

YAYININ ADI	Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi
TITLE OF THE JOURNAL	Hacettepe University Faculty of Health Sciences Journal
YAYIN SAHİBİNİN ADI	Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi adına F. Gül ŞENER
NAME OF THE PUBLISHER	On behalf of Hacettepe University Faculty of Health Sciences Journal, Sibel AKSU YILDIRIM
SORUMLU YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ	Özcan DOĞAN
EDITOR IN CHIEF	Özcan DOĞAN
YAYIN İDARE MERKEZİ	Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekanlığı
JOURNAL ADMINISTRATION CENTER	Dean's Office, Hacettepe University Faculty of Health Sciences
YAYIN İDARE MERKEZİ	TEL: +90 (312) 305 2051 FAKS: +90 (312) 305 20 54
PUBLICATION ADMINISTRATION CENTER	TEL: +90 (312) 305 2051 FAX: +90 (312) 305 20 54
YAYIN DİLİ	Türkçe & İngilizce
LANGUAGE OF THE PUBLICATION	Turkish & English
YAYIN TÜRÜ	Elektronik süreli yayın
TYPE OF THE PUBLICATION	Electronic Periodical
YAYINLANMA PERİYODU	Yılda 3 kez
PERIOD OF PUBLICATION	Triannual
ISSN	2528-9918

*** Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi; bilimsel araştırmaları halka ücretsiz sunmanın bilginin küresel paylaşımını artıracığı ilkesini benimseyerek, içeriğine anında açık erişim sağlayan çift kör hakem değerlendirmesi sistemini uygulayan hakemli bir dergidir.

***Hacettepe University Faculty of Health Sciences Journal is a peer reviewed journal which adopts the principle of that submitting scientific studies to public free of charge would increase the global sharing of information, implements a double blinded review system and provides instant open access.

Editör / Editor in Chief

Doç. Dr. Özcan DOĞAN – Assoc. Prof. Dr. Özcan DOĞAN

Editör Yardımcıları / Assistant Editors

Doç. Dr. Semin AKEL - Assoc. Prof. Dr. Semin AKEL

Doç. Dr. Sevil BİLGİN - Assoc. Prof. Dr. Sevil BİLGİN

Doç. Dr. Zeynep ÇETİN - Assoc. Prof. Dr. Zeynep ÇETİN

Doç. Dr. Didem TÜRKYILMAZ - Assoc. Prof. Dr. Didem TÜRKYILMAZ

Doç. Dr. Mevlüde KIZIL - Assoc. Prof. Dr. Mevlüde KIZIL

Dr. Öğr. Üyesi Ayşen KÖSE – Asst. Prof. Dr. Ayşen KÖSE

Teknik Editörler/ Technical Editors

Ar. Gör. Hatice ABAOĞLU, Dr. Fzt. (PhD)

Ar. Gör. Pınar KISACIK, Dr. Fzt. (PhD)

Ar. Gör. Aslıhan ÖZDEMİR, Uzm. Dyt. (MSc)

Ar. Gör. Zülfiye Güzin TOPCU, ÇGU

Ar. Gör. Armağan A. YÜRÜK, Uzm. Dyt. (MSc)

Ar. Gör. Önal İNCEBAY (MSc)

Ar. Gör. Aysun Parlak KOCABAY (MSc)

İletişim - Contact

Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekanlığı 06100 Sımanpazarı – ANKARA

sbfdergi@hacettepe.edu.tr

www.sbfdergi.hacettepe.edu.tr

HAKEM LİSTESİ

Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi Cilt:5, Sayı:1, 2018 sayısına destek veren hakemlerimize teşekkür ederiz.

<i>Doç. Dr. Sevil BİLGİN</i>	<i>Hacettepe Üniversitesi</i>
<i>Doç. Dr. İlke Keser</i>	<i>Gazi Üniversitesi</i>
<i>Doç. Dr. Gözde AKOĞLU</i>	<i>Kırıkkale Üniversitesi</i>
<i>Doç. Dr. Zeynep Çetin</i>	<i>Hacettepe Üniversitesi</i>
<i>Dr. Öğr. Üyesi Yıldız ERDOĞANOĞLU</i>	<i>Üsküdar Üniversitesi</i>
<i>Dr. Öğr. Üyesi Haktan Demircioğlu</i>	<i>Hacettepe Üniversitesi</i>
<i>Dr. Öğr. Üyesi Ayla Fil Balkan</i>	<i>Hacettepe Üniversitesi</i>
<i>Dr. Öğr. Üyesi Aylın Açıkgöz</i>	<i>Hacettepe Üniversitesi</i>
<i>Dr. Öğr. Üyesi Serkan Pekçetin</i>	<i>Trakya Üniversitesi</i>
<i>Dr. Sedef ŞAHİN</i>	<i>Hacettepe Üniversitesi</i>
<i>Dr. İnci Türkoğlu</i>	<i>Hacettepe Üniversitesi</i>

LIST OF REVIEWERS

We would like to thank our reviewers who supported Hacettepe University Journal of Health Sciences Volume 5, Issue 1, 2018.

<i>Assoc. Prof. Dr. Sevil BİLGİN</i>	<i>Hacettepe University</i>
<i>Assoc. Prof. Dr. İlke Keser</i>	<i>Gazi University</i>
<i>Assoc. Prof. Dr. Gözde AKOĞLU</i>	<i>Kırıkkale University</i>
<i>Assoc. Prof. Dr. Zeynep Çetin</i>	<i>Hacettepe University</i>
<i>Asst. Prof. Dr. Yıldız ERDOĞANOĞLU</i>	<i>Üsküdar University</i>
<i>Asst. Prof. Dr. Haktan Demircioğlu</i>	<i>Hacettepe University</i>
<i>Asst. Prof. Dr. Ayla Fil Balkan</i>	<i>Hacettepe University</i>
<i>Asst. Prof. Dr. Aylin Açıkgöz</i>	<i>Hacettepe University</i>
<i>Asst. Prof. Dr. Serkan Pekçetin</i>	<i>Trakya University</i>
<i>PhD. Sedef ŞAHİN</i>	<i>Hacettepe University</i>
<i>PhD. İnci Türkoğlu</i>	<i>Hacettepe University</i>

İçindekiler - Contents

	Sayfa Page
Arka Ayaktaki Pronasyon Artışının Fiziksel Performans Üzerine Etkisi (Özgün Araştırma) <i>The Effect of Increase in Pronation of Rearfoot on Physical Performance (Original Research)</i> Caner Karartı, Sevil Bilgin, Öznur Büyükturan, Buket Büyükturan	1-10
Erken Okuryazarlık Üzerinde Paylaşımlı Kitap Okumanın Rolü: Okul ve Ev Ortamı Açısından Etkileri (Derleme) <i>The Role of Shared Book Reading on Early Literacy: The Effects in terms of Home and School Environment (Review)</i> Figen Turan, Z. Güzin Topcu	11-33
Hacettepe Üniversitesindeki Engelli Çalışanların Karşılaştıkları Psikolojik Şiddet Davranışları (Mobbing) ve Bu Davranışların Etkileri (Özgün araştırma) <i>Psychological Violence Behaviors Experienced by Disabled Employees at Hacettepe University (Mobbing) and the Effects of These Behaviors (Original Research)</i> Özge Buket Cesim, Özgür Şanlı , Burcu Semin Akel	34-45
Akne Vulgaris ile Beslenme İlişkisi (Derleme) <i>Nutritional Relationship with Acne Vulgaris (Review)</i> Begümhan Ömeroğlu Yel, Fatma Esra Güneş	46-59

Editörden

Merhaba,

Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi, Beslenme ve Diyetetik, Çocuk Gelişimi, Dil-Konuşma Terapisi, Ergoterapi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon, Odyoloji, Hemşirelik ve diğer sağlık bilimleri alanlarında İngilizce ve Türkçe vaka çalışmaları ile birlikte araştırma ve derleme makalelerini yayınlamaktadır.

Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi, yılda üç kez, Nisan, Ağustos ve Aralık aylarında yayınlanmaktadır.

Ulusal ve uluslararası dizinlerde yer alan dergimizin alanda çalışan siz değerli profesyonellerin desteği ile kısa bir süre içerisinde bu hedeflerine ulaşacağı umuduyla, dergimizi ilginize sunuyoruz.

Editörler Kurulu

From Editor in Chief;

Hello,

Hacettepe University Journal of Health Sciences publishes research and compilation articles and case studies in English and Turkish in the fields of Nutrition and Dietetics, Child Development, Language & Speech Therapy, Ergotherapy, Physiotherapy and Rehabilitation, Audiology, Nursing and other health sciences.

Hacettepe University Faculty of Health Sciences Journal is published three times a year in April, August and December.

We present our journal to you with the hope that our journal, which is in the national and international indexes, will reach these goals with the support of you professionals in the field within a short time.

Editorial Board

Özgün araştırma

Pronasyon Artışının Fiziksel Performans Üzerine Etkisi

Arka Ayaktaki Pronasyon Artışının Fiziksel Performans Üzerine Etkisi

Caner Karartı¹, Sevil Bilgin², Öznur Büyükturan¹, Buket Büyükturan¹

¹Ahi Evran Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu

²Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

Özet

Amaç: Arka ayaktaki pronasyon artışı ayağın biyomekaniğini bozarak, kişilerin spor yapma, uzun süre ayakta kalma ve yürüme gibi günlük aktivitelerini ve fiziksel uygunluğunu etkileyebilmektedir. Bu çalışmanın amacı genç yetişkinlerde arka ayakta pronasyon artışıyla fiziksel performans arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Gereç ve Yöntem: Çalışmaya 18 ile 25 yaş arası 64 sağlıklı genç yetişkin, gönüllü olarak dahil edildi. Çalışmaya katılan bireylerin demografik bilgileri kaydedildi. Arka ayak pronasyonu “navikular düşme testi” ile değerlendirildi. Bireylerin fiziksel performansları ise “dikey sıçrama testi”, “side step testi” ve “mekik koşu testi” ile değerlendirildi. Arka ayak pronasyonu ile fiziksel performans arasındaki ilişki değerlendirildi.

Bulgular: “Navikular düşme testi” ile “side step testi” ve “mekik koşu testi” arasında negatif yönlü orta kuvvette anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p < 0.05$). Bireylerde arka ayaktaki pronasyon şiddeti arttıkça “side step testi” ve “mekik koşu testi” performanslarının azaldığı saptanmıştır. “Navikular düşme testi” ile “dikey sıçrama testi” arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Sonuç: Arka ayak pronasyonunun artması bireylerin sıçrama ve koşu gibi fiziksel performanslarını olumsuz etkilemektedir. Genç yetişkinlerde sıklıkla görülen artmış pronasyonun ilerlemesinin erken dönemde önlenmesi ve ileride oluşabilecek kas-iskelet sistemi anomalilerin ve fiziksel performanstaki düşüşlerin en aza indirilmesi, terapatik programlarda ele alınması gereken önemli bir konudur.

Anahtar Kelimeler: Arka ayak pronasyonu, fiziksel performans, navikular düşme testi

Sorumlu Yazar: Caner Karartı, Ahi Evran Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu, Kırşehir, 05532235030, fzt.caner.92@gmail.com

Gönderim Tarihi: 30.11.2017

Kabul Tarihi: 24.03.2018

Original Research

Effect of Increase in Pronation on Physical Performance

The Effect of Increase in Pronation of Rearfoot on Physical Performance

Caner Karartı¹, Sevil Bilgin², Öznur Büyükturan¹, Buket Büyükturan¹

¹Ahi Evran University School of Physical Therapy and Rehabilitation

²Hacettepe University Faculty of Health Sciences Department of Physical Therapy and Rehabilitation

Abstract

Objective: Increased pronation in rearfoot can affect daily living activities such as doing sports, long standing and walking and physical fitness of people by disrupting biomechanics of foot. The aim of this study is to examine the relationship between increased pronation in rearfoot and physical performance in young adults.

Material and Methods: 64 healthy young adults aged between 18 to 25 years were included in the study voluntarily. The demographic information of the subjects participating in the study was recorded. Rearfoot pronation was assessed by “navicular drop test”. The physical performances of the individuals were assessed by “vertical jump test”, “side step test” and “shuttle running test”. Relationship between rearfoot pronation and physical performance was analyzed.

Results: Significant relationship was found between the “navicular drop test” and “side step test” and “shuttle running test” ($p < 0.05$). It was observed that while the severity of rearfoot pronation of individuals increased, “side step” and “shuttle running test” performances were worsened. There was no significant relationship between the “navicular drop test” and “vertical jump test” ($p > 0.05$).

Conclusion: Increased rearfoot pronation negatively affects physical performance of individuals such as leap and running. Early prevention of increased pronation, which is common in young adults, and prevention of possible musculoskeletal anomalies in the future and prevention of decrease in physical performance are important issues to be consider in therapeutic programs.

Keywords: Rearfoot pronation, physical performance, navicular drop test.

Corresponding Author: Caner Karartı, Ahi Evran University School of Physical Therapy and Rehabilitation, Kırşehir, 05532235030, fzt.caner.92@gmail.com

Submission Date: 30.11.2017

Acception Date: 24.03.2018

Giriş

Distal yapı olan ayak, perturbasyona karşı destek yüzeyi oluşturma, vücudun maruz kaldığı şokları absorbe etme, hareket sırasında mobil adaptasyon sağlama, hipermobilitenin alt ekstremitte ve vücuda yansıyan olumsuz etkilerini azaltmak için gerektiğinde stabilize etme gibi görevler üstlenmiştir (Wernick ve Volpe, 1996; Wang ve Crompton, 2004). Stabilizasyon ve mobilizasyon görevlerinin doğru ve etkin bir şekilde yürütülebilmesi için arka ayak pronasyonu önem taşımaktadır. Subtalar eklemdaki (STE) dorsifleksiyon, abduksiyon ve eversiyon hareketlerinin kombinasyonu pronasyon olarak bilinir. Pronasyon sırasında calcaneus laterale kayarken talus mediale kayar (Oatis, 2009; Kanatlı, Yetkin, ve Cila, 2001; Lin ve diğ., 2001)..

STE hareket eksenini obliktir. Pronasyon hareketi bu oblik eksene dik olan düzlemde meydana gelir. STE oblik eksenini horizontal düzlem ile 42° açılır. Ayağın orta uzun eksenini, bu eksenle 16° lik açı yapacak şekilde yerleşmiştir. Ayakta sağlıklı bir yük dağılımının yapılabilmesi bu açıların korunmasına bağlıdır (Oatis, 2009; Kanatlı, Yetkin, ve Cila, 2001; Lin ve diğ., 2001). STE' nin hareket ekseninin oblik olması rotasyonel momentlerin fizyolojik sınırlarda kalmasını sağlayarak ayağın hipermobilitelerini engeller ve stabilizasyona katkıda bulunur. STE pronasyonu sırasında midtarsal eklemin iki eksenini paralelleşerek ön ayağın daha mobil olmasına imkân verir. Bu durum yürüme sırasında oryantasyonun sağlanmasında çok önemlidir (Oatis, 2009; Kanatlı, Yetkin, ve Cila, 2001; Lin ve diğ., 2001).

Yürüyüşün orta duruş fazı ile itme fazında supinasyon yerine pronasyonun açığa çıkması itme fazının etkili bir şekilde yapılabilmesini engeller, ayak rijit bir kaldıraç haline gelemmez. Yürüyüş sırasında pronasyonun maksimum değeri 3-10°, koşma sırasında ise 8-15° dir. Pronasyon, yürümede doğal bir komponent olmasına rağmen yürüme ve koşmada normal değerlerinin üzerine çıkması yani artmış pronasyon biyomekaniksel düzgünlüğü bozarak çeşitli problemlere sebep olur (Cote ve diğ., 2005). Yapılan çalışmalar aşırı pronasyonun tekrarlayan yaralanmalara, alt ekstremitte ağrılara, aşil tendinopatilerine, patellafemoral eklem ağrılara sebebiyet verdiğini ortaya koymuştur. Ayrıca aşırı pronasyonun m. tibialis posteriorunda yorgunluğa, dizde medial kollateral ligament rüptürlerine, kalçayı internal rotasyona döndürerek femoral anteverسیون açısında artmaya, lumbal lordozda artışa ve lumbopelvik düzgünlüğü bozarak bel ağrısına yol açtığı ifade edilmektedir (Neal ve diğ., 2014; Wernick ve Volpe, 1996). STE' nin proksimalinde ve distalinde patolojik değişikliklere sebep olan arka ayakta pronasyon değerinin artması yukarıda belirtilen birçok probleme neden olmanın yanında spor yapma, uzun süre ayakta kalma ve yürüme gibi günlük aktiviteleri, fiziksel uygunluğu ve yaşam kalitesini olumsuz etkileyebilmektedir. Fiziksel uygunluk, tüm fiziksel aktivitelerin ana hedeflerinden biridir, mesleki, rekreasyonel ve günlük aktiviteleri yorgunluk açığa çıkarmadan

yapabilme yeteneğidir. Fiziksel uygunluk, fiziksel aktivite sırasında bireyin ortaya koyabileceği maksimum fiziksel performansın göstergesidir (Özer, 2001).

Literatürde arka ayak pronasyonu ile fiziksel performans arasındaki ilişkiyi gösteren çalışmalar hem az hem de çelişkilidir. Arka ayakta pronasyon artışına sebep olan pes planus ile fiziksel performans arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada ayak ark yüksekliğinin plantar fleksiyon ve dorsifleksiyon kas kuvveti değerlerini etkileyebileceği ancak fiziksel performansı etkilemediğini ortaya koymuştur (Zhao ve diğ., 2017; Bravo-Aguilar ve diğ., 2016). Yaşları 18 ile 45 arası değişen erkek bireylerle yapılan çalışmada pes planusun erkeklerde fiziksel uygunluğu olumsuz etkilediği ifade edilmiştir (Kızılcı ve Erbahçeci, 2016). Ayakta pronasyon artışı sonucu ortaya çıkan biyomekanik bozukluk, myokardial oksijen tüketimini ve enerji harcamasını artırabilmektedir (Walters ve Mendicino, 2014).

Ayakta ortaya çıkan ve vücudun diğer segmentlerini de etkileyen arka ayak pronasyonun, fiziksel performansı nasıl etkilediğinin belirlenmesi ve bireyin günlük yaşamında ne derece etkilediğinin saptanması önemlidir. Bu konuda yapılan çalışmalar hem az sayıda hem de çelişkilidir. Bu bağlamda çalışmamız, sağlıklı genç yetişkinlerde, arka ayak pronasyonu ile fiziksel performans arasında bir ilişkinin olup olmadığını, herhangi bir ilişki varsa bunun ne boyutta olduğunu ortaya koymak amacıyla yapılmıştır.

Yöntem

Çalışmamız sağlıklı genç yetişkinlerde arka ayak pronasyonu ile fiziksel performans arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla planlandı. Çalışmaya başlamadan önce Ahi Evran Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan onay alındı. Ayrıca tüm bireylerden bilgilendirilmiş gönüllü onam formu alındı. Çalışmaya 18-25 yaş arası vücut kitle indeksi 18,5 ile 24,9 kg/m² arası olan 64 sağlıklı genç yetişkin dahil edildi. Sistemik, lokomotor ve ayak ile ilişkili herhangi bir problemin varlığı, ayak ile ilişkili herhangi bir cerrahi operasyon öyküsü, duyu kaybının, diyabetik veya periferik nöropatinin, omurga ile ilgili herhangi mevcut bir problemin (bel ağrısı, skolyoz, geçirilmiş cerrahiler) ve nörolojik herhangi bir problemin varlığı (Banwell, Macckintosh, ve Thewlis, 2014; Sung, 2016) dışlanma kriterleri olarak belirlendi. Tüm bireylerin sosyodemografik özellikleri kaydedilerek arka ayak pronasyonu “navikular yükseklik testi” ve “navikular düşme testi (NDT)” ile fiziksel performans ise “dikey sıçrama testi”, “side step testi” ve “mekik koşu testi” ile değerlendirildi.

Değerlendirmeler

Sosyodemografik Özelliklerin Değerlendirilmesi

Çalışmaya dâhil edilen tüm bireylerin cinsiyetleri, yaşları (yıl), boy uzunlukları (metre), vücut ağırlıkları (kilogram), vücut kitle indeksleri (kilogram/metrekare) değerlendirme formuna kaydedildi.

“Navikular Yükseklik ve Navikular Düşme Testi”

Bu testler, katılımcıların medial longitudinal ark yüksekliklerini değerlendirmek için kullanılmışlardır. Her katılımcıdan çıplak ayak ile ayağına tam ağırlık vermesi istenerek bu pozisyonda tibialis posterior kasının yapışma yeri olan navikulanın tüberkülü ile yer arasındaki mesafe ölçüldü. Bu mesafe bireylerin navikular yükseklik değeri olarak kaydedildi. “Navikular yükseklik testinden” sonra katılımcılardan oturması istendi. Subtalar nötral pozisyon sağlanmış pozisyonda ayaklarına herhangi bir ağırlık vermeden navikular tüberkül ile yer arası mesafe ölçüldü. Bu mesafe ile navikular yükseklik miktarı arasındaki fark ise navikular düşme olarak (milimetre) kaydedildi (Brody, 1982; Loudon, Jenkins, ve Loudon, 1996; Morrison ve diğ., 2004).

Fiziksel Performansın Değerlendirilmesi

“Dikey sıçrama testi”, “side step testi” ve “mekik koşu testleri” kullanıldı.

“*Dikey Sıçrama Testi*”, anaerobik kapasitenin değerlendirilmesinde kullanılan geçerli ve güvenilir bir testtir (Rodríguez-Rosell ve diğ., 2017). Bireylerden standart ayakta duruşta duvar kenarında yan dönerek ulaşabildikleri maksimum mesafeye uzanmaları istendi. Daha sonra bireylerin çift ayağı ile sıçrayarak ulaşabildikleri maksimum mesafe işaretlendi. Her iki ölçüm arasındaki mesafe metre cinsinden vücut ağırlığı da dâhil edilerek Lewis Nomogramı’ndan kg-m/sn (kilogram-metre/saniye) olarak hesaplandı (Ergun ve Baltacı, 2014; Safrit ve Wood, 1995). Lewis Nomogramı bireylerin vücut kitle indeksleri ve dikey sıçrama mesafelerine göre anaerobik güç değeri veren bir ölçektir.

“*Side Step Testi*”, aerobik kapasitede çevikliğin değerlendirilmesi için kullanılan geçerli ve güvenilir bir testtir (Ortiz ve diğ., 2005). Testin amacı bireyin lateral hareketliliğinin değerlendirilmesidir. Teste başlarken bireyin bulunduğu konuma 1 numara verildi. Bireyin sağ ve sol tarafından 75 santimetre uzaklıkta bulunan noktalara 2 ve 3 numara verildi. Başla komutuyla beraber önce 1 numaradan 2’ ye, 2’ den tekrar 1’ e, sonrasında 3’ e ve tekrar 1 numaraya sıçrayarak bir deviri tamamlamaları istendi (1-2, 2-1, 1-3, 3-1). 20 saniye (sn) içinde yapabildiği maksimum devir sayısı bireyin skoru olarak kaydedildi (Ergun ve Baltacı, 2014; Safrit ve Wood, 1995).

“**Mekik Koşu Testi**”, aerobik kapasitede bireyin yön değiştirme hızını ölçen geçerli ve güvenilir bir testtir (Dardouri ve diğ., 2014). Yere 7 metre arayla çizilen 2 paralel çizginin sonuna 2 tahta blok yerleştirildi. Birey başlangıç çizgisinin gerisinde durarak başla komutunun verilmesinin ardından tahta bloklara doğru koştu. Bir bloğu aldıktan sonra başlangıç konumuna geri dönüp bloğu bıraktı. Ardından 2. blok için tekrar geri döndü. İkinci tahta bloğu da başlangıç konumuna getirdikten sonra test sonlandırıldı. Kronometre tutularak skor saniye cinsinden kaydedildi (Ergun ve Baltacı, 2014; Safrit ve Wood, 1995.).

İstatistiksel Analiz

Sağlıklı genç yetişkinlerde NDT ile fiziksel performans (FP) arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla planladığımız çalışmadan elde edilen verilerin istatistiksel analizinde ‘‘Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) 22.0 for Windows’’ paket programı kullanıldı. Histogram, Kolmogorov Smirnov-Shapiro Wilk, Varyasyon Katsayısı, Detrended Plot, Skewness-Kurtosis parametrelerine göre verilerin normal dağılıma uyup uymadığına karar verildi. Tanımlayıcı istatistikler veriler normal dağılıma uyan veriler için ortalama±standart sapma olarak, normal dağılıma uymayan veriler için ortanca ve IQR (Çeyreklikler arası genişlik 75 Persentil-25 Persentil) olarak, nominal değişkenler için ise yüzde değeri olarak hesaplandı. NDT ile FP arasındaki ilişkinin değerlendirilmesinde Spearman Korelasyon Analizi kullanıldı. Rho değerleri 0-0,25 arası zayıf korelasyon, 0,25-0,50 orta şiddette korelasyon, 0,50-0,75 arası kuvvetli korelasyon, 0,75 ve üzeri ise çok kuvvetli korelasyon olarak ifade edildi. İstatistiksel anlamlılık değeri $p<0,05$ olarak kabul edildi.

Bulgular

Çalışmamız, dâhil edilme kriterlerini sağlayan 18 ile 25 yaş arası 26 kadın ve 38 erkek olmak üzere 64 sağlıklı, sedanter, genç yetişkin ile gerçekleştirildi. Bireylerin sosyodemografik özelliklerine ait bulgular Tablo 1’ de gösterilmiştir.

Tablo 1: Bireylerin sosyodemografik özellikleri

Sosyodemografik Veriler	$\bar{X}\pm SS$
Yaş (yıl)	21.89±1.21
Boy (cm)	166.67±9.60
Vücut Ağırlığı (kg)	62.84±13.53
Vücut Kitle İndeksi (kg/m ²)	22.64±3.18

Hem sağ hem de sol taraf NDT ile “side step testi” arasında negatif yönlü orta şiddette bir korelasyon, “mekik koşu testi” ile de pozitif yönlü orta şiddette bir ilişki bulunmuştur ($p<0.05$). Hem sağ hem de sol taraf NDT ile “dikey sıçrama testi” arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (Tablo 2).

Tablo 2: Navikular Düşme Testi ve Fiziksel Performans Arasındaki İlişki

Parametreler	Ortanca(25 Persentil-75 Persentil)			
Dikey Sıçrama Testi (kg-m/sn)	75(59-100.75)			
Side Step Testi (adet)	7(5-8)			
Mekik Koşu Testi (sn)	12.44(11.04-13.43)			
Navikular Düşme Testi Sağ (mm)	6(5-7)			
Navikular Düşme Testi Sol (mm)	6(5-7)			
	Navikular Düşme Testi			
	SAĞ		SOL	
	r	p	r	p
Dikey Sıçrama Testi (kg-m/sn)	0.09	0.44	-0.05	0.64
Side Step Testi (adet)	-0.26	0.03	-0.42	0.001
Mekik Koşu Testi (sn)	0.28	0.02	0.32	0.01

Tartışma ve Sonuç

Literatürde, artmış pronasyonun ayakta ortaya çıkan problemlerle birlikte vücudun diğer segmentlerini de etkilediği, bireylerde postüral bozukluklara ve kas iskelet sistemindeki sorunlara sebep olduğu bildirilmektedir (Safrit ve Wood, 1995; Kothari ve diğ., 2015). Ayrıca arka ayaktaki pronasyon miktarı arttıkça primer STE’ yi, ardından ayak-ayak postürü, diz, kalça ve daha üst eklemleri etkileyen biyomekaniksel dizilim bozukluğunun bireyin solunum aktivasyonunu etkilediği, harcadığı eforu ve bunun doğal sonucu olarak myokardial oksijen tüketimini ve harcadığı enerjiyi artırdığı ifade edilmektedir (Walters ve Mendicino, 2014). Çalışmamız bu postural bozuklukların ve kas iskelet sistemindeki değişikliklerin FP’ yi olumsuz etkileyebileceği hipotezinden yola çıkarak planlandı. Çalışmamızın sonuçları arka ayak pronasyonu ile koşu ve sıçrama gibi FP parametreleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu gösterdi. Bireylerde arka ayak pronasyon şiddeti arttıkça “side step testi” performanslarının kötüleştiği, mekik koşu testini bitirme sürelerinin arttığı yani performanslarının düştüğü saptandı.

FP, tüm fiziksel aktivitelerin ana hedeflerinden biridir, mesleki, rekreasyonel ve günlük aktivitelerinin yorgunluk açığa çıkarmadan yapılabilme yeteneğidir (Özer, 2001). Ayakta ortaya çıkan ve vücudun diğer segmentlerini de etkileyen problemler, postüral bozukluklara ve kas-iskelet sistemindeki sorunlara sebep olduğu gibi FP' yi de etkileyebilir. Ancak, literatürde arka ayak pronasyonu ve FP arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar oldukça yetersizdir ve çelişkilidir.

Ayak arkı ile fiziksel uygunluk arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada ayak plantar fleksör grup kas kuvvetinin düşük arka sahip bireylerde daha zayıf olduğu bununla birlikte gastrosoleus kas grubunun esnekliğinin PP' si olmayan bireylere göre azaldığı saptanmıştır. Hız değerlendirmesinde 10 basamağı hızlı iniş, hızlı çıkış, hızlı iniş ve çıkış testlerinin düşük arka sahip olan bireylerde daha uzun süre aldığı, ark düştükçe bireylerin fiziksel uygunluklarının azaldığı bulunmuştur (Kızılcı ve Erbahçeci, 2016). Bu çalışmada, ligamentlerdeki esneklik nedeniyle ayak tabanına gelen yüklenmenin mediale doğru yer değiştirmesi ayağı genel olarak mekanik yönden yetersiz hale getirmekte ayrıca ayağın medialine daha fazla yük binmesi de yapılan hareketlerin biyomekanik yapısını olumsuz yönde etkilediği belirtilmektedir. Buna bağlı olarak lateral hareketlilikte, koşma ve dönme çevikliğinde azalma meydana getirdiği görülmüştür. Çalışmamızın sonuçlarına göre arka ayak pronasyonunun artması bireylerin sıçrama ve koşu gibi FP'lerini olumsuz yönde etkilemektedir. Arka ayak pronasyonu sonucunda görülen biyomekaniksel dizilim bozukluğu, bireyin özellikle sıçrama ve koşma aktivitelerinde performansını azaltmaktadır.

Zhao ve ark. (2017) yetişkin erkeklerde ayak ark yüksekliği ile ayak bileği kas kuvveti ve FP arasındaki ilişkiyi incelemek için yaptıkları çalışmalarında FP komponentlerinden çeviklik, kuvvet ve propriosepsiyonu değerlendirmişlerdir. Yüksek arka sahip bireylerin 120°/sn.' de zirve konsantrik plantar fleksiyon ve inversiyon ve 30°/sn.'de zirve dorsifleksiyon kas kuvvet değerlerinin orta yükseklikte ayak arkına sahip bireylere göre düşük olduğunu ancak ayak ark yüksekliği ile FP'nin arasında herhangi bir ilişkinin olmadığını ifade etmişlerdir (Zhao ve diğ., 2017). Düşük arka sahip bireylerde, ayak bileği kas kuvvetinin fazla olmasının ağırlık taşıma ve şok absorpsiyonu için bir adaptasyon olabileceğini ifade etmişlerdir. Ark yüksekliği ile FP arasında bir ilişkinin bulunmaması ile ilgili olarak pes planustaki kemiksel deformateleri ve katılımcıların günlük yaşam aktivitelerini araştırmamış olmalarının bu sonuçta etkili olabileceğini ayrıca çalışmanın sadece yetişkin erkekler üzerinde yapılmış olmasından dolayı sonuçların kadın, çocuk ve yaşlı bireyler için geçerli olmayabileceğini ifade etmişlerdir. Bu bağlamda çalışmamızın hem kadın hem de erkek bireylerle yapılmış olmasının önemli olduğunu düşünmekteyiz.

Sonuç ve Öneriler

Genç yetişkinlerde sıklıkla görülen artmış pronasyonun erken dönemde ilerlemesinin önlenmesi ve ileride oluşabilecek kas-iskelet sistemi anomalilerin ve FP' deki düşüşlerin en aza indirilmesi amacıyla FP ile ilgili yapılan fizik muayene sırasında arka ayak pronasyonunun akılda tutulması gereken bir değerlendirme parametresi olduğu kanısındayız. Daha sonraki çalışmalar ile FP'yi etkileyebilecek faktörlerin çok yönlü analizinin bu konuya ışık tutacağını düşünmekteyiz.

Kaynakça

- Banwell, H. A., Mackintosh, S., Thewlis, D. (2014). Foot orthoses for adults with flexible pes planus: a systematic review. *Journal of Foot and Ankle Research*, 7(1), 23.
- Bravo-Aguilar, M., Gijón-Noguerón, G., Luque-Suarez, A., Abian-Vicen, J. (2016). The influence of running on foot posture and in-shoe plantar pressures. *Journal of the American Podiatric Medical Association*, 106(2), 109-115.
- Brody, D. M. (1982). Techniques in the evaluation and treatment of the injured runner. *Orthopedic Clinics of North America*, 13(3), 541-58.
- Cote, K. P., Brunet, M. E, Gansneder, B. M., Shultz, S. J. (2005). Effects of pronated and supinated foot postures on static and dynamic postural stability. *Journal of Athletic Training*, 40, 41-46.
- Dardouri, W., Gharbi, Z., Selmi, M. A., Sassi, R. H., Moalla, W., Chamari, K., Souissi, N. (2014). Reliability and validity of a new maximal anaerobic shuttle running test. *International Journal of Sports Medicine*, 35(4), 310-315.
- Ergun, N., Baltacı, G. (2014). Spor yaralanmalarında fizyoterapi ve rehabilitasyon prensipleri. Ankara.
- Kanatlı, U., Yetkin, H., Cila, E. (2001) Footprint and radiographic analysis of the feet. *Journal of Pediatric Orthopaedics*, 21(2), 225-228.
- Kızılcı, H., Erbahçeci, F. (2016). Assessment of physical fitness in men with and without pes planus. *Türk Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 27(2), 25-33.
- Kothari, A., Dixon, P., Stebbins, J., Zavatsky, A., Theologis, T. (2015). The relationship between quality of life and foot function in children with flexible flatfeet. *Gait Posture*, 41(3), 786-790.
- Lin, C. J., Lai, K. A., Kuan, T. S., Chou, Y. L. (2001). Correlating factors and clinical significance of flexible flatfoot in preschool children. *Journal of Pediatric Orthopaedics*, 21(3), 378-382.
- Loudon, J. K., Jenkins, W., Loudon, K. L. (1996). The relationship between static posture and acl injury in female athletes. *Journal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy*, 24(2), 91-97.
- Morrison, S.C., Durward, B. R., Watt, G. F., Donaldson, M. D. C. (2004). A literature review evaluating the role of the navicular in the clinical and scientific examination of the foot. *British Journal Of Podiatry*, 7(4), 5.
- Neal, B. S., Griffiths, I. B., Dowling, G. J., Murley, G. S., Munteanu, S. E., Franettovich Smith, M. M., Collins, N. J., Barton, C. J. (2014). Foot posture as a risk factor for lower limb overuse injury: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Foot and Ankle Research*, 7, 55.
- Oatis, C. A. (2009) Kinesiology: the mechanics and pathomechanics of human movement.
- Ortiz, A., Olson, S. L., Roddey, T. S., Morales, J. (2005). Reliability of selected physical performance tests in young adult women. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 19 (1), 39-44.
- Özer K. (2001). Fiziksel Uygunluk. Ankara:Nobel Yayın Dağıtım.
- Rodríguez-Rosell, D., Mora-Custodio, R., Franco-Márquez, F., Yáñez-García, J. M., González-Badillo, J. J. (2017). Traditional vs. sport specific vertical jump tests: Reliability, validity, and relationship with the legs strength and sprint performance in adult and teen soccer and basketball players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 31(1), 196-206.
- Safrit, M. J., Wood, T. M. (1995). Introduction to measurement in physical education and exercise science. 3th Edition. St. Louis, Mosby.
- Sung, P. S. (2016). Kinematic analysis of ankle stiffness in subjects with and without flatfoot. *Foot (Edinburgh)*, 26, 58-63.
- Walters, J. L., Mendicino, S. S. (2014). The flexible adult flatfoot: anatomy and pathomechanics. *Clinics in Podiatric Medicine and Surgery*, 31(3), 329-36.
- Wang, W. J., Crompton, R. H. (2004). Analysis of the human and ape foot during bipedal standing with implications for the evolution of the foot. *Journal of Biomechanics*, 37(12), 1831-1836.
- Wernick, J., Volpe, G. R. (1996). Lower extremity function and normal mechanics. *Clinical Biomechanics of the Lower Extremities*, 59-84.
- Zhao, X., Tsujimoto, T., Kim, B., Tanaka, K. (2017). Association of arch height with ankle muscle strength and physical performance in adult men. *Biology of Sport*, 34, 119-126.

Derleme

Erken Okuryazarlık

Erken Okuryazarlık Üzerinde Paylaşımlı Kitap Okumanın Rolü: Okul ve Ev Ortamı Açısından Etkileri

Figen Turan¹

Z. Güzin Topcu²

¹ Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Dil ve Konuşma Terapisi Bölümü

² Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Çocuk Gelişimi Bölümü

Özet

Paylaşımlı kitap okuma, bir yetişkin ve bir çocuk ya da çocuk grubu arasında yetişkinin kitabı okuduğu ve tekniğine göre çocuktan farklı oranda katılımın beklendiği sosyal bir etkinlik olarak tanımlanmıştır. Kitap paylaşımı sırasında erken okuryazarlık adına büyük anlam ifade eden alıcı ve ifade edici dilin geliştiği, okuma tekniğine göre de sesbilgisel farkındalık ve yazı farkındalığı becerilerinin geliştiği literatürde desteklenmiştir. Kitap paylaşımına yönelik farklı tekniklerin ((a) diyaloga dayalı kitap okuma/etkileşimli kitap okuma/dialogical reading, (b) paylaşımlı kitap okuma/shared book reading, (c) interaktif paylaşımlı kitap okuma/interactive shared book reading, (d) yazıyı referans gösterme/print referencing) erken müdahale kapsamında kullanıldığı araştırmalarla gösterilmiştir. Kitap paylaşımının kullanıldığı erken müdahale tekniklerinden en yararlı görülmüş teknikler olarak çocuğa en çok aktif rol veren diyaloga dayalı/etkileşimli kitap okuma ve interaktif paylaşımlı kitap okuma olmuştur.

Kitap paylaşımı sırasında, paylaşımdan kazanılan verimi etkileyen belirli değişkenler mevcuttur. Buna bağlı olarak; yetişkinlerin benimsediği tutum ve davranışlar, etkileşime girilen çocuk sayısı, ev ve okul ortamı, çocukların ilgisini takip etme ve onların cevaplarını genişletme, açık uçlu sorular sorma ve çocukların etkin katılım oranı bu etkileşime etki eden faktörlerden kabul edilmektedir. Bazı araştırmacılar ebeveyn cinsiyetinin ve maternal/paternal konuşmanın da bu etkileşimde bir değişken olduğunu savunmaktadır.

Bu araştırma ile paylaşımlı kitap okumanın farklı teknikleri, bu tekniklere bağlı faydaları ve kitap paylaşımı sürecini etkilediği düşünülen değişkenler ele alınmaktadır.

Anahtar kelimeler: erken okuryazarlık, paylaşımlı kitap okuma, diyaloga dayalı okuma.

Sorumlu Yazar: Zülfiye Güzin Topcu. Adres: Hacettepe Üniversitesi, Sıhhiye Yerleşkesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Çocuk Gelişimi Bölümü. 6. Kat, Altındağ / ANKARA. E-mail: zguzintopcu@gmail.com

Gönderim Tarihi: 21.12.2017

Kabul Tarihi: 26.04.2018

*Bu derleme makale, 4. Uluslararası Okul Öncesi Eğitimi Kongresi'nde poster bildiri olarak sunulmuştur.

Review

Early Literacy

The Role of Shared Book Reading on Early Literacy: The Effects in terms of Home and School Environment

Figen Turan¹

Z. Güzin Topcu²

Hacettepe University, Faculty of Health Sciences, Department of Speech and Language Therapy¹
Hacettepe University, Faculty of Health Sciences, Department of Child Development²

Abstract

Shared book reading is a social activity in which an adult reads a book to a child or a group of children by expecting a different rate of participation from the child according to the type of reading. The literature supports that, during shared book reading process, children improve the abilities of receptive and expressive language; and depending on the technique of reading they improve the abilities of phonological awareness and print awareness. Important body of research shows that different practices of reading ((a) *dialogic reading*, (b) *shared book reading*, (c) *interactive shared book reading*, (d) *print referencing*) are used for the field of early intervention. As the most useful techniques among the early intervention techniques in which book-sharing was used, are *interactive shared book reading* and *dialogic reading*, which gave the child the most active role.

There are some variables that affect the output during shared book reading. Depending on that fact, the attitudes and behaviours of the adults; the number of the children in the interaction; home and school context; following the interest of the children and expanding their answers; asking open-ended questions and children's active participation to the reading process are the factors that affect the shared book reading interaction. Some researchers claim that gender of the parent is another variable in this interaction.

This research examines the different practices of shared book reading, the benefits of these specific practices and the variables which are considered as effective in shared book reading interaction.

Key words: early literacy, shared book reading, *dialogic reading*.

Corresponsive Author: Zülfiye Güzin Topcu. Adress: Hacettepe University, Sıhhiye Campus, Faculty of Health Sciences, Department of Child Development, 6th floor, Altındağ / ANKARA. Email: zguzintopcu@gmail.com

Submission Date: 21.12.2017

Acception Date: 26.04.2018

*This review paper had been presented as a poster presentation in the 4th International Preschool Education Conference.

Giriş

Paylaşımlı Kitap Okuma, Teknikleri ve Literatürdeki Yeri

Paylaşımlı kitap okuma; bir yetişkin tarafından bir kitabın okunması ve kitap hakkında tartışılması sırasında, belirli ve sistematik öğretici tekniklerin kullanıldığı; çocuğun etkin katılımının desteklendiği kitap okuma şekli olarak tanımlanmaktadır (Ezell ve Justice, 2005; Whitehurst & Lonigan, 1998). Uygulamaları gereği, etkili iletişim içeren sosyal bir etkinliktir (Morrow, 1988). Okul öncesi çocuklar için gerçek hayatla bağlantı kurabilmelerini sağlayan, ilgi çekici ve motive edici, karşılıklı paylaşımı temel alan bir yoldur (Watkins ve Bunce, 1996; aktaran: Justice ve Pullen, 2003). Tekrarlı bir şekilde gerçekleştirilmesinin, edebi bilginin yetişkinden çocuğa geçmesini sağlamasını kolaylaştıran bir yol olduğu savunulmaktadır (Justice ve Pullen, 2003).

Kitap paylaşımına yönelik son dönem görüşlerine göre “*çocuklara kitap okumak*” fikrinden çok, “*çocuklarla kitap okuma*” anlayışı tartışılmaktadır (Han ve Neuharth-Pritchett, 2014). Karşılıklı paylaşma ve eşit rol oynama tabanına yerleştirilen bir okuma paylaşımı düzeninde, çocuklar bir başkası tarafından yönlendirilmek yerine etkin bir rol edineceklerdir. Bu uygulama neticesinde, çocukta öz kontrol ve özgüven lehine gelişmelerin görüleceği savunulmaktadır (Justice & Kadaravek, 2002).

Geçmişte paylaşımlı kitap okuma, “sesli okuma” (read aloud) şeklinde literatürde yer bulmuştur. Holdaway (1979) paylaşımlı kitap okumayı, “metni genişletmek suretiyle çocuğa kitap okumak yoluyla, çocuklara edebi becerileri (örn: metnin devamlılığını takip etme ve harf-ses ilişkisi) öğretmek için kullanılan bir model” olarak tanımlamıştır (akt: Ping, 2014). Morrow (1988) çalışmasında Holdaway (1979)’in gelişimsel öğretim modelini okuma yazma öncesi becerileri erken dönemde kitap paylaşımı ile kazanmak konusunda destek göstermiştir. Bu amaç için, yetişkin öncelikle çocuktan cevabın/tepkinin gelmesini beklediği bir problem durum oluşturur ve gerektiğinde çocuğa bilgi verir. Böylesi bir durumda çocuk yetişkin ile birleştirmek, yeniden kurmak ve yazıyla ilişkisini kurmak üzerine ilişkiye girer. Bu durumda sesli okumanın temel işlevi, yetişkinle çocuk arasındaki etkileşimsel süreç sonunda oluşan anlamın kurulmasıdır.

Erken dönemde kitap paylaşımının çocuklarda erken okuryazarlık becerilerini geliştirmesi, geleceğe yönelik edebi becerilerin temelini oluşturmaktadır. Araştırmacılar, erken

yaştan itibaren sık sık çocuklarıyla kitap paylaşımı etkinliğinde bulunan ve dil gelişimine yönelik fırsatlar sunan aileler, çocuklarının alıcı ve ifade edici dil gelişiminin daha üstün olduğunu (Payne, Whitehurst & Angell, 1994) ve okula daha hazır başladıklarını ifade etmişlerdir (Wells, 1985; Deckner, Adamson & Bakeman, 2006)

Paylaşımlı kitap okuma sırasında, çocuğun edebi bilgi birikimini ve becerilerini artırmak amacıyla yetişkinler, kendi davranışlarını çocuğun hâlihazırdaki bilgi birikimine uygun bir şekilde uyarlarlar. Justice ve Pullen (2003) paylaşımlı kitap okumaya yönelik, yetişkinlerin benimsemiş olduğu iki ayrı teknik öne sürmektedirler: *a) diyaloga dayalı / etkileşimli kitap okuma (dialogic reading)* ve *b) yazıyı referans gösterme (print referencing)*. Bu durumda; diyaloga dayalı/etkileşimli kitap okuma, paylaşımlı kitap okumadan farklı bir etkinlik değil; paylaşımlı okuma başlığında bir alt tekniktir.

Diyaloga dayalı kitap okuma (etkileşimli kitap okuma), çocuktan etkin katılımın gerçekleşmesinin beklendiği ve karşılıklı paylaşımın yüksek olduğu bir kitap okuma tekniğidir. Yetişkinler bu okuma tekniğinde, kapalı uçlu soruları sınırlı tutup açık uçlu sorular sorar, ek sorularla çocukların cevaplarını takip eder, çocukların cevaplarını tekrar eder ve genişletir, çocuğun daha istekli ve fazla katılması için pekiştirici uygulamalar ve tüm bunları yaparken çocuğun ilgilerini takip ederler (Justice ve Pullen, 2003). Diyaloga dayalı okuma yöntemi bir diğer kitap okuma davranışlarından ayıran esas yönü ise, okuma sırasında rollerin dinleyici ve okuyucu olarak çocuk ve yetişkin arasında değişmesine dayanmaktadır. Yetişkin etkin dinleyici rolünde sorular sorar, yeni bilgiler ekler ve kitaptaki materyalin daha ayrıntılı açıklamalarını yaparak çocuğu teşvik eder ve ipuçları sunar. Çocuk da verdiği cevaplara göre pekiştirilir ve verdiği cevapları yetişkin tarafından genişletilir (Zevenbergen & Whitehurst, 2003).

Diyaloga dayalı kitap okuma, geleneksel kitap paylaşımına alternatif olarak Whitehurst ve arkadaşları tarafından birden fazla çalışmada bir erken müdahale yöntemi olarak sunulmuştur (Whitehurst & diğerleri., 1988; Zevenbergen & Whitehurst, 2003; Whitehurst & Lonigan, 1998). Bu temel araştırmalardan bir tanesi Whitehurst, Arnold, Epstein, Angell, Smith ve Fischel (1994) tarafından, düşük sosyoekonomik düzeydeki ebeveynlerin diyaloga dayalı kitap okuma tekniği üzerine eğitim alması ile gerçekleştirilmiştir. Eğitim sonrası ebeveynler 6 hafta boyunca bu yöntemi çocukları ile gerçekleştirmişlerdir. Sonucunda ise, çocukların ifade edici dil gelişim

düzeylerinde, başlangıca nazaran değerleri ilerlemeler görülmüştür. Lonigan, Anthony, Bloomfield, Dyer ve Samwel (1999) yapmış oldukları 6 haftalık süreci içine alan; ek sesbilgisel farkındalığı eğitimi içermeyecek şekilde; iki farklı grupta diyaloga dayalı okuma etkinliği ve normal paylaşımlı okuma etkinliği uyguladıkları araştırma sonucunda, iki müdahale biçiminin de çocukların edebi becerilerini geliştirdiğini ortaya koymuştur. Bunun yanında iki müdahale yöntemi karşılaştırıldığında, diyaloga dayalı kitap okumanın öğrencilerde betimsel dili olumlu anlamda etkilediği, paylaşımlı kitap okumanın ise dinlediğini anlama değerlerinde daha yüksek sonuçlara ulaştırdığı belirtilmiştir. Şimşek (2017) tarafından gerçekleştirilmiş 10 haftalık bir süreci içine alan benzer bir çalışmayla ise yine diyaloga dayalı kitap okuma, e-kitap paylaşımı ve geleneksel kitap okuma yöntemleri karşılaştırılmıştır. Üç farklı gruba üç farklı yöntemle kitap okuma seansları gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmanın sonucunda; alıcı dil, ifade edici dil ve toplam dil puanını ölçmeye yönelik gerçekleştirilmiş ön test ve son testler arasında puan farkı, diyaloga dayalı okumada daha yüksek bulunmuştur. E-kitap izleminin anlamlı bir farklılık yaratmadığı görülürken; geleneksel tarzda kitap okumanın ise alıcı dil puanlarını artırdığının gözlemlendiği belirtilmiştir. Bu şekilde, diyaloga dayalı kitap okumanın dil gelişimi açısından gerekliliği görülebilmektedir.

Diyaloga dayalı okumanın özel ihtiyaçlara sahip çocukların dil gelişiminde de etkili olduğuna yönelik çalışmalar mevcuttur. Fleury, Miramontez, Hudson ve Shwartz (2014) tarafından Otizm Spektrum Bozukluğu olan üç çocukla gerçekleştirmiş oldukları çalışmaya göre, diyaloga dayalı okuma sonrasında çocukların sözlü katılımlarının ve yazılı materyalle ilgili kalma sürelerinin başlangıca nazaran arttığı belirtilmiştir. Fleury ve Shwartz (2017) tarafından yine otizmli çocuklarla yapılan çalışmada ise; diyaloga dayalı okuma sonrası çocukların yetişkinlerin okuma sırasındaki sorularını cevaplamaya yönelik daha fazla sözel katılımın olduğu ve çocuklarda, okunan kitaba yönelik daha fazla sözcük kazanımının olduğu belirtilmiştir. Towson ve Gallagher (2016)'ın da öne sürdüğü üzere, diyaloga dayalı okuma genel anlamda okuma sırasındaki katılımın artışında, kitaplara daha fazla ilgi göstermede ve ifade edici dilin ve genel anlamdaki dil becerinin gelişiminde özel ihtiyaçlara sahip çocuklarda da olumlu sonuçlar oluşturmaktadır.

Yazılı dili anlama süreci, alfabe farkındalığı, yazı farkındalığı ve metni anlama becerilerini kapsamaktadır (Dunst, Triviette, Masiello, Roper & Robyak, 2006). Bu noktada, bu

becerileri kazanmak adına kitap okuma etkinliğine “yazıyı referans gösterme” tekniği ortaya koyulmuştur (Justice & Ezell, 2000, 2002; Justice & Pullen, 2003). *Yazıyı referans gösterme (print referencing)* üzerinde durulması gereken ikinci kitap paylaşımı tekniğidir. Bu teknikte, çocuğun ilgisini sözlü dile olduğu kadar yazılı dile de çekmek amaçlanmaktadır. Bu amaç için, yetişkin tarafından sözel olan ve sözel olmayan davranışlar sergilendiği belirtilmektedir. Sözel olan davranışlar “Okumaya nereden başlamalıyız acaba?”, “Kitabın kapağındaki ismini okuyalım mı?”, “Senin isminin baş harfi bu, bak!” tarzında ifadeler içermektedir. Sözel olmayan davranışlar, yazıyı işaret etmeyi ve okunan yazıyı parmakla takip etmeyi kapsamaktadır. Justice ve Ezell’in (2000) yürüttükleri araştırmaya göre, kitap okuma sırasında yazıyı referans göstermeye yönelik eğitilmiş ailelerin çocuklarında yazı kavramı, sözcük ayrımı ve sözcük kavramları açısından büyük kazanımlar olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazında da kitap paylaşımında yazıyı referans göstermenin çocuklarda yazı farkındalığını, sözcük kavramlarını ve alfabe farkındalığını artırdığı belirtilmektedir (Justice ve Pullen, 2003).

Triviette ve Dunst (2007) okuryazarlık öncesi dönem çocuklarına erken okuryazarlık becerilerini kazandırmak amacıyla üç yöntem öne sürmektedir. Bunlar; a) *diyaloga dayalı kitap okuma (etkileşimli kitap okuma) (dialogical reading)*, b) *interaktif paylaşımlı kitap okuma (interactive shared book reading)* ve c) *paylaşımlı kitap okumadır (shared book reading/joint book reading)*. Bu yaklaşıma göre bu üç yöntem, uygulama ve çocuktan beklenen katılım oranı açısından birbirinden farklıdır ve araştırmalarının amacı da yine erken müdahale sırasında çocuğun okuma sürecine aktif katılımının okuryazarlık sürecini kolaylaştırması açısından daha faydalı olacağı yönünde olmuştur. Belirtildiği üzere Triviette ve Dunst (2007) paylaşımlı kitap okumayı Justice ve Pullen (2003) tarafından belirtildiği gibi tüm okuma etkinliklerini kapsayan bir başlık olarak değil, erken okuryazarlık becerilerini kazandırmak amacıyla uygulanan farklı bir yöntem olarak ele almışlardır.

What Works Clearinghouse’a göre (2006a, 2006b,2007) okuma yazma öncesi becerileri kazandırmak ve okuma becerilerini desteklemek üzere olan üç teknik, ağırlıklı olarak çocuktan beklenen katılım oranına göre birbirinden farklılaşmaktadır (aktaran: Triviette ve Dunst, 2007). Buna göre, *diyaloga dayalı kitap okuma*, çocuk ve yetişkin arasında, okuyucu ve dinleyici rolleri değişirken, çocuk etkin bir dinleyici ve sorgulayıcı olur. Sorulan sorular ile çocuklar daha kapsamlı düşünmeye yönelik pekiştirilirler. Diğer yöntemler arasında en yapılandırılmıştır.

Çocukların kitaplardan öğrenimi, en iyi etkin bir şekilde katılımı sağlanırsa olur, anlayışı hâkimdir (Ping, 2014). Sénéchal, Thomas ve Monker'ın 1995'te yaptıkları araştırmaya göre, kitap paylaşımına etkin bir şekilde katılan çocukların, pasif bir şekilde sadece dinleyerek katılan çocuklara nazaran daha çok sözcük öğrendiği sonucuna ulaşılmıştır (aktaran: Wasik & Bond, 2001). *İnteraktif paylaşımlı kitap okumada* ise çocuğu okuma etkinliğine çekebilmek için yetişkin tarafından çeşitli teknikler kullanılır. Kitap okuma etkinliğinin öncesinde, sırasında ve sonrasında uygulanan adımlar vardır. *Paylaşımlı kitap okuma etkinliğinde* ise bir yetişkin, bir çocuktan ya da çocuk grubundan fazla katılım beklemezsiniz kitabı okur. Çocuklara öyküyü yeniden anlatma fırsatı verilir (Triviette & Dunst, 2007). Bu üç yöntem içerisinde en etkili olan yöntemler, farklı tekniklerle (soru sorma, açıklama ve genişletme yapma, öykü tamamlama vb.) çocukların etkin katılımını sağladığından *diyaloga dayalı kitap okuma* ve *interaktif paylaşımlı kitap okuma* olmuştur.

Tablo 1: Yetişkin-Çocuk Kitap Paylaşımına Yönelik Yaklaşımlar ve Sınıflandırmaları	
What Works Clearinghouse (2006a, 2006b, 2007) (akt: Triviette ve Dunst (2007))	Justice ve Pullen (2003)
<i>Diyaloga Dayalı Kitap Okuma(Dialogic Reading):</i> Kitap paylaşımı etkinliği sırasında, yetişkin ve çocuğun rol değişimine gitmesiyle, yetişkin yardımıyla çocuğun “öyküyü anlatıcı” da olabildiği, çocuğun aktif dinleyici ve sorgulayıcı olabilmesini sağlayan okuma tekniğidir.	<i>Diyaloga Dayalı Kitap Okuma(Dialogic Reading)</i> (Whitehurst et al, 1998) - Kapalı uçlu soruların sınırlandırma ve açık uçlu sorular sorma - Çocuğun cevaplarını sorularla izleme -Çocuğun söylediklerinin tekrarlama ve genişletme -Çocuğa övgü, cesaret ve geri bildirim verme. -Çocuğun liderliğini ve ilgilerini izleme. - Eğlenceli bir etkinlik olarak süreci yürütme.
<i>İnteraktif Paylaşımlı Kitap Okuma (Interactive Shared Book Reading):</i> İnteraktif paylaşımlı kitap okuma, bir yetişkinin bir çocuğa ya da küçük bir çocuk grubuna kitap okumasını ve farklı teknikler kullanarak çocukları metinle ilgilenmeye çağırmasını kapsamaktadır.	<i>Yazıyı Referans Gösterme (Print Referencing)</i> (Ezell ve Justice, 2000) - “Yazı” hakkında sorular sorma. - “Yazı” hakkında yorumlar yapma. - “Yazı” hakkında sorular yöneltme. - Öykü hakkında konuşulurken yazıyı işaret etme. - Okuma sırasında yazıyı takip etme.
<i>Paylaşımlı Kitap Okuma (Shared Book Reading):</i> Paylaşımlı kitap okuma, bir yetişkinin bir çocuğa ya da çocuk grubuna, çocuklardan çok kapsamlı bir etkileşim beklemezsiniz kitap okumasını içermektedir.	

Paylaşımlı kitap okumanın sağlayacağı yararlar üzerine Türkiye’de yapılan çalışmalar sınırlı kalmakla beraber, örnekleri mevcuttur. Buna yönelik literatür araştırıldığında, geleneksel kitap okumanın sorularla ve karşılıklı diyalogla zenginleştirildiği, Whitehurst ve diğerleri tarafından geliştirilen (1988) diyaloga dayalı okuma (dialogic reading), literatürümüze “etkileşimli okuma” olarak isimlendirildiği görülmektedir. Etkileşimli okumanın ülkemizde bir erken müdahale yöntemi olarak kullanıldığı araştırma örneklerinden; 6 haftalık bir uygulamayı içeren Akoğlu, Ergül ve Duman (2014)’ın çalışmasının sonucuna göre, araştırmaya katılan korunmaya muhtaç olan çocukların ifade edici ve alıcı dillerinde anlamlı bir farklılık görüldüğü belirtilmiştir. Çocukların kullandıkları sözcük sayısının ve sözcüklerdeki morfolojik yapının karmaşıklığının arttığı kaydedilmiştir. Başka bir okuma müdahale çalışması ise, Erdoğan, Şimşek ve Canbeldek (2016) tarafından yapılan 6 haftalık diyaloga dayalı müdahale programıdır. Bu müdahale kapsamında annelere diyaloga dayalı okuma konusunda seminerler verilmiş ve annelerden 6 hafta boyunca haftada 3 gün olmak suretiyle çocuklarına kitap okumaları istenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, çocukların alıcı, ifade edici ve genel dil becerileri kapsamında ilk başladıkları nokta ile karşılaştırıldığında anlamlı kazanımlar elde ettiği görülmüştür. Annelerin raporlarına göre ise, çocuklar daha rahat ve uzun süre ile odaklanmaya başlamış ve sözcük dağarcıkları gelişmiştir.

Paylaşımlı kitap okumanın çocuklarda okuryazarlık öncesi becerileri kazandırmada etkili bir yöntem olduğu kabul edilmeye başlanmıştır; ancak bu konuya dair güncel tartışmalardan biri de paylaşımlı kitap okumada sıklığın mı yoksa kullanılan tekniğin mi önemli olduğu olmuştur. Güncel araştırmalar, paylaşımlı kitap okumanın sıklığı ile çocuklara kazandırılması amaçlanan okuryazarlık öncesi edebi becerileri arasında olumlu yönde bir ilişkinin olduğunu göstermektedir (Sawyer ve diğerleri, 2014). Diğer yandan, “What Works Clearinghouse” araştırmacıları tarafından, çocuğu etkin hale getirerek okuma etkinliğine dahil eden tekniklerin, erken müdahale temelinde daha fazla yarar sağladığı kaydedilmiştir (Trivette ve Dunst, 2007). Bu sonuca göre ise, çocuklarla kitabı paylaşma biçiminin, kitabı paylaşma sıklığından daha önemli olduğu görüşü desteklenmektedir.

Paylaşımlı Kitap Okumada Yetişkin ve Çocuk Etkileşimi

Kitap paylaşımı sırasında yetişkinler çocukların metin hakkındaki düşüncelerini, sorularını öğrenmek üzere onlara metin hakkında sözlü ya da sözsüz ipuçları vermekte ve onlara sorular yöneltilmektedirler (Han & Neuharth-Pritchett, 2014). Sesli okuma kapsamında yetişkinin etkileşimsel davranışları; *a) soru sorma, b) öğrenmeyi destekleyici (scaffolding) diyalog ve cevaplar, c) övgüler ve olumlu geri dönütler, d) bilgi verme-bilgiyi genişletme, e) bilgiyi daha açık hale getirme, f) bilgiyi yeniden ifade etme, g) tartışma, h) kişisel düşüncelerini paylaşma ve i) okunanları hayatla ilişkilendirme* olarak gösterilmiştir (Morrow, 1988).

Kitap paylaşımında çocukla yürütülen konuşma sırasında, konuşmanın karmaşıklık derecesine bağlı olarak edebi kazanımın şekillenmekte olduğu görüşü savunulmaktadır (Hindman, Connor, Jewkes ve Morrison, 2008; Hindman, Skibbe & Foster, 2014). Bu anlamda kitapla ilgili konuşmalar, *bağlam içinde ve bağlam dışı konuşma olmak üzere* olarak ikiye ayrılmaktadır. *Bağlam içinde konuşma*, doğrudan kitapta belirtilmiş düşünce, resimler ve yazı üzerine konuşmayı içine alırken (Hindman ve diğ., 2008), *bağlam dışı konuşma* ise çocuğun kitaptan yola çıkarak kitabın dışında kendi deneyimlerini, tahminlerini ve çağrışımlarını oluşturmasına izin veren (Hindman ve diğ., 2008) ve daha yüksek bilişsel beceri gerektiren bir konuşma biçimidir (Han ve Neuharth-Pritchett, 2014). Bağlam dışı konuşmanın edebi getirilerinden biri, çocuğun anlama kapasitesini ve sözcük dağarcığını geliştirmek (Hindman ve diğ., 2008), bir diğeri ise çocuğun kendi deneyimleri ve kitap arasında bağ kurarak çocukla kitap arasındaki boşluğun kapatılmasını sağlamaktır (Han ve Neuharth-Pritchett, 2014). DeTemple ve Snow'un (1992) bulgularına göre, öykünün vermek istediği mesajdan çok, açık bir şekilde sunulmuş bilginin ötesine geçen konuşmayı gerçekleştiren ailelerin çocuklarının sözcük bilgisi temelinde daha yüksek bir performans gösterdiği kaydedilmiştir. Aynı şekilde Dickinson ve Porche (2011) sınıf ortamında yürüttükleri çalışmalarında; bağlam dışı konuşmaların gerçekleştirildiği paylaşımlı okuma etkinliklerinde, bağlam dışı konuşmaların gerçekleştirilmediği okumalara oranla, çocukların daha zengin sözcük dağarcığına ve daha gelişmiş anlama becerilerine eriştiklerini belirtmişlerdir. Araştırmalar, annelerin çocukları ile kitap paylaşımı sırasında bağlam dışı konuşmaları sıklıkla gerçekleştirdiğini ortaya koymaktadır (Muhinyi & Hesketh, 2017; Hindman, Skibbe & Foster, 2014; Nyhout & O'Neill, 2013). Her iki

türlü anlamla ilgili konuşma stratejisinin de dil becerilerini güçlendirdiği araştırmalarla desteklenmektedir (Hindman ve diğ., 2014).

Alanyazın incelendiğinde, ebeveynlerin ve öğretmenlerin kitap paylaşımında daha çok anlamla ilgili konuşmalar içinde buldukları ve çocukların da göz takibi testlerinde daha çok resimlere odaklandıkları belirtilmiştir (Evans & Saint-Aubin, 2005). Buna rağmen, alfabe kitapları gibi harfler üzerinde duran kitapların tercihi ve okuyucunun metindeki yazıyı referans göstermeye yönelik yorumlarıyla, çocukların ilgisinin yazıya çekilebileceği görüşü savunulmuştur (Hindman ve diğerleri, 2008).

Paylaşımlı Kitap Okumada Çocuk

Kitap paylaşımı sırasında çocukların tam olarak neye odaklandıklarına dair alanyazında araştırmalar mevcuttur. Morrow'un (1988) yürüttüğü araştırmaya göre, çocukların en çok odaklandıkları nokta "anlam" olarak belirtilmiştir. Çocukların öykü yapısından ve yazılı özelliklerden ziyade anlama daha çok odaklandıkları rapor edilmiştir. İlerleyen zamanla birlikte çocukların dinledikleri öyküye yönelik soruları ve yorumları daha karmaşık ve ileri düzeye gelip *öyküsel, değerlendirci, yorumlayıcı, ilgi ve ilişki kurucu, tahmine dayalı, bilgi verici, ayrıntı içeren* bir nitelik kazanmaktadır. Öykünün başlığı, mekân, karakterler ve öyküde geçen olaylar üzerine de konuşabilmeye başlamaktadırlar (Martinez & Roser, 1985).

Evans ve Saint-Aubin (2005) yürüttükleri çalışmada 'EyeLink Headband' isimli bandı kullanarak çocukların gözlerinin odaklandığı noktaları kaydetmişlerdir. Bunun sonucunda çocukların gözlerinin nadiren yazıya odaklandığını, ancak zamanın büyük çoğunluğunda resme odaklandıklarını belirtmişlerdir. Buna ek olarak, resme odaklanmayla metnin uzunluğu arasında olumlu bir ilişki olduğunu, metnin uzunluğuyla yazıya odaklanma arasında bir ilişki olmadığını kaydetmişlerdir. Diğer taraftan, Evans ve Saint-Aubin'in (2005) araştırmasını destekleyici nitelikte olan Justice, Skibbe, Canning ve Lankford'ın (2005) yürüttüğü araştırmaya göre, bakışları ERICA (the Eye-gaze Response Interface Computer aid) ve 'Gazetracker' Yazılımı ile takip etmeleri sonucu; çocukların çoğu resimlerde oluşan olan bir kitapta, yazıya çok odaklanmadıklarını; çoğu yazıdan oluşan kitaplarda ise görsel dikkatin resimlerin daha fazla olduğu kitaplara kıyasla daha çok yazıya verildiğini belirtmişlerdir. *Kendiliğinden gelişen erken*

okuryazarlık (emergent literacy) becerileri dönemindeki benzeri müdahalelerin, yazıya dikkat etme yönünde etkisinin çok olmadığı sonucuna varmışlardır.

Morrow (1988) okul ortamında birebir kitap okuma etkinliğini kullanarak yapmış olduğu çalışmayla, öykü okuma sırası ve sonrasında çocukların yorum ve sorularına bakarak, çocukların öykü dinlerken ne tür tepkiler verdiklerini görmeyi amaçlamıştır. Araştırma sonucunda çocukların tekrar duydukları bir öykü karşısında, öyküyü ilk duydukları zamandan daha farklı ve daha kapsamlı sorular sordukları, daha gelişmiş yorumlar yaptıkları görüldüğü rapor edilmiştir. Aynı kitabın tekrarlı olarak okunduğu gruplarda tahmin, yorumlama ve anlatıcı davranışın daha çok görüldüğü, farklı kitabın okunduğu gruplardaysa daha çok soru sorma, işaret etme ve yorumlama yaptıkları rapor edilmiştir. Aynı kitabın tekrarlı okunduğu gruptaki çocukların, farklı kitapların okunduğu gruptaki çocuklara göre yazılı özelliklere daha çok dikkat ettikleri görülmüştür. Birebir okumanın başlarında çocukların çok fazla etkileşime geçemedikleri, zamanla rastgele zamanlarda sorular sorup yorumlar yaptıkları, ancak daha da ilerleyen zamanlarda metni daha fazla dinleyip metne göre yorum yaptıkları belirtilmiştir. Başlangıçta çocuklar tarafından etkileşime daha az katılma konusu, araştırma öncesi anketlerinden edindikleri bilgiye göre, ev ortamında çocuklara çok fazla kitap okunmaması ve kitap okurken “sessiz dinleme”nin kreş kuralı olması ile açıklanmıştır.

Çocukların aileleriyle olan kitap paylaşımı konusuyla ilgili araştırmalar, ebeveynin cinsiyetinin ve çocuğun yaşının okuma davranışlarını etkileyip etkilemeyeceği konusunu da içermektedir. Konu hakkında yapılan ilk araştırmalarda, ebeveynlerin cinsiyeti ile paylaşımlı okuma anlamında kayda değer bir etkileşim farkı olmadığı rapor edilmiştir (Hayden & Fagan, 1987; akt: Anderson, Anderson, Lynch, Shapiro, & Eun Kim, 2012). Barachetti ve Lavelli (2010)’nin araştırmalarına göre, yaşı daha büyük olan çocuklarda; bilgi talebinde bulunma, tatmin edici şekilde gerçekleşmeyen konuşmayı daha ilginç ve kapasiteye uygun hale getirmesi için yetişkinden talepte bulunma davranışının, annelere nazaran babalara yönelik gerçekleştirildiği rapor edilmiştir. Diğer yandan daha büyük çocukların kendilerine güvenerek kurdukları sözcelerin sayısının, anneleriyle okudukları zaman daha yüksek çıktığı belirtilmiştir. Görüldüğü üzere, bu konuda, güncel araştırmalar ise maternal ve paternal konuşmaya dikkat çekerek kitap paylaşımı sırasında cinsiyetin etkili bir rol oynayabileceğini savunmaktadır (Barachetti ve Lavelli, 2010).

Paylaşımlı Kitap Okumada Aile ve Ev Ortamı

Ev okuryazarlık ortamı (home literacy environment) söylemi, aile tarafından çocuğa sunulmuş olan yazılı materyalleri ve buna bağlı sosyal ilişkileri içine alan, çocuğun okuryazarlık becerilerini geliştirmeye uygun ev ortamını tanımlamaktadır. Çocuğun karşılaşabileceği her türlü yazılı materyal fiziksel ortamı oluşturmakta iken, yetişkin yönlendirmeli edebi etkinlikler ise sosyal bağlamı oluşturmaktadır (Gonzales, Taylor, McCormick, Villareal, Kim, Perez, Darensbourg & Haynes, 2011). Ebeveyn-çocuk etkileşimindeki paylaşımlı okumaya yönelik etkinlikler, bu iki bağlam kapsamında incelenmektedir.

Morrow'un (1988) aktardığına göre, Heath (1980) küçük çocukların ailelerinin çocuklarından öykü okuma sürecine katılmalarını beklediğini, tartışmalarını ve soru sormalarını da kabul ettiklerini belirtmektedir. Ebeveynlerin, çocuklar büyüdükçe, özellikle üç yaştan sonra geleneksel okul davranışı beklentisine paralel olarak, çocuklarından daha sessiz bir şekilde dinlemelerini beklendiklerini gözlemlediğini belirtmiştir. Kitap paylaşımının sonunda, çocuğun neler anladığını ve hatırladığını görmek üzere, ebeveynler tarafından sorular sorulduğunu ifade etmiştir.

Reese ve Cox (1999) tarafından, ailelerin okuma biçimlerinin çocukların edebi beceri gelişimi üzerine yaptıkları araştırma ile üç okuma profili incelenmiştir: *a) tanımlayıcı (describer)*, *b) kavrayıcı (comprehender)* ve *c) performans odaklı (performance oriented) okuma*. *Tanımlayıcı okuma* resimleri işaret etme ve bu resimlere odaklanmayı içeren; *kavrayıcı okuma* anlama yönelik çıkarım yapma ve tahmin yürütmeye odaklanan; *performans odaklı okuma* ise kitabı önce tanıtıp sonra bütünlüğüyle tartışmayı içeren anlatım şeklidir. Tanımlayıcı okuma tarzı kitap okuma esnasında da ani girişler ile yorumlar sağlayabilirken, performans odaklı anlatım tartışmayı bir miktar sınırlayıp yorum aşamasını kitabın başına ve sonuna bırakır. Bu anlatım şekillerini daha açık hale getirmek üzere, *tanımlayıcı anlatım tarzı* için resimleri işaret edip "Tüm buradaki hayvanlara bak!", *kavrayıcı okuma tarzına* göre "Aa, demek bazı hayvanların dört, bazılarının ise iki ayağı varmış!" şeklinde bir uygulama gerçekleştirilmektedir. *Performans uyumlu anlatım tarzına* göre "Bu kitap evcil hayvanlar hakkında..." şeklinde örnekler sunulmuştur. Yapılan bu araştırmaya göre başlangıçta sahip olduğu sözcük sayısı daha fazla olan çocuklar için en çok performans odaklı okuma tarzının sözcük dağarcığını geliştirmek adına yarar sağladığı, diğer

yandan ise başlangıçta daha yüksek öykü anlama seviyesine sahip çocuklar için tanımlayıcı okuma tarzının yazı becerileri adına yararlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum da okuma tarzının seçiminde, çocuğun mevcut becerilerinin göz önünde bulundurulmasının olumlu sonuçlar verebileceğini göstermektedir.

Erken dönem kitap paylaşımında, anne bebek arası etkileşime yönelik yapılmış araştırmalara göre (Ninio ve Bruner, 1978) annenin takındığı tutum olarak dört adım öne sürülmüştür: *a) dikkat çekmeye yönelik diyalog, b) soru sorma, c) etiketleme/işaret etme ve öğrenme desteği, d) geri bildirimde bulunma*. Araştırmalarda, kitap okuma sürecinde çocuk tepki ve davranışlarını, kitaba yaklaşma tutumunu geliştirdikçe, onunla kitap paylaşımında bulunan ebeveynlerinin de tepkilerinde ve iletişime girme davranışlarında değişim gözlenmiştir (Bloome, 1985; Heath, 1982; Ninio & Bruner, 1978; Taylor, 1986; Teale & Sulzby, 1987; akt: Morrow 1988). Bu etkileşim süreci annenin çocuğa yardım sağlamakla özgür katılımını sağlamak arasında, yani öğrenme desteği konusunda, karar vermesiyle şekillenmektedir. Çocuğun tepkileri olgunlaştıkça ebeveyn tarafından sağlanan öğrenme desteği de azalmaktadır (Applebee & Langer, 1983; akt: Morrow 1988). Bu durum Vygotsky'nin *yakınsak gelişim alanı* görüşü çerçevesinde değerlendirildiğinde yetişkinin, çocuğun normalde ifade edebileceğinden bir adım daha önden onu geliştirerek desteklemesiyle ele alınabilmektedir (Vygotsky, 1978; akt: Zevenbergen ve Whitehurst, 2003)

Flood (1977), ebeveynlerin okuma tekniklerini etkileyen değişkenler öne sürmüştür: çocuklar tarafından söylenen sözcük sayısı; çocuklar tarafından cevaplanan soru sayısı; çocuğu hazırlamak üzere aile tarafından sorulan soruların sayısı; ebeveynler tarafından öykü sonrasında sorulan değerlendirici soruların sayısı; çocuk tarafından sorulan soruların sayısı ve ebeveyn tarafından verilen pekiştireç sayısı. Flood, kitap paylaşımında bahsi geçen değişkenlerin yer alması gerektiğini söylemişse de sonuçlar ilişki çözümlemesi yöntemine dayandırılmış olup sonuçlara temkinli yaklaşılması önerilmiştir.

Ebeveyn-çocuk kitap paylaşımının verimli olmasına etki eden değişkenler mevcuttur (Han ve Neuharth-Pritchett, 2014). Bunlardan ilki seçilmiş kitabın tarzıdır. Çocuğun ilgilerine hitap edebilmenin ve onu olabildiğince çok çeşitle tanıştırmamanın, çocuğu kitap paylaşımlarına motive etmeye yönelik olumlu etkisi olduğu öne sürülmektedir. Justice ve Kaderavek (2002) kitap

paylaşımı sırasında iki taraf arasında işbirliği özelliğini artırmak üzere çocuğun katılımının, ilgilerinin ve dil gelişiminin göz önünde bulundurulması gerektiğini savunmaktadırlar. Bunun dışında çocukta ses ve yazı farkındalığı oluşturmak amacıyla alfabe kitapları gibi öğretici kitaplar da önerilen kitap çeşitleri arasında yer almaktadır. Diğer bir değişken ise çocuğun bilgi ve beceri birikimidir. Ailelerin, çocuklarının bilgi ve beceri birikimine karşı duyarlı olmaları, kendilerini kitap paylaşımı esnasında çocuklarına daha iyi hitap edebilmelerini sağlamaktadır. Bütün bu bileşenler genel anlamda ev okuryazarlık ortamının niteliğini belirlemektedir.

Ebeveyn-çocuk kitap paylaşımına yönelik göz önünde bulundurulması gereken bir diğer nokta ise, ailenin sosyoekonomik düzeyidir (SED). Düşük SED'in erken dönemdeki çocuklara imkânlar sağlamak açısından yetersiz olduğu bilinen bir gerçekse de, bunun erken okuryazarlık adına da aynı şekilde risk etmeni olup olmadığı araştırılan bir konudur. Ergül, Sarıca, Akoğlu ve Karaman (2016) tarafından yapılan araştırmada, ev okuryazarlık ortamlarının SED düşüğe niteliğinin azalması bulgusunun yanında, SED'den bağımsız olarak bütün ev okuryazarlık ortamlarının genelde orta dereceli bulunduğu belirtilmiştir. Buna bağlı olarak yazarlar, SED'e bakılmaksızın tüm gruplardaki çocukların ev ortamlarını okuryazarlık adına zenginleştirebilmek amacı ile belirli bir düzene oturtulmuş müdahale programlarının yapılmasını vurgulamışlardır.

Han ve Neuharth-Pritchett (2014), paylaşımından çocuk adına gerçekleşecek verimi artırmak adına, ailelere açık bir şekilde uygun soru sorma tekniklerinin öğretilmesi gerektiğini savunmaktadırlar. Kitap paylaşımı sırasında “öykünün ilerleyen dönemlerinde nelerin olabileceği, karakterlerin neler hissetmiş olabilecekleri, karakterlerin verilmiş durum karşısında neden öyle davranmış olabilecekleri” şeklindeki soruları örnek olarak sunmuşlardır.

Ailelerin paylaşımlı kitap okuması yönünde yapılan müdahalelerin de etkili olduğu çeşitli araştırmalarca görülmektedir. Sim ve Berthelsen (2014) tarafından yapılmış okuma müdahalesine göre, ebeveynler yazıyı refere etme ve diyaloga dayalı okuma stratejilerinin eğitimini aldıktan sonra çocukları ile beraber uyguladıklarında, çocukların özellikle ifade edici dil bağlamında başlangıca oranla daha çok yol kat ettikleri görülmüştür. Bunun yanında yazı ve ses farkındalığına bağlı becerilerin de büyük ölçüde gelişmiş olduğu, kaydedilen sonuçlardan bazılarıdır. Buna bağlı olarak, ev okuryazarlık ortamının bir parçası olarak ailenin paylaşımlı

okumaya dair gerçekleştirebildiği tekniklerin de, erken okuryazarlık ve dil becerilerinde büyük rol oynadığı sonucuna ulaşılabilir.

Paylaşımlı Kitap Okumada Okul

Alanyazına göre, ebeveyn ve çocuğu temel alan birebir kitap paylaşımına yönelik araştırma ve paylaşım zengin olmasına rağmen, okul öncesi sınıflarında gerçekleşen paylaşımlı kitap okuma etkinliklerinin çocuklardaki dil gelişimine yönelik olan etkisi üzerine yapılan araştırmalar sınırlı kalmıştır (Morrow, 1988). Dickinson ve Smith'in 1994'te yaptığı araştırmaya göre öğretmenlerin soru sorma tarzlarının, çocukların sözcük dağarcığı gelişimi üzerinde olumlu etkisini desteklediği görülmüşken; Whitehurst, Epstein ve arkadaşlarının 1994'te yaptıkları araştırmaya göre paylaşımlı kitap okumanın 4 yaş Head Start gruplarında yazı ve yazı kavramı gelişimi gibi öncül edebi becerileri desteklediği görülmüştür. Ancak Whitehurst, Arnold ve diğerlerinin (1994) araştırmalarında sınıf tabanlı kitap okumanın etkisinin evde birebir okumanın etkisine nazaran oldukça az olduğunu ve bu nedenle erken müdahale kapsamında ev merkezli kitap paylaşımının daha baskın olması gerektiği görüşünü savunmuşlardır.

Wasik ve Bond (2001) tarafından interaktif okuma bazında okul öncesi öğretmenleriyle 4 yaşındaki düşük gelirli ailelerin çocuklarını hedef alarak yapılan bir çalışmada, öğretmenler sınıfta kitap okurken çocuklara kitapta geçen sözcüklerle ilgili somut maddeler sunarak sözcük dağarcığı gelişimini desteklemiş ve okunan kitaplarla ilgili açık uçlu sorular sormuştur. Bu çalışmanın sonucunda çocukların hem alıcı hem de ifade edici dillerinde gelişme olduğu gözlenmiştir.

Araştırmalarda öğretmenlerin okuldaki okuma tarzlarının, çocukların okunan öyküyü anlama düzeyleriyle ilişkili olduğu desteklenmiştir (Dunning & Mason, 1984; Green & Harker, 1982; Peterman, Dunning, & Mason, 1985; akt: Morrow, 1988). Dahası öğretmenin ve çocuğun kitap okuma esnasında kitap hakkında konuşmaları (karakterlerin ve olayların analizi, ilerleyen olayların tahmini, sözcük üzerine tartışma) ve çocukların öyküyü anlamaları ve sözcük dağarcıkları arasında olumlu bir ilişki tespit edilmiştir (Dickinson ve Smith, 1994).

Okullarda uygulanan özel kitap okuma tarzları ve bunların etkileri üzerine yapılan araştırmalarda çocuklara öncelikle kitabın okunduğu sonra da çocuklardan kitabın peşi sıra gelen

etkinliğe (rol oynama, öyküyü yeniden anlatma, öyküyü yeniden yapılandırma) katılmaları beklenmiştir (Brown, 1975; Morrow, 1985; Pellegrini & Galda, 1982. Bunun sonucunda bu çocuklarda öykünün içeriğini ve yapısını anlamanın, bahsi geçen etkinliklerin gerçekleştirilmediği çocuk gruplarına göre daha iyi derecede gerçekleştiği bilgisi edinilmiştir.

Paylaşımlı Kitap Okuma Adına Ev ve Okul Ortamları

Okul ve ev ortamı, paylaşımlı kitap okuma konusunda çocuklara farklı avantajlar ve dezavantajlar sunmaktadır. Öncelikle evde birebir etkileşim söz konusuysen (Burgess, Hecht & Lonigan, 2002; Foy & Mann, 2003) okul ortamında çocuklara yönelik bireysel ilgi genellikle sağlanamamaktadır (Hindman & diğ., 2008). Diğer yandan okul bu konuda küçük grup paylaşımlarıyla akran etkileşimini, fikir ve bilgi alışverişini desteklemektedir. Birçok ailenin aksine, öğretmenlerin kitap paylaşımına yönelik eğitimi olup, materyale ulaşımı daha kolay olmaktadır (Gianvecchio & French, 2002)

Kitap paylaşımı konusunda kullanılan teknikler kadar etkileşim içine girilen çocuk sayısı da tartışılan konular arasındadır. Paylaşım süreci esnasında dinleyici sayısına bağlı olarak, yetişkinin ve çocukların tepkileri de şekillenmektedir. Bu konuda Morrow ve Smith (1990), birebir kitap okuma, küçük grupla kitap okuma ve tüm sınıfı içeren büyük grupla kitap okuma şartlarını karşılaştıran bir araştırma yürütmüşlerdir. Araştırmanın sonucuna göre, yetişkin tarafından sağlanan övgü ve pekiştireçler, birebir okumada ve küçük grup okumasında daha çok gerçekleşirken, olumsuz yorum ve sınıfı kontrolde zorluk büyük grupta gerçekleşmiştir. Küçük grup okumasında ve teke tek okumada söz alan bazı çocuklar, büyük grup okumasında hiç söz almamışlardır. Bazı çocuklar özellikle okuyucuya uzak oturanlar etkinliğe ilgilerini kaybettikleri ya da daha az ilgi gösterdikleri, sınıftaysa disiplin sorunları gerçekleştiği belirtilmiştir. Buna rağmen, küçük grup okumasında metni anlama oranının diğer bütün şartlara göre daha yüksek çıktığı kaydedilmiştir. Bu sonuca açıklama olarak da Buckholdt ve Wodarski (1978) tarafından öne sürülen “çocukların, diğer çocuklar tarafından rahatça anlaşılan bir dil kullandıklarından ötürü küçük grup etkinliklerinde başarılı olduğu” fikrini sunmuşlardır. Hindman, Connor, Jewkes ve Morrison'nın da (2008) yaptıkları araştırmaya göre, tüm sınıfı içine katan okumalarda çocukların çok daha az sözlü katılım gerçekleştirdikleri, evde birebir okumalarda daha fazla

yorumda buldukları belirtilmiştir. Okuldaki okuma faaliyetlerinin konuşmaya dayalı olmaktan ziyade öğretici nitelikte gerçekleşiyor olduğunu savunmuşlardır (Hindman ve diğerleri, 2008).

Sonuç ve Tartışma

Literatürde “sesli okuma” olarak da yer almış olan paylaşımlı kitap okuma, yetişkin ve çocuk için iyi bir etkileşim yolu olduğu kadar, çocukların erken okuryazarlık becerilerini kazandırmak adına çok önemli bir etkinliktir. Bu etkinlik geleneksel okumanın yanında ek ve alternatif tekniklerle beraber erken müdahale yöntemi olarak da alanyazında sık sık yansıtılmaktadır.

Geleneksel okuma yöntemlerine alternatif olarak sunulan yeni yaklaşımlara göre paylaşımlı kitap okuma bazen tüm kitap okuma tekniklerini içine alan bir yöntem olurken, bazense diğer okuma tekniklerinden ayrı, geleneksel okumaya yakın bir teknik olarak ele alınmıştır. Alanyazına göre Justice ve Pullen’in (2004) araştırmalarında paylaşımlı kitap okuma başlığı altında iki ayrı ek teknik olan diyaloga dayalı kitap okumayı (etkileşimli kitap okuma) (dialogic reading) ve yazıyı referans göstermeyi (print referencing) sunmuşlardır. Buna göre, ilki Whitehurst ve arkadaşları (1988) tarafından geliştirilmiş olan diyaloga dayalı/etkileşimli kitap okuma, geleneksel kitap okuma etkinliği; çocuğa sorulan sorularla, çocuğun verdiği cevapların yine sorularla takip edilmesiyle, çocuğun cevaplarının geliştirilmesiyle ve ona geri bildirim verilmesiyle, çocuğun ilgilerinin takip edilmesiyle uygulanan, çocuğa öykü anlatıcı rolü almayı da sağlayan bir okuma yöntemidir. Diğer yöntem olan yazıyı referans gösterme ise daha çok yazılı dili çocuk tarafından fark edilir kılmaya yönelik olarak önerilmektedir.

Yetişkin-çocuk kitap paylaşımına yönelik bir diğer sınıflandırmaya ise Trivette ve Dunst (2007)’un araştırmalarında karşılaşılabılır. What Works Clearinghouse çalışmalarını da temel alarak ortaya çıkardıkları çalışmalarına göre paylaşımlı kitap okuma (shared book reading), interaktif paylaşımlı kitap okuma (interactive shared book reading) ve diyaloga dayalı kitap okuma / etkileşimli kitap okuma (dialogic reading) olmak üzere üç teknik öne sürerler. Bu üç yöntem çocuğun aktif katılım oranına göre birbirinden farklılaşır ve en çok katılım diyaloga dayalı/etkileşimli okuma yöntemiyle sağlanır. Alanyazına göre diyaloga dayalı kitap okuma çocuğun en çok katılımını sağlayan teknik olduğu için erken müdahale yöntemi olarak en etkili olanıdır.

Paylaşımlı kitap okumanın, çocuklarda alıcı ve ifade edici dilin (sözcük yapısı ve kelime dağarcığı) becerileri gibi erken okuryazarlık becerilerine ve okula hazır olmaya yönelik faydaları araştırmalarla desteklenmekle birlikte, güncel başlıklar altında da tartışılmaktadır. Buna göre, paylaşımlı kitap okumanın miktarının mı yoksa niteliğinin mi edebi beceriler yönünden yararlı olduğu tartışmalar arasındadır. Sawyer ve diğerleri (2014) okuma sıklığının edebi beceriler lehine yararlarını gösterirken, What Works Clearinghouse araştırmacıları, okumanın niteliğinin önemini destekler sonuçlar sunmuşlardır. Okul öncesi eğitimi kurumlarındaki öğretmenlerin, paylaşımlı kitap okuma teknikleri konusunda eğitilmeleri sonrasında, çocuklardaki dil becerilerinde görülen gelişime dair yapılan çalışmalar (Rezzonico, Hipfner-Boucher, Milburn, Weitzman, Greenberg, Pelletier & Girolametto, 2015) da yine niteliğin önemini kanıtlar şekildedir. Nitelik ve nicelik arasında bir seçim yapmaktan ziyade, ikisini de göz önünde bulunduran yaklaşımlardan yararlanılması daha doğru olacaktır. Geleneksel okuma tarzlarının araştırma sonuçlarına göre çok fark yaratmayışı, tekniğin önemini vurgulamışken; nitelikli bir tekniğin yetersiz oranda uygulanması da yine uygulama sıklığına yönelik önemi yansıtacaktır.

Paylaşımlı kitap okuma esnasında yetişkin ve çocuk/çocuk grubu beraber etkileşime girmelerinden dolayı, okuma davranışına yönelik iki taraf olarak yaklaşımlarını anlamak, paylaşımlı kitap okumanın doğasını anlamak adına önemlidir. Buna göre etkileşime girilen çocuk sayısı hem çocuklar hem de yetişkinler için önemli bir değişken olmuştur (Morrow ve Smith, 1990). Buna göre, çocuklar küçük grupta öyküyü anlama ve yorum yapma konusunda büyük grup ve teke tek okumaya göre daha başarılı olmuşlardır. Bu da akran etkileşimini artıracak kadar yeterli büyüklükte ancak çocuğun içinde kaybolmayacağı kadar küçük bir toplulukta kitap paylaşımında daha iyi yarar sağlayacağına yönelik bilgiyi desteklemektedir. Diğer yandan yetişkin için en olumlu görüşler de yine küçük grup ve teke tek okumalar adına gelmiştir. Bu durum evdeki ebeveyn-çocuk kitap paylaşımının erken müdahaledeki önemini desteklerken okul ortamındaki çok büyük gruplarla okumanın da pek yararlı olamayacağını göstermektedir. Whitehurst ve diğ. (1994) de yine benzer önerileri desteklemiştir. Yaptıkları araştırmalarında toplu diyaloga dayalı kitap okumalarda olabildiğince küçük grupla çalıştıklarını ifade etmişlerdir. Bunun amacı çocukların etkileşim sırasında yapabilecekleri yorumları engellemek adınadır. Bu şekilde çocuklar daha özgür bir şekilde katılım gösterebilecek ve kimse onlardan kaosa sebebiyet vermemeleri adına sessiz olmalarını beklemeyecektir. Türkiye'deki okul öncesi

sınıflarındaki çocuk sayısının fazla olduğu göz önünde bulundurulduğunda, sınıfların küçük gruplara bölünerek kitap paylaşımı yapılmasının daha uygun olacağı sonucuna ulaşılmaktadır.

Ailelerin kitap paylaşımı sırasında benimsedikleri tutumun da kitap paylaşımını etkileyen etmenlerden olduğu alanyazında belirtilmiştir. Ailenin soru sorma tekniklerini kullanması, çocuğun ilgilerini ve cevaplarını göz önünde bulundurması, çocuğa söz hakkı ve etkin katılım sağlaması, çocuğun gereksinim duyduğu yerde açıklama yapıp gerektiği yerde bağımsız düşünmeye teşvik etmesi ve pekiştirici kullanması aile perspektifinden kitap paylaşımını etkileyen faktörlerdir.

Kitap paylaşımına yönelik çocuk ilgilerini göz önünde bulundurup çocukları anladığımızda onlara daha iyi hitap edebilir hale gelebiliriz. Bu konuda çocukların ilgisini kitaplarda neyin çektiğine dair yapılan araştırmalarda Morrow (1988) a göre en çok dikkat edilen şey anlam olmuştur. Evans ve Saint-Aubin (2005) ve Justice, Skibbe, Canning ve Lankford (2005) yaptıkları göz takibi çalışmalarına göre çocukların zamanın büyük bir kısmında resimlerle ilgilendikleri, yazıya oldukça az dikkat ettikleri görülmüştür. Bu durumda çocukların yazıya yönelik ilgilerini ve farkındalıklarını artırmak üzere ailelerin ve öğretmenlerin yazıyı referans gösterme tekniklerinin işe yarayabileceği öne sürülmüştür (Hindman ve diğerleri, 2008).

Türkiye için kitap paylaşımı konusunda yapılan çalışma ve araştırmalar sınırlı kalmakla beraber sayılı örnekleri mevcuttur. Yine yapılan araştırmalar da mevcut literatürle bağdaşır niteliktedir. Geleceğe yönelik, mevcut literatürden yararlanarak, Türk çocukları ve ailelerinin paylaşımlı okuma yönünde davranış ve tutumları, okul öncesi kurumlarında kitap paylaşımı ve erken okuryazarlığa yönelik profil belirleme konuları araştırmalara başlık olarak sunulabilir.

Alanyazın göz önünde bulundurulduğunda paylaşımlı okumanın geleneksel okuma haricinde çeşitli teknikleri içinde barındırdığı ve genel anlamda erken okuryazarlık döneminde kazanılması beklenen yazı farkındalığı becerisini, alıcı ve ifade edici dili geliştirici olduğu araştırmalarla desteklenmiştir. Kitap paylaşımının okumaya ek soru sormayı, genişletmeyi ve çocuğun hayatıyla bağdaştırmayı içeren tekniklerle beraber çocukların dil gelişimlerinin hızlandığı bilgisi alan yazın tarafından kabul görmüştür. Çocukların ilgileri ve eğilimleri dikkate alınıp aileler bu konu hakkında eğitim aldığında kitap paylaşımından alınacak verim artacaktır.

Kaynaklar

- Akoğlu, G., Ergül, C., & Duman, Y. (2014). Etkileşimli Kitap Okuma: Korunmaya Muhtaç Çocukların Alıcı ve İfade Edici Dil Becerilerine Etkileri. *Ilkogretim Online*, 13(2).
- Anderson, A., Anderson, J., Lynch, J., Shapiro, J., & Eun Kim, J. (2012). Extra-textual talk in shared book reading: A focus on questioning. *Early Child Development and Care*, 182(9), 1139-1154.
- Applebee, A. N., & Langer, J. A. (1983). Instructional scaffolding: Reading and writing as natural language activities. *Language arts*, 168-175.
- Barachetti, C., & Lavelli, M. (2010). Preschoolers' Communicative Functions During Shared Book Reading With Mothers and Fathers. *Early Education and Development*, 21(4), 595-613.
- Bloome, D. (1985). Bedtime story reading as a social process. *Issues in literacy: A research perspective*, 287-294.
- Brown, A. L. (1975). Recognition, reconstruction, and recall of narrative sequences by preoperational children. *Child Development*, 156-166.
- Buckholdt, D. R., & Wodarski, J. S. (1978). The effects of different reinforcement systems on cooperative behaviors exhibited by children in classroom contexts. *Journal of Research & Development in Education*.
- Burgess, S. R., Hecht, S. A., & Lonigan, C. J. (2002). Relations of the home literacy environment (HLE) to the development of reading-related abilities: A one-year longitudinal study. *Reading Research Quarterly*, 37(4), 408-426.
- Deckner, D. F., Adamson, L. B., & Bakeman, R. (2006). Child and maternal contributions to shared reading: Effects on language and literacy development. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 27(1), 31-41.
- DeTemple, J. E., & Snow, C. S. (1992, April). *Styles of parent-child book reading as related to mothers' views of literacy and children's literacy outcomes*. Paper presented at the Conference on Human Development, Atlanta, GA.
- Dickinson, D. K., & Porsche, M. V. (2011). Relation between language experiences in preschool classrooms and children's kindergarten and fourth-grade language and reading abilities. *Child Development*, 82, 870-886.
- Dickinson, D., & Smith, M. (1994). Long-term effects of preschool teachers' book readings on low-income children's vocabulary and story comprehension. *Reading Research Quarterly*, 29, 104-122.
- Dunning, D., & Mason, J. (1984, November). An investigation of kindergarten children's expressions of story characters' intentions. In *34th Annual Meeting of the National Reading Conference*, St. Petersburg, FL.
- Dunst, C. J., Trivette, C. M., Masiello, T., Roper, N., & Robyak, A. (2006). Framework for developing evidence-based early literacy learning practices. *CELL Papers*, 1(1).
- Erdoğan, N. I., Şimşek, Z. C., & Canbeldek, M. (2017). Ev Merkezli Diyaloğa Dayalı Okumanın 4-5 Yaş Çocuklarının Dil Gelişimine Olan Etkileri. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 37(2), 789-809.
- Ergül, C., Sarica, A. D., Akoğlu, G., & Karaman, G. (2017). The Home Literacy Environments of Turkish Kindergarteners: Does SES Make a Difference?. *International Journal of Instruction*, 10(1), 187-202.
- Evans, M. A., & Saint-Aubin, J. (2005). What children are looking at during shared storybook reading evidence from eye movement monitoring. *Psychological Science*, 16(11), 913-920.
- Ezell, H. K., & Justice, L. M. (2005). *Shared storybook reading: Building young children's language & emergent literacy skills*. PH Brookes Pub..

- Fleury, V. P., & Schwartz, I. S. (2017). A modified dialogic reading intervention for preschool children with autism spectrum disorder. *Topics in Early Childhood Special Education, 37*(1), 16-28.
- Fleury, V. P., Miramontez, S. H., Hudson, R. F., & Schwartz, I. S. (2014). Promoting active participation in book reading for preschoolers with Autism Spectrum Disorder: A preliminary study. *Child Language Teaching and Therapy, 30*(3), 273-288. DOI: 10.1177/0265659013514069
- Flood, J. E. (1977). Parental styles in reading episodes with young children. *The Reading Teacher, 8*(6), 864-867.
- Foy, J. G., & Mann, V. (2003). Home literacy environment and phonological awareness in preschool children: Differential effects for rhyme and phoneme awareness. *Applied Psycholinguistics, 24*(1), 59-88.
- Gianvecchio, L., & French, L. (2002). Sustained attention, inattention, receptive language, and story interruptions in preschool Head Start story time. *Journal of applied developmental psychology, 23*(4), 393-407.
- Gonzalez, J. E., Taylor, A. B., McCormick, A. S., Villareal, V., Kim, M., Perez, E., ... & Haynes, R. (2011). Exploring the underlying factor structure of the home literacy environment (HLE) in the English and Spanish versions of the Familia Inventory: A cautionary tale. *Early Childhood Research Quarterly, 26*(4), 475-483.
- Green, J. L., & Harker, J. O. (1982). Reading to children: A communicative process. *Reader meets author/Bridging the gap: A psycholinguistic and sociolinguistic perspective*, 196-221.
- Han, J., & Neuharth-Pritchett, S. (2014). Parents' Interactions With Preschoolers During Shared Book Reading: Three Strategies for Promoting Quality Interactions. *Childhood Education, 90*(1), 54-60.
- Hayden, H. M., & Fagan, W. T. (1987). Fathers and Mothers Reading Familiar and Unfamiliar Stories to Their Children. *Reading-Canada-Lecture, 5*(4), 231-38.
- Heath, S. B. (1980). The functions and uses of literacy. *Journal of Communication, 30*(1), 123-133.
- Heath, S. B. (1982). What no bedtime story means: Narrative skills at home and school. *Language in society, 11*(01), 49-76.
- Hindman, A. H., Connor, C. M., Jewkes, A. M., & Morrison, F. J. (2008). Untangling the effects of shared book reading: Multiple factors and their associations with preschool literacy outcomes. *Early Childhood Research Quarterly, 23*(3), 330-350.
- Hindman, A. H., Skibbe, L. E., & Foster, T. D. (2014). Exploring the variety of parental talk during shared book reading and its contributions to preschool language and literacy: Evidence from the Early Childhood Longitudinal Study-Birth Cohort. *Reading and Writing, 27*, 287-313.
- Holdaway, D. (1979). *The foundations of literacy* (Vol. 138). Sydney: Ashton Scholastic.
- Justice, L. M., & Ezell, H. K. (2000). Enhancing children's print and word awareness through home-based parent intervention. *American Journal of Speech-Language Pathology, 9*(3), 257-269.
- Justice, L. M., & Ezell, H. K. (2002). Use of storybook reading to increase print awareness in at-risk children. *American Journal of Speech-Language Pathology, 11*(1), 17-29.
- Justice, L. M., & Kaderavek, J. (2002). Using shared storybook reading to promote emergent literacy. *Teaching Exceptional Children, 34*(4), 8-13.
- Justice, L. M., & Pullen, P. C. (2003). Promising Interventions for Promoting Emergent Literacy Skills Three Evidence-Based Approaches. *Topics in Early Childhood Special Education, 23*(3), 99-113.
- Justice, L. M., Skibbe, L., Canning, A., & Lankford, C. (2005). Pre-schoolers, print and storybooks: an observational study using eye movement analysis. *Journal of Research in Reading, 28*(3), 229-243.
- Lonigan, C. J., Anthony, J. L., Bloomfield, B. G., Dyer, S. M., & Samwel, C. S. (1999). Effects of two shared-reading interventions on emergent literacy skills of at-risk preschoolers. *Journal of Early Intervention, 22*(4), 306-322.
- Martinez, M., & Roser, N. (1985). Read it again: The value of repeated readings during storytime. *The Reading Teacher, 8*(8), 782-786.

- Morrow, L. M. (1985). Retelling stories: A strategy for improving young children's comprehension, concept of story structure, and oral language complexity. *The Elementary School Journal*, 647-661.
- Morrow, L. M. (1988). Young children's responses to one-to-one story readings in school settings. *Reading Research Quarterly*, 89-107.
- Morrow, L. M., & Smith, J. K. (1990). The effects of group size on interactive storybook reading. *Reading Research Quarterly*, 213-231.
- Muhinyi, A., & Hesketh, A. (2017). Low-and high-text books facilitate the same amount and quality of extratextual talk. *First Language*, 37(4), 410-427.
- Ninio, A., & Bruner, J. (1978). The achievement and antecedents of labelling. *Journal of child language*, 5(01), 1-15.
- Nyhout, A., & O'Neill, D. K. (2013). Mothers' complex talk when sharing books with their toddlers: Book genre matters. *First Language*, 33, 115-131.
- Payne, A. C., Whitehurst, G. J., & Angell, A. L. (1994). The role of home literacy environment in the development of language ability in preschool children from low-income families. *Early Childhood Research Quarterly*, 9(3), 427-440.
- Pellegrini, A. D., & Galda, L. (1982). The effects of thematic-fantasy play training on the development of children's story comprehension. *American Educational Research Journal*, 19(3), 443-452.
- Peterman, C. L., Dunning, D., & Mason, J. (1985, December). A storybook reading event: How a teacher's presentation affects kindergarten children's subsequent attempts to read from the text. In *35th annual meeting of the National Reading Conference, San Diego, CA*.
- Ping, M. T. (2014). Group interactions in dialogic book reading activities as a language learning context in preschool. *Learning, Culture and Social Interaction*, 3(2), 146-158.
- Reese, E., & Cox, A. (1999). Quality of adult book reading affects children's emergent literacy. *Developmental psychology*, 35(1), 20.
- Rezzonico, S., Hipfner-Boucher, K., Milburn, T., Weitzman, E., Greenberg, J., Pelletier, J., & Girolametto, L. (2015). Improving preschool educators' interactive shared book reading: effects of coaching in professional development. *American journal of speech-language pathology*, 24(4), 717-732.
- Sawyer, B. E., Justice, L. M., Guo, Y., Logan, J. A., Petrill, S. A., Glenn-Applegate, K., ... & Pentimonti, J. M. (2014). Relations among home literacy environment, child characteristics and print knowledge for preschool children with language impairment. *Journal of Research in Reading*, 37(1), 65-83.
- Senechal, M., Thomas, E. H., & Monker, J. A. (1995). Individual differences in 4-year-old children's acquisition of vocabulary during storybook reading. *Journal of Educational Psychology*, 87, 218-229.
- Sim, S., & Berthelsen, D. (2014). Shared book reading by parents with young children: Evidence-based practice. *Australasian Journal of Early Childhood*, 39(1), 50.
- Şimşek, Z. C. (2017). Farklı kitap okuma tekniklerinin 48-66 ay grubu çocuklarının dil gelişimine olan etkileri.
- Taylor, D., (1986). Creating family story: "Mattheww, we're going to have a ride!" In W.H. Teale & E. Sulzby (Eds.), *Emergent literacy: Writing and reading* (pp. 139-155). Norwood, NJ: Ablex.
- Teale, W. H., & Sulzby, E. (1987). Literacy acquisition in early childhood: The roles of access and mediation in storybook reading. *The future of literacy in a changing world*, 111-130.
- Towson, J., & Gallagher, P. (2016). Dialogic reading for young children with disabilities: A review of literature with suggestions for future research. *Başkent University Journal of Education*, 3(1), 58-71.
- Trivette, C. M., & Dunst, C. J. (2007). Relative effectiveness of dialogic, interactive, and shared reading interventions. *CELL Reviews: Center for Early Literacy Learning*, 1(2), 1-12.
- Vygotsky, L. S. (1978). Mind in society (M. Cole, V. John-Steiner, S. Scribner, & E. Soubberman,

- Eds.). Cambridge, MA: Harvard University Press. *Vygotsky Mind in society* 1978.
- Wasik, B. A., & Bond, M. A. (2001). Beyond the pages of a book: Interactive book reading and language development in preschool classrooms. *Journal of educational psychology*, 93(2), 243.
- Watkins, R. V., & Bunce, B. H. (1996). Natural Literacy Theory and Practice for Preschool Intervention Programs. *Topics in Early Childhood Special Education*, 16(2), 191-212.
- Wells, G. (1985). Preschool literacy-related activities and success in school. *Literacy, language, and learning*, 229-255.
- What Works Clearinghouse. (2006a, October). *Dialogic reading*. Rockville, MD: Author. Retrieved December 21, 2006, from <http://www.whatworks.ed.gov/Intervention.asp?iid=271&tid=13&pg=topic.asp>
- What Works Clearinghouse. (2006b, September). *Shared book reading*. Rockville, MD: Author. Retrieved December 21, 2006, from <http://www.whatworks.ed.gov/InterventionReportLinks.asp?iid=277&tid=13>
- What Works Clearinghouse. (2007, January). *Interactive shared book reading*. Rockville, MD: Author. Retrieved February 28, 2007, from <http://www.whatworks.ed.gov/InterventionReportLinks.asp?iid=276&tid=13>
- Whitehurst, G. J., & Lonigan, C. J. (1998). Child development and emergent literacy. *Child development*, 69(3), 848-872.
- Whitehurst, G. J., Arnold, D. S., Epstein, J. N., Angell, A. L., Smith, M., & Fischel, J. E. (1994). A picture book reading intervention in day care and home for children from low-income families. *Developmental psychology*, 30(5), 679.
- Whitehurst, G. J., Falco, F. L., Lonigan, C. J., Fischel, J. E., DeBaryshe, B. D., Valdez-Menchaca, M. C., & Caulfield, M. (1988). Accelerating language development through picture book reading. *Developmental Psychology*, 24(4), 552.
- Whitehurst, G., Arnold, D., Epstein, J., Angell, A., Smith, M., & Fischel, J. (1994). A picture-book reading intervention in day care and home for children from low-income families. *Developmental Psychology*, 30, 679-689.
- Whitehurst, G., Epstein, J. N., Angell, A. L., Payne, A. C., Crone, D. A., & Fischel, J. E. (1994). Outcomes of an emergent literacy intervention in Head Start. *Journal of Educational Psychology*, 86, 542-555.
- Zevenbergen, A. A., & Whitehurst, G. J. (2003). Dialogic reading: A shared picture book reading intervention for preschoolers. *On reading books to children: Parents and teachers*, 177-200.

Özgün araştırma

Engelli Çalışanlar ve Mobbing

Hacettepe Üniversitesindeki Engelli Çalışanların Karşılaştıkları Psikolojik Şiddet Davranışları (Mobbing) ve Bu Davranışların Etkileri

Özge Buket Cesim¹, Özgür Şanlı¹, Burcu Semin Akel¹

¹ Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ergoterapi Bölümü

Özet

Amaç: Mobbing; işyerlerinde bir veya birden fazla kişiye yönelik, belirli bir süre sistemli bir biçimde devam eden, yıldırma veya işten uzaklaştırmayı amaçlayan, insanların mesleki statülerine, kişilik değerlerine, sosyal ilişkilerine veya sağlıklarına zarar veren; kötü niyetli, kasıtlı olumsuz davranışlarda bulunulması olarak belirtilmektedir. Bu çalışma Hacettepe Üniversitesi'nde çalışan engelli personelin iş yerinde karşılaştığı psikolojik şiddet davranışlarını ve bu davranışların engelli çalışanlar üzerindeki etkilerini belirlemek amacıyla gerçekleştirilmiştir.

Gereç ve Yöntem: Araştırmaya kamuda çalışan 30 engelli birey katıldı. Değerlendirme Nisan-Mayıs 2014 tarihleri arasında üç kısımdan meydana gelen anket ile yapıldı. İlk kısımda kişilerin demografik bilgileri alındı. İkinci kısımda kişilere maruz kaldıkları psikolojik şiddet davranışları, üçüncü kısımda ise maruz kaldıkları şiddet davranışlarının sosyal, fizyolojik ve psikolojik etkileri sorgulandı.

Bulgular: Çalışmaya dahil olan engelli bireylerin en fazla "konuşurken sık sık sözlerinin kesilmesine" ve "başkalarının yanında küçük düşürücü davranılmasına" maruz kaldıkları belirlendi. Uygulanan mobbing davranışı sonrası etki en fazla "kendimi stresli ve yorgun hissediyorum" şeklinde belirtildi. Bu etkiler ve davranışlar bireylerin %10-16' sını tarafından ifade edildi.

Sonuç: Hacettepe Üniversitesi'nde çalışan engelli kişilerin büyük bir kısmının mobbing davranışıyla karşılaşmadığı ancak az bir kısmının ise kasten mobbing davranışları yaşadığı belirlenmiştir. Engelli çalışanlarda mobbing etkilerini minimuma indirebilecek çalışmalar yapılmasının mobbing davranışlarını önlemeye ve engelli bireylerin çalışma ortamlarının iyileştirilmesine katkıda bulunacağına inanılmaktadır.

Anahtar kelimeler: Engelli, çalışan, psikolojik, şiddet

Sorumlu Yazar: Özge Buket Cesim. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ergoterapi Bölümü, Ankara. 0312 305 25 60. obuketcesim@hacettepe.edu.tr

Gönderim Tarihi: 18.01.2018

Kabul Tarihi: 26.04.2018

Original Research

Disabled Employees and Mobbing

Psychological Violence Behaviors Experienced by Disabled Employees at Hacettepe University (Mobbing) and the Effects of These Behaviors

Özge Buket Cesim¹, Özgür Şanlı¹, Burcu Semin Akel¹

¹ *Hacettepe University, Faculty of Health Sciences, Occupational Therapy Department*

Abstract

Objective: Mobbing reflects as a detaining or intimidating one or more persons in a workplace, which continues in a systematic manner for a certain period of time, harms people's professional status, personality values, social relations or health; malicious, deliberate negative behavior. This study was conducted to determine the psychological violence behaviors of disabled personnel working at Hacettepe University in the workplace and the effects of these behaviors on disabled employees.

Material and Methods: 30 disabled people who work in the public participated to the research. The evaluation was conducted between April and May 2014 with a three-part questionnaire. In the first part demographic information of the participants was obtained. In the second part, the psychological violence behaviors they were exposed and in the third part the social, physiological and psychological effects of the violent behaviors they were exposed were questioned.

Results: People with disabilities who were included in the study were found to have been most exposed "to interrupt while talking frequently" and "to be humiliated by others". The effect after the applied mobbing behavior was stated as "I feel stressed and tired myself". These effects and behaviors were expressed by 10-16% of individuals.

Conclusion: It has been determined that most of the disabled people working at Hacettepe University have not experienced mobbing behavior but a few have experienced deliberately mobbing behavior. We believe that efforts to minimize the effects of mobbing in disabled workers will help prevent mobbing behavior and improve the working environment of disabled people.

Keywords: *Disabled, working, psychological, violence.*

Corresponding Author: Özge Buket Cesim. Hacettepe University, Faculty of Health Sciences, Occupational Therapy Department. Ankara. 0312 305 25 60. obuketcesim@hacettepe.edu.tr

Submission Date: 18.01.2018

Acception Date: 26.04.2018

Giriş

İş yerinde yaşanan psikolojik şiddet, diğer kullanımıyla mobbing kelimesi ilk olarak Heinz Leymann tarafından kullanılmıştır ve iş yerlerinde görülen bu davranışların bir tür “iş yeri terörü” olduğunu söylemiştir. Bu bağlamda iş yeri terörünü “bir kişinin ya da bir topluluğun, bir kişiye sürekli olarak yönelttikleri etik olmayan iletişim ile düşmancıl davranışlarda bulunması” olarak tanımlamıştır (Chappell, Di Martino, 2000; Leymann, 1990). Türkçe’de “mobbing” kelimesi, işte yıldırma, sindirme, bastırma, psikolojik şiddet gibi anlamlara gelmekle beraber, ülkemizde iş yerinde meydana gelen şiddet konusunda bazen sadece “mobbing” kelimesinin kullanımına rastlanmaktadır (Davenport, Schwartz ve Elliott, 2003; Tutar, 2014; Tınaz, 2016). Psikolojik şiddet eylemleri, Uluslararası Çalışma Örgütü’ne göre işyerlerinde 2000’li yıllarda meydana gelen en ciddi problemdir. Sürekli uygulanan ve uzun bir zaman diliminde devam ettirilen bu olaylar, iş yerindeki stres türleri içerisinde en dikkate alınması gerektirir (Di Martino, Hoel ve Cooper, 2013).

Leymann iş yerinde psikolojik şiddet sürecinde 5 faz belirtmiştir. İlk faz tanılama fazıdır, bu fazda kişi asi veya psikolojik sorunları olan biri şeklinde etiketlenir. Anlaşmazlık fazında, ciddi olan bir sorun veya anlaşmazlık yaşanır (Leymann, 1996). Henüz mobbing olmasa da mobbing davranışlarına doğru gidebilir. Saldırganlık fazında, saldırgan tutumlar ve davranışlar başlar, mobbing dinamiklerinin ortaya çıktığını gösterir. Kurumsal kuvvet fazında kurumdaki yönetimin önyargısı ve taraflı olan tutumu bu olumsuz davranışları artırır. Kişi sadece mobbingi uygulayanlar ile değil, kurumsal kuvvetle de savaşmak zorunda kalır. İşini kaybetme fazında kişinin yaşadığı psikolojik şiddet ve gerginlik, posttravmatik stres bozukluğunu tetikleyebilir, bu aşamada ya kişi işten atılabilir ya da kişi işi bırakabilir. Ancak bu fazda kişi işinden ayrılırsa da yaşadığı psikolojik baskının etkisinden kurtulamaz (Tutar, 2014; Leymann, 1996; Leymann ve Gustafsson, 1996).

Mobbing mağdurlarının mental sağlığının büyük ölçüde etkilendiği, ciddi psikolojik ve psikososyal sorunlar yaşadığı literatürde belirtilmektedir (Leymann, Gustafsson, 1996; Figueiredo- Ferraz ve diğ., 2012). Uzun bir zaman devam eden psikolojik şiddet, kişinin fizyolojik, psikolojik ve sosyal dengesini kötü yönde etkiler (Einarsen, 1996; Salin, 2003; Björkqvist, 2001; Nielsen ve diğ., 2015). Literatürde iş yerinde sürekli mobbinge maruz kalan kişilerin benlik saygılarının azaldığı, kaygı, depresyon ve öfke belirtileri gösterdiği belirtilmektedir (Einarsen, 1996; Quine, 1999; Bilgel, Aytaç ve Bayram, 2006; A. Yıldırım, D. Yıldırım, 2007). Birçok mobbing mağdurunun travma sonrası stres bozukluğu yaşadığı ve bazılarının intihar girişiminde bulunduğu da söylenmektedir (Leymann, 1990; Bilgel, Aytaç &

Bayram, 2006; Fox, Stallworth, 2005; Stebing ve diğ., 2004). İş yerinde psikolojik şiddet yaşayan kişiler, üzerlerindeki baskıyı ve zulmü ortadan kaldırmak için hastalık raporu almaya başlar, kendi istekleriyle ya da mecburi olarak istifa edebilirler, işten atılabilir veya erkenden emekli olma yönünde baskıya maruz kalabilirler (Davenport, Schwartz ve Elliott, 2003; Tınaz, 2006; Einarsen, Matthiesen ve Skogstad, 1998). Bu dönemde mesleğini ve sağlığını da kaybeden kişiler finansal, bedensel ve emosyonel olarak etkilenmektedir (Einarsen, 1996; Björkqvist, 2001; Fox ve Stallworth, 2005; Björkqvist, Österman ve Hjelt-Back, 1994).

Engelli çalışanlar, diğer tüm çalışan bireylere oranla daha fazla ve daha sık süre ile mobbing yaşamaktadırlar. Mobbing yalnızca özel iş alanlarıyla sınırlı kalmamakta ve çokça kamu kurum ve kuruluşunda da bu türden durumlara yoğun bir şekilde rastlanmaktadır. Kendileriyle aynı konumda çalışan iş arkadaşları ya da kendilerinden üst seviyede bulunan amirler engelli çalışanlara psikolojik şiddet gösterebilmektedirler. Mobbing davranışları; engelli çalışanlara iş vermeme, yaptıkları işi küçük görme, kendi isteği dışında erken emekliliğe zorlama gibi değişik şekillerde olabilmektedir (Yılmaz, 2011). Çalışmamızın amacı Hacettepe Üniversitesi'nde çalışan engelli personelin iş yerinde karşılaştığı psikolojik şiddet davranışlarını ve bu davranışların engelli çalışanlar üzerindeki etkilerini belirlemektir.

Gereç ve Yöntem

Örnekleme

Çalışmaya Hacettepe Üniversitesi'nde engelli olarak çalışan gönüllü bireylerin dahil edilmesi planlandı. Çalışma Nisan-Mayıs 2014 tarihleri arasında yapıldı. Hacettepe Üniversitesi Personel Daire Başkanlığı'ndan engelli çalışanların listesi alındı. Listedeki 111 kişiden 61 kişi ile iletişim bilgisi eksikliğinden iletişime geçilemedi, kalan 50 kişiden 10'unun engeli yoktu, diğer 10 kişi ise çalışmaya katılmak istemediğini belirtti. Toplamda 30 kişiye ulaşıldı.

Çalışmaya dahil edilme kriterleri; 18-65 yaş arasında olmak, Hacettepe Üniversitesi'nde çalışıyor olmak, ortopedik, işitme veya görme engelli olmak ve çalışmaya katılmaya gönüllü olmak olarak belirlendi. Çalışmadan hariç tutulma kriteri ise; konuşma problem olmak olarak belirlendi. Çalışmada Helsinki Deklarasyonu esas alındı. Çalışma öncesinde tüm kişilere çalışma ve mobbing hakkında bilgi verildi ve aydınlatılmış onam formu imzalatıldı. Çalışma kişilerin iş yerlerindeki çalışma ortamlarında, diğer çalışanlar ve yöneticilerden bağımsız bir ortamda ikinci yazar tarafından kişilerle yüz yüze görüşme yöntemiyle yapıldı.

Veri Toplama Araçları

Veri toplamada, Mobbing ile Mücadele Derneği tarafından genel popülasyonun mobbing davranışlarına maruz kalma durumunu belirlemek amacıyla oluşturulan anket formu kullanıldı. Bu anket üç bölümden oluşup birinci bölümde katılımcıların demografik bilgileri (cinsiyet, yaş, eğitim, meslek), ikinci bölümde işte görülen psikolojik şiddet davranışları, üçüncü bölümde şiddet davranışları sonucu yaşanan fizyolojik, psikolojik ve genel sağlık ile ilgili değişimler sorgulanmaktadır.

Formun ikinci bölümünde işte görülen psikolojik şiddet davranışları dört başlık altında ele alındı ve bireylerin işte izolasyonu, statüye saldırı, kişiliğe yapılan saldırı ve doğrudan maruz kalınan olumsuz yöndeki davranışlar belirtildi. Davranışların yaşanma sıklığını ortaya koymada, 0=hiç karşılaşmadım, 1=bir kez karşılaştım, 2=birkaç kez, 3=bazen, 4=sık sık, 5=her zaman karşılaşıyorum şeklinde numaralandırılarak, 6'lı likert yöntemi kullanıldı.

Üçüncü bölümde işte yaşanan psikolojik şiddet davranışlarının kişiler üzerindeki etkileri, bu davranışa maruz kalındığında karşılaşılan psikolojik, fizyolojik ve çalışma performansı ile ilgili durumlar değerlendirildi. Engelli çalışanların işte yaşadıkları psikolojik şiddet davranışlarının psikolojik ve sağlık statüleri ve çalışma performansı üzerinde etkisi evet=1, hayır=2 şeklinde değerlendirilerek formda işaretlemeleri istendi.

İstatistiksel analiz SPSS 17 paket programı ile gerçekleştirildi. Verileri analiz ederken tanımlayıcı istatistikler (frekans, yüzde ve standart sapma) kullanıldı.

Bulgular

Araştırmaya katılan engelli çalışanların (n=30, yaş aralığı 22-54) 6'sı (%20) kadın, 24'ü (%80) erkektir. Erkeklerin yaş ortalaması 38,62±10,58 yıl (minimum 23; maksimum 54), kadınların yaş ortalaması 36,16±9,10 (minimum 22; maksimum 47) yıldır. Katılımcıların %43,3'ü ilköğretim, %33,3'ü lise %23,3'ü lisans mezunudur. Araştırmaya katılanların büyük bir kısmı (%46,7) tekniker olarak çalışmakta olup, memur olarak çalışanlar (%36,7), hasta bakıcılar (%6,7), sağlık çalışanı (%3,3), bilgisayar işletmeni (%3,3), hizmetli (%3,3) gibi farklı alanlarda çalışmakta olan personellerden oluşmaktadır.

Tablo 1'de üniversitede çalışan engelli personelin karşılaştıkları psikolojik şiddet davranışları ve karşılaşma yüzdeleri belirtilmiştir. Üniversitede çalışan engelli çalışanların en fazla karşılaştıkları davranışlar “konuşurken sık sık sözünüzün kesilmesi” ve “başkalarının yanında küçük düşürücü davranılması” (%13,4), “yapılan iş ve işin sonuçları ile ilgili sürekli kusur/hata bulunması” (%13,3), “kapasitenin üstünde işlerden sorumlu tutulma” (%13,2)

olduğu gibi hiç uygulanmayan davranış tipi olarak “fiziksel şiddet uygulanması” yer almaktadır.

Tablo 2’de psikolojik şiddet davranışının etkileri belirtilmiştir. Uygulanan mobbing davranışı sonrası etkiler en fazla “kendimi stresli ve yorgun hissediyorum” (%16,7), “bana yapılan düşmanca davranışları hatırladığımda şiddetli üzüntü duyuyorum” (%10), “yapılan davranışları tekrar tekrar hatırlıyorum/yaşıyorum” (%10), “kendimi yalnız hissediyorum” (%10), “iş dışındaki hayatım bundan olumsuz etkileniyor” (%10), “bir işe konsantre olmada güçlük yaşıyorum” (%10) olarak belirtilmiştir.

Tablo 1. Hacettepe Üniversitesi’nde çalışan engelli personelin belirttiği “Psikolojik Şiddet Davranışları” (n=30)

	0	1	2	3	4	5*
Bireylerin işte izolasyonu						
1. Bulduğunuz ortamda görmezden gelinerek, yokmuşsunuz gibi davranılması	93,3	-	-	-	-	6,7
2. Görüşme ve konuşma isteğinize yanıt alamama	96,7	-	-	-	-	3,3
3. Sorumluluğunuzda olan işlerin sizden alınarak, sizden daha düşük pozisyonda kişilere verilmesi	96,7	-	-	-	-	3,3
4. Kendiniz göstermenize fırsat verilmemesi	93,3	-	3,3	-	-	3,3
5. Düzenlenen sosyal toplantılardan haberdar edilmeme	93,3	-	-	-	-	6,7
6. Verdiğiniz karar ve önerilerin eleştirilerek reddedilmesi	96,7	-	-	-	3,3	-
7. Sizden daha düşük pozisyonda kişiler tarafından denetlenmeniz	96,7	-	-	-	3,3	-
8. Konuşurken sık sık sözünüzün kesilmesi	86,7	-	6,7	-	-	6,7
9. İşten ayrılmanız ya da yer değiştirmeniz için baskı yapılması	96,7	-	-	-	-	3,3
10. Gönderdiğiniz elektronik posta ve telefonlara yanıt verilmemesi	96,7	-	-	-	-	3,3
11. İşiniz için gerekli olan bilgi, doküman ve materyallerin sizden saklanması	96,7	-	-	-	-	3,3
Mesleki statüye saldırı						
12. Yaptığınız iş ve işin sonuçları ile ilgili sürekli kusur/hata bulunması	86,7	3,3	3,3	3,3	-	3,3
13. Kapasitenizin üstünde işlerden sorumlu tutulmanız	86,7	3,3	-	-	3,3	3,3

14. Ortak yapılan işlerin olumsuz sonuçlarından yalnızca sizin sorumlu tutulmanız	93,3	-	-	-	-	6,7
15. Sorumlu olmadığınız konularda suçlanmanız	90	3,3	-	-	3-3	3,3
16. Yaptığınız her işte mesleki yeterliliğinizin sorgulanması	93,3	3,3	-	-	-	3,3
17. Yaptığınız işin değersiz ve önemsiz görülmesi	90	3,3	-	-	6,7	-
18. Performansınızla ilgili sürekli olumsuz değerlendirmeler yapılması	93,3	-	3,3	3,3	-	3,3
19. Sizin ve yaptığınız işin hissettirilmeden (dolaylı) kontrol edilmesi	90	-	3,3	3,3	-	3,3
20. Özgüveninizi olumsuz etkileyecek bir iş yapmaya zorlanmanız	96,7	-	-	-	-	3,3
Kişiliğe saldırı						
21. Masaya yumruk vurulması gibi davranışlarla karşılaşma	93,3	3,3	-	-	3,3	-
22. Sizinle ilgili asılsız söylemlerde bulunulması	93,3	3,3	-	3,3	-	-
23. Sözlü tehdit edilme	96,7	-	-	-	-	3,3
24. Başkalarının yanında sizinle aşağılayıcı ve onu kırıcı konuşulması	90	10	-	-	-	3,3
25. Başkalarının yanında size küçük düşürücü davranılması (beden dili kullanılması)	86,7	6,7	6,7	-	-	-
26. Özel yaşantınızla ilgili asılsız söylentiler çıkarılması	96,7	3,3	-	-	-	-
27. Ruh sağlığınızın yerinde olmadığını ima edilmesi	96,7	3,3	-	-	-	-
28. Dürüstlüğünüzün ve güvenilirliğinizin sorgulanması	90	3,3	-	3,3	3,3	-
29. Sizinle ilgili haksız gerekçelerle yazışmalar yapılması/rapor tutulması	96,7	-	-	-	-	3,3
Doğrudan yapılan olumsuz davranışlar						
30. Fiziksel şiddet uygulanması	100	-	-	-	-	3,3
31. Şahsi eşyalarınıza zarar verilmesi	96,7	3,3	-	-	-	-
32. Bir ortama girdiğinizde, bulunduğunuz ortamın bilerek terk edilmesi	96,7	-	-	-	-	3,3
33. İş arkadaşlarınızın sizinle konuşmasının engellenmesi ya da yasaklanması	96,7	-	-	-	-	3,3

n=kişi sayısı, *0=hiç karşılaşmadım, 1=bir kez karşılaştım, 2=birkaç kez, 3=bazen, 4=sık sık, 5=her zaman karşılaşıyorum

Tablo 2. İşte maruz kalınan psikolojik şiddet davranışlarının etkileri (n=30)

	Evet (%)	Hayır (%)
1. Bana yapılan düşmanca davranışları hatırladığımda şiddetli üzüntü duyuyorum.	10	90
2. Yapılan davranışları tekrar tekrar hatırlıyorum/yaşıyorum	10	90
İşe gelirken korkuyor, iş yerinde bulunmak istemiyorum	6,7	93,3
4. Kendimi yalnız hissediyorum	10	90
5. İş yerimde kimseye güvenmiyorum	3,3	96,7
6. Kendime olan güvenim ve saygımın azaldığını hissediyorum	0	100
7. İş dışındaki hayatım (evliliğim ve ailem) bundan olumsuz olarak etkileniyor	10	90
8. Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum	3,3	96,7
9. İçimden ağlama isteği geliyor	6,7	93,3
10. Kendimi ihanete uğramış gibi hissediyorum	6,7	93,3
11. Görünür bir neden yokken kötü bir şey olacaktı korkusu yaşıyorum	3,3	96,7
12. Aşırı tedirginim ve kolayca ürküyorum	3,3	96,7
13. Uyku düzenim bozuldu	3,3	96,7
14. Kontrol dışı hareketlerim/tiklerim gelişti	3,3	96,7
15. Kan basıncımda değişiklikler yaşıyorum	3,3	96,7
16. Mide-bağırsak şikayetlerim oluyor	3,3	96,7
17. Aşırı yemek yeme isteği ya da iştahta azalma oluyor	3,3	96,7
18. Alkol, sigara ya da ilaç (madde) kullanımı	6,7	93,3
19. Kendimi stresli ve yorgun hissediyorum	16,7	83,3
20. Baş ağrılarım oluyor	6,7	93,3
21. Depresyonda olduğumu düşünüyorum	6,7	93,3
22. Göğüs ağrısı, kalp çarpıntısı oluyor	3,3	96,7
23. Zamanımın büyük kısmını doğrudan işimle ilgili olmayan konularla geçiriyorum	3,3	96,7
24. Hiçbir şey yapamadığım halde çok meşgul görüntüsü veriyorum	3,3	96,7
25. Bir şeyler yapılması gerektiğinde yavaş hareket ediyorum	3,3	96,7
26. İş ortamında çalışma arkadaşlarımla çatışma yaşıyorum	6,7	93,3
27. Bir işe konsantre olmada güçlük yaşıyorum	10	90
28. İş yerindeyken hiçbir iş yapamıyorum	0	100
29. İşime karşı bağlılığımın azaldığını hissediyorum	6,7	93,3
30. İşle ilgili hatalar yapıyorum	0	100

Tartışma

Uluslararası Çalışma Örgütü' ne göre, birçok ülkede iş yerlerinde mobbing eylemlerinin bulunduğu belirtilmektedir (Chappell, Di Martino, 2000). Hacettepe Üniversitesi'nde çalışan engelli çalışanların işte maruz kaldıkları psikolojik şiddet davranışlarını ortaya koymak amacı ile yaptığımız araştırmada kişilerin büyük bir kısmının mobbing davranışıyla karşılaşmadığı tespit edilmiştir. Sayısının az olmasına rağmen kasten mobbing davranışları yaşayan engelli bireylerin olduğu saptanmıştır. Çalışmada dikkat çeken bir konu da, çalışmaya katılmaları için ulaşılan engelli bireylerden bir kısmının çalışmada gönüllü olarak bulunmak istememeleridir.

Çalışma ortamlarında mobbing davranışlarının sıklığını belirlemek üzere birçok ülkede, farklı çalışmalar yapılmıştır (Bilgel, Aytaç ve Bayram, 2006; Fox ve Stallworth, 2005; Björkqvist, Österman ve Hjelt-Back, 1994; Rutherford ve Rissel, 2004). Bu çalışmalarda katılımcıların iş yerinde mobbing davranışlarına maruz kalma oranları %50 ile %97 arasında değişiklik göstermekle beraber, bu mobbingin çoğunluğunun yönetim tarafından yapıldığı belirtilmiştir (Fox ve Stallworth, 2005; Rutherford ve Rissel, 2004). Lewis, işte karşılaşılan psikolojik şiddet ile ilgili akademisyenlerde gerçekleştirdiği çalışmada, kişilerin %18'inin kasıtlı olarak bu davranışları yaşadığını ve bu sonucun, cins ayrımcılığı ve taciz oranlarından daha yüksek olduğunu söylemektedir (Lewis, 1999). Çalışmalar; kurum içerisinde ve kurumdaki kaynakların paylaşımında aşırı rekabetin olması, hiyerarşik yapılanma, kurumda ilerleme imkânlarının az olması, adaletsiz başarı değerlendirme, fazla iş yüklenmesi, ulaşımı zor olan amaçların bulunması, kurumlardaki psikolojik şiddet davranışlarına ortaya çıkaran etkenler olarak gösterilmektedir (Di Martino, Hoel ve Cooper, 2013; Salin, 2003). Çalışmamızda da bireyler kendilerine fazla iş verildiği ve olumsuz başarı değerlendirme gibi benzer durumlardan bahsetmişlerdir.

Çalışmamızda değerlendirmeye katılan engelli çalışanlar; psikolojik şiddet davranışları kapsamında gösterilen tutumları sürekli olarak hatırladıklarını veya yaşadıklarını, bu davranışları hatırladıklarında şiddetli üzüntü duyduklarını, iş yerinde bulunmak istemediklerini, iş dışındaki hayatlarının bundan olumsuz etkilendiğini, işe konsantre olmada güçlük çektiklerini, iş ortamındaki arkadaşlarıyla çatışma yaşadıklarını, işe karşı bağlılıklarının azaldığını, kendilerini stresli ve yorgun hissettiklerini belirtmektedirler. Çalışmamıza katılan engelli personelin maruz kaldığı mobbing durumunun kişilerde önemli etkiler yarattığı söylenebilir. Bu bağlamda kişilerin iş sırasında motivasyon kaybının

önlenmesi amacıyla yönetici veya çalışma arkadaşları ile açık bir şekilde iletişim kurmanın, üniversiteye bağlı çalışan personel dairelerinin engelli bireylerin haklarına yönelik bilgilendirilmelerinin ve bu bireylerin çalışma yaşamındaki ihtiyaçlarından haberdar olmanın önemli olduğunu düşünmekteyiz. Aynı zamanda üniversite bünyesinde mobbing birimi kurulup, engelli çalışanlarda mobbingten kaynaklı etkileri minimuma indirebilecek çalışmalar yapılmasının mobbing davranışlarını önlemeye ve engelli bireylerin çalışma ortamlarının iyileştirilmesine katkıda bulunacağına inanmaktayız (Keim ve McDermott, 2010).

Mobbing ile ilgili yaptığımız bu çalışmada göz önünde bulundurulması gereken bir konu da çalışmaya katılmaya gönüllü olmak istemeyen bireylerin sayısıdır. Dâhil edilme kriterlerini sağlayan ve iletişime geçilebilen kırk engelli bireyden on kişi çalışmamıza katılmak istememiştir. Bu bireylerin özellikle araştırmanın konusu sebebiyle çalışmamıza katılmak istemediklerini düşünmekteyiz. Bu açıdan, katılım göstermeyen bireylerin de mobbinge maruz kalma ve iş kaybı korkusu yaşama ihtimalleri olabilmektedir. Bu sebeple çalışmaya katılmak istemeyen bireylerin göz ardı edilmemesi gerektiğini ve bu bireylerin çalışmaya katılması dâhilinde sonuçlarımızın farklı olabileceğini düşünmekteyiz.

Çalışmamızda Mobbing ile Mücadele Derneği tarafından oluşturulan anket formu kullanılmıştır. Bu anket formunda bireylerin mobbinge maruz kalma davranışları ve bu davranışların etkisi sorgulanmıştır. Çalışmamızda bu yönüyle yapılandırılmış bir görüşme uygulanmıştır. Ancak görüşmeler sırasında bireylerin mobbing açısından önemli ifadelerde bulunduğu görülmüştür. Bundan dolayı bu bireylerin maruz kaldığı mobbinge yönelik daha kapsayıcı ve betimleyici sonuçlar elde etmek için ileriki çalışmalarda bu konu ile ilgili nitel araştırmaların planlanmasını önermekteyiz (Baillien, Neyens, Witte ve Cuyper, 2009; Efe ve Ayaz, 2010).

Kaynakça

- Baillien, E., Neyens, I., Witte, H. D., & Cuyper, N. D. (2009). A qualitative study on the development of workplace bullying: Towards a three way model. *Journal of Community & Applied Social Psychology, 19*(1), 1-16. doi:doi:10.1002/casp.977
- Bilgel N., Aytaç S., Bayram N. (2006). Bullying in Turkish White-collar Workers. *Occup Med, 56*(4), 226-31.
- Björkqvist K., Österman K., Hjelt-Back M. (1994). Aggression Among University Employees. *Aggress Behav, 20*(3), 173-84.
- Björkqvist K. (2001). Social Defeat as a Stressor in Humans. *Physiol Behav, 73*(3), 435-42.
- Chappell D., Di Martino V. (2000). Understanding Violence at Work. ILO Report (2. Baskı). Geneva. Sf 3-24.
- Davenport N., Schwartz R., Elliott GP. (2003). Mobbing: İş Yerinde Duygusal Taciz (1. Baskı). İstanbul: System Publishing, 66-71.
- Di Martino V., Hoel H., Cooper C. (2003). Factor Contributing to Workplace Violence, Preventing Violence and Harassment in the Workplace (1. Baskı). Dublin: European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions, 13-22.
- Efe, S. Y., & Ayaz, S. (2010). Mobbing against nurses in the workplace in Turkey. *International Nursing Review, 57*(3), 328-334. doi:doi:10.1111/j.1466-7657.2010.00815.x
- Einarsen S. (1996). Harassment and Bullying at Work: A review of the Scandinavian Approach. *Aggress Violent Behav, 5* (4), 379-401.
- Einarsen S., Matthiesen S., Skogstad A. (1998). Bullying at Work: Bullying, Burnout and Well-being Among Assisstant Nurses. *J Occup Health Safety, 14*(6), 563-8.
- Fox S., Stallworth L. E. (2005). Racial/Ethnic Bullying: Exploring Links Between Bullying and Racism in the US Workplace. *J Vocat Behav, 66*(3), 438-56.
- Hansen A. M., Hogh A., Persson R., Karlson B., Garde A. H., Orbaek P. (2006). Bullying at Work, Health Outcomes, and Physiological Stress Response. *J Psychosom Res, 60*(1), 63-72.
- Keim, J., & McDermott, J. C. (2010). Mobbing: Workplace Violence in the Academy. *The Educational Forum, 74*(2), 167-173. doi:10.1080/00131721003608505
- Lewis D. (1999). Workplace Bullying: Interim Findings of a Study in Further and Higher Education in Wales. *Int J Manpower, 20*(1/2), 106-19.
- Leymann H. (1990). Mobbing and Psyscological Terror at Workplaces. *Violence Vict, 5* (2), 119-26.
- Leymann H. (1996). The Content and Development of Mobbing at Work. *EJWOP, 5* (2), 165-84.
- Leymann H., Gustafsson A. (1996). Mobbing at Work and the Development of Post-Traumatic Stress Disorders. *EJWOP, 5* (2), 251-75.
- Figueiredo-Ferraz, H., Gil-Monte, P. R., Grau-Alberola, E., Llorca-Pellicer, M., & García-Jueas, J. A. (2012). Influence of Some Psychosocial Factors on Mobbing and its Consequences Among Employees Working with People with Intellectual Disabilities. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities, 25*(5), 455-463. doi:doi:10.1111/j.1468-3148.2012.00687.x
- Nielsen, M. B., Tangen, T., Idsoe, T., Matthiesen, S. B., & Magerøy, N. (2015). Post-traumatic stress disorder as a consequence of bullying at work and at school. A literature review and meta-analysis. *Aggression and Violent Behavior, 21*, 17-24. doi:https://doi.org/10.1016/j.avb.2015.01.001
- Quine L. (1999). Workplace Bullying in NHS Community Trust: Staff Questionnaire Survey. *BMJ, 318*(7178), 228-32.
- Quine L. (2002). Workplce Bullying in Junior Doctors: Questionnaire Survey. *BMJ, 324*(7342), 878.

- Stebing J., Mandalia S., Portsmouth S., Leonard P., Crane J., Bower M. ve ark. (2004). A Questionnaire Survey of Stress and Bullying in Doctors Undertaking Research. *Post Grad Med Journal*, 80(940), 93-6.
- Rutherford A., Rissel C. (2004). A Survey of Workplace Bullying in a Health Sector Organisation. *Aust Health Rev*, 28(1), 65-72.
- Salin D. (2003). Ways of Explaining Workplace Bullying: A review of Enabling, Motivating and Precipitating Structures and Processes in the Work Environment. *Hum Relat*, 56(10), 1213-32.
- Salin D. (2003). Bullying and Organisational Politics in Competitive and Rapidly Changing Work Environments. *IJMDM*, 4(1), 35-46.
- Tekin İ. (2006). Violence Against Emergency Staff. *Türkiye Klinikleri J Surg Med Sci*, 2(50), 68-73.
- Tınaz P. (2006). İş Yerinde Psikolojik Taciz (1. Baskı). İstanbul: Beta Press, 7-17.
- Tutar H. (2004). İş Yerinde Psikolojik Şiddet (3. Baskı). Ankara: BRC press, 9-16.
- Yıldırım A., Yıldırım D. (2007). Mobbing in Nursing: Mobbing Experienced by Nurses Working in Health Care Facilities in Turkey and Its Effect on Nurses. *J Clin Nurs*, 16(8), 1445-53.
- Yılmaz V. (2011). The Political Economy of Disability in Turkey: Disability and Social Policy Reform in Turkey. Almanya: LAP-Lambert Academic Publishing.

Derleme

Akne Vulgaris Tedavisi

Akne Vulgaris ile Beslenme İlişkisi

Begümhan Ömeroğlu Yel ¹, Fatma Esra Güneş ²

¹Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul

²Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul

Özet

Akne, kıl-yağ bezi yapısındaki uzun süreli iltihaplanmalardır. Akne nedenleri günümüzde tam olarak bilinmemekle birlikte akne ile beslenme arasında bir ilişki olduğu düşünülmektedir. Çünkü beslenme deri sebum salgı miktarını ve içeriğini değiştirebilmektedir.

Amaç: Bu derlemenin amacı akne vulgaris ile beslenme ilişkisini ortaya koyabilmek için, besin ve besin öğelerinin (süt ve süt ürünleri, yeşil çay, diyetteki glisemik yük - glisemik indeks, yağ asitleri, antioksidanlar, A vitamini ve çinko) akne vulgarisin seyri üzerindeki etkilerini tartışmaktır.

Süt tüketiminin, özellikle de yağsız süt tüketiminin akne oluşumuna katkı sağladığı bildirilmektedir. Yeşil çaydan elde edilen polifenol ekstratlarının aknenin tedavisinde kullanımının komedonları azalttığı, akne sayısında düşüğe neden olduğu belirtilmektedir. Düşük glisemik indeks-glisemik yük içeren bir diyetin akne şiddetinde, akne sayısında, serbest androjen indeksinde önemli bir düşüş meydana getirdiği saptanmıştır. Elzem yağ asitlerinin yetersiz tüketiminin ciltte yetersiz sebum üretimine yol açtığı bilinmektedir. Serum malondialdehit ve serum glutatyon peroksidaz seviyelerinin akne şikayeti olan bireylerde daha düşük olduğu ve oksidatif stres düzeylerinin ise belirgin olarak daha yüksek seviyelerde olduğu bildirilmiştir. Çalışmalar düşük A vitamini seviyelerinin akne için bir risk faktörü olabileceğini göstermektedir. Ayrıca akne şikayeti olan bireylerin serum çinko seviyelerinin anlamlı olarak düşük olduğu belirtilmektedir.

Sonuç: Akne şikayeti olan bireylere süt kısıtlamasının, yeşil çay tüketiminin, düşük glisemik indeks-glisemik yüklü diyetin tavsiye edilebileceği düşünülmektedir. Ayrıca besinlerin yağ içeriğine, elzem yağ asitlerinin alım düzeyine dikkat etmeleri tavsiye edilebilir. Şiddetli akne A ve E vitaminleri ile çinko kullanımı tedaviyi destekleyici etkiler gösterebilmektedir.

Anahtar kelimeler: akne, beslenme, süt, çinko, polifenol

Sorumlu Yazar: Begümhan Ömeroğlu Yel, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Başbüyük Yolu Başbüyük/Maltepe/İSTANBUL, Tel No. 05412295305, begumhanomeroglu@marmara.edu.tr

Gönderim Tarihi: 11.09.2017

Kabul Tarihi: 22.12.2017

Review

Acne Vulgaris Treatment

Nutritional Relationship with Acne Vulgaris

Begümhan Ömeroğlu Yel ¹, Fatma Esra Güneş ²

Marmara University, Institute of Health Sciences, İstanbul¹

¹Marmara University, Faculty of Health Sciences Nutrition and Dietetic Department, İstanbul

Abstract

Acne is a long-standing inflammation of the hair-oil gland structure. Although the causes of acne are not fully known, there is a relationship between acne and nutrition. Because the diet can change the amount and content of sebum secretion in the skin.

Objective: The purpose of this review is to discuss the effects of nutrients and nutrients (milk and dairy products, green tea, dietary glycemic load glycemic index, fatty acids, antioxidants, vitamin A and zinc) on the course of acne vulgaris.

Consumption of milk, contributes to the formation of acne. The use of polyphenol extracts obtained from green tea in the treatment of acne reduced the the number of acne. A diet with low glycemic index-glycemic load has been found to cause a significant reduction in acne severity. Inadequate consumption of essential fatty acids leads to inadequate sebum production in the skin. Serum malondialdehyde and serum glutathione peroxidase levels were reported to be lower in individuals with acne complaints. Low A vitamin levels may be a risk factor for acne and acne lesions. It is also stated that serum zinc levels of individuals with acne complaints are significantly lower.

Conclusion: Milk restriction for people with acne complaints, consumption of green tea, low glycemic index-glycemic diet can be recommended. It may also be advisable to pay attention to the fat content of foods and the intake level of essential fatty acids. The use of vitamins A and E with vitamins A and B may show therapeutic supportive effects.

Keywords:acne, nutrition, milk, zinc, polyphenol

Corresponding Author: Begümhan Ömeroğlu Yel, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Başbüyük Yolu Başbüyük/Maltepe/İSTANBUL, Tel No. 05412295305, begumhanomeroglu@marmara.edu.tr

Submission Date: 11.09.2017

Acception Date: 22.12.2017

Giriş

Akne, kıl-yağ bezi yapısındaki uzun süreli ve tekrarlayan iltihaplanmalardır (Garner, 2003; Gollnick, Zouboulis, Akamtsu, Kurokawa ve Schulte, 1991). Akne ile ilişkili herhangi bir ölüm vakası bildirilmemesine karşın (Goulden, Stables ve Cunliffe, 1999), şiddetli akne; özgüven eksikliği, sosyal çekinme ve depresyon gibi durumlarla ilişkilidir (Tan, Vasey ve Yung, 2011). Aknenin nedenleri günümüzde tam olarak bilinmemekle birlikte multifaktöriyel olduğuna inanılmaktadır (Dreno, 2004). Akne şikayeti olan bireyler ve onların aileleri akne oluşumu hakkında farklı inanışlara sahiptirler. Akne oluşumunun beslenme ile ilişkili olduğunu düşünen bireyler ve aileler olduğu bildirilirken (Rigopoulos ve diğ., 2007), akne oluşumunun enfeksiyon ve beslenmeden ziyade hormonal veya genetik faktörlerden etkilendiğini düşünen bireylerin ve ailelerin olduğu da bildirilmektedir (Batya, Davidovici ve Wolf, 2010). Tüm bu verilerin dışında son yıllarda yapılan çalışmalar ise akne ile beslenme arasında bir ilişki olduğunu göstermektedir (Spencer, Ferdowsion ve Barnard, 2009; Bowe, Joshi ve Shalita, 2010; Danby, 2010; Kim ve diğ., 2010).

Bireyin hormonal ve genetik yapısından sonra beslenme örüntüsünün, akne oluşumunda en önemli etken olduğu ortaya çıkarılmıştır. Bu duruma neden olarak diyetin deride sebun salgı miktarını ve içeriğini değiştirebilmesi gösterilmektedir. Akne ergenlik döneminde yaygın görülmesine rağmen sebepleri tam olarak bilinmemektedir. Bu nedenle beslenme ve akne arasındaki ilişki son yıllarda oldukça fazla araştırılmaktadır. Bu konuda en çok tartışılan besinler yağlı besinler, çikolata, multivitamin destekleri, fermente ürünler ile süt ve süt ürünleridir. Bu alanda en çok çalışma ise glisemik indeks-glisemik yük ve süt üzerinedir (Adebamova ve diğ., 2005; Batya ve diğ., 2010, Kaymak ve diğ., 2007; MacDonald, 1968, Smith, Brave, Varigos ve Mann, 2008).

Bu derlemenin amacı akne vulgaris ile beslenme ilişkisini ortaya koyabilmek için, besin ve besin öğelerinin (süt ve süt ürünleri, yeşil çay, diyetteki glisemik yük- glisemik indeks, yağ asitleri, antioksidanlar ve çinko) akne vulgarisin seyri üzerindeki etkilerini tartışmaktır.

1) Süt ve Süt Ürünleri

Süt, progesteron ve dihidrotestosteron (DHT) prekürsörü ile stimüle edici hormonları içermektedir (Danby, 2010). Süt hem endojen insülin benzeri büyüme faktörü-1 (IGF-1) içermekte, hem de süt tüketimi ile bireyde IGF-1'in artışına neden olmaktadır (Melnic, Schmitz

ve Zouboulis, 2009; Danby, 2013). Bu bileşenler, ana akne stimülatörü olan birkaç enzimatik tepkimeyi tetiklemektedir (Danby, 2010).

İnsülin benzeri büyüme faktörü-1 (IGF-1) akne patogenezinde rol oynayan anahtar faktörleri stimüle etmektedir. Bu faktörler; keratinosit proliferasyonu, sebosit proliferasyonu ve lipogenezistir. (Danby, 2010). Puberte öncesi, pubertal dönem, adölesan ve erken yetişkinlikte kan IGF-1 seviyesi ile akne eğrisinin birebir örtüştüğü bildirilmiştir (Taylor, Ganzoloz ve Foster, 2011). Süt tüketimi kan IGF-1 seviyesini arttırmaktadır. IGF-1 artışı nedeniyle androjenler, büyüme hormonları ve glukokortikoidler dolaylı olarak etkilenmektedir (Batya ve diğ., 2010). Süt tüketimiyle birlikte serum insülin ve IGF-1 seviyelerindeki artış overlerde, adrenallerde ve testislerde androjen sentezini arttırmakta, cinsiyet hormonlarına bağlı globülin (SHBG)'in hepatic sentezini azaltmakta ve androjen reseptörlerini inhibe etmektedir. Androjenlerin biyoaktivitesindeki bu artış sebum üretimini arttırmaktadır. Bu durum akne patogenezinde katkı sağlamaktadır (Taylor ve diğ., 2011; Szyszkowska, Lepecka-Klusek, Kozlowicz, Jazienicka ve Krasowska, 2014).

Forkhead box O1(FoxO1) proteini karaciğerde fosfoenolpiruvat karboksi kinaz ve glikoz-6-fosfataz dahil olmak üzere glikoneogenezdeki enzimleri kodlayan genlerin ekspresyonunu arttıran transkripsiyonel bir faktördür (Puikserver ve diğ., 2003). Forkhead box O1 (FoxO1) proteini androjen sinyalini zayıflatır, sebasöz lipogenez için önemli olan regülatör proteinlerle etkileşir ve en önemlisi hücre büyümesi, çoğalması ve metabolik homeostazın ana düzenleyicisi olan rapamisin kompleksi 1 (mTORC1)'i destekler. Süt tüketimi ile birlikte insülinin artışı, FoxO1 fosforilasyonunu arttırmaktadır. Artan FoxO1 fosforilasyonunun mTORC1 reseptörünü aktive ettiği ve sebasöz bezlerin uyarılmasına neden olduğu belirtilmektedir (Melnik ve diğ., 2009; Danby, 2013). Bu nedenle akne şikayeti olan bireylerin beslenme planlarında süt tüketiminin kısıtlanması tavsiye edilmektedir (Bransnick, Murcku ve Rao, 2014).

Sütün bu etkileri dikkate alınarak akneli bireylerin süt tüketimi üzerine birçok çalışma yapılmıştır. Yapılan çalışmalar süt tüketimi ile şiddetli akne lezyonlarının arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir (Adebomowo ve diğ., 2005, Adebomowo ve diğ., 2006; Adebomowo ve diğ. 2008; Bowe ve diğ., 2010). Yapılan çalışmalarda, tam yağlı süttten ziyade yağsız süt ile akne gelişimi arasında pozitif bir ilişki ortaya koymaktadır. Bu da yağsız sütün hormonal bileşenler içerdiğini veya endojen hormonları etkileyen faktörleri yeterli miktarda

içerdiğini göstermektedir (Adebamowo ve diğ., 2005; Adebamowo ve diğ, 2006; Di Landro ve diğ., 2012; Adebamowo ve diğ.,2008; La Rosa ve diğ., 2016)

Süt dışında diğer süt ürünleri ile akne oluşumu arasında bir ilişki bulunmazken (La Rosa ve diğ., 2016), laktoferrinden zengin fermente süt tüketiminin akne lezyonlarının sayısını azalttığı, sebum içeriğini düşürdüğü, deri yüzeyindeki yağ oranını azalttığı bulunmuştur (Kim ve diğ., 2010). Laktoferrinden zengin fermente sütün laktoferrinin antiinflamatuvar etkisi ve mikrobiyal büyümeyi baskılayabilme yeteneği nedeniyle akne şiddetini azalttığı sonucuna varılmıştır (Ling ve Schryvers, 2006).

2) Yeşil Çay

Yeşil çay polifenollerinin derideki sebum üretimini azaltarak ve anti-inflamatuvar (Sies ve Stahl, 2004) ve antimikrobiyal ajanlar olarak hareket ederek akne vulgaris tedavisinde kullanılabileceği düşünülmektedir (Muthu, Gopal, Min ve Chun, 2016). Yeşil çaydan elde edilen polifenol ekstraktlarının aknenin tedavisinde kullanımının komedonları azalttığı, akne sayısında azalma sağladığı bildirilmiştir (Jung ve diğ., 2012). Yeşil çay kaynaklı bitki sterollerinin akne vulgarisin tedavisinde terapötik etkiler gösterdiği belirtilmiştir (Melnik, 2013). Akne vulgarisin tedavisinde yeşil çay polifenolü epigallokateşin-3-gallatin (EGCG) etkili olduğu gösterilmiştir (Yoon, Kwon, Min, Thiboutot ve Suh, 2013). Epigallokateşin-3-gallat en çok bulunan kateşindir ve cilde yararlı etkileri olduğu gösterilmiştir (Oyetaquin White, Tribout ve Baron, 2012). *Propionibacterium acnes*'e karşı yeşil çay polifenollerinin klinik etkinliğinin, anti-mikrobiyal özelliklerinden kaynaklandığı düşünülmektedir (Li ve diğ, 2015).

Yeşil çay polifenolü EGCG ve stilbenol resveratrol mTORC1 aktivitesini zayıflatmaktadır (Melnik, 2013). Epigallokateşin-3-gallat, IGF-1 kaynaklı lipogenezisi bastırır ve mTORC1 aktivasyonunu azaltır. Ayrıca sebositlerde interlökin-1(IL-1), interlökin-6 (IL-6) ve interlökin-8 (IL-8) ekspresyonunu azaltır (Im ve diğ., 2012). Topikal EGCG tedavisi akne lezyonlarını ve akne şiddetini azaltmaktadır (Yoon, Kwon ve diğ., 2013; Van Eller ve diğ, 2011). % 3'lük yeşil çay emülsiyonunun topikal olarak uygulandığı akne şikayeti olan bireylerde sebum üretiminde azalma meydana geldiği gösterilmiştir (Mahmood, Akhtar, B.A. Khan, H.M. Khan ve Saeed, 2010). 1 g eikosapentaenoik asit ve 200 mg EGCG'nin oral olarak günlük alımıyla akne gelişiminin azaldığı bildirilmiştir (Rubin, Kim ve Logan, 2008).

3) Glisemik İndeks – Glisemik Yük

Akne ile glisemik indeks-glisemik yük (GI-GY) arasındaki ilişkiyi açıklayan biyokimyasal ve fizyolojik mekanizmalar tanımlanmıştır (Bransnick ve diğ., 2014). Adiponektin; derialtı yağ tabakasından üretilen adipozit türevi anti-inflamatuvar, antioksidan, antidiyabetik etki gösteren bir hormondur (Lim, Quan ve Kan Koh, 2014). Adiponektin proinflamatuvar sitokinleri engeller, antiinflamatuvar sitokinleri tetikler ve adezyon molekül ekspresyonunu azaltır, toll-like reseptörleri ve onların bağlarını baskılar ve insülin duyarlılığını artırır (Szyszkowska, Lepecka-Klusek, Kozłowicz, Jazienicka ve Krasowska, 2014). Adiponektin konsantrasyonu ile diyetin GI-GY'si arasında negatif ilişki olduğu bildirilmiştir (Loh, Sathyasviyan ve Mohammod, 2013). Ayrıca serum adiponektin konsantrasyonu akne vulgarisli bireylerde sağlıklı bireylere oranla daha düşük bulunmuştur (Çerman ve diğ., 2016). Düşük GI-GY'li diyetin akne tedavisi üzerinde etkili olduğu gösterilmiştir (Bransnick ve diğ., 2014).

Yüksek glisemik indeksli diyet hiperinsülinemiye neden olabilir ve bu durum androjen sentezini arttırabilir. Androjen sentezinin artışına bağlı olarak IGF-1 ve IGF bağlayıcı protein-3 (IGFBP-3)'te meydana gelen artış ile akne oluşumu artmaktadır (Cordain ve diğ., 2002; Melnik ve Schmitz, 2009). Androjenler sebum üretimini, sebasöz bezlerin gelişimini ve hiperkeratinizasyonunu uyarmaktadır (Szyszkowska ve diğ., 2014). Akne şiddeti ile GI/GY, kan insülin seviyesi, IGF-1 ve IGFBP-3 seviyeleri arasında pozitif korelasyon olduğu bulunmuştur (Çerman ve diğ., 2016).

Düşük veya yüksek GI-GY içeren diyetin akne lezyonlarının oluşumuna katkısını değerlendiren birçok çalışma mevcuttur (Bransnick, Murcku ve Rao, 2014; Smith, Mann, Brave, Makelainon ve Varigos, 2007 ; Smith ve diğ.,2008). Düşük GI-GY içeren diyetin akne şiddetini, akne sayısını, serbest androjen indeksini azalttığı ve insülin duyarlılığını ise arttırdığı belirtilmiştir (Zouboulis ve diğ., 1998). Glisemik indeksin yanı sıra akne şikayeti olan bireylerin diyetlerinde enerjinin karbonhidrattan gelen yüzdesinin akne lezyonlarının sayısına etkisini değerlendiren bir çalışmada diyet enerjisinin karbonhidrattan gelen oranının %45'den daha az olmasının akne lezyonlarının sayısını azalttığı belirtilmiştir (Smith ve diğ., 2008).

4) Yağ Asitleri

Elzem yağ asitleri doğrudan hücre yapısına ve dolayısıyla cilt yapısına katılmaktadır. Ciltleri kuru ve inflamasyona eğilimli kişilerde siyah ve beyaz noktalara rastlanmakta bu durum

ise elzem yağ asitleri yetersizliğine bağlanmaktadır. Elzem yağ asitlerinin yetersiz tüketiminin ciltte yetersiz sebum üretimine yol açtığı bilinmektedir (Aksoy, 2008). Diğer yandan beslenme örüntüsünde doymuş yağ asidi alım oranı akne oluşumunu etkileyen mekanizmaları tetiklemektedir. Doymuş yağ asidi oranı yüksek olan bir diyet IGF-1 konsantrasyonunu yükseltirken, doymuş yağ asidi oranı düşük bir diyet IGF-1 ve androjen konsantrasyonunu azaltmakta, SHBG konsantrasyonunu arttırmaktadır (Kaaks ve diğ., 2003).

Diyetle alınan linoleik asit (n-6) alımının artışı IL-8 salınımını arttırarak inflamasyonu tetiklemektedir. Bu durum inflamatuvar akne lezyonları ile ilişkilendirilmiştir (Makrantonaki, Gonceviciene ve Zouboulis, 2011). Diğer yandan, diyetle linolenik asit (n-3) alımının artışı inflamatuvar reaksiyonları engellemektedir. Böylece n-3 alımı IGF-1 seviyelerini düşürmekte ve sebasöz foliküllerin hiperkeratinizasyonunu azaltmaktadır. Diyetle alınan n-6 yağ asidi alım düzeyinin azaltılıp n-3 yağ asidi alım düzeyinin artırılması ile akne oluşumunun azaltılabileceği belirtilmiştir (Jappe, 2003).

Akne şikâyeti olan bireylerde serum insülin seviyeleri sağlıklı bireylere göre daha yüksektir ve insülin direnci görülmektedir (Emiroğlu, Cengiz ve Kemeriz, 2015). Dokosaheksaenoik asit (DHA) ve eikosapentaenoik asit (EPA) insülin direncini etkilemektedir. Çoklu doymamış oldukları için hücre membran akıcılığının ve insülin reseptörü sayısının artmasını sağlayarak insülin hassasiyetini arttırmaktadır (Aksoy, 2011). Eikosapentaenoik asit(EPA) içeren n-3 yağ asidi ilavesinin akne gelişimini azalttığı bulunmuştur (Rubin, Kim ve Logan, 2008). Dokosaheksaenoik asit(DHA) ve EPA'nın en iyi kaynağı olan balık tüketimi ile akne şiddeti arasında da negatif bir ilişki bulunmaktadır (Di Landro, 2012). Balık tüketimi akne şikâyeti olan bireylerde anlamlı derecede düşük bulunmuştur (haftada < 150g) (Mariana, 2016). Elzem yağ asitlerinin yetersizliklerinin yanı sıra yağ içeriği yüksek besinlerin, özellikle yağda kızartılmış besinlerin akne şikâyeti olan bireyler tarafından daha fazla tercih edildiği bildirilmiştir (Jung, 2010; Wei ve diğ., 2010). Bu doğrultuda akne şikâyeti olan bireylere besinlerin yağ içeriğine, beslenme örüntülerinde elzem yağ asitleri ve doymuş yağ asidi tüketim oranına dikkat etmeleri tavsiye edilebilir.

5) Antioksidanlar

Oksidatif / nitrosatif stres ile akne arasında bir ilişki olduğu bildirilmiştir. Bu durum akne şikâyeti olan bireylerin artmış kutanöz ve sistemik oksidatif stres altında olduğunu göstermektedir. Serum malondialdehit (lipid peroksidasyonunun son ürünü) ve serum glutatyon

seviyelerinin akne şikâyeti olan bireylerde daha düşük olduğu ve oksidatif stres düzeylerinin ise belirgin olarak daha yüksek seviyelerde olduğu bildirilmiştir (Sahib, Al-Anbari ve Raghir, 2013). Düşük süperoksit dismutaz(SOD) düzeyi sebumun oksidasyonunu arttırarak ve foliküldeki oksijen oranını değiştirerek *Propionibacterium acnes*'in hayatta kalması için gereken mikro-aerofilik ortamı oluşturmaktadır. Bu ortamın oluşması akne oluşumuna neden olmaktadır (Bowe ve Logan, 2010).

Nötrofiller tarafından üretilen reaktif oksijen türevleri aknenin inflamatuvar progresyonuna katılmaktadır. Reaktif oksijen türevleri normalde glikoz-6-fosfat dehidrogenaz ve katalaz gibi hücrel antioksidanlarla ortadan kaldırılabilmektedir. Akne şikâyeti olan bireylerde glikoz-6-fosfat dehidrogenaz ve katalaz seviyeleri düşük bulunmuştur (Bowe ve diğ., 2010). Ayrıca cilt yüzeyindeki lipitlerin oksidan/antioksidan seviyelerinin azalması ile akne gelişimi arasında bir ilişki olduğu bulunmuştur (Zouboulis, 2004). Oksidatif stresin akne oluşumunda rol oynayabileceği ve antioksidan takviyelerinin akne tedavisinde önemli düzenleyiciler olabileceği bildirilmiştir (Bowe ve diğ., 2010).

Bu doğrultuda akne şikâyeti olan bireylerde antioksidan kapasiteye sahip vitamin ve minerallerin plazma ve kan konsantrasyonları incelenmiştir. Akne şikâyeti olan bireylerde A ve E vitamin plazma konsantrasyonlarının sağlıklı bireylere göre önemli ölçüde daha düşük olduğu belirtilmiştir (El Akawi, Abdel- Latif ve Abdul-Razzak, 2006). Ayrıca akne şikâyeti olan bireylerde kan selenyum düzeylerinin sağlıklı bireylere kıyasla daha düşük olduğu belirtilmiştir. Akne şikâyeti olan bireylerde selenyum bağımlı glutatyon peroksidaz enzim aktivitesi düşük olduğu için akne tedavisinde selenyum takviyesinin yararlı olabileceği düşünülmektedir (Bowe ve diğ., 2010).

6) A vitamini

A vitamini ve analoglarının antioksidan kapasiteleri dışında epitel dokunun oluşumunda, farklılaşmasında ve cilt sağlığının devamında önemli bir rol oynadığı bilinmektedir. Yetersizliği deri lezyonlarının oluşumuna ve epitel hücrelerin keratinizasyonuna, kuruluğa, çatlaklığa dolayısıyla kanamalara neden olmaktadır. Akne ve sedef hastalığı gibi deri hastalıklarında doğrudan A vitamini ve analoglarından türetilmiş ilaçlar veya gıda takviyeleri kullanılmaktadır(Aksoy, 2008).

A vitaminin sentetik türevleri geniş bir yan etki yelpazesine sahip olmakla birlikte, dermatolojide uygun dozlarda kullanıldığında iyi sonuçlar elde edilmektedir (Chapman, 2012). Yapılan çalışmalarda akne şikâyeti olan bireylerde serum A vitamini seviyesinin düşük olduğu

belirtilmiştir (Nasiri, Ghalamkarpour, Yousefi ve Sadighha, 2009; Ozuguz ve diğ., 2014). Diğer yandan akne şiddeti ile serum A vitamini seviyesi arasında ters ilişki olduğu bulunmuştur. Düşük A vitamini seviyelerinin akne için bir risk faktörü olabileceği ve oral A vitamini alımı ile akne lezyonlarının iyileştirilebileceği bildirilmiştir (Chapman, 2012). Şiddetli aknede oral A vitamini kullanımı tedaviyi destekleyici sonuçlar vermektedir (Ozuguz ve diğ., 2014).

7) Çinko

Çinko insan derisinin gelişimi ve işleyişi için gerekli olan bir mineraldir (Bowe ve Shalita, 2008). Cilt sağlığı ve görünümü için önemli bir mineral olarak değerlendirilmektedir (Saleh, Anbar ve Mayid, 2013). *Propionibacterium acnes*'e karşı bakteriyostatik olduğu, kemotaksiyi inhibe ettiği ve pro-inflamatuvar sitokin olan tümör nekroz faktör α 'nın (TNF- α) üretimini azalttığı bildirilmiştir (Bowe ve Shalita, 2008). Ayrıca cilt yağ bezi işlevi, lokal deri hormonu aktivasyonu, yara iyileşmesi, deri inflamasyonu kontrolü ve cilt hücrelerinin yenilenmesi için son derece önemli bir mineraldir (Saleh ve diğ., 2013).

Çinko, kemotaksiyi, 5- α -redüktazı, TNF- α üretimini inhibe ederken, süperoksit dismutazı da aktive etmektedir. Noninflamatuvar lezyonlara karşı etkilidir, ancak komedonlara karşı etkisizdir. Yapılan bir çalışmada akne şikayeti olan bireylerde oral çinko alımının inflamatuvar lezyonları %17 azalttığı bildirilmiştir (Dreno ve diğ., 2001).

Doğal bağışıklık sisteminin bir reseptörü olan Toll-like reseptör2 (TLR-2) ekspresyonunun akne lezyonlarında arttığı, bu sebeple inflamasyona bağlı aknede önemli bir rol oynayabileceği belirtilmektedir (Tenaud, Khamaria ve Dreno, 2007). Akne tedavisinde kullanılan çinko tuzlarının anti-inflamatuvar mekanizmalarından birisinin keratinositlerin TLR2 yüzey ekspresyonunu engellemesi olabileceği düşünülmektedir (Jorrouse, Castex-Rizzi, Khamari, Charveron ve Dreno, 2007). Akne şikâyeti olan bireylerde çinko seviyeleri anlamlı olarak düşük bulunmuştur. Ayrıca akne şiddeti ile çinko seviyeleri arasında negatif ilişki bulunmaktadır. Şiddetli aknede oral çinko alımı tedaviyi destekleyici sonuçlar oluşturabilmektedir (Nasiri, Ghalamkarpour, Yousefi ve Sadighha, 2009; Ozuguz ve diğ., 2014).

Sonuç

Akne vulgaris oluşumu birçok durumdan etkilenmektedir. Bireyin beslenme örüntüsü ile deri sebum salgı miktarı ve içeriği değişebildiği için akne ile beslenme arasında bir ilişki olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda bazı besin ve besin öğeleri (süt ve süt ürünleri, yeşil

çay, glisemik indeks-glisemik yük, yağ asitleri, antioksidanlar, A vitamini ve çinko) akne vulgaris ile ilişkilendirilmektedir.

Sütün içerisinde bulunan bileşenler akne lezyonlarının oluşumuna neden olan enzimatik reaksiyonları tetiklemektedir. Süt tüketimi, özellikle yağsız süt tüketimi akne lezyonlarını ve şiddetini arttırmaktadır. Laktoferrinden zengin fermente süt tüketimi ise akne lezyonlarını ve şiddetini azaltmaktadır. Ayrıca yeşil çay polifenollerinden epigallokateşin-3-gallat derideki sebum üretimini azaltarak akne lezyonlarını ve şiddetini azaltmaktadır. Bu nedenle akne şikayeti olan bireylerin beslenme planlarında süt tüketimi sınırlandırılırken fermente süt ve yeşil çay tüketiminin artırılması tavsiye edilebilir. Linolenik yağ asitlerinin diyetle alım düzeyinin artırılması, beslenme örüntüsünde düşük glisemik indeksli ve glisemik yüklü karbonhidratlara ağırlık verilmesi, antioksidan kapasitesi yüksek vitamin ve minerallerin (A ile E vitamini ve selenyum) alım seviyesinin artırılması ile derinin gelişimi ve işlevi için gerekli olan çinko alımının artırılması akne lezyonlarını ve şiddetini azaltmaya yardımcı olabilmektedir. Diğer yandan diyetle alınan doymuş yağ asidi oranının ve linoleik yağ asidi (n-6) düzeyinin artması ile akne lezyonları arasında bir ilişki bulunduğu için diyetin doymuş yağ içeriğinin ve linoleik (n-6) yağ asidi alım düzeyinin azaltılması akne lezyonlarının azaltılmasına yardımcı olabilmektedir. Ayrıca şiddetli akne lezyonlarında oral A vitamini ve çinko kullanımının tedaviyi destekler nitelikte olabileceği gözden kaçırılmamalıdır.

Kaynakça

- Adebamowo, C.A., Spiegelman, D., Berkey, C.S., Danby, F.W., Rockett, H.H., Colditz, G.A. ve diğerleri. (2006). Milk consumption and acne in adolescent girls. *Dermatol Online J*, 12(4), 1.
- Adebamowo, C.A., Spiegelman, D., Berkey, C.S., Danby, F.W., Rockett, H.H., Colditz, G.A. ve diğerleri (2008). Milk consumption and acne in teenaged boys. *J Am Acad Dermatol*, 58(5), 787-793.
- Adebamowo C.A., Spiegelman D, Danby, F.W., Frazier, A.L., Willett W.C. & Holmes M.D. (2005). High school dietary dairy intake and teenage acne. *J Am Acad Dermatol*, 52(2), 207-214.
- Aksoy, M. (2008). *Diyet El Kitabı* (5.baskı). içinde Baysal, A.(Eds), *Cilt Sağlığı ve Hastalıklarında Beslenme*. (sf 417-433). Ankara: Hatiboğlu yayınları
- Aksoy, M. (2011). *Beslenme Biyokimyası* (5.baskı). Ankara: Hatiboğlu yayınları.
- Batya, B., Davidovici, R. & Wolf, M.D. (2010). The role of diet in acne: facts and controversies. *Clinics in Dermatology*, 28,12-16.
- Bowe, W.P., Joshi, S.S. & Shalita, A.R. (2010). Diet and Acne. *Journal Academic Dermatology*, 63(1),124-41.
- Bowe, W.P. & Logan, A.C. (2010). Clinical implications of lipid peroxidation in acne vulgaris: old wine in new bottles. *Lipid Health Dis*, 9, 141.
- Bowe, W.P. & Shalita, A.R. (2008). Effective over-the-counter acne treatments. *Semin Cutan Med Surg*; 27(3), 170-6. Doi: 10.1016/j.sder.2008.07.004
- Bransnick, J., Murcku, E. & Rao, B. (2014). Diet in dermatology: Part I. Atopic dermatitis, acne and nonmelanoma skin cancer. *Journal American Academic Dermatology*, 71(6), 1039e1-12.
- Çerman, A., Aktaş, E., Altunay, İ.K., Arıcı, J.E., Tulunay, A. & Ozturk, F.Y. (2016).Dietary glycemc factors, insülin resistance, and adinopectin levels in acne vulgaris.*Journal Academic Dermatology*, 75(1), 155-162.
- Chapman, M.S. (2012). Vitamin A: history, current uses, and controversies. *Semin Cutan Med Surg*, 31, 11–16.
- Cordain, L., Lindeberg, S., Hurtado, M., Hill, K., Eaton, S.B. & Brand-Miller, J.(2002). Acne vulgaris: a disease of western civilization.*Arch Dermatol*.138; 1584-1590.doi:10.1001/archderm.138.12.1584
- Danby, F.W. (2010). Nutrition and acne. *Clinic Dermatology*, 28, 598-604.
- Danby, W. (2013). Turning acne on/off via mTORC1. *Exp Dermatol*, 22, 505-506.
- Di Landro, A., Cazzaniga, S., Parazzini, F., Ingordo, V., Cusano, F., Atzori, L. ve diğerleri (2012).Family history, body mass index, selected dietary factors, menstrual history, and risk of moderate to severe acne in adolescents and young adults. *J Am Acad Dermatol*, 67(6), 1129-1135.
- Dreno, B. (2004). Acne: physical treatment. *Clin dermatol*, 22, 429- 433.
- Dreno, B., Moyse, D., Alirezai, M., Amblard, P., Auffret, N., Beylot, C. ve diğerleri. (2001). Multicenter randomized comparative double blind controlled clinical trial of the safety and efficacy of zinc gluconate versus minocycline hydrochloride in the treatment of inflammatory acne vulgaris. *Dermatology*, 203(2), 135-140.
- Emiroğlu, N., Cengiz, F. & Kemeriz, F. (2015). İnsülin resistance in severe acne vulgaris. *Postep Derm Alergol*, 32(4), 281-285.
- El-Akawi, Z., Abdel-Latif, N. & Abdul-Razzak, K. (2006). Does the plasma level of vitamins A and E affect acne condition? *Clin Exp Dermatol*, 31(3), 430-4.
- Garner, S.E. (2003). *Evidence-based Dermatology*. İçinde Williams H, Bigby M, Diepgen T, Herxheimer A, Naldi L, Rzany B (Eds.), *Acne Vulgaris* (pp. 87-115.). London: BMJ Publishing Group,
- Gollnick, H. P.M., Zouboulis, C. C., Akamatsu, H., Kurokawa, I. & Schulte, A. (1991), Pathogenesis and Pathogenesis Related Treatment of Acne. *The Journal of Dermatology*, 18(9), 489–499. doi:10.1111/j.1346-8138.1991.tb03122.
- Goulden, V., Stables, G.I. & Cunliffe, W.J. (1999). Prevalence of facial acne in adults. *J Am Acad Dermatol*, 41(4), 577-580.

- Im, M., Kim, S.Y., Sohn, K.C., Choi, D.K., Lee, Y., Seo, Y.J. ve diğerleri. (2012). Epigallocatechin-3-gallate suppresses IGF-I-induced lipogenesis and cytokine expression in SZ95 sebocytes. *J Invest Dermatol*, 132(12), 2700–2708.
- James, M., Gibson, R.A. & Cleland, L.G. (2000). Dietary polyunsaturated fatty acids and inflammatory mediator production. *Am J Clin Nutr*, 71, 43–348.
- Jappe, U. (2003). Pathological Mechanism of Acne with Special Emphasis on *Propionibacterium acnes* and Related Therapy. *Acta Derm Venereol*, 83(4), 241-248.
- Jarrousse, V., Castex-Rizzi, N., Khammari, A., Charveron, M. & Dreno, B. (2007). Zinc salts inhibit in vitro Toll-like receptor 2 surface expression by keratinocytes. *European Journal of Dermatology*, 17(6), 492–496. doi:10.1684/ejd.2007.0263.
- Jung, J.Y., Yoon, M.Y., Min, S., Hong, J.S., Choi, Y.S. & Suh, D.H. (2010). The influence of dietary patterns on acne vulgaris in Koreans. *Eur J Dermatol*, 20(6), 1-5.
- Jung, M.K., Ha, S., Son, J.A., Song, J.H., Houh, Y., Cho, E., ve diğerleri. (2012). Polyphenon-60 displays a therapeutic effect on acne by suppression of TLR2 and IL-8 expression via down-regulating the ERK1/2 pathway. *Arch Dermatol Res*, 304(8), 655–663.
- Kaaks, R., Bellati, C., Venturelli, E., Rinaldi, S., Secreto, G., Biessy, C. ve diğerleri. (2003). Effects of dietary intervention on IGF-1 and IGF-binding proteins, and related alterations in sex steroid metabolism: the Diet and Androgens (DIANA) Randomised Trial. *Eur J Clin Nutr*, 57(9), 1079–1088.
- Kaymak, Y., Adisen, E., Ilter, N., Bideci, A., Gurler, D. & Celik, B. (2007). Dietary glycemic index and glucose, insulin, insulin-like growth factor-I, insulin-like growth factor binding protein 3, and leptin levels in patients with acne. *J Am Acad Dermatol*, 57, 819–823.
- Kim, J., Ko, Y., Park, Y., Kim, N., Ha, W. & Cho, Y. (2010). Dietary effect of lactoferrin-enriched fermented milk on skin surface lipid and clinical improvement of acne vulgaris. *Nutrition journal*, 26: 902-909.
- LaRosa, C.L., Quach, K.A., Koons, K., Kunsalman, A.R., Zhu, J., Thiboutot, D.M. ve diğerleri (2016). Consumption of dairy in teenagers with and without acne. *J Am Acad Dermatol*, 75(2): 318-322.
- Li, Z., Summanen, P.H., Downes, J., Corbett, K., Komoriya, T., Henning, S.M. ve diğerleri. (2015). Antimicrobial activity of pomegranate and green tea extract on *propionibacterium acnes*, *propionibacterium granulosum*, *staphylococcus aureus* and *staphylococcus epidermidis*. *J. Drugs Dermatol*, 14(6): 574–578.
- Lim, S., Quon, M.J. & Kon Koh, K. (2014). Modulation of adiponectin as a potential therapeutic strategy. *Atherosclerosis*, 233: 721-728.
- Ling, J.M.L. & Schryvers, A.B. (2006). Perspectives on interactions between lactoferrin and bacteria. *Biochem Cell Biol*, 84(3): 275-281.
- Loh, B.I., Sathyasuryan, D.R. & Mohamed, H.J. (2013). Plasma adiponectin concentrations are associated with dietary glycemic index in Malaysian patients with type 2 diabetes. *Asia Pac J Clin Nutr*, 22(2): 241-248.
- MacDonald, I. (1968). Effects of a skimmed milk and chocolate diet on serum and skin lipids. *J Sci Food Agr*, 19, 270-2.
- Mahmood, T., Akhtar, N., Khan, B.A., Khan, H.M. & Saeed, T. (2010). Outcomes of 3% green tea emulsion on skin sebum production in male volunteers. *Bosn J Basic Med Sci*, 10(3): 260–264.
- Makrantonaki, E., Ganceviciene, R. & Zouboulis, C. (2011). An update on the role of the sebaceous gland in the pathogenesis of acne. *Dermato-Endocrinology* 3(1): 41-49.
- Mariana, A.H.S., Hussam, A.H., Eugen, V.C., Nicolet, T., Hamida, A.H., Adriana, C. ve diğerleri (2016). Diet, Smoking and Family History as Potential Risk Factors in Acne Vulgaris – a Community-Based Study. *Acta Medica Marisensis*, 62(2): 173-181.
- Melnik, B.C. & Schmitz, G. (2009). Role of insulin, insulin-like growth factor-1, hyperglycemic food and milk consumption in the pathogenesis of acne vulgaris. *Exp Dermatol*, 18(10): 833-841.
- Melnik, B.C., Schmitz, G. & Zouboulis, C. (2009). Anti-acne agents attenuate FGFR2 signal transduction in acne. *J Invest Dermatol*, 129(8): 1868-1877.
- Melnik, B.C. (2013). Biocative Dietary Factors and Plant Extracts in Dermatology. İçinde Watson, R.R. ve Zibadi, S. (Eds). *Western-diet mediated mTORC1 signaling in acne, psoriasis, atopic*

- dermatitis, and related disorders of civilization: therapeutic role of plant-derived natural mTORC1 inhibitors (pp. 397–419). New York: Springer Science & Business Media,
- Melnik, B.C. & Zouboulis, C.C. (2013). Potential role of FoxO1 and mTORC1 in the pathogenesis of Western diet-induced acne. *Exp Dermatol*, 22: 311–315.
- Muthu, M., Gopal, J., Min, S.X. & Chun, S. (2016). Green tea versus traditional Korean teas: Antibacterial/antifungal or both? *Appl. Biochem. Biotechnol*, 180(4): 780–790.
- Nasiri, S., Ghalamkarpour, F., Yousefi, M. & Sadighha, A. (2009). Serum zinc levels in Iranian patients with acne. *Clin Exp Dermatol*, 34(7): 446.
- Okoro, E.O., Ogunbiyi, A.O., George, A.O. & Subulade, M.O. (2016). Association of diet with acne vulgaris among adolescents in Ibadan, southwest Nigeria. *International Journal of Dermatology*, 55(9): 982–988.
- OyetaKinWhite, P., Tribout, H. & Baron, E. (2012). Protective mechanisms of green tea polyphenols in skin. *Oxid. Med. Cell. Longev.*, 2012: 1-8.
- Ozuguz, P., Dogruk Kacar, S., Ekiz, Ö., Takci, Z., Balta, İ. & Kalkan, G. (2014). Evaluation of serum vitamins A and E and zinc levels according to the severity of acne vulgaris. *Cutan Ocul Toxicol*, 33(2): 99–102.
- Phuaklee, P., Ruangnoo, S. & Itharat, A. (2012). Anti-inflammatory and antioxidant activities of extracts from *Musa sapientum* peel. *J Med Assoc Thai*, 95(1): 142–146.
- Puigserver, P., Rhee, J., Donovan, J., Yoon, J.C., Oriente, F., Kitamura, Y. ve diğerleri (2003). Insulin-regulated hepatic gluconeogenesis through FOXO1-PGC-1alpha interaction. *Nature*, 423, 550–5
- Rigopoulos, D., Gregoriou, S., Ifandi, A., Efstathiou, G. Georgala, S., Chalkias, J. ve diğerleri (2007). Coping with acne: beliefs and perceptions in a sample of secondary school Greek pupils. *Journal Euro Academic Dermodel Venereol*, 21: 806-10.
- Rubin, M., Kim, K. & Logan, A. (2008). Acne vulgaris, mental health and omega-3 fatty acids: A report of cases. *Lipids Health Dis*, 7(36): 1-5.
- Sahib, A.S., Al-Anbari, H.H. & Raghif, A.R.A. (2013). Oxidative stress in acne vulgaris: an important therapeutic target. *J Mol Pathophysiol*, 3(1): 27–31.
- Saleh, B.O., Anbar, Z.N. & Majid, A.Y. (2013). Role of some trace elements in pathogenesis and severity of acne vulgaris in Iraqi male patients. *J Clin Exp Dermatol Res*, 46(2): 98–106.
- Sies, H. & Stahl, W. (2004). Nutritional protection against skin damage from sunlight. *Annu. Rev. Nutr*, 24: 173–200.
- Smith, R.N., Mann, N.J., Braue, A., Makelainen, H. & Varigos, G.A. (2007). A low-glycemic-load diet improves symptoms in acne vulgaris patients: a randomized controlled trial. *Am J Clin Nutr*, 86(1): 107-115.
- Smith, R.N., Brave, A., Varigos, G. & Mann, N. (2008). The effect of a low glycemic load diet on acne vulgaris and the fatty acid composition of skin surface triglycerid. *Journal of Dermatological Science*, 50(1): 41-52.
- Spencer, E.H., Ferdowsian, H.R. & Barnard, N.D. (2009). Diet and acne: a review of the evidence. *Int J Dermatol*, 48(4): 339-347.
- Szyszkowska B, Łepecka-Klusek C, Kozłowicz K, Jazienicka, I. & Krasowska, D. (2014). The influence of selected ingredients of dietary supplements on skin condition. *Postep Derm Alergol*, 31(3): 174-81.
- Tan, J.K., Vasey, K. & Yung, K.F. (2001). Beliefs and perceptions of patients with acne. *J Am Acad Dermatol*, 44(3): 439–445.
- Taylor, M., Ganzoloz, M. & Foster, P. (2011). Pathways to inflammation; acne pathophysiology. *Eur J Dermatol*, 21(3): 323-333. doi: 10.1684/ejd.2011.1357.
- Tenaud, I., Khamaria, A. & Dreno, B. (2007). In vitro modulation of TLR-2, CD1d and IL-10 by adapalene on normal human skin and acne inflammatory lesions. *Experimental Dermatology*, 16(6): 500–506.
- Wei, B., Pang, Y., Zhu, H., Qu, L., Xiao, T. Wei, H.C. ve diğerleri (2010). The epidemiology of adolescent acne in North East China. *J Eur Acad Dermatol Venereol*, 24(8): 953-957.

- Van Aller, G.S., Carson, J.D., Tang, W., Peng, H., Zhao, L., Copeland, R.A. ve diğerleri. (2011). Epigallocatechin gallate (EGCG), a major component of green tea, is a dual phosphoinositide-3-kinase/mTOR inhibitor. *Biochem Biophys Res Commun*, 406(2): 194–199.
- Yoon, J.Y., Kwon, H.H., Min, S.U., Thiboutot, D.M. & Suh, D.H. (2013). Epigallocatechin-3-gallate improves acne in humans by modulating intracellular molecular targets and inhibiting P. acnes. *J Invest Dermatol*, 133(2): 429–440.
- Zouboulis, C.C. (2004). Acne and sebaceous gland function. *Clin Dermatol*, 22: 360–366.
- Zouboulis, C.C., Xia L, Akamatsu H, *Seltmann, H., Fritsch, M., Hornemann, S. ve diğerleri* (1998). The human sebocyte culture model provides new insights into development and management of seborrhea and acne. *Dermatology*, 196: 21–31.