bağırhan Yayinevi, Ankara; 186-188.
- Engür, M. (2002). Elit Sporcularda Başarı Motivasyonunun Durumluluk Kaygı Düzeyleri Üzerine Etkisi. Ege Üniversitesi Yüksek Lisans, İzmir.
- Hayashi, C.T., Weiss, M.R. A Cross-cultural Analysis of Achievement Motivation in Anglo-American and Japanese Marathon Runners, *International Journal of Sport Psychology*, 1994, s: 187.
- <http://www.insankaynaklari.com/CN/ContentBody.asp?BodyID=239>. (2009).
- İkizler, H. C., ve Karagözoğlu, C. (1997). Sporda başarının psikolojisi. İstanbul: Alf Yayınları.
- Keçecioğlu, T. (2000). Takım Oluşturmak, Alfa Yayınları, İstanbul.
- Konter, E. (1995). Sporda Motivasyon. Saray Tıp Kitabevi, İzmir; 27-44, 203-218.
- Konter, E. (1998). "Sporda Psikolojik Güç ve Performans"; 5.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Özetleri; 129.

- Nichols, J.G., Robert, G.C. (1992). The General and The Specific in the Development and expression of Achievement Motivation; Motivationin Sport and Exercise, Human Kinetics Boks, 65-69.
- Pancar Z. (2020). The Effect of Inspiratory Muscle Training and Royal Jelly Supplementation on Male Reproductive Hormones. *Eurasian Journal of Medical Investigation*. 4(4):414-419.
- Pancar Z. (2021). The effect of Omega-3 supplements combined with endurance exercises on albumin, bilirubin and thyroid metabolism. *International Journal of Life Sciences and Pharma Research*. (14);254-257
- Thomas, R. *Science and Soccer*, An Imprint of Chapman& Hall. Great Britain. 1996, s: 280-285.
- Tiryaki, Ş., Gödelek E., (1997). Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeğinin Türk Sporcuları İçin Uyarlanması Çalışması, I. Uluslararası Spor Psikolojisi Sempozyumu Bildiri Kitapçığı, Bağırhan Yayınevi, Ankara, 128-141.
- Turhan, M. (2009) Profesyonel Futbolcularda Depresyon Düzeyi, Anksiyete Düzeyi ve Kişilik Özellikleri ile Sporda Başarı Motivasyonu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Maltepe Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Türkmen, M. (2005). Profesyonel Erkek Futbolcular İle Amatör Erkek Futbolcuların Başarı Motivasyon Düzeylerinin Karşılaştırılması (İzmir-Manisa Örneği). Yüksek Lisans Tezi. Celal Bayar Üniversitesi, Manisa.
- Willis, J.D. (1982). Three Scales to Measure Competition-related Motives in Sports, *Journal of Sport Psychology*, 338-353.


## Egzersiz, İrisin ve Obezite

Salih ÖNER<sup>1</sup> 

Yavuz YASUL<sup>2</sup> 

<sup>1</sup> Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Beden Eğitimi ve spor Yüksekokulu, VAN

<sup>2</sup> Samsun Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Bafra Yüksekokulu, SAMSUN

 DOI: 10.31680/gaunjs.1119354

**Orijinal Makale / Original Article**

**Geliş Tarihi / Received:** 08.05.2022

**Kabul Tarihi / Accepted:** 09.06.2022

**Yayın Tarihi / Published:** 20.06.2022

### Öz

Gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerdeki şehir hayatının hareketsiz yaşamı, besinsel ürünlere kolay ulaşabilmeyi ve fast food kültürünü yaygınlaştırdığı görülmektedir. Yeni yaşam tarzı hem halk sağlığını tehdit etmekte hem de sistemik metabolik fonksiyon bozukluklarına kılavuzluk ederek obezite gibi hastalıkların yaygınlaşmasına neden olmaktadır. Bu yönüyle obezite ile birlikte adipoz dokudaki doku disfonksiyonu adipokinlerin salgılanması ve yapımında birçok komplikasyona neden olmakta ve yaşam koşullarındaki kaliteyi bozarak mortalite oranını arttırmaktadır. Dolayısıyla bir kartopu gibi büyüyen bu halk sağlığı problemine engel olmak veya ortadan kaldırmak için bilim insanları yeni bir yön bulma çabası içerisinde. Bu çaba miyokin ailesinin adipokinlerin etkilerini dengelediği ve bunlara karşı koyabileceği şeklindeki keşif ile bilim insanlarını umutlandırmış olsa da bu yönde güçlü bir yargı ortaya koyabilmek için daha fazla idman yapılması şeklindeki gerçekte karşımızda durmaktadır. Özellikle son zamanlarda kas hücrelerindeki miyokinlerin ve miyokin ailesinin bir üyesi olan irisin beyaz yağ dokusunu esmerleştirmesi, enerji harcanması, glukoz toleransındaki rolü, metabolik işlemlerle bağlantısı ve vücut kompozisyonu arasındaki ilişkinin keşfi bu yönde çalışan bilim insanlarını heyecanlandırmış ve egzersizin hem irisin hem de obezite üzerinde etkisine yeni bir pencere açmıştır. Bu kapsamda egzersizin insanlar üzerindeki etkilerini anlamaya çalışan bilim insanları egzersiz ve irisin arasındaki ilişkinin yönü hakkında titrek bir ses tonuyla konuşurken egzersiz, irisin ve obezite arasındaki ilişki konusunda daha açık ve anlaşılır bir ifade bütünlüğü görmekteyiz. Dolayısıyla bu derleme egzersiz ile irisin arasındaki ilişkiyi güncel çalışmalara göre değerlendirmek ve egzersiz, irisin ve obezite etkileşimine yeni bir bakış açısı sunmayı amaçlamaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Egzersiz, İrisin, Obezite, Lipit Metabolizması, FNDC5

## Exercise, Irisin and Obesity

### Abstract

Staying inactive in the city center in developed and thought countries, where nutritional products are easily delivered and Moroccan foods are widespread. The new lifestyle is characteristic of both systemic threats. Along with this obesity, the dysfunction in the tissue in the adipose tissue causes the increase of adipokines and the purpose of enlargement, and it causes death by impairing the quality of life. Therefore, this growing public health problem or card is an effort to find a new direction within scientists. In order to demonstrate this effort, it can be designed to have a perspective that can give hope to scientists who can control how we can stand before us in the form of training and can be shaped accordingly. White fat browning of myokines in muscle use and irisin, a member of myokines in general, white fat browning, energy expenditure, user, work-related and bodybuilding related to impress the scientists working with this tool and to impress the scientists working on this new orientation of exercise and bodybuilding. provided a corresponding window. To have information about the training of people trained in training in education to get training about the training exercise in training in training about people in this training. Therefore, with this way of training your iris, with an up-to-date perspective and to have an up-to-date perspective to exercise.

**Keywords:** Exercise, Irisin, Obesity, Lipid Metabolism, FNDC5

## Giriş

Avcı toplayıcı topluluklarından günümüze barınma, teknolojik gelişmeler ve besin ihtiyaçlarının daha kolay karşılanıyor olması insanoğlunun hareket kabiliyetini gün geçtikçe azaltmış ve daha az hareket eden insanoğlu daha inaktif bir yaşam tarzını tercih etmiştir. Özellikle yüksek glisemik indeksli besin tüketimiyle beraber inaktif yaşam tarzı birçok metabolik hastalığı tetiklemiştir. Bu kapsamda metabolik hastalıkların önemli bir öncülü olarak ifade edebileceğimiz obezite tüm dünyada önemli bir sağlık problemi olarak önümüzde durmaktadır.

İfade edilen bu sağlık problemini ortadan kaldırmak için en iyi mücadele tercihinin hareket etme olduğu bilinmektedir (Pancar, 2018). Bu yönüyle egzersiz sağlıklı yaşamın temel ilkelerinden biri olmakla beraber, yapılan düzenli egzersizin obeziteyi önleyerek tip II diyabet, kalp damar gibi metabolik hastalıklar üzerinde terapötik etki yaratacaktır (Boström, ve ark. 2013; Pancar, 2020; Pancar, 2021).

Dünden bugüne insanoğluna hareket kabiliyeti sunan en büyük organın iskelet kası olduğunu biliriz. Ancak son zamanlarda iskelet kası özelinde yapılan araştırmalarda iskelet kasının sadece hareket etmeyi sağlayan bir organ olmadığı ifade edilmiştir. Bu yönüyle iskelet kasının egzersiz sırasında veya sonrasında salgıladığı miyokinlerle hormon salınımını uyardığı ve dolayısıyla endokrin bir organ niteliğine sahip olduğu bildirilmiştir (Polyzos ve ark., 2014). Çünkü iskelet kası adipoz, kemik ve karaciğer gibi diğer dokularla iletişim kurarken fiziksel aktivitenin türü ve yoğunluğu tarafından etkilenen ve totalde miyokin olarak bilinen hormonların salınmasıyla gerçekleştirir (Polyzos ve ark., 2018; Pancar ve ark., 2022). Bu hormonlardan biride irisindir. Egzersiz sırasında iskelet kası tarafından sentezlenen irisin odaklı sürdürülen çalışmalarda irisin özellikle kaslardaki beyaz renkteki yağ hücrelerini, kahvemsî yağ hücrelerine dönüştürmesi açısından önemli bir görev üstlendiği görülmüştür (Boström, ve ark., 2012). Yapılan insan ve hayvan deneylerinde egzersizin obezitenin iyileştirilmesinde önemli bir role sahip olduğunu (Qian ve ark., 2013; Çınar ve ark., 2019), irisin hormonunun ise obeziteyi ortadan kaldırma veya kilo kaybına olan etkisinden dolayı metabolik hastalıkların tedavisinde kullanılabilecek önemli bir sinyal molekülü olabileceği vurgulanmaktadır (Şahin, 2016).

## **İrisin Hormonu ve Moleküler Yapısı**

2012 yılında keşfedilen irisin hormonu yaptığı görev itibarıyla tanrılardan ölen insanlara mesaj götürmekle görevli olan Thaumasi ile Elektra'nın kızı Ebemkuşağı'nın (gökkuşağı) sembolü tanrıça İris'e benzerliğinden dolayı adını Tanrıça İris'ten almıştır. Enerji metabolizmasında görevli olan irisin, glikoprotein temelli 12,587 kDa ağırlığına sahip, 112 amino asitten oluşan protein yapısında bir moleküldür. İrisin, fibronektin tip III alan içeren 5 (FNDC5) geni tarafından kodlanır. FNDC5, proteinleri parçalamak için salınır. Bununla birlikte bu proteinin proteolizi çoğu yönüyle halâ aydınlığa kavuşmamış olsa da molekül ağırlığındaki muhtemel farklılıklar, kültür ortamında glikolizasyona bağlanmıştır. Ancak fare plazmasında glikolizasyona rastlanmamıştır. Ayrıca FNDC5 ekspresyonunun egzersiz ile uyarıldığı ve egzersize bağlı olarak FNDC5'in kırılarak irisini serbestlediği bir yolak gösterilmiş ve FNDC5'in beyin ve iskelet kasında eksprese edilen bir zar proteini olduğu ifade edilmiştir. Bu protein Fndc5 geni tarafından kodlanan bir transmembran protein türüdür ve irisinin öncüsüdür. Bu kapsamda irisin henüz tam olarak bilinmeyen proteolitik enzimler tarafından FNDC5'in hücre zarı seviyesinde proteolitik bölünmesiyle üretilir (Boström ve ark., 2012). Üretilen irisin henüz bilinmeyen, hepatositler ve miyositlerde dahil, beyaz adipositlerin ve diğer hücrelerin reseptörlerine bağlanır (Perakakis ve ark., 2018). İrisin, kısmen peroksizom proliferatörü ile aktive olan reseptörün (PPAR- $\alpha$ ) ekspresyonunu arttırarak mitokondriyal ayrışma proteininin (UCP)1 salınımını arttırır (Castillo-Quan, 2012). Dolayısıyla termogenez de artış meydana gelir ve bu artış hem kahverengi yağ dokusunda (KYD) hem de iskelet kasında enerji harcanmasını indükler (Puigserver ve ark., 1998). Ortaya çıkan bu etki metabolik profil açısından iyileştirici karakter ortaya koyduğundan irisin, en azından bir çok metabolik hastalığı tetikleyen obezite gibi halk sağlığı problemlerini iyileştirme konusunda yeni bir çıkış olabilir.

## **İrisin ve Lipit Metabolizması**

Daha önce ifade edildiği üzere irisini eksprese eden FNDC5 gibi miyokinlerin yanı sıra irisin adipositler tarafından da salınmaktadır (Moreno-Navarrete ve ark., 2013). Literatürdeki deneysel çalışmalara bakıldığında FNDC5'in ekspresyonu veya irisin salınımındaki artışın lipit sentezini baskıladığı ifade edilmiştir. Bu ifade ise irisin seviyesinin artmasına bağlı olarak yağ asidi bağlayıcı protein 4 gibi proteinlerin, hormona duyarlı lipaz Pnpla2 (adipoz trigliserid lipazı kodlayan) gibi genlerin ekspresyonunu düzenleyerek lipolizi ve hücre içi lipit metabolizmasını uyaracağı

şeklindeki temel üzerine yerleştirilmiştir (Xiong ve ark., 2015; Huh ve ark., 2014). Yine irisin muamelesine maruz kalmış adipositlerin kontrol grubundaki adipositler ile kıyaslandığında hem daha az lipit biriktirdiği ve hem de daha küçük olduğu bildirilmiştir. Benzer şekilde ex vivo çalışmalarda irisin ve FNCD5 tedavisinin insan preadiposit farklılaşmasını azalttığı ve yağ kütlesinin azalmasına neden olduğu vurgulanmıştır (Gao ve ark., 2016).

### **İrisin ve Obezite**

Obezite gün geçtikçe dünyada önemli bir sağlık problemi haline gelmiştir. Bu sağlık problemi sadece gelişmiş ülkelerin sorunu olmaktan ziyade gelişmekte olan ülkelerinde önemli sağlık problemleri arasında yer almaktadır. Özellikle fiziksel aktivite düzeylerinin azalması, teknolojik gelişmeler, kırsal yaşam alanlarından kentlere göçün artmasına bağlı olarak yaşam tarzı değişimi gibi yeni alışkanlıklar obeziteyi tetiklemiştir (Blonde ve ark., 2015).

Son zamanlarda irisinin beyaz yağ dokusunu kahverengi yağ dokusuna dönüştürdüğü şeklindeki keşif ve bu dönüşüme bağlı termogenezi uyararak enerji harcanmasını arttırması özellikle obezite ve tip 2 diyabet gibi metabolik hastalıklarla mücadele için yeni bir terapötik çıkış olarak değerlendirilmiştir (Elsen ve ark., 2014). Bu çıkışa doğru yürüyen bilim dünyası, irisinin ana hedefinin adipoz doku olduğunu ve irisin adipoz doku tipi veya lokasyonlarında (BAD, VAD ve DAYD), adiposit tiplerinde (olgun veya prematüre adipositler) ve türlere (insan, kemirgen) bağlı olarak farklı etkiler gösterdiğini keşfetmiştir. Zhang ve ark. (2014), obez farelerde FNDC5 eksprese eden adenoviral partiküllerin veya insanda irisinin rekombinant intraperitoneal uygulaması ile dolaşımdaki irisin seviyelerinin artmasına bağlı olarak glikoz metabolizmasında iyileşmeler olduğuna dikkat çekmiştir. Bostrom ve ark. (2012), FNDC5/irisin ile tedavi edilen adipositler, tümü bej/kahverengi fenotipin belirtileri olan multiloküler lipid damlacıklarına, daha yüksek mitokondri yoğunluğuna ve artan enerji harcamasına sahip olduğunu, Gao ve ark. (2016), ise irisinin farelerde lipolizi uyardığını, lipit metabolizmasını arttırdığını ve lipit sentezini azalttığını ifade etmiştir.

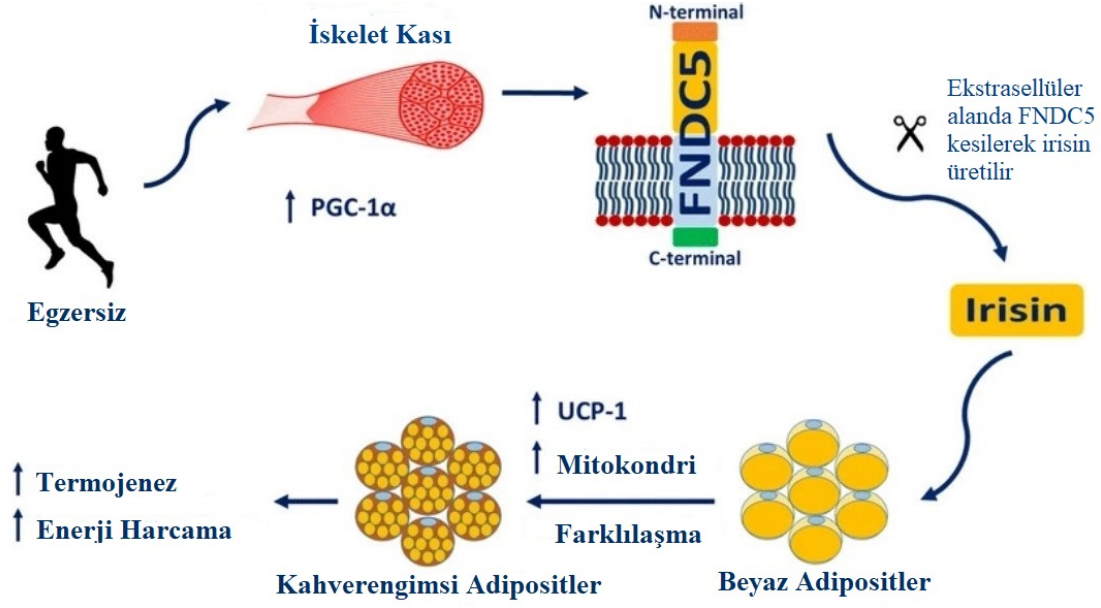
İrisinin iskelet kasından sonra en önemli ikinci kaynağının beyaz adipoz doku (BAD) olduğu kabul edilmektedir (Perakakis ve ark., 2017). Deney hayvanları ile sürdürülen çalışmalarda irisinin esasında deri altı yağ dokusunun (DAYD) adipositlerinden salındığı ancak visseral adipoz dokudaki (VAD) adipositlerden salınım miktarının ise daha az olduğu ifade edilmiştir. Ayrıca BAD kaynaklı irisinin salınımı dolaşımda yaklaşık olarak %30 seviyesindeyken iskelet kasında da benzer düzeyde

salındığından bahsedilmektedir. Bu kapsamda irisin salınımının dayanıklılık egzersizlerinden sonra arttığına da dikkat çekilmiştir (Roca ve ark., 2013). Buna rağmen insan iskelet kasında BAD kaynaklı FNDC5/irisin ekspresyonu 100-200 kat daha düşüktür. Bu durum dolaşımdaki irisin seviyesine BAD'ın çok küçük bir katkısının olduğunu göstermektedir (Moreno-Navarrete ve ark., 2013, Huh ve ark., 2014). Literatürde dolaşımdaki irisin seviyesi ve obezite arasındaki potansiyel ilişkiye odaklanmış çalışmalarda ise vücut ağırlığı, beden kitle indeksi (BKİ) ve dolaşımdaki irisin arasında pozitif bir ilişkinin rapor edildiğini görebiliriz. Bu ilişkinin aşırı BKİ fenotiplerinde de pozitif yönde olduğu görülmektedir. Ayrıca irisinin yağ kütlesi, bel çevresi, bel-kalça oranı (Crujeiras ve ak., 2014, Gutierrez-Repiso ve ark., 2014, Huerta ve ark., 2015) ve kas kütlesi (Loffler ve ark., 2015) ile de pozitif bir ilişkiye sahip olduğu da ifade edilmiştir (Huang, 2017). Dolayısıyla obez bireylerde irisin seviyesi yüksektir şeklindeki yargıya ulaşmak mümkündür. Bu seviye ise bir ölçüde daha yüksek yağ kütlesi ve muhtemelen adipoz dokudan salınan irisinin yüksek konsantrasyonu ile açıklanabilir. İrisin, tam olarak açıklığa kavuşturulmamış olsa da enerji harcamasını artırmak ve insülin duyarlılığını iyileştirmek için bir dengeleyici mekanizmayı temsil edebilir (Polyzos, 2013).

İrisinin dolaşımdaki seviyesine artış şeklinde yön veren süreçlerde vardır. Özellikle soğuğa maruz kalmak ve egzersiz irinin seviyesinin artmasına yeşil ışık yakmaktadır. Bu yönüyle egzersiz ve soğuğa maruz kalmış bir metabolizmada irisin ayrıştırma proteini 1'i (UCP1) uyararak BAD'ı esmerleştirdiği vurgulanmaktadır. Esmerleşen adipoz yapı UCP1 aracılı termojenezin artmasıyla birlikte total enerji harcanmasındaki artışla sonuçlanır (Zhang, 2017).

### **Egzersize Bağlı İrisin Salınımına Yol Açan Moleküler Dizi**

İlk zamanlarda egzersiz faktörü ya da çalışma faktörü olarak da adlandırılan irisin, egzersize bağlı olarak insan vücudundaki birçok yapıda enerji metabolizması ve mitokondriyal biyogenez ile ilişkili süreçlerde etkili bir uyarılma koaktivatörü olan peroksizom proliferatör koaktivatör-1 Alfa (PGC1 $\alpha$ ) iskelet kasında daha fazla salgılanmaktadır. PGC1 $\alpha$  salınımında meydana gelen bu artış kaslardaki FNDC5 gen ekspresyonu aktive eder. FNDC5 egzersiz uyarılarına maruz kaldığı koşullarda ise FNDC5 kırılarak irisini serbestleyen bir yolağa rehberlik eder. İrisin ekspresyon seviyesindeki artışa bağlı olarak beyaz yağ hücreleri kahverengi yağ hücrelerine dönüşme hızı da artar (Polyzos ve ark., 2018).



**Şekil 1.** Egzersize bağlı uyarılan irisinin üretim ve eylem mekanizması (Buscemi ve ark., 2018).

### Egzersiz İrisin Seviyesi Üzerine Etkisi

Günümüzde egzersiz uygulamalarının lipid metabolizması üzerindeki etkileri ve egzersize bağlı lipid metabolizmasını etkileyen moleküler hareketliliğin yönü bir halk sağlığı olarak ifade edilen obeziteye döndüğü anda daha fazla ilgi uyandırmaktadır. Bu kapsamda Erdoğan ve ark., (2021) düzenli yapılan egzersizlerin serbest yağ asit sentezini düşürerek yağ ve glukoz metabolizmasını etkileyeceğini ifade etmiştir. Akbulut (2020) ise egzersiz ve irisin ilişkisi hakkında, özellikle egzersizin şiddetini ön plana çıkararak, yorucu egzersizlerin irisin seviyesini arttıracaklarını vurgulamıştır. Bostrom ve ark., (2012) 10 haftalık dayanıklılık antrenmanlarının, Jedrychowski ve ark. (2015) ise haftada 3 gün olacak şekilde 12 hafta sonunda aerobik egzersizlerin serum irisin seviyesini iki kat arttırdığını bildirmişlerdir. Khalafi ve ark., (2016) yüksek ve düşük yoğunluklu egzersiz uygulamalarının diyabetik sıçan plazma irisin seviyesini etkilediğini ve deney grubundaki sıçanların irisin seviyesi kontrol grubuna göre arttığını bildirilmiştir. Zhao ve ark., (2017) haftada 2 gün olacak şekilde 12 haftalık direnç egzersizlerinin yaşlı bireylerde serum irisin düzeylerini yükselttiği şeklindeki ifadesi, irisin ve egzersiz arasındaki ilişkisinin pozitif yönde olduğuna dair vurguları desteklemiştir. Küçük (2018) 16 haftalık aerobik ve anaerobik antrenmanların aktif spor yapanlarda plazma irisin seviyesini arttırdığını ifade etmiştir. Uysal ve ark., (2018) sıçanlara uygulanan 6 haftalık egzersiz uygulamaları sonunda hem beyaz hem de



kahverengi adipoz dokuda, Rajabi ve ark., (2018) ise tip 2 diyabetli kadınlara 8 haftalık orta yoğunlukta uygulanan egzersizlerin irisin seviyesini arttırdığını vurgulamıştır. Şuana kadar egzersiz ve irisin arasındaki ilişkisi odağında sürdürülen çalışmalara baktığımızda önemli bir etkileşimin olduğu göze çarpmaktadır. Ancak Palacios-González ve ark., (2015) düzenli egzersizlerin irisin seviyesini etkileyen çalışmalar olmasına karşın egzersize bağlı olarak plazma irisin seviyelerinin etkilenmediğini veya değiştirmedini bildiren çalışmalarında olduğunu ifade etmiştir. Timmons ve ark., (2012) sağlıklı yetişkin erkeklerde direnç antrenmanlarının, Hecksteden ve ark., (2013) sağlıklı erişkin bireylerde 26 haftalık dayanıklılık egzersizlerinin, Brikan ve ark., (2016) kronik egzersizlerin irisin seviyesini değiştirmedini, Tibana ve ark., (2017) kronik egzersizlerin irisin seviyesini düşürdüğünü, Arıkan ve ark., (2018) elit tekvandocuların düzenli yaptıkları tekvando antrenmanlarının, yine Arıkan (2018) 120 dk'lık tekvando egzersizinin, Kabasacalis ve ark., (2019) ise serbest stil yüzme egzersizinin irisin seviyesini değiştirmedini bildirmiştir.

Şuana kadar egzersiz ve irisin arasındaki ilişkinin yönü hakkında henüz ortaya net bir tavır koymak için erken olduğunu, ancak egzersizin irisin seviyesi üzerindeki etkisi ve obezite arasındaki ilişki konusunda herhangi bir yargıda bulunma ehliyetine sahip olmak için ise literatürdeki egzersiz, irisin ve obezite hakkındaki diğer çalışmalara bakmak gerektiğini düşünmekteyiz.

### **Egzersiz, İrisin ve Obezite Etkileşimi**

İskelet kası insanoğlunun bir noktadan başka bir noktaya hareket etmesine olanak sağlayan ve merkezi sinir sistemi tarafından kontrol edilen bir organ olduğu yaygın olarak ifade edilir. Ancak günümüzde iskelet kasının sadece hareket etmemizi sağlayan yapının bir parçası olmadığı aynı zamanda bir salgı organı gibi çalıştığı şeklindeki yeni bakış açısı karşımızda belirlemektedir. Aslında ifade etmeye gayret ettiğimiz şey hareket eden insan metabolizması metabolik veya fizyolojik süreçlerdeki taleplere cevap vermek zorunda olduğu gerçeğidir. Peki, iskelet kası ve diğer organlar arasındaki bu iletişim nasıl kurulmaktadır? Bu soruya Pedersen ve Febbraio (2012) *“fiziksel aktivite esnasında kasılan iskelet kası dolaşıma hormon salgılayarak diğer organlarla iletişim kurar”* şeklinde cevap vermiştir. Daha önceki yargılarda da iskelet kası kasılırken diğer organlarla iletişimini merkezi sinir sistemi aracılığıyla sağlanmadığına vurgu yapan çalışmaların varlığını görebilmekteyiz. Bu bakış açısı omurilik yaralanmalı hastalarda afferent ve efferent uyarılar olmaksızın felçli kasların elektrikle uyarılması, yaralanmamış bireylerde olduğunu gibi aynı fizyolojik

değişikliklerin birçoğunu uyarabildiği şeklindeki temele dayandırılmaktadır (Mohr 1997, Bortoluzzi ve ark., 2006).

İskelet kasının kasılması sonucunda ortaya çıkan fizyolojik değişikliklerden biride miyokin salınımıdır. Miyokinlerin kas lifleri tarafından üretilen, eksprese edilen ve salınan sitokinler ve diğer peptitler olduğu ve otokrin, parakrin ve endokrin etki gösterdiği bilinir. Miyokinler özellikle adipokinlerin etkilerini dengeleyebilir ve bunlara karşı koyabilir. Özellikle kas hücrelerindeki miyokinlerin birkaç yüz salgı çeşidine denk geldiğini bildirilmiştir. İskelet kasında salgılanan miyokinlerden biride irisindir (Pedersen ve Febbraio, 2012). Daha önceki bölümlerde irisinin beyaz yağ dokusunu kahverengileşmesinde önemli role sahip olduğunu ifade etmiştik. Bu kapsamda egzersiz ve irisin arasındaki ilişkiyi irisinin egzersize adaptasyonu ile açıklayabiliriz. Ancak bu ilişkiye hitap eden yeni bir bilgi ortaya koymuş değiliz, henüz. Çünkü egzersiz, irisin ve obezite arasındaki ilişki hakkındaki literatür değerlendirmesiyle birlikte yeni bir görüş ortaya koyabileceğimizi düşünmekteyiz

İrisin, temelde egzersiz aracılığıyla uyarılan ve adipoz dokudaki beyaz adipositleri metabolik olarak aktif kahverengi adipositlere dönüştüren dikkate değer bir moleküldür (Zhang ve ark., 2016). Bu yönüyle irisin hakkında en yaygın bilinen gerçek enerji metabolizması ile yakın bağlantılı olmasıdır. Dolayısıyla sağlıklı ve işlevsel bir enerji metabolizması obezite üzerindeki kontrol açısından önemli olabilir. Özellikle irisin obezite ve obeziteye bağlı metabolik bozukluklarda güçlü terapötik vaat içerisinde olduğu ifade edilmiştir (Sengupta ve ark., 2021). Farklı bir değerlendirmede ise irisinin adipokinlerin olgunlaşma seviyeleri üzerinde en az etkiye sahip olduğu ancak lipit profili üzerindeki olumlu etkileri nedeniyle obezitenin önlenmesinde veya vücut ağırlığının düzenlenmesinde önemli rol oynadığı bildirilmiştir (De Oliveira ve ark., 2020). Dünnwald ve ark., (2019) metabolik hastalığı olan insanlardaki irisin artışı, metabolik profili ve yağ oksidasyon şiddetini geliştirerek enerji harcanmasını ve termojenezi uyaracağını ifade etmiştir.

Liu ve ark., (2021) aşırı kilolu ve obez bireyleri yüksek irisin ve düşük irisin seviyesine göre iki gruba ayırmış ve serum HDL (yüksek yoğunluklu lipoprotein) düzeylerinin yüksek irisin seviyesine sahip olan grupta daha fazla olduğunu ifade etmişlerdir. Jia ve ark., (2019) dolaşımdaki irisin seviyesi ile obezite ve aşırı kilolu olma arasında bir ilişkinin olup olmadığına cevap aramak için sürdürmüş oldukları bir meta-analiz çalışması sonucuna göre sağlıklı kontrol grubundaki bireylerin obez bireyler ile karşılaştırıldığında dolaşımdaki irisinin seviyesinin obez ve aşırı kilolu bireylerde daha

yüksek, Mai ve ark., (2020) ise dolaşımdaki irisin seviyesinin yaygın obezlerde (BMI 46,8) Prader-Will sendromlu obezlere (BMI 45,5) göre daha fazla olduğunu tespit etmişlerdir. Shim ve ark., (2018) obez bireylerde ortaya çıkan bu yüksek irisin seviyesini irisin direncine atfedilen irisindeki telafi edici bir artış veya irisin salgısını uyaran adipoz dokunun göreceli bolluğu ile açıklamıştır. Karampatsou ve ark., (2021) irisin konsantrasyonlarının obez ve aşırı kilolu gençlerde ve çocuklarda BKİ'nin azalmasının bir sonucu olarak irisin seviyesinin azaldığını ifade etmiştir.

Yuksel Ozgor ve ark., (2020) obez dişi farelerin metabolik parametrelerini takip ederken 6 hafta sonra gönüllü tekerlek egzersizlerine başlayan ve 20 hafta sonra irisin takviyesi alan grupların kontrol grubu karşılaştırıldığında kontrol grubunun diğer iki gruba göre daha fazla kilo aldığını ifade etmiştir. Ayrıca aynı çalışmada obezite ile ilgili parametrelere baktıklarında egzersiz etkisine benzer şekilde irisin takviyesi alan gruptaki obezite ile ilişkili adipokin konsantrasyonunda iyileşmelerin olduğu vurgulanmıştır. Rashid ve ark., (2020) normal kilolu ve obez erkeklerde orta yoğunluktaki egzersizin glukoz homeostazını, insülin direncini ve obeziteyi iyileştireceğini ve bu iyileşmenin glikoz, insülin direnci ve obezite üzerinde düzenleyici etkiden kaynaklanabileceğini tespit etmiştir. Dolayısıyla irisinin obezite ve insülin direnci için potansiyel bir tedavi olarak kullanılabileceğini bildirmiştir. Inoue ve ark., (2020) aerobik egzersizlere bağlı olarak uyarılan kas kaynaklı irisin salgılanmasının obez sıçanlarda arteriyel nitrik oksit (NO) üretkenliği yoluyla damar sertliğini azalttığını bildirmiştir. Khodadadi ve ark., (2014) ile Archundia-Herrera (2017) yüksek yoğunluklu interval antrenman (HIIT) irisin seviyelerini önemli düzeyde arttırdığını ifade etmiştir. Murawska-Cialowicz ve ark., (2020) ise HIIT uygulamalarının serum irisin seviyelerini arttırdığını ve bu etkiye bağlı olarak obezitenin tedavisi veya engellenmesi konusunda faydalı olacağı ifade edilmiştir. Özellikle diyet kısıtlaması ile birlikte 8 haftalık dayanıklılık ve kuvvet antrenman programı uygulanan obez deneklerin irisin seviyelerinin önemli düzeyde yüksek olduğu bildiren çalışmalara rastlamakta mümkündür (Huang, 2017).

## **Sonuç**

Sonuç olarak literatüre baktığımızda egzersizin irisin seviyesi üzerindeki etkilerini inceleyen çalışmalarda egzersize bağlı olarak irisin seviyesinin artabileceği, azalabileceği ve hatta egzersizin irisin seviyesini etkilemeyeceği şeklindeki ifadelerin sıkça kullanıldığını gördük. Ortaya çıkan bu üç farklı yönün egzersiz tipinden, şiddetinden, süresinden ve kapsamından etkilenmiş olabileceği şeklindeki çıkarımlara

rağmen biz tercih edilen çalışma grubundan kaynaklanabileceğini düşünmekteyiz. Çünkü egzersiz ve obezite arasındaki ilişkiyi irdeleyen çalışmaların (çoğunlukla obez ve aşırı kilolu gruplarda) egzersizin obez bireylerdeki obezite parametrelerini etkilediğini ve egzersiz ile obezite arasında pozitif bir ilişkinin varlığı göze çarpmaktadır. Egzersiz, irisin ve obezite temelli sürdürülen çalışmalarda, egzersizin irisin seviyesi üzerindeki pozitif etkisine bağlı olarak obezite parametrelerini iyileştirdiği şeklinde ortaya koyulan ortak yargısal vurgu ise gelecekte daha fazla dikkatleri üzerine çekebilir.

### **Kaynaklar**

- Akbulut, T. (2020). How Does an Intensive Exercise Training Changes Irisin and Heat Shock Protein 70 Levels in Trained Males?. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(3), 134-139.
- Archundia-Herrera C., Macias-Cervantes M., Ruiz-Muñoz B., Vargas-Ortiz K., Kornhauser C., PerezVazquez V (2017). Muscle irisin response to aerobic vs HIIT in overweight female adolescents. *Diabetol. Metab. Syndr.* 1-9:165–172.
- Arıkan, Ş. (2018). The effect of acute exercise and gender on the levels of irisin in elite athletes. *Physical education of students*, 22(6), 304-307.
- Arıkan, Ş., Revan, S., Balcı, Ş.S., Şahin, M. ve Serpek, B. (2018). Effect of training on plasma irisin, leptin and insulin levels. *Int J Appl Exerc Physiol*, 2, 1-8.
- Blonde, L., Pencek, R. ve Macconell, L. (2015). Association among weight change, glycemic control, and markers of cardiovascular risk with exenatide once weekly: a pooled analysis of patients with type 2 diabetes. *Cardiovascular Diabetology*, 14, 12.
- Bortoluzzi, S., Scannapieco, P., Cestaro, A., Danieli, G. A., & Schiaffino, S. (2006). Computational reconstruction of the human skeletal muscle secretome. *PROTEINS: Structure, Function, and Bioinformatics*, 62(3), 776-792.
- Bostrom, P.J. Wu, M.P. Jedrychowski, A. Korde, L. Ye, J.C. Lo, K.A. Rasbach, E.A. Bostrom, J.H. Choi, J.Z. Long, S. Kajimura, M.C. Zingaretti, B.F. Vind, H. Tu, S. Cinti, K. Hojlund, S.P. Gygi, B.M. Spiegelman (2012). A PGC1-alpha-dependent myokine that drives brown-fat-like development of white fat and thermogenesis. *Nature* 481, 463–468.

- Boström, P. A., Graham, E. L., Georgiadi, A., & Ma, X. (2013). Impact of exercise on muscle and nonmuscle organs. *IUBMB life*, 65(10),845-850.
- Briken, S., Rosenkranz, S. C., Keminer, O., Patra, S., Ketels, G., Heesen, C., Gold, S. M. (2016). Effects of exercise on Irisin, BDNF and IL-6 serum levels in patients with progressive multiple sclerosis. *Journal of neuroimmunology*, 299, 53-58.
- Buscemi, S., Corleo, D., Buscemi, C., & Giordano, C. (2018). Does iris (in) bring bad news or good news?. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 23(4), 431-442.
- Castillo-Quan JI (2011). Parkin control: regulation of PGC-1 $\alpha$  through PARIS in Parkinson's disease. *Dis Model Mech*. 4:427-429.
- Castillo-Quan, JI. (2012). From white to brown fat through the PGC1alpha-dependent myokine irisin: implications for diabetes and obesity. *Dis. Model Mech*. 5, 293–295.
- Crujeiras, AB.M. Pardo, R.R. Arturo, S. Navas-Carretero, M.A. Zulet, J.A. Martinez, F.F. Casanueva (2014). Longitudinal variation of circulating irisin after an energy restriction-induced weight loss and following weight regain in obese men and women. *Am. J. Hum. Biol*. 26, 198–207.
- Çinar V, Akbulut T, Pancar Z, Kılıç Y. Are Sportive Games Affecting the Lipid Profile in Adolescents?. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 2019; 21(2),295-299.
- De Oliveira, M., Mathias, L. S., Rodrigues, B. M., Mariani, B. G., Graceli, J. B., De Sibio, M. T., Nogueira, C. R. (2020). The roles of triiodothyronine and irisin in improving the lipid profile and directing the browning of human adipose subcutaneous cells. *Molecular and cellular endocrinology*, 506, 110744.
- Dünnwald T., Melmer A., Gatterer H., Salzmann K., Ebenbichler C., Burtscher M., Schobersberger W., Grander W (2019). Tip 2 diyabetli hastalarda plazma irisin konsantrasyonları üzerine kısa süreli yüksek yoğunluklu eğitim . *Int. J. Spor Med*. 40 :158-164.
- Elsen, M., Raschke, S. ve Eckel, J. (2014). Browning of white fat: does irisin play a role in humans? *J Endocrinol*, 222, 25-38.
- Erdogan, R., Tel, M., Cinar, V., & Pala, R. (2021). Effect of Regular Exercise on Fat Metabolism in Rats Fed on Zinc Picolinate Supplemented Diet. *Pakistan Journal of Zoology*, 53(6).

- Gao, S.F. Li, H. Li, Y. Huang, Y. Liu, Y. Chen. (2016). Effects and molecular mechanism of GST-Irisin on lipolysis and autocrine function in 3T3-L1 adipocytes. *PLoS ONE* 11, 1.
- Gutierrez-Repiso, C. S. Garcia-Serrano, F. Rodriguez-Pacheco, E. Garcia-Escobar, J.J. Haro-Mora, J. Garcia-Arnes, S. Valdes, M. Gonzalo, F. Soriguer, F.J. Moreno-Ruiz, A. Rodriguez- Canete, A. Martinez-Ferriz, J.S. Santoyo, V. Perez-Valero, E. Garcia-Fuentes 2014, FNDC5 could be regulated by leptin in adipose tissue. *Eur. J. Clin. Invest.* 44, 918–925.
- Hecksteden, A., Wegmann, M., Steffen, A., Kraushaar, J., Morsch, A., Ruppenthal, S. (2013). Irisin and exercise training in humans – results from a randomized controlled training trial. *Bmc Med*, 11, 235.
- Huang, J.S. Wang, F. Xu, D. Wang, H. Yin, Q. Lai, J. Liao, X. Hou, M. Hu (2017). Exercise training with dietary restriction enhances circulating irisin level associated with increasing endothelial progenitor cell number in obese adults: an intervention study. e3669
- Huerta, A.E.P.L. Prieto-Hontoria, M. Fernandez-Galilea, N. Sainz, M. Cuervo, J.A. Martinez, M.J. Moreno-Aliaga (2015). Circulating irisin and glucose metabolism in overweight/obese women: effects of alpha-lipoic acid and eicosapentaenoic acid. *J. Physiol. Biochem.* 71, 547–558.
- Huh, J.Y.F. Dincer, E. Mesfum, C.S. (2014). Mantzoros, Irisin stimulates muscle growth-related genes and regulates adipocyte differentiation and metabolism in humans. *Int. J. Obes.* 38, 1538–1544.
- Huh, J.Y.G. Panagiotou, V. Mougios, M. Brinkoetter, M.T. Vamvini, B.E. Schneider, C.S. Mantzoros (2012). FNDC5 and irisin in humans: I. Predictors of circulating concentrations in serum and plasma and II. mRNA expression and circulating concentrations in response to weight loss and exercise. *Metabolism* 61, 1725–1738.
- Inoue, K., Fujie, S., Hasegawa, N., Horii, N., Uchida, M., Iemitsu, K., Sanada, K., Hamaoka, T., & Iemitsu, M. (2020). Aerobic exercise training-induced irisin secretion is associated with the reduction of arterial stiffness via nitric oxide production in adults with obesity. *Applied physiology, nutrition, and metabolism, Physiologie appliquee, nutrition et metabolisme*, 45(7), 715–722.

- Jedrychowski MP, Wrann CD, Paulo JA, Gerber KK, Szpyt J, Robinson MM, Nair KS, Gygi SP, Spiegelman BM. Detection and quantitation of circulating human irisin by tandem mass spectrometry. *Cell Metab* 2015;22:734–740.
- Jia, J., Yu, F., Wei, W. P., Yang, P., Zhang, R., Sheng, Y., & Shi, Y. Q. (2019). Relationship between circulating irisin levels and overweight/obesity: A meta-analysis. *World journal of clinical cases*, 7(12), 1444–1455.
- Kabasacalis, A., Nikolaidis, S., Tsalis, G., Christoulas, K. ve Mougios, V. (2019). Effects of sprint interval exercise dose and sex on circulating irisin and redox status markers in adolescent swimmers. *Journal of Sports Sciences*, 37(7), 827-832.
- Karampatsou, S. I., Genitsaridi, S. M., Michos, A., Kourkouni, E., Kourlaba, G., Kassari, P., Manios, Y., & Charmandari, E. (2021). The Effect of a Life-Style Intervention Program of Diet and Exercise on Irisin and FGF-21 Concentrations in Children and Adolescents with Overweight and Obesity. *Nutrients*, 13(4), 1274.
- Khalafi, M., Shabkhiz, F., Alamdarı, K.A. ve Bakhtiyarı, A. (2016). Irisin response to two types of exercise training in type 2 diabetic male rats. *Arak Med University J*, 19, 37-45.
- Khodadadi H., Rajabi H., Seyyed Reza Attarzadeh S.R., Abbasian S (2014). The effect of high intensity interval training (HIIT) and pilates on levels of irisin and insulin resistance in overweight women. *Iran. J. Endocrinol. Metab.* 16:190–196.
- Küçük, H. (2018). The effect of aerobic and anaerobic capacity on serum irisin, leptin, ghrelin levels. Unpublished Doctoral Thesis, Ondokuz Mayıs University Health Sciences Institute, Samsun.
- Liu, R., Zhang, Q., Peng, N., Xu, S., Zhang, M., Hu, Y., Chen, Z., Tang, K., He, X., Li, Y., & Shi, L. (2021). Inverse correlation between serum irisin and cardiovascular risk factors among Chinese overweight/obese population. *BMC cardiovascular disorders*, 21(1), 570.
- Loffler, D.U. Muller, K. Scheuermann, D. Friebe, J. Gesing, J. Bielitz, S. Erbs, K. Landgraf, I.V. Wagner, W. Kiess, A. Korner (2015). Serum irisin levels are regulated by acute strenuous exercise. *J. Clin. Endocrinol. Metab.* 100, 1289–1299.
- Mai, S., Grugni, G., Mele, C., Vietti, R., Vigna, L., Sartorio, A., Aimaretti, G., Scacchi, M., & Marzullo, P. (2020). Irisin levels in genetic and essential obesity: clues for a potential dual role. *Scientific reports*, 10(1), 1020.

- Mohr, T., Andersen, J. L., Biering-Sørensen, F., Galbo, H., Bangsbo, J., Wagner, A., & Kjaer, M. (1997). Long term adaptation to electrically induced cycle training in severe spinal cord injured individuals. *Spinal cord*, 35(1), 1-16.
- Moreno-Navarrete, J.M.F. Ortega, M. Serrano, E. Guerra, G. Pardo, F. Tinahones, W. Ricart, J.M. Fernandez-Real (2014). Irisin is expressed and produced by human muscle and adipose tissue in association with obesity and insulin resistance. *J. Clin. Endocrinol. Metab.* 98, E769–E778.
- Murawska-Cialowicz, E., Wolanski, P., Zuwała-Jagiello, J., Feito, Y., Petr, M., Kokstejn, J., Stastny, P., & Goliński, D. (2020). Effect of HIIT with Tabata Protocol on Serum Irisin, Physical Performance, and Body Composition in Men. *International journal of environmental research and public health*, 17(10), 3589.
- Palacios-González, B., Vadillo-Ortega, F., Polo-Oteyza, E., Sánchez, T., Ancira-Moreno, M., Romero-Hidalgo, S., ... & Antuna-Puente, B. (2015). Irisin levels before and after physical activity among school-age children with different BMI: A direct relation with leptin. *Obesity*, 23(4), 729-732.
- Pancar Z, Çınar V, Akbulut T, Kuloğlu T, Şahin İ, Aydın S. Irisin, Angptl8, Elabela and antioxidants alteration in rats with and without energy drink and treadmill exercise. *European Review for Medical and Pharmacological Sciences*. 2022; 26: 4044-4053
- Pancar Z. The effect of Omega-3 supplements combined with endurance exercises on albumin, bilirubin and thyroid metabolism. *International Journal of Life Sciences and Pharma Research*. 2021: (14);254-257
- Pancar Z. The Effect of Physical Activity on Serum Lipid Metabolism in Obese Children. *Scholars Journal of Arts, Humanities and Social Sciences*. Dec; 2018;6(12): 2241-2244.
- Pancar, Z. Effect of short-term plyometric exercises on element metabolism in adolescents. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*. 2020; 5(4):566-572.
- Pedersen, B., Febbraio, M (2012). Muscles, exercise and obesity: skeletal muscle as a secretory organ. *Nat Rev Endocrinol* 8, 457–465.
- Perakakis, N.G.A. Triantafyllou, J.M. Fernandez-Real, J.Y. Huh, K.H. Park, J. Seufert, C.S (2017). Mantzoros, Physiology and role of irisin in glucose homeostasis. *Nat. Rev. Endocrinol.* 13, 324–337.




- Polyzos S.A., Anastasilakis, A.D., Efstathiadou, Z.A., Makras, P., Perakakis, N., Kountouras, J., Mantzoros, C.S. (2018). Irisin in metabolic diseases. *Endocrine*, 2, 260-74
- Polyzos S.A., J. Kountouras, K. Shields, C.S. Mantzoros (2013). Irisin: a renaissance in metabolism? *Metabolism* 62, 1037–1044.
- Polyzos SA, Kountouras J, Anastasilakis AD, Geladari EV, Mantzoros CS (2014). Irisin in patients with nonalcoholic fatty liver disease. *Metabolism*. Feb;63(2), 207-17.
- Puigserver, P.Z. Wu, C.W. Park, R. Graves, M. Wright, B.M (1998). Spiegelman, A cold-inducible coactivator of nuclear receptors linked to adaptive thermogenesis. *Cell* 92, 829–839.
- Qian, S. W., Tang, Y., Li, X., Liu, Y., Zhang, Y. Y., Huang, H. Y., ... & Tang, Q. Q. (2013). BMP4-mediated brown fat-like changes in white adipose tissue alter glucose and energy homeostasis. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 110(9), 798-807.
- Rajabi A, Siahkoughian M, Akbarnejad A, Yari M (2018). Comparison between the effects of two different frequencies of aerobic exercise with the same volume and detraining period on the levels of irisin hormone, lipid profiles, and insulin resistance index in obese women with type 2 diabetes. *Journal of Birjand University of Medical Sciences*, 24(4), 291-305.
- Rashid, F. A., Abbas, H. J., Naser, N. A., & Addai Ali, H. (2020). Effect of Long-Term Moderate Physical Exercise on Irisin between Normal Weight and Obese Men. *The Scientific World Journal*, 2020.
- Roca-Rivada, A., Castelao, C., Senin, L. L., Landrove, M. O., Baltar, J., Crujeiras, A. B., Pardo, M. (2013). FNDC5/irisin is not only a myokine but also an adipokine. *PloS one*, 8(4), 60563.
- Sengupta, P., Dutta, S., Karkada, I. R., Akhigbe, R. E., & Chinni, S. V. (2021). Irisin, energy homeostasis and male reproduction. *Frontiers in Physiology*, 12.
- Shim, Y. S., Kang, M. J., Yang, S., & Hwang, I. T. (2017). Irisin is a biomarker for metabolic syndrome in prepubertal children. *Endocrine journal*, EJ17-0260.
- Taşdoğan A.M., Kılıç E.T., Pancar Z, Özdal M. A folk remedy: royal jelly improves lung capacity in smokers. *Progress in Nutrition* 2020; Vol. 22, N. 1: 297-303 DOI: 10.23751/pn.v22i1.9189
- Tibana, R. A., da Cunha Nascimento, D., Frade de Souza, N. M., De Souza, V. C., de Sousa Neto, I. V., Voltarelli, F. A., ... & Prestes, J. (2017). Irisin levels are not

- associated to resistance training-induced alterations in body mass composition in older untrained women with and without obesity. *The journal of nutrition, health & aging*, 21(3), 241-246.
- Timmons, J.A., Baar, K., Davidsen, P.K. ve Atherton, P.J. (2012). Is irisin a human exercise gene?. *Nature*, 488, 10.
- Uysal, N., Yuksel, O., Kizildag, S., Yuce, Z., Gumus, H., Karakilic, A., ... & Ates, M. (2018). Regular aerobic exercise correlates with reduced anxiety and increased levels of irisin in brain and white adipose tissue. *Neuroscience Letters*, 676, 92-97.
- Xiong, X. Q.D. Chen, H.J. Sun, L. Ding, J.J. Wang, Q. Chen, Y. H. Li, Y.B. Zhou, Y. Han, F. Zhang, X.Y. Gao, Y.M. Kang, G. Q. Zhu. (2015). FNDC5 overexpression and irisin ameliorate glucose/ lipid metabolic derangements and enhance lipolysis in obesity. *Biochim. Biophys. Acta* 1852, 1867–1875.
- Yuksel Ozgor, B., Demiral, I., Zeybek, U., Celik, F., Buyru, F., Yeh, J., & Bastu, E. (2020). Effects of Irisin Compared with Exercise on Specific Metabolic and Obesity Parameters in Female Mice with Obesity. *Metabolic syndrome and related disorders*, 18(3), 141–145.
- Zhang, G., Sun, Q., & Liu, C. (2016). Influencing factors of thermogenic adipose tissue activity. *Frontiers in physiology*, 7, 29.
- Zhang, J.P. Valverde, X. Zhu, D. Murray, Y. Wu, L. Yu, H. Jiang, M.M. Dard, J. Huang, Z. Xu, Q. Tu, J. Chen (2017). Exerciseinduced irisin in bone and systemic irisin administration reveal new regulatory mechanisms of bone metabolism. *Bone Res.* 5, 16056.
- Zhang, Y., Li, R., Meng, Y., Li, S., Donelan, W., Zhao, Y., ... & Tang, D. (2014). Irisin stimulates browning of white adipocytes through mitogen-activated protein kinase p38 MAP kinase and ERK MAP kinase signaling. *Diabetes*, 63(2), 514-525.
- Zhao, J., Su, Z., Qu, C. ve Dong, Y. (2017). Effects of 12 weeks resistance training on serum irisin in older male adults front. *Physiol*, 8,171.

## Bir Belediyenin Spor Salonuna Devam Eden Kadınlarda Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları

Sinemis Çetin DAĞLI<sup>1</sup> 

<sup>1</sup> Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, VAN

 DOI: 10.31680/gaunjss.1119354

Orijinal Makale / Original Article

Geliş Tarihi / Received: 28.04.2022

Kabul Tarihi / Accepted: 09.06.2022

Yayın Tarihi / Published: 20.06.2022

### Öz

Çalışmamızda bir belediyenin kadın spor merkezine devam eden 18 yaş üstü kadınlarda sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının değerlendirilmesi ve ölçek puanını etkileyen sosyo-demografik değişkenleri saptamak amaçlanmıştır. Araştırma tanımlayıcı-kesitsel tiptedir. Çalışma kadın spor merkezine devam eden yaklaşık 680 kadından sistematik örneklem ile seçilen 220 kadında yürütülmüştür. Çalışmada sosyo-demografik özellikler ile ilgili anket formu ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları-II (SYBD-II) ölçeği kullanılmıştır. Kadınların yaş ortalaması 36.11 ± 8.55'dir. Beden kitle indeksi (BKİ) ortalaması 26.34±4.36'dır. Kadınların %21.2'sinin kronik bir hastalığı, %2.3'ünün psikiyatrik bir rahatsızlığı bulunmaktadır. Katılımcıların %17.1'i sigara, %1.4'ü alkol kullanmaktadır. Genel sağlık durumu sorulduğunda; %60.4'ü genel sağlık durumunu iyi olarak ifade etmiştir. Çalışmaya katılanların SYBD-II ölçeğinden aldığı toplam puan ortalaması 128.98±20.20 bulunmuştur. En yüksek ortalama puanlar manevi gelişim ve kişilerarası ilişkiler alt ölçeklerinden alınmıştır. Genel sağlık durumu iyi olanlarda SYBD-II toplam puan ortalaması daha yüksektir. BKİ normal olanlarda fiziksel aktivite alt ölçek puan ortalaması diğer gruba göre daha yüksektir. Psikiyatrik hastalık bulunması ölçek puanını olumsuz etkilemektedir. Kadınların düzenli spora gelmesine rağmen fiziksel aktivite puanları orta düzeyde bulunmuştur. Sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını geliştirecek eğitimlerin verilmesi ve farkındalığın artırılması önemlidir.

**Anahtar Kelimeler:** Spor, Kadın, Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları

## Healthy Lifestyle Behaviors In Women Who Attend A Municipal Gym

### Abstract

In our study, it was aimed to evaluate the healthy lifestyle behaviors of women over the age of 18 attending a women's sports center of a municipality and to determine the socio-demographic variables affecting the scale score. This is a descriptive-cross-sectional study. The study was carried out on 220 women selected by systematic sampling from approximately 680 women attending the women's sports center. Questionnaire about socio-demographic characteristics and Health Promoting Lifestyle Profile II scale were used in the study. The mean age of women was 36.11 ± 8.55. The mean body mass index (BMI) is 26.34±4.36. 21.2% of women have a chronic disease and 2.3% have a psychiatric disorder. 17.1% of the participants use cigarettes and 1.4% use alcohol. When asked about the general health status; 60.4% expressed their general health status as good. The total mean score of the participants in the Health Promoting Lifestyle Profile II scale was found to be 128.98±20.20. The highest scores were taken from the spiritual growth and interpersonal relations subscales. SYBD-II total score average is higher in those with good general health status. Physical activity subscale mean score is higher in those with normal BMI compared to the other group. Presence of a psychiatric disease affects the scale score negatively. Despite the fact that the women regularly participate in sports, their physical activity scores were found to be moderate. It is important to provide trainings that will improve and to raise awareness.

**Keywords:** Sport, Woman, Health Promoting Lifestyle.

\*Sorumlu Yazar: Sinemis Çetin DAĞLI

e-mail: sinemiscetindagli@yyu.edu.tr

## Giriş

Dünya Sağlık Örgütü 1973'de Alma-Ata'da yapılan konferansta başlıca sosyal amacın tüm dünyada sosyal ve ekonomik açıdan üretken bir yaşamın sürdürülebileceği bir sağlık düzeyine erişmesini sağlamak olduğunu kabul etmiştir (Güler ve Akın, 2012). Sosyal eşitsizlikler de dâhil olmak üzere sağlık ve hastalığın birçok faktörden etkilendiğinin kabul edilmesi Yeni Halk Sağlığı modelinde temel bir rol oynamaktadır. Sağlık sistemleri, en iyi tıbbi bakımın bile etkinliğini sınırlayacak olan ekonomik, sosyal, fiziksel ve psikolojik faktörleri dikkate almalıdır. Sağlık sistemi, sağlığın geliştirilmesi dahil olmak üzere daha geniş, spesifik koruyucu önlemler ve sağlığın toplum temelli korunması da dahil olmak üzere daha geniş bir sağlık sistemi yanı sıra yeterli ve sorumlu birinci basamak sağlık hizmetlerine erişimi de içermektedir (Vaizoğlu, 2019). Halk sağlığı organize edilmiş toplum çalışmaları sonunda çevre sağlığı koşullarının düzelterek, bireylere sağlık bilgisi vererek, bulaşıcı hastalıkları önleyerek, hastalıkların erken tanı ve koruyucu tedavisini sağlayarak, sağlık örgütleri kurarak, toplumsal çalışmaları her bireyin sağlığının sürdüreceği bir yaşam düzeyini sağlayacak biçimde geliştirerek hastalıklardan korunmayı, yaşamın uzatılmasını beden ve ruh sağlığı ile çalışma gücünün artırılmasını sağlayan bir bilim ve sanattır (Akbaba ve Demirhindi, 2017). Bu açıdan halk sağlığı hastalıklardan korunmayı sağlayan yaşam biçiminin geliştirilmesini önceliklendirir. Sağlığın korunmasının temel öğelerinden biri sağlıklı yaşam biçimi davranışlarıdır. Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları; meyve ve sebze tüketimi, fiziksel aktivite ve sağlıklı bir kiloya sahip olmak gibi sağlıklı yaşam tarzı davranışlarının yanı sıra kanser, kardiyovasküler hastalık, diyabet ve felç gibi birçok kronik duruma karşı korunmayı da içerir (Bailey ve ark., 2019). Sağlıklı yaşam biçimi; diyet alımı, fiziksel aktivite ve hareketsizliğin yanı sıra sigara ve alkol tüketimi de dahil olmak üzere birçok sağlık davranışlarının evrensel olarak vurgulandığı ve çocuklar, ergenler ve yetişkinler için kanıta dayalı kılavuzların merkezi bir bileşeni olarak benimsenmiştir (Hayman ve Worel, 2014).

## Yöntem

Araştırma İpekyolu Belediyesi'ne ait bir Kadın Spor Merkezi'nde yapılmıştır. Bu merkeze devam eden yaklaşık 680 kadın bulunmaktadır. Daha önceki çalışmalara göre ortalama puan 120, standart sapma=12 alınarak, %95 güven aralığında,  $n=N(t1-\infty)^2 \cdot X^2/S^2(N-1)+(t1-\infty)^2(X)^2$  formülü kullanılmış, örneklem büyüklüğü 245 olarak hesaplanmıştır. Sistemik örnekleme yöntemi ile 245 kadın seçilmiş, çalışmaya

katılmayı kabul eden 222 kadında (%90,6) çalışma tamamlanmıştır. Çalışma tanımlayıcı-kesitsel tiptedir. Araştırma için yerel etik kuruldan 2022/10-02 sayılı izin alınmıştır. Çalışmada araştırmacı tarafından hazırlanan sosyo-demografik özellikler ile ilgili anket formu ve SYBD-II ölçeği (Walker ve ark., 1987) kullanılmıştır. Ölçek 52 maddeden ve 6 alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçek dördümlü likert tipindedir. Hiçbir zaman en düşük 1 puana, düzenli olarak en yüksek 4 puana karşılık gelmektedir. Ölçekte alınabilecek maksimum puan 208'dir. Puanın yüksekliği olumludur. Ölçeğin Türkçe geçerlilik güvenirlik çalışması Bahar ve ark. tarafından yapılmıştır (Bahar ve ark, 2008). Veri analizinde SPSS 21.0 paket program kullanılmış, tanımlayıcı istatistikler ortalama±ss, yüzde ve minimum, maksimum değerler olarak verilmiştir. Normal dağılıma uygunluk Shapiro-Wilk testi ile değerlendirilmiştir. Sayısal değişkenlerin karşılaştırılmasında ikili gruplarda Mann-Whitney U, üç veya daha fazla gruplarda Kruskal-Wallis Varyans Analizi kullanılmıştır,  $p < 0,05$  anlamlı kabul edilmiştir.

## **Bulgular**

Çalışmaya katılan kadınların yaş ortalaması  $36.11 \pm 8.55$ 'dir. Min. 19, max. 62 yaşındaki kadın çalışmamıza katılmıştır. Kadınların beden kitle indeksi (BKİ) ortalaması  $26.34 \pm 4.36$ 'dır. Kadınların %72.1'i (160 kişi) il merkezinde doğmuştur, %73.9'u(164 kişi) evlidir. Kadınların %34.2'si üniversite mezunu olup çoğunluk bu gruptadır. Katılımcıların %67.6'sı ev hanımıdır. Gelir durumları sorulduğunda %55.0'i gelirim giderime eşit veya fazla, %45.0'i gelirim giderimden düşük olarak işaretlemiştir. %73.4'ünün çocuğu bulunmaktadır. Kadınların %21.2'sinin kronik bir hastalığı, %2.3'ünün psikiyatrik bir rahatsızlığı bulunmaktadır. Katılımcıların %17.1'i sigara, %1.4'ü alkol kullanmaktadır. Genel sağlık durumu sorulduğunda; %60.4'ü genel sağlık durumunu iyi olarak ifade etmiştir. Çalışmaya katılanların sosyo-demografik özellikleri Tablo 1'de verilmiştir.

Çalışmaya katılanların SYBD-II ölçeğinden aldığı toplam puan ortalaması  $128.98 \pm 20.20$  bulunmuştur. Minimum 89, maksimum 204 puan alınmıştır. Ölçeğin alt boyutları değerlendirildiğinde; sağlık sorumluluğu alt ölçeğinden  $20.27 \pm 4.71$ , fiziksel aktivite alt ölçeğinden ortalama  $18.68 \pm 5.07$ , beslenme alt ölçeğinden ortalama  $19.01 \pm 3.47$ , manevi gelişim alt ölçeğinden ortalama  $26.61 \pm 4.65$ , kişilerarası ilişki alt ölçeğinden ortalama  $25.23 \pm 4.49$ , stres yönetimi alt ölçeğinden ortalama  $19.15 \pm 3.93$  puan almışlardır. Katılımcıların SYBD-II ölçeğinden ve alt ölçeklerden aldıkları puanların ortalamaları Tablo 2'de verilmiştir.

**Tablo 1.** Çalışmaya Katılan Kadınların Sosyo-Demografik özellikleri

Sosyo-demografik özellikler	n	%	
Medeni durum	Evli	164	73,9
	Bekar	53	23,9
	Diğer	5	2,2
Eğitim durumu	İlkokul	44	19,8
	Ortaokul	21	9,5
	Lise	66	29,7
	Yüksekokul	15	6,8
	Üniversite	76	34,2
Meslek	Ev hanımı	150	67,6
	Kamu veya özel sektörde çalışıyor	58	26,2
	Öğrenci	14	6,2
Çocuğu var mı?	Evet	163	73,4
	Hayır	59	26,6
Gelir durumu	Geliri giderine eşit veya fazla	122	55,0
	Geliri giderinden az	100	45,0
Sigara kullanıyor mu?	Evet	38	17,1
	Hayır	184	82,9
Alkol kullanıyor mu?	Evet	3	1,4
	Hayır	219	98,6
Kronik bir hastalığı var mı?	Evet	47	21,2
	Hayır	175	78,8
Psikiyatrik bir rahatsızlığı var mı?	Evet	5	2,3
	Hayır	217	97,7
BKİ	25 ve altı	93	41,8
	25'in üstü	129	58,2
Genel sağlık durumu	İyi	134	60,4
	Orta	86	38,7
	Kötü	2	0,9

**Tablo 2.** Katılımcıların SYBD-II Ölçeğinden ve Alt Ölçeklerden Aldıkları Puanların Ortalamaları

Ölçekler	Minimum, maksimum Değerler	Ort. ± ss	Toplam
Fiziksel aktivite	8-32	18,68±5,07	222
Kişilerarası ilişki	13-36	25,23±4,49	222
Manevi gelişim	14-36	26,61±4,65	222
Beslenme	12-32	19,01±3,47	222
Stres yönetimi	10-32	19,15±3,93	222
Sağlık sorumluluğu	11-36	20,27±4,71	222
SYBD-II toplam puan	89-204	128,98±20,20	222

SYBD-II puanı ile yaş grupları karşılaştırıldığında toplam puan ve alt ölçek puanlarında gruplar arasında anlamlı farklılık saptanmamıştır. Kadınların SYBD-II ölçeğinden aldıkları puanların kronik hastalık durumuna göre karşılaştırılması Tablo-3'te verilmiştir. Kronik hastalık varlığı SYBD toplam ve alt ölçek puanlarında gruplar arasında fark yaratmamıştır.

**Tablo 3.** Kadınların SYBD-II Ölçeği ve Alt ölçeklerden Aldıkları Puanların Kronik Hastalık Durumuna Göre Karşılaştırılması

	Kronik hastalığı olanlar ort.±ss	Kronik hastalığı olmayanlar ort.±ss	Z değeri	p değeri*
Fiziksel aktivite	18,34±4,93	18,77±5,12	-0,41	0,67
Kişilerarası ilişki	25,80±4,09	25,08±4,59	-0,93	0,35
Manevi gelişim	26,21±4,39	26,72±4,73	-0,69	0,48
Beslenme	18,40±3,12	19,17±3,54	-0,76	0,44
Stres yönetimi	19,00±4,07	19,19±3,90	-0,08	0,92
Sağlık sorumluluğu	20,89±4,83	20,11±4,68	-1,13	0,25
SYBD-II toplam puan	128,65±19,20	129,06±20,52	-0,07	0,94

\*Mann-Whitney U testi kullanılmıştır.

Katılımcıların psikiyatrik rahatsızlık durumuna göre SYBD-II ölçeğinden ve alt ölçeklerden aldıkları puanların karşılaştırılması Tablo-4'te verilmiştir. Katılımcılardan psikiyatrik rahatsızlığı olanlarda SYBD-II toplam puanı, rahatsızlığı olmayanlara göre anlamlı olarak düşüktür (p=0.02). Psikiyatrik rahatsızlığı olanlarda manevi gelişim alt ölçek puanı ve kişilerarası ilişki alt ölçek puanı da, diğer gruba göre anlamlı olarak düşüktür (sırasıyla p=0.02, p=0.03).

**Tablo 4.** Kadınların SYBD-II Ölçeği ve Alt ölçeklerden Aldıkları Puanların Psikiyatrik Rahatsızlığı Olma Durumuna Göre Karşılaştırılması

	Psikiyatrik rahatsızlığı olanlar ort.±ss	Psikiyatrik rahatsızlığı olmayanlar ort.±ss	Z değeri	p değeri*
Fiziksel aktivite	15,00±6,20	18,76±5,03	-1,53	0,12
Kişilerarası ilişki	19,80±5,54	25,34±4,40	-2,14	0,03
Manevi gelişim	21,00±5,56	26,74±4,56	-2,26	0,02
Beslenme	17,60±2,88	19,04±3,48	-1,01	0,31
Stres yönetimi	16,60±4,44	19,21±3,91	-1,24	0,21
Sağlık sorumluluğu	18,80±4,60	20,31±4,72	-0,48	0,62
SYBD-II toplam puan	108,80±21,53	129,44±19,99	-2,19	0,02

\*Mann-Whitney U testi kullanılmıştır.

Katılımcıların SYBD-II toplam ve alt ölçeklerden aldıkları puanların BKİ ile karşılaştırılması Tablo-5'te verilmiştir. SYBD-II fiziksel aktivite alt ölçek puanı BKİ'yi yüksek olan grupta anlamlı olarak düşük bulunmuştur (p=0.02). SYBD-II toplam puanı ve diğer alt ölçek puanlarında gruplar arasında fark bulunamamıştır. Katılımcıların SYBD-II toplam ve alt ölçeklerden aldıkları puanların gelir durumu ile karşılaştırılması Tablo-6'da verilmiştir. Gelirim giderimden düşük diyen grupta sağlık sorumluluğu ve stres yönetimi alt ölçek puanları geliri giderine eşit veya fazla olanlara göre anlamlı olarak düşüktür (sırasıyla p=0.02, p=0.02).

**Tablo 5.** Kadınların SYBD-II Ölçeği ve Alt ölçeklerden Aldıkları Puanların BKİ'ne Göre Karşılaştırılması

	BKİ 25 ve < olanlarda ort.±ss	BKİ 25 üstü olanlar ort.±ss	Z değeri	p değeri*
Fiziksel aktivite	19,71±4,84	17,98±5,15	-2,30	0,02
Kişilerarası ilişki	25,31±4,54	25,18±4,49	-0,00	0,99
Manevi gelişim	27,19±4,46	26,25±4,78	-1,31	0,18
Beslenme	19,44±3,85	18,75±3,15	-1,06	0,28
Stres yönetimi	19,66±3,79	18,80±4,02	-1,52	0,12
Sağlık sorumluluğu	20,31±4,82	20,28±4,68	-0,01	0,98
SYBD-II toplam puan	131,65±20,47	127,25±19,97	-1,28	0,19

\*Mann-Whitney U testi kullanılmıştır.

**Tablo 6.** Kadınların SYBD-II Ölçeği ve Alt ölçeklerden Aldıkları Puanların Gelir Durumuna Göre Karşılaştırılması

	Geliri giderine eşit veya fazla olanlarda ort.±ss	Geliri giderinden az olanlarda ort.±ss	Z değeri	p değeri*
Fiziksel aktivite	18,94±5,30	18,36±4,78	-0,80	0,42
Kişilerarası ilişki	25,48±4,56	24,94±4,41	-0,91	0,36
Manevi gelişim	26,97±4,60	26,18±4,70	-1,33	0,18
Beslenme	19,04±3,50	18,98±3,44	-0,19	0,84
Stres yönetimi	19,62±4,03	18,58±3,73	-2,18	0,02
Sağlık sorumluluğu	20,86±4,76	19,56±4,56	-2,24	0,02
SYBD-II toplam puan	130,93±21,28	126,60±18,64	-1,51	0,13

\*Mann-Whitney U testi kullanılmıştır.

Katılımcıların genel sağlık durumuna göre SYBD-II toplam ve alt ölçeklerden aldıkları puanların karşılaştırılması Tablo-7'de verilmiştir. Genel sağlık durumunu 'iyi' olarak ifade edenlerde fiziksel aktivite, manevi gelişim, stres yönetimi ve toplam SYBD-II puanı diğer gruba göre anlamlı olarak yüksek bulunmuştur (sırasıyla p=0,02, p=0,001, p=0,001, p=0,005).

**Tablo 7.** Kadınların SYBD-II Ölçeği ve Alt ölçeklerden Aldıkları Puanların Genel Sağlık Durumuna Göre Karşılaştırılması

	Genel sağlık durumu iyi ort.±ss	Genel sağlık durumu orta ort.±ss	Z değeri	p değeri*
Fiziksel aktivite	19,37±5,17	17,62±4,77	-2,31	0,02
Kişilerarası ilişki	25,50±4,49	24,82±4,48	-0,95	0,33
Manevi gelişim	27,61±4,55	25,09±4,41	-3,93	0,001
Beslenme	19,22±3,46	18,69±3,46	-1,04	0,29
Stres yönetimi	19,84±3,71	18,10±4,04	-3,21	0,001
Sağlık sorumluluğu	20,50±4,85	19,94±4,49	-0,95	0,34
SYBD-II toplam puan	132,06±20,51	124,28±18,89	-2,81	0,005

\*Mann-Whitney U testi kullanılmıştır.

Katılımcıların SYBD-II toplam ve alt ölçeklerden aldıkları puanlar eğitim durumu, medeni durum, çocuk sahibi olma, sigara ve alkol kullanma durumu ile karşılaştırıldığında gruplar arasında anlamlı fark bulunamamıştır.



## Tartışma

Sporcularda yapılan bir çalışmada bireysel spor yapanlarda SYBD-II toplam puanı 135,11 ve takım sporcularında 140,35 bulunmuştur (Çebi, 2018). Akademik personelde yapılan bir çalışmada SYBD-II toplam puan ortalaması 131,10+19,97 bulunmuştur. Kadınlarda ise ortalama puan 119'dur (Gürsel ve ark., 2017). Spor salonuna devam eden kadınlarda yapılan diğer bir çalışmada SYBD-II toplam puanı 129,09±23,33 bulunmuştur (Göger ve ark., 2019). Sağlık alanında çalışan öğrencilerde yapılan bir çalışmada ise SYBD-II toplam puan ortalaması 129,09±23,33 bulunmuştur (Külcü, 2019). Çalışmamızda SYBD-II toplam puanı ortalaması 128,98±20,20 olup Gürsel ve ark.'nın, Göger ve ark.'nın ve Külcü'nün çalışmalarına benzer çıkmıştır. Çebi'nin çalışmasında SYBD-II toplam puan ortalamasının yüksek çıkması çalışma grubunun profesyonel ve milli sporculardan oluşması ve onların performanslarını üst düzeyde devam ettirebilmesi için sağlıklı yaşam biçimi davranışlarına sahip olmaları zaruriyetinden kaynaklanıyor olabilir.

Japonya'da üniversite öğrencilerinde yürütülen bir çalışmada SYBD-II ölçeğinde en yüksek ortalama puan kişiler arası ilişki alt ölçeğinden, en düşük ortalama puan ise sağlık sorumluluğundan alınmıştır (Chang Nian Wei ve ark., 2012). Akademik personelde yapılan çalışmada ise en yüksek puan manevi gelişim, en düşük puan fiziksel aktivite alt ölçeklerinden alınmıştır (Gürsel ve ark.,2017). Sağlık alanında okuyan öğrencilerde yürütülen çalışmada da en yüksek puanlar kişilerarası ilişki ve manevi gelişim alt ölçeklerinden alınmıştır (Külcü, 2019). Çalışmamızda alt ölçek puan ortalamalarına bakıldığında, bizde de kişilerarası ilişki ve manevi gelişim alt ölçek ortalama puanları yüksek, sağlık sorumluluğu, stres yönetimi, beslenme, fiziksel aktivite ortalama puanları diğer çalışmalara benzer şekilde düşük bulunmuştur.

Amerika'da orta yaş kadınlarda yapılan çalışmada mevcut sağlık durumu iyi olanlarda, lise ve üstü eğitime sahip olanlarda SYBD-II toplam puanı ve alt ölçek puanları daha yüksek bulunmuştur (Duffy, 1988). Bir diğer çalışmada genel sağlık durumu iyi olanların SYBD-II toplam puanı yüksek bulunmuştur (Gömleksiz ve ark., 2020). Yu-Hua Lin ve ark.'larının çalışmasında da kronik hastalığı olan, eğitimi yüksek olan gebelerde SYBD-II toplam ve alt ölçek puanları yüksek bulunmuştur (Yu-Hua Lin ve ark., 2009). Bizim çalışmamızda kronik hastalığa sahip olanlarla olmayanlar arasında SYBD-II toplam veya alt ölçek puanları arasında fark gözlenmemiştir. Eğitiminde ölçek puanları üzerine etkisi bulunmamıştır. Ancak genel sağlık durumunu

iyi olarak ifade kadınlarda diğer gruba göre beslenme, fiziksel aktivite, stres yönetimi, SYBD-II toplam puanı diğer çalışmalara benzer şekilde yüksek bulunmuştur. Çalışma grubumuzun çoğunluğunu üniversite mezunları oluşturmuştur. Bu durum eğitimin etkisini saptamamızı engellemiş olabilir. Çalışmamızın kısıtlılığıdır. Kronik hastalık durumu kişinin ifadesine dayanmaktadır. Hangi hastalığa sahip olduğu sorusuna katılımcılar genel olarak cevap vermemiştir. Bu konuda daha detaylı çalışmalara ihtiyaç vardır.

Hemşirelik okulundaki öğrencilerde BKİ ile SYBD-II arasında korelasyonun araştırıldığı kesitsel çalışmada BKİ ile SYBD-II toplam puanı ve beslenme alt ölçeği arasında pozitif yönde kuvvetli bir korelasyon bulunmuştur (El-Kandari ve ark., 2008). Spor salonuna devam eden kadınlarda yaptığı çalışmada da BKİ yüksek olanlarda sağlık sorumluluğu, fiziksel aktivite, stres yönetimi ve SYBD-II toplam puanları düşük bulunmuştur (Göğer ve ark., 2019). Bizim çalışmamızda ise BKİ ile toplam puan ve beslenme alt ölçek puanları karşılaştırıldığında gruplar arasında farklılık bulunmamıştır. Fiziksel aktivite alt ölçek puanı ise Göğer'in çalışmasına benzer şekilde BKİ yüksek olanlarda anlamlı olarak düşüktür. Beslenme alt ölçek puanları arasında fark olmaması BKİ'ne etki eden diğer faktörlerin olduğunu düşündürtebilir. Sağlık sorumluluğu, stres yönetimi, toplam puanlarda gruplar arasında fark olmaması, her iki çalışmada da örneklem sayısını düşük olması ve BKİ yüksek olan bireylerin çalışmada çoğunlukta olmasından kaynaklanıyor olabilir.

Araştırmacıların Afriko-amerikan kadınlarda yaptığı çalışmada sosyo-ekonomik düzeyi orta veya üst olanlarda SYBD-II toplam puanı ve fiziksel aktivite alt ölçek puanı yoksulluk seviyesinde yaşayanlara göre daha yüksek bulunmuştur (Brady ve Nies, 1999). Yu-Hua Lin ve ark.'larının çalışmasında da sosyo-ekonomik durum arttıka SYBD-II toplam puanı artmaktadır (Yu-Hua Lin ve ark., 2009). Tıp Fakóltesi öğrencilerinde yürütölen çalışmada da sosyo-ekonomik durumu yüksek olanlarda SYBD-II toplam puanı yüksek bulunmuştur (Gömlüksiz ve ark., 2020). Bizde de gelir durumu yüksek olanlarda düşük gruba göre SYBD-II toplam puanı anlamlı olarak yüksektir. Çalışmamızda stres yönetimi, sağlık sorumluluğu alt ölçek puanları da yüksek bulunmuştur. Ülkeler arasındaki farklı sosyal politikalar nedeniyle kadınlarımız ekonomik durumları kötüleştikçe stres yönetiminde başarısız oluyor olabilir. Sağlık sorumluluğunun düşük olmasını da, sosyo-ekonomik durumu düşük kadınların eğitim yetersizliği, ulaşım zorluğu ve benzeri nedenler ile sağlık hizmetlerine erişimde kısıtlılıkla açıklayabiliriz. Bizim çalışmamızda gelirin düşük olmasının fiziksel aktivite

üzerinde olumsuz bir etkisi bulunamamıştır. Bunun nedeni çalışmamızın yapıldığı spor merkezinin tamamen ücretsiz olması ve belediye tarafından işletilmesi olabilir.

Gaziantep'te yürütülen yüksek lisans tez çalışmasında sigara içenlerde beslenme, kişilerarası ilişki, manevi gelişim, fiziksel aktivite alt ölçek puanları içmeyenlere göre düşük bulunmuştur (Tiryaki, 2013). Bizim çalışmamızda ise sigara ve alkol kullanmanın SYBD-II toplam puanı ve alt ölçek puanlarına etkisi saptanamamıştır. Bunun nedeni çalışmamızda sigara ve alkol tüketimi olanların sayısının azlığı olabilir. Sonuç; Kadınların düzenli spora gelmesine rağmen fiziksel aktivite puanları orta düzeyde bulunmuştur. Sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını geliştirecek eğitimlerin verilmesi ve farkındalığın artırılması önemlidir.

### **Kaynaklar**

- Akbaba M, Demirhindi H, 2017, Temel Halk Sağlığı Kitabı, Akademisyen Kitabevi, Halk Sağlığı Temel Kavramlar s.2.
- Bahar Z, Beşer A, Gördes N, Ersin F, Kıssal A, 2008, Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeğinin Geçerlilik Güvenilirlik Çalışması, C.Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi 12(1), 1-13.
- Bailey RR, Phad A, McGrath R, Tabak R, Haire-Joshu D, 2019, Prevalence of 3 Healthy Lifestyle Behaviors Among US Adults with and without History of Stroke Preventive Chronic Disease, Preventing Chronic Diseases, volume 16;4.
- Brady B, Nies MA, 1999, Health-Promoting Lifestyles and Exercise: A Comparison of Older African American Women above and below Poverty Level, Journal of Holistic Nursing, Vol.17 issue 2, 197-207.
- Chang Nian W, Koichi H, Kimiyo U, Kumiko F, Keiko M, Atsushi U, 2012, Assesment of Health-Promoting Lifestyle Profile in Japanese University Students, Enviromental Heath and preventive Medicine, vol. 17, 222–227.
- Çebi M, 2018, Sporcuların Sağlıklı Yaşam Biçimleri Davranışlarının İncelenmesi, İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 5(1),13-20.
- Duffy ME, 1988, Determinants of Health Promotion In Midlife Women, Nursing Research, 37 (6), 358-362.
- El Kandari F, Vidal VL, Thomas D, 2008, Health-promoting lifestyle and body mass index among College of Nursing students in Kuwait: A correlational study, Nursing&Health Sciences, Volume10, Issue1, 43-50.

- Göger S, Cingil G, Ören GK, 2019, Bir Spor Merkezine Kayıtlı Kadınların Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları, Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Obezite Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi, *Sağlık ve Toplum Yıl: 29, Sayı: 1*.
- Gömlüksiz M, Yakar B, Pirinçci E, 2020, Tıp Fakóltesi Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve İlişkili Faktörler, *Dicle Tıp Dergisi*,47 (2), 347-358.
- Güler Ç, Akın L, 2012, Halk Sağlığı Temel Bilgiler Kitabı 3. Cilt, Ankara, Hacettepe Üniversitesi Yayınları, Bölüm 24, Özvarış B. Sağlığı geliştirme s.1676.
- Gürsel N, Özbey S, Güzel P, 2017, Öğretim Elemanlarının Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve Yaşam Kalitesi, *International Journal of Social Science Research* 5(2), 10-25.
- Hayman LL, Worel JN, 2017, Healthy Lifestyle Behaviors, *Journal of Cardivascular Nursing*, volume 29 Issue 6,477-478.
- Külcü DP, 2019, Sağlık Alanında Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Değerlendirilmesi, *Sağlık ve Toplum*, 29(1), 89-97.
- Tiryaki K, Üniversitede görev yapan akademik personelin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi, 2013.
- Vaizoğlu S, 2019, Yeni Halk Sağlığı Kitabı, Ankara, Palme Yayınevi, Tulchinsky T, Varavikova E, 3. Baskıdan Çeviri, s.52-53.
- Walker SN, Sechrist KR, Pender Nj, 1987, The Health Promoting Lifestyle Profile Development and Psychometric characteristics, *Nursing Research*, 36(2): 76-80.
- Yu-Hua Lin, Tsai EM, Chan TF, Chou FH, Lin YL, 2009, Health Promoting Lifestyles and Related Factors in Pregnant Women, *Med J*, 32 (6), 650-660.

## Sedanter Kadınlarda Fonksiyonel Spor Ekipmanları İle Yapılan Egzersizlerin Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisi

Gül Senem BARDAKÇI<sup>1</sup> 

Mürsel BİÇER<sup>2</sup> 

<sup>1</sup> Gaziantep Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, GAZİANTEP

<sup>2</sup> Necmetin Erbakan Üniversitesi, Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, KONYA

 DOI: 10.31680/gaunjss.1131201

Orijinal Makale / Original Article

Geliş Tarihi / Received: 28.05.2022

Kabul Tarihi / Accepted: 19.06.2022

Yayın Tarihi / Published: 20.06.2022

### Öz

Son yıllarda, özellikle de Covid-19 pandemi döneminde, spor yapmanın önemi daha iyi anlaşılmaya başlamıştır. Pandemi döneminde, kapanmalardan dolayı hareket alanı iyice kısıtlanmıştır ve insanların yaşam kalitesinde de düşüşler olmuştur. Bu yüzden yasaklar kalkmaya başlayınca spora başlayan bireylerin sayısının hızla arttığı görülmektedir. Bu çalışmanın amacı, fonksiyonel spor ekipmanları ile yapılan egzersizlerin sedanter kadınlarda yaşam kalitesi üzerine etkilerini araştırmaktır. Bu amaca yönelik olarak çalışmada tek-grup öntest-sontest araştırma deseni kullanılmıştır. Çalışmaya Gaziantep'te yaşayan 20-47 yaş aralığında olan ve pandemi yasaklarından sonra spora başlayan 21 sedanter kadın gönüllü olarak katılmıştır. Veri toplama aracı olarak SF-36 Yaşam Kalitesi ölçeği kullanılmıştır. Katılımcılara 12 hafta boyunca ve haftada 3 gün olmak üzere fonksiyonel spor ekipmanları ile yapılan antrenman programı uygulanmıştır. Çalışma sonucunda, yaşam kalitesi ölçeğinden elde edilen verilerin öntest ve sontest ortalamaları karşılaştırıldığında son test lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). Sonuç olarak, fonksiyonel spor ekipmanları ile yapılan egzersizlerin sedanter kadınlarda yaşam kalitesini olumlu yönde etkilediği söylenebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Fonksiyonel spor ekipmanları, fonksiyonel antrenman, yaşam kalitesi, sedanter kadın

## The Effect of Exercises with Functional Sport Equipments on Sedentary Women's Quality of Life

### Abstract

In recent years, especially during the Covid-19 pandemic, the importance of doing sports has begun to be better understood. During the pandemic, the range of movement was severely restricted due to lockdowns, thus people's quality of life also deteriorated. For this reason, it was observed that number of individuals who started doing sports dramatically increased after the lockdowns ended. The purpose of the present study was to investigate the effects of exercises performed with functional sports equipment on sedentary women's quality of life. For this purpose, one-group pretest-posttest research design was used in the study. 21 sedentary women, who started sports after the pandemic lockdowns ended, voluntarily participated in the study. Their age ranges were between 20-47 years and they were living in Gaziantep. The Quality of Life (SF-36) scale was used as the data collection tool. A 12-week and three days a week training program with functional sports equipment was given to the participants. As a result of the study, when the pretest and posttest averages of the data were compared, it was determined that there was a statistically significant difference in favor of the posttest ( $p<0.05$ ). Consequently, it could be said that exercises performed with functional sports equipment positively affect the sedentary women's quality of life.

**Keywords:** Functional sports equipment, functional training, quality of life, sedentary women

\*Sorumlu Yazar: Gül Senem BARDAKÇI

e-mail: g.senembardakci@gmail.com

## Giriş

Bilir vd. (2005)' ne göre yaşam kalitesi tanımı farklılıklar göstermektedir ve tüm alanlarda geçerli kabul gören ortak bir tanımı yoktur. Ancak, literatürdeki tanımlar incelendiğinde ortak noktanın birey faktörü olduğunu ve bireyin değerlendirme sisteminin yani özneliğin olduğu görülmektedir. Dünya Sağlık Örgütü yaşam kalitesini “kişinin kendi amaçlarına, beklentilerine, standartlarına ve çıkarlarına göre bir kültür ve değer sisteminde kendi yaşamını algılaması” olarak tanımlamıştır (Aktaran Aydıner Boylu ve Paçacıoğlu, 2016, s.138). Testa ve Simonson (1996), yaşam kalitesinin tanımını ve nasıl ölçülebileceğinden bahsederken bunun iki boyut altında yapılabileceğini belirtmektedir: sağlık durumunun ve diğer göstergelerin nesnel olarak değerlendirilmesi ve bireyin öznel olarak algıladığı iyilik hali. Her ne kadar nesnel sağlık durumu ve diğer göstergeler önemli olsa da aynı sağlık verilerine ve nesnel göstergelere sahip kişilerin yaşam kalitesinin farklı olabileceğinden bahsederler ve bu noktada yaşam kalitesinin kişinin kendi yaşamından ne derece memnun olduğunun önemli olduğunu vurgulamaktadırlar.

Nesnel göstergeler; sağlık, gelir düzeyi, eğitim düzeyi, yaptığı iş, yaşadığı mahalle veya evin durumu vs. iken; kişinin elinde bulunan bu olanaklar karşısında hissettiği tatmin/doyum ise yaşam kalitesinin öznel göstergeleri arasında yer alır (Aydın Boylu ve Paçacıoğlu, 2016; Torlak ve Yavuzçehre, 2008). Bu göstergelere ek olarak fiziksel ve fizyolojik kapasitenin de günlük işleri kolaylaştırarak yaşam kalitesine katkı sağladığı söylenebilir. Belirli bir düzen içerisinde yapılan antrenmanlarla hem fiziksel hem de fizyolojik kapasite, gözle görülür bir biçimde arttığı bilinmektedir. Yapılan araştırmalar da düzenli egzersizin fizyolojik, psikolojik, motor becerileri içeren özelliklere doğrudan olumlu katkı sağladığını ortaya konmuştur (Açıkada ve Ergen, 1990; Fox, Bowers ve Foss, 1999). Bireyin yaşamını sürdürebilmesi için gündelik işlerde yapması gereken hareketleri rahatlıkla yapabilir durumda olması gerekir. Bu noktada vücudun fonksiyonel olması demek ise bireyin normal hayat akışında rahatlıkla varlığını sürdürebilir şekilde hareket edebilmesi demektir (Cook, 2010).

Yaşam kalitesi kavramı tıp literatüründe hastalara yönelik yapılan çalışmalarda sıklıkla geçmektedir. Bu bağlamda, Cella (1992) yaşam kalitesi kavramının öznel ve çok boyutluluk olmak üzere iki temel bileşene sahip olduğunu belirtmektedir. Öznel boyutu, bireyin yaşam kalitesinin bireye soru sorarak onun açısından değerlendirmek olarak söylenebilir. Çok boyutluluk ise fiziksel, fonksiyonel, duygusal ve sosyal olarak iyi olma gibi geniş bir alanı kapsamaktadır.

Bazı kaynaklarda yaşam kalitesinin dört önemli faktörü olduğu ve bunların (a) fiziksel/mesleki işlev (yaptığı işi sürdürme becerisi); (b) psikolojik durum (depresyon, kaygı gibi şeylerden kurtulma); (c) sosyallik (sosyal etkileşimleri sürdürme becerisi); ve (d) somatik rahatlık (acıdan, rahatsızlıktan vb. bağımsız olma durumu) (Schipper ve Lewitt, 1985). Diğer kaynaklar ise bunlara ek olarak genel yaşam doyumu ve kişisel boş zaman aktivitelerini yapabilme becerilerini de eklemiştir (Cella, 1992). Aaronson (1986) ise yaşam kalitesinin altı boyut olarak sınıflandırmıştır: (a) hastalık semptomları ve tedavi yan etkileri; (b) işlevsel durum; (c) psikolojik sıkıntı; (d) sosyal etkileşim; (e) cinsellik ve beden imajı; ve (f) tedavi memnuniyeti. Literatürde, fiziksel aktivite ve aktif spor yapmanın yaşam kalitesini ve toplum entegrasyonu ile ilişkilendirildiği çalışmalar mevcuttur (Cella, 1991). Tasiemski ve ark. (2005) 985 kişi ile yaptığı çalışmada spor veya fiziksel rekreasyonla uğraşanların yaşam kalitesi ve memnuniyet düzeyleri yüksek olarak bulunmuştur. Memnuniyet düzeyi en yüksek olarak ise aile yaşamı ve arkadaşlarla ilişkiler gibi sosyal alanlar çıkmıştır. Gene benzer olarak Yazıcıoğlu ve ark. (2012) belden aşağısı felç veya ampute olan 60 katılımcı ile yaptığı çalışmada sporla uğraşan bireylerin yaşam kalitesi ve yaşam doyumları anlamlı farklılık göstermiştir. Sakatlık yaşayan veya ağır hastalıktan sonra yaşam kalitesi ile ilgili bir çok çalışma bulunmaktadır ve ortak olarak bu çalışmaların hepsinde spor ile uğraşanların yaşam kalitesi ve yaşam doyumları yüksek çıkmıştır (Laferrier, Teodorski ve Cooper, 2015; Sporer vd, 2009).

Sağlıklı ve iyi olmanın yanı sıra bireyler, mevcut durumunu koruyabilmek için sürekli bir denge oluşturma çabasıdadır. Dünder (2017) bu dengenin korunmasının vücudumuzdaki çoğu sistemin, özellikle de sinir ve endokrin sistemlerinin işlemesi sayesinde gerçekleştiğini ve ayrıca bu sistemlerin herhangi bir aktivite, hareket veya antrenman esnasında vücudumuzun yapısal ve işlevsel açılardan sporda gereken ihtiyaçları karşılayabilmek için denge kurma çabasından ortaya çıktığını belirtmektedir. Son yıllarda spora ve antrenmana artan ilgiden dolayı antrenman yöntemlerinde de çeşitlilikler çoğalmıştır ve bu yöntemlerin avantajları ön plana çıkmıştır. Özellikle geleneksel yöntemler ve bu yöntemlerde kullanılan ağırlık ekipmanlarının maliyeti, taşıma gücü ve genel olarak kullanımındaki zorluklar nedeniyle antrenörler ve takımlar yeni antrenman yöntemleri bulup, geliştirmeye çalışmaktadırlar. Bu çabaların sonucu, bireylerin kolaylıkla ulaşılabilir basit ekipmanlar ya da herhangi bir alete gerek duymadan çalışmasını sağlayacak fonksiyonel egzersizler, fonksiyonel ekipmanların kullanıldığı spor tesisleri ve rehabilitasyon merkezleri popülerlik

kazanmıştır (Usgu, 2015). Spor bilimciler, son zamanlarda yaptıkları çalışmalarda ağırlık aletleri ile yapılan egzersizlerin kasları aynı açıda ve belirli kas gruplarını çalıştırdığını ve bu antrenmanların kasları izole ettiğini; bunun aksine fonksiyonel egzersizlerin vücuda daha fazla işlevsellik kazandırdığı ve performansa da daha fazla katkı sağladığını ortaya koymuşlardır (Biçer, 2021; Usgu, 2015). Fonksiyonel egzersizler sayesinde istenildiği zaman ve her yerde itme, çekme, sıçrama, fırlatma, adımlama ve koşma gibi egzersizler yapılabilir ve fonksiyonel spor ekipmanları ile birleştirip vücuttaki eklemleri ve kasları farklı açılarda ve çeşitli yönlerde doğru hareket ettirerek, çok yönlü bir gelişim sağlanabilir. Bu da hayatın her alanında bireye katkı sağlayabilir (Boyle, 2011; Boyle, 2016; Santana, 2015).

Bu çalışmanın amacı, sedanter kadınlarda fonksiyonel spor ekipmanları ile yapılan egzersizlerin yaşam kalitesi üzerine etkilerini ortaya koymak ve bulgular ışığında sağlıklı bir yaşam sürdürülebilmesi için egzersiz önerilerinde bulunmaktır. Bu önerilerin hem bireylere hem de antrenörlere fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

## **Yöntem**

### **Araştırma Deseni**

Bu çalışmada, sedanter kadınlarda fonksiyonel spor ekipmanları ile yapılan egzersizlerin yaşam kalitesi üzerine etkisi incelenmiştir. Bu amaçla tek-grup öntest-son-test araştırma deseni kullanılmıştır. Bu araştırma deseninde uygulanan protokolün etkisi sadece bir grup üzerinde yapılan uygulama neticesinde test edilir. Yani diğer deneysel modellerde olduğu gibi bir gruba bağımsız değişken uygulanır. Ancak diğer desenden farklı olarak bu kez hem işlem öncesinde, hem de sonrasında ölçüm alınır (Büyüköztürk vd., 2013). Pandemi yasaklarının kalkmasından sonra spora başlayan sedanter kadınlar arasında gönüllü olan 21 kadın çalışmaya dahil edilmiştir. Katılımcıların yaşları 21 ile 47 arasında değişmektedir. Katılımcılara çalışmanın amacı anlatılarak araştırmaya gönüllü olarak katıldıklarına dair *Bilgilendirilmiş Onam Formunu* imzalamaları istenmiştir.

Çalışmada veri toplama aracı olarak katılımcıların yaşam kalitesini ölçmek için Ware ve Sherbourne (1992) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Koçyiğit vd. (1999) tarafından yapılan Yaşam Kalitesi (SF36) Formu kullanılmıştır. Bu çalışmada kullanılan ölçeğin güvenilirlik katsayısı Cronbach Alpha testi ile yapılmıştır ve ölçümün güvenilirliği .82 olarak bulunmuştur. Bu ölçek katılımcıların kendini değerlendirdiği 36 madde ve 8 boyuttan oluşan bir ölçektir. Bu boyutlar: fiziksel fonksiyon 10 madde,



sosyal işlevsellik 2 madde, fiziksel problemler nedeniyle olan kısıtlanma (fiziksel rol güçlüğü) 4 madde, emosyonel rol güçlüğü 3 madde, ruhsal sağlık 5 madde, vitalite (canlılık, enerji) 4 madde, vücut ağrısı 2 madde ve genel olarak sağlık 5 maddeden oluşmaktadır. Ayrıca son bir yılda sağlık durumunun değişip değişmediğini soran 1 madde bulunmaktadır, ancak bu madde herhangi bir boyutla ilişkilendirilmemiştir. Formda yer alan sorulardan 4 ve 5. sorular evet-hayır cevabını gerektirirken diğer soruların tamamı üçlü ya da altılı Likert tipinde sorulmaktadır. Ölçek, her bir alt ölçek için ayrı ayrı toplam puan vermektedir.

### **Antrenman Protokolü**

Fonksiyonel spor ekipmanları ile yapılan antrenmanların sedanter kadınlar üzerindeki etkilerinin incelenmesi için 12 haftalık bir antrenman programı hazırlandı ve bu antrenmanlar bir gün aralıklı olmak üzere 3 gün olarak uygulandı. Katılımcılara ayrıca özel bir beslenme programı verilmedi ancak nasıl beslenmeleri gerektiği hakkında bilgiler verildi. Katılımcılara fonksiyonel spor ekipmanları ile istasyon çalışması şeklinde süre ve tekrar yöntemi uygulandı. Katılımcılara 15 hareketten oluşan bir program verildi ve her antrenman öncesi 15-20 dakikalık rutin ısınma, esneme ve gerinme hareketleri yaptırıldı. Antrenman programı ilk dört hafta her hareket iki set şeklinde yapıldı; sonraki sekiz hafta boyunca hareketler üç set prensibine göre yapılmaya devam edildi. Antrenmanlar birer gün ara ile haftada üç gün orta şiddetli tempoda; her hareket için yüklenme 30 saniye dinlenme 45 saniye prensibi uygulandı ve setler arası 5-7 dakika dinlenme yapıldı.

### **İstatistiksel Analiz**

Katılımcıların doldurduğu yaşam kalitesi ölçeğinden aldıkları öntest ve sontest puanlarının dağılımlarının normallik değerleri Skewness ve Kurtosis testi ile analiz edilmiştir. Basıklık ve çarpıklık değerlerinin -1.5 ile +1.5 aralığında yer alması durumunda dağılımın normal olduğu söylenebilir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Elde edilen basıklık çarpıklık değerlerine bakıldığında SF(36) formunun alt kategorilerinden fiziksel fonksiyon, emosyonel iyilik hali, enerji, ağrı ve genel sağlık alt parametrelerinin sontest değerlerinin normal dağılım göstermedikleri; diğer değişken değerlerinin ise normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Normal dağılım gösteren değişkenlerin karşılaştırılmasında bağımlı (İlişkili) gruplar t-testi, normal dağılım göstermeyen değişkenlerin karşılaştırılmasında ise Wilcoxon Signed-Rank Testi kullanılmıştır.

## Bulgular

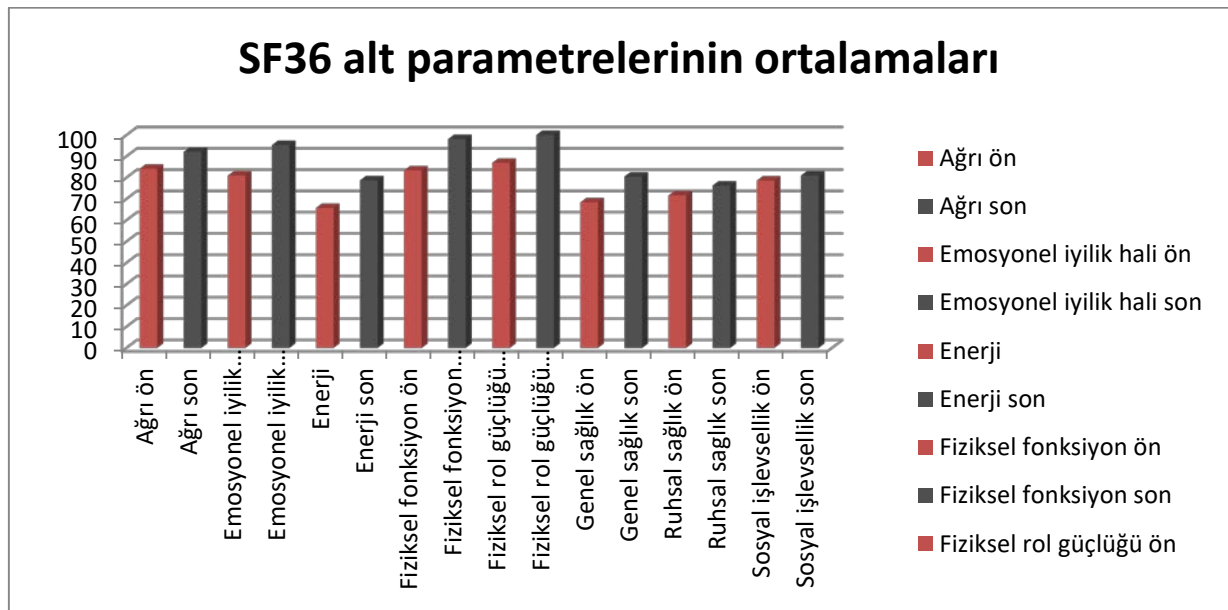
### Betimsel Bilgiler

Araştırmaya katılan bireylerin antrenman programına başlamadan önce ve program sonrasında SF36 formunu doldurmuşlardır ve elde edilen betimsel bilgiler Tablo 1’de verilmiştir.

**Tablo 1.** Yaşam Kalitesi (SF36) betimsel bulgular

	S	Min	Max	Ort.	SS
Ağrı ön	21	67,50	100,00	84,17	11,11
Ağrı son	21	67,50	100,00	92,14	8,26
Emosyonel iyilik hali ön	21	,00	100,00	80,95	37,37
Emosyonel iyilik hali son	21	,00	100,00	95,23	21,82
Enerji ön	21	30,00	90,00	65,71	13,90
Enerji son	21	46,25	100,00	78,69	11,41
Fiziksel fonksiyon ön	21	65,00	100,00	83,33	9,92
Fiziksel fonksiyon son	21	75,00	100,00	98,09	5,58
Fiziksel rol güçlüğü ön	21	50,00	100,00	86,90	20,34
Fiziksel rol güçlüğü son	21	100,00	100,00	100,00	,00
Genel sağlık ön	21	35,00	90,00	68,33	14,35
Genel sağlık son	21	45,00	100,00	80,48	12,14
Ruhsal sağlık ön	21	54,00	87,00	71,61	9,69
Ruhsal sağlık son	21	61,00	92,00	76,24	7,88
Sosyal işlevsellik ön	21	50,00	100,00	78,57	15,38
Sosyal işlevsellik son	21	50,00	100,00	80,95	15,62

Tablo 1’de yaşam kalitesi (SF36) formunu alt parametrelerinin öntest ve sontestlerde katılımcıların minimum, maksimum ve ortalama puanlarının yanı sıra standart sapmaları verilmiştir. Aşağıdaki grafikte de yaşam kalitesi (36) formu alt parametrelerinin öntest ve sontest değişimleri görsel olarak verilmiştir. Grafikten de anlaşılacağı üzere öntest ve sontest değerleri arasında farklılıklar görülmektedir. Bu farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığına ise yordamsal bulgular başlığı altında değinilmiştir.



**Şekil 1.** Yaşam Kalitesi SF36 Formunu alt parametrelerinin öntest ve sontest değerleri

Yaşam Kalitesi (SF36) Formu Verilerinin Karşılaştırılması; Araştırmaya katılan bireylerin antrenman programına başlamadan önce ve program sonrasında doldurdıkları Yaşam Kalitesi (SF36) Formu normal dağılım gösteren alt parametrelerinin öntest ve sontest karşılaştırma analizleri bağımlı (ilişkili) gruplar t-testi yapılarak analiz edilmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 2’de verilmiştir.

**Tablo 2.** Yaşam Kalitesi (SF36) Formu bağımlı (ilişkili) gruplar t-testi sonuçları

	N	Ort.	SS	SS Ort.	95% Güven Aralığı		t	Sd	p
					Min.	Max.			
Fiziksel rol güçlüğü ön-son test	21	-13,09	20,34	4,44	-22,35	-3,84	-2,95	20	,008
Ruhsal sağlık ön-son test	21	-4,62	4,24	,92	-6,55	-2,69	-4,99	20	,000
Sosyal işlevsellik ön-son test	21	-2,38	8,50	1,85	-6,25	1,49	-1,28	20	,214

Tablo 2’de verilen sonuçlar incelendiğinde fiziksel rol güçlüğü alt parametresinin öntest ( $\bar{x}=86,90$ ;  $SS=20,34$ ) ve sontest ( $\bar{x}=100,00$ ;  $SS=0,00$ ) sonuçları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ( $t(20) = -2,950$ ;  $p=,008$ ). Ruhsal sağlık alt parametresinin öntest ( $\bar{x}=71,62$ ;  $SS=9,69$ ) ve sontest ( $\bar{x}=76,24$ ;  $SS=7,88$ ) sonuçları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ( $t(20) = -4,996$ ;  $p=,000$ ). Sosyal işlevsellik alt parametresinin öntest ( $\bar{x}=78,57$ ;  $SS=15,38$ ) ve sontest ( $\bar{x}=80,95$ ;

SS=15,62) sonuçları karşılaştırıldığında ise iki test arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir ( $t(20)=1,284$ ;  $p=,214$ ). Fiziksel fonksiyon, emosyonel iyilik hali, enerji, ağrı ve genel sağlık alt parametreleri ise normal dağılım göstermediği için öntest ve sontest karşılaştırmaları için Wilcoxon Signed Rank testi uygulanmıştır. Karşılaştırma sonuçları Tablo 3'te verilmiştir.

**Tablo 3.** Yaşam Kalitesi (SF36) Formu öntest ve sontest sonuçlarının non-parametrik Wilcoxon Signed Rank testi karşılaştırma sonuçları

Alt parametreler	N	S.S.	z	p
Fiziksel fonksiyon	21	10	-3,842 <sup>b</sup>	,000
Emosyonel iyilik hali	21	2,5	-1,841	,066
Enerji	21	9,5	-3,738 <sup>b</sup>	,000
Ağrı	21	5,5	-2,871 <sup>b</sup>	,004
Genel sağlık	21	10	-3,848 <sup>b</sup>	,000

b; Son test lehine anlamlılık  $p<0.05$

Tablo 3' den de anlaşılacağı üzere, katılımcıların yaşam kalitesi (SF36) formunun normal dağılım göstermeyen alt parametrelerinden aldıkları öntest ve sontest puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını test etmek için yapılan Non-Parametrik Wilcoxon Signed Rank Testi sonucunda; fiziksel fonksiyon, enerji ve genel sağlık alt parametrelerinde istatistiksel olarak  $p<.001$  düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Ağrı alt parametre sonuçlarında ise istatistiksel olarak  $p<.005$  düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı fark bulunurken emosyonel iyilik halinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Söz konusu farklılık son ölçümler lehine gerçekleşmiştir. Yani, katılımcıların yapılan uygulamalar sonunda bu 4 alt parametredeki cevapları olumlu yönde anlamlı bir biçimde artmıştır.

## Tartışma

Çalışmada uygulanan 12 haftalık programın ardından Yaşam Kalitesi (SF36) Formundan elde edilen verilerin analizinde fiziksel rol güçlüğü, ruhsal sağlık ve sosyal işlevsellik alt parametreleri normal dağılım gösterirken fiziksel fonksiyon, emosyonel iyilik hali, enerji, ağrı ve genel sağlık alt parametreleri normal dağılım göstermemiştir. Bunlar göz önüne alınarak yapılan analizler sonucunda sosyal işlevsellik ve emosyonel iyilik hali haricindeki tüm alt parametrelerde olumlu yönde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ( $p<,05$ ).

Hem fazla yer kaplamaması hem de herhangi bir alanda yapılabilmesi sayesinde fonksiyonel spor aletleri ile yapılan egzersizlerin son yıllarda popülaritesi gittikçe artmaktadır (Usgu, 2015). Özellikle de hareketleri kısıtlayan sağlık sorunlarına sahip bireylerin yaşam kalitesinin de düştüğü ve bunu geliştirmek için fonksiyonel antrenmanların kullanımının yaygınlaştığı görülmektedir. Sadece yaşlı veya sağlık sorunu olan bireylerin değil sağlığını korumak isteyenlerin ve performansını artırmak isteyen bireylerin de fonksiyonel antrenmanlara yöneldiği birçok çalışmada belirtilmektedir (Abohlala vd., 2021; Rezende Barbosa vd., 2016).

Yapılan bu çalışmada genel olarak pandemiden sonra spora başlayan veya spora dönen sedanter kadınların 12 haftalık egzersiz programından sonra yaşam kalitelerinin arttığı tespit edilmiştir. Yaşam kalitesi ile ilgili benzer bir çalışmada Rezende Barbosa vd. (2016), fonksiyonel egzersizin yaşam kalitesi, otonomik modülasyon ve kardiyorespiratuar parametreleri üzerine yaptıkları çalışmada fonksiyonel antrenmanın yaşam kalitesinde ve otonomik modülasyonda ( $P<,05$ ) önemli gelişmeler gösterdiğini, ancak kardiyorespiratuar parametrelerde göstermediğini bulmuşlardır. Bir başka çalışmada ise Sarıgöz (2019) 102 ampute futbolcu ile yaptığı yüksek lisans çalışmasında spor eğitimi alan ampute kişilerin sağlıklı yaşam davranışları, yaşam kalitesi ve boş zaman engelleri arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Benzer şekilde, Balıkçı (2017), yaptığı çalışmada spor yapan bireylerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile yaşam kalitesi arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit etmiştir.

Dağ (2019), spor yapan ve yapmayan kadınların yaşam kalitesi algısı ve yalnızlık duygusu ile ilgili yaptığı çalışmada spor yapan kadınların yaşam kalitesi algısının yüksek olduğu ve ayrıca yalnızlık duygusunun da spor yapmayanlara göre daha düşük olduğu sonucunu ortaya koymuştur. Dindar (2018), spor aktivitelerine katılan ve katılmayan şirket çalışanları ile yaptığı çalışmada yaşam kalitesi, örgütsel bağlılık ve iş performansı değişkenlerini incelemiştir. Çalışma sonucunda spor aktivitelerine katılan çalışanların yaşam kalitesi değişkeninde ve diğer tüm değişkenlerde olumlu yönde farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

İlhan (2011) ise az gören bireylerle yaptığı çalışmada spor yapmanın yaşam kalitesi üzerine etkisini incelemiş ve sonuç olarak SF-36formunun tüm alt parametrelerinde spor yapan bireylerin sonuçları pozitif yönde anlamlı farklılık göstermiştir.

Literatür incelendiğinde genel olarak yaşam kalitesi ile ilgili yapılan çalışmaların genellikle sağlık sorunları yaşayan bireyler üzerinde yapıldığı ve genel olarak spor yapan bireylerin yaşam kalitesi algılarında olumlu yönde anlamlı farklılık gösterdiği görülmektedir. Fonksiyonel spor ekipmanları ile yapılan antrenmanlarla ilgili yapılan sınırlı sayıdaki çalışmalar da yaşam kalitesi üzerinde olumlu yönde etki ettiği tespit edilmiştir. Yaptığımız mevcut çalışmanın sonuçları incelendiğinde fonksiyonel spor ekipmanı ile uygulanan 12 haftalık egzersiz programının sedanter kadınlarda sosyal işlevsellik ve emosyonel iyilik hali haricindeki tüm alt parametrelerde olumlu yönde etkilediği görülmüştür. Bu iki alt parametrede fark çıkmaması katılımcıların genel olarak bu iki alt parametrede kendilerini çalışma öncesinde de oldukça pozitif hissetmelerinden kaynaklandığı söylenebilir. Çalışmamızın yaşam kalitesi ile ilgili bulguları literatürdeki yer alan çalışmaların sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir. Bu nedenle fonksiyonel spor ekipmanları ile yapılan egzersizlerin genel olarak yaşam kalitesi üzerine olumlu etki ettiği söylenebilir.

Çalışmamızın sonucunda elde edilen bulgulardan hareketle spor alanında çalışmalar yapan kişilere, antrenörlere ve sporla uğraşan bireylere yönelik aşağıda verilen önerilerin faydalı olacağı düşünülmektedir: Kolay taşınabilir olması sayesinde Fonksiyonel spor ekipmanlarının antrenman programına eklenmesi, Sakatlıkların önlenmesi, kas ve eklemlerin güçlendirilmesi gibi sakatlık sonrası tedavi sürecinde yapılan antrenmanlarda fonksiyonel spor ekipmanları ile hazırlanan programların kullanılması, Ağırlıkla çalışma sedanter kadınlarda zor olacağı için özellikle vücut kompozisyonu değişimleri açısından fonksiyonel spor ekipmanları ile yapılan egzersizlerin tercih edilmesi, Yaşam kalitesi konusunda sorun yaşayan bireylerin yaşam kalitesini artırmak için fonksiyonel spor antrenmanlarına yönlendirilmelerinin iyi olacağı, Son olarak da tüm antrenman çeşitlerinde antrenörlerin antrenman programlarında fonksiyonel egzersizlere de yer vermelerinin önemli olduğu söylenebilir.

## **Kaynaklar**

Aaronson, N.K. (1986). Methodological issues in psychosocial oncology with special reference to clinical trials. In Ventafridda V, van Dam FSAM, Yancik R, Tamburini M (eds), *Assessment of Quality of Life and Cancer Treatment*. Amsterdam: Elsevier, 29-42.

- Abohllala, A. N. M., vd. (2021). Effects of ball pilates on muscular fitness in female adolescents. *Facta Universitatis, Series: Physical Education and Sport*, 19(2) 191-209.
- Açıkada, C. ve Ergen, E. (1990). *Bilim ve spor* (1. Baskı). Ankara: Büro Tek Ofset Matbaacılık.
- Aydiner Boylu A, Paçacıoğlu B. (2016). Yaşam kalitesi ve göstergeleri. *Akademik Araştırmalar ve Çalışmalar Dergisi*, 8 (15), 137-150.
- Balıkçı, İ. (2017). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite ve kalp atım hızı değişkenliği ile sağlıklı yaşam davranışı ve yaşam kalitesinin incelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Manisa.
- Biçer, M. (2021). The effect of an eight-week strength training program supported with functional sports equipment on male volleyball players' anaerobic and aerobic power. *Science & Sports*. 36 (2), 137-146.
- Bilir, N., Özcebe H, Vazioğlu, S.A., Aslan, D., Subaşı, N. Ve Telatar, T.G. (2005). Van ilinde 15 yaş üzeri erkeklerde SF-36 ile yaşam kalitesinin değerlendirilmesi. *Türkiye Klinikleri Tıp Bilimleri Dergisi*, 25 (5), 663-668.
- Boyle, M. (2011). *Fortschritte im functional training: neue Trainingstechniken für Trainer und Athleten*. Riva Verlag.
- Boyle, M. (2016). *New functional training for sports*. IL, USA: Human Kinetics.
- Büyüköztürk, Ş., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., Demirel, F. ve Kılıç, E. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Cella, D. F. (1992). Quality of life: The concept. *Journal of Palliative Care*, 8(3), 8–13.
- Cella, D. F.(1991). Functional status and quality of life: Current views on measurement and intervention. In *Functional Status and Quality of Life in Persons with Cancer*. Atlanta, Georgia: American Cancer Society, 1-12.
- Cook, G. (2010). *Movement: Functional movement systems: Screening, assessment, corrective strategies*. Aptos CA: On Target Publications.
- Dağ, R. (2019). Spor yapan ve yapmayan yetişkin kadınlarda yaşam kalitesi algısı ve yalnızlık duygusu arasındaki ilişkilerin karşılaştırmalı analizi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.
- Dindar, M. D. (2018). Spor aktivitelerine katılan ve katılmayan şirket çalışanlarının yaşam kalitesinin, örgütsel bağlılık ve iş performansına etkisi: Basketbol şirketler ligi örneği. (Yayımlanmamış Doktora Tezi).Trakya Üniversitesi, Edirne.

- Dündar, U. (2017) Antrenman Teorisi (10. Baskı). Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Ltd. Şti.
- Fox, E.L., Bowers, R.W. ve Foss, M.L. (199). Beden eğitimi ve sporun fizyolojik temelleri (M. Cerit Çev.). Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- İlhan, B. (2011). Az görenlerde spor yapmanın yaşam kalitesi üzerindeki etkisinin değerlendirilmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Koçyiğit, H., Aydemir, Ö., Fişek, G., Ölmez, N., ve Memiş, A. (1999). SF36'nın Türkçe için güvenilirliği ve geçerliliği. *İlaç ve Tedavi Dergisi*, 12(2), 102-106.
- Laferrier, J. Z., Teodorski, E., & Cooper, R. A. (2015). Investigation of the impact of sports, exercise, and recreation participation on psychosocial outcomes in a population of veterans with disabilities: a cross-sectional study. *American journal of physical medicine & rehabilitation*, 94(12), 1026-1034.
- Rezende Barbosa, M. P. D. C. D., Netto Junior, J., Cassemiro, B. M., de Souza, N. M., Bernardo, A. F. B., da Silva, A. K. F., ... & Vanderlei, L. C. M. (2016). Impact of functional training on cardiac autonomic modulation, cardiopulmonary parameters and quality of life in healthy women. *Clinical physiology and functional imaging*, 36(4), 318-325.
- Santana, J. C. (2015). Functional training. IL, USA: Human Kinetics.
- Sarıgöz, O. A. (2019). Spor eğitimi alan ampute bireylerin sağlıklı yaşam biçimi, yaşam kalitesi ve boş zaman engel düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bartın Üniversitesi, Bartın.
- Schipper, H. Ve Levitt, M. (1985). Measuring quality of life: Risks and benefits. *Cancer Treat Rep*, 69, 1115-1123.
- Sporner, M. L., Fitzgerald, S. G., Dicianno, B. E., Collins, D., Teodorski, E., Pasquina, P. F. ve Cooper, R. A. (2009). Psychosocial impact of participation in the national veterans wheelchair games and winter sports clinic. *Disability and rehabilitation*, 31(5), 410-418.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). Using multivariate statistics (6th ed.). Boston: Allyn and Bacon.
- Tasiemski, T., Kennedy, P., Gardner, B. P. ve Taylor, N. (2005). The association of sports and physical recreation with life satisfaction in a community sample of people with spinal cord injuries. *NeuroRehabilitation*. 20 (4), 253–265.



- Testa, M.A. ve Simonson, D.C (1996). Assessment of quality-of-life outcomes. *New England journal of medicine*, 334 (13), 835-840.
- Torlak, S.E. ve Yavuzçehre, P. S. (2008). Denizli kent yoksullarının yaşam kalitesi üzerine bir inceleme. *Çağdaş Yerel Yönetimler*, 17 (2), 23-44.
- Usgu, S. (2015). Profesyonel basketbol oyuncularında fonksiyonel eğitimin performansla ilişkili fiziksel uygunluk parametrelerine etkisi. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Ware, J. E. Jr, ve Sherbourne, C. D. (1992). The MOS 36-item short-form health survey (SF-36). I. Conceptual framework and item selection. *Medical Care*, 30(6), 473-483.
- Yazıcıoğlu, K., Yavuz, F., Goktepe, A. S. ve Tan, A. K. (2012). Influence of adapted sports on quality of life and life satisfaction in sport participants and non-sport participants with physical disabilities. *Disability and Health Journal* 5(4), 249–253.