

Cilt : 3  
Sayı: 2  
Yıl: 2020

Volume: 3  
Issue: 2  
Year: 2020



**MJSS**

---

ISSN 2667-5463

**Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi**

**Mediterranean Journal of Sport Science**

## Zihinsel Engelli Çocuklarda Spora Katılımın Sosyal Beceri Gelişimine Etkileri

Ahmet ŞAHİN<sup>1</sup>, Filiz ŞAHİN<sup>1</sup>

DERLEME/REVIEW

<sup>1</sup>Mehmet Akif Ersoy  
Üniversitesi, Spor Bilimleri  
Fakültesi Burdur/Türkiye

**Öz**

Zihinsel engelli çocuklar engel düzeylerine göre toplumsal yapı içerisinde birçok sorunla karşılaşmaktadırlar. Zihinsel engelli çocukların karşılaştıkları sorunların başında sosyal uyum problemleri gelmektedir. Bunun temelinde yatan nedenlerin başında normal gelişim gösteren akranları ile kıyaslandığı zaman zihinsel engelli çocukların sosyal beceri düzeylerinin düşük olması yatmaktadır. Zihinsel engelli çocuklarda sosyal beceri yetersizliği sosyal yaşamın yanında okul yaşamını ve gelecekte iş yaşamını da olumsuz yönde etkilemektedir. Bu nedenle zihinsel engelli çocukların sosyal becerilerinin geliştirilmesi önemli bir toplumsal konu haline gelmiştir. Zihinsel engelli çocuklarda sosyal beceri düzeyinin geliştirilmesinde okul ve aile yaşamının yanında sosyal etkinliklere katılımın önemli bir yere sahip olduğu bilinmektedir. Özellikle takım halinde gerçekleştirilen spor etkinliklerine katılımın zihinsel engelli çocuklarda sosyal beceri gelişimini olumlu yönde etkilediği ifade edilmektedir. Yapılan bu çalışmada da zihinsel engelli çocuklarda spor etkinliklerine katılımın sosyal beceri gelişimi üzerindeki etkilerinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

**Anahtar kelimeler:** Zihinsel engellilik, spor, sosyal beceri

**Sorumlu Yazar:** Ahmet  
ŞAHİN

Orcid ID:  
0000-0002-3975-3208

### **Yayın Bilgisi**

Gönderi Tarihi:

04.07.2020

Kabul Tarihi:

27.12.2020

Online Yayın Tarihi:

28.12.2020

## **The Effects of Participation in Sports on Social Skill Development of Mentally Disabled Children**

### **Abstract**

Mentally disabled children encounter many problems within the social structure according to their disability levels. Social adaptation problems are at the top of the problems that mentally disabled children encounter. The low social skill levels of mentally disabled children, when compared to their normally developing peers, lie on the basis of these top of the reasons. The lack of social skills, in addition to social life, in mentally disabled children negatively affects school life and future work life. Thus, developing the social skills of mentally disabled children has become an important social issue. It has been known that participation in social activities besides school and family life holds an important place in improving the social skill level of children with mental disabilities. It has been stated that participation in sports activities, especially in teams, positively affects the development of social skills in mentally disabled children. In this study, it is aimed to evaluate the effects of participation in sports activities on the social skill development of mentally disabled children.

**Key Words:** Mental disability, sports, social skill

Doi: 10.38021/asbid.764254

## Giriş

Her insan eşit koşullarda dünyaya gelmektedir ve sosyal hayatın her alanında insanlar eşit haklara sahiptir. Ancak toplumda sahip oldukları bir takım bilişsel, fiziksel ve sosyal nitelikleri dolayısıyla bazı insanlar diğer insan grupları ile aynı haklardan faydalanamamaktadır. Bu engel grupları kapsamında engelli kişiler önemli bir yere sahiptir (Subaşıoğlu, 2008: 399).

Literatürde yer alan çalışmalarda engellilik kavramına ilişkin olarak bazı tanımlar yapıldığı görülmektedir. Yapılan tanımların birbirinden farklı olduğu görülmekle beraber, tanımların bazı ortak noktaları olduğu da göze çarpmaktadır. Birleşmiş Milletler Sakat Hakları Bildirgesi'nde "Bireysel veya toplumsal yaşamında yalnız başına gerçekleştirebileceği işleri herhangi bir eksiklik dolayısıyla yerine getiremeyen kişiler" engelli birey olarak ifade edilmektedir (Öztürk, 2011: 19). Özsoy ve diğerleri (2002: 5) insanların mevcut bir takım yetersizlikleri dolayısıyla sosyal sorumluklarını gerçekleştirememeleri durumlarını "engel" olarak açıklamıştır. Buna göre, bireylerin mevcut yetersizliklerinin bir müddet sonra insanlar için engele dönüştüğü ifade edilmiştir. Doğan ve Çitil'e (2011: 30) göre engel kavramı kişinin içinde bulunduğu çevreye adapte olamaması anlamına gelmektedir.

Alan yazında engelli bireylerin genellikle görme, işitme ve konuşma bozukluğu olanlar, ortopedik veya zihinsel problemi olanlar şeklinde kapsamlı bir yelpazede sınıflandırıldıkları görülmektedir (Demirbilek, 2013: 58). Engelli kişilerin sınıflandırılmasında engel çeşidi ve oranı göz önünde bulundurulmaktadır. Engelli kişilerin mevcut engel çeşitleri doğum öncesi süreçte ortaya çıkabileceği gibi doğum sırasında travma meydana gelmesiyle de ortaya çıkabilmektedir. Ayrıca doğum sonrası süreçte meydana gelen travmalar, kazalar ve ağır hastalıklar da engelin ortaya çıkmasına ortam hazırlayabilmektedir (Cumurcu ve diğerleri, 2012: 88).

Engelli kişilerin engel çeşidine göre karşı karşıya kaldıkları bir takım problemler her yaş grubunda çeşitlilik göstermekte, kimi problemler ise her yaş grubunun ortak problemi şeklinde nitelendirilmektedir. Söz gelimi; herhangi bir engel çeşidi bulunan çocuklar için eğitim yaşamı öncelikli ihtiyaç iken, erişkin bir engelli kişinin önceliği istihdama dahil olmaktadır. Buna karşın ulaşım sorunu gerek erişkinin gerekse çocuk yaştaki engellilerin ortak problemidir (Doğan ve Çitil, 2011: 29). Bazı engel gruplarında yer alan bireylerin karşılaştıkları problemler dünya genelinde benzerlik göstermektedir. Örneğin; zihinsel engelli bireylerde normal gelişim gösteren akranlarına göre yaygın olarak sosyal beceri eksikliği görülebilmektedir. Zihinsel engelli bireylerde sosyal beceri yetersizliği bireyin başta eğitim ve iş yaşamı olmak üzere tüm yaşamını olumsuz yönde etkilemektedir. Bu noktada zihinsel engelli bireylerde sosyal beceri düzeyinin geliştirilmesi önemli bir husus olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu kapsamda yapılan bu çalışmada zihinsel engelli çocuklarda spora katılımın sosyal beceri gelişimi üzerindeki etkilerinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

## Zihinsel Engellilik Kavramı

Farklı oranlarda zihinsel yetersizliği bulunan kişiler “zihinsel engelli” olarak ifade edilmektedir (Öztürk, 2011: 21). Zihinsel engellilik durumu genel olarak 18 yaşından önceki süreçte görülebilmektedir (Çifci-Tekinarslan, 2010: 163). Zihinsel engeli bulunan kişilerde zihinsel gelişimde gecikme, yaşanan çevreye uygun bulunmayan ya da yeterli olgunlukta olmayan tepkilerde bulunma, psikolojik ve dil gelişim sorunu gibi problemlere sıkça rastlanılmaktadır (Eripek, 2009: 52). Diğer engel türlerinde yer alan bireylerde olduğu gibi zihinsel engelli bireyler de toplumun beklentilerini karşılama konusunda sorunlar yaşamaktadırlar. Zihinsel engelli kişiler yalnızca zihinsel yönden değil, beraberinde fiziksel olarak da toplumun beklentilerini cevaplama zorluğu yaşamaktadırlar. Bu durum zihinsel engelli kişilerin yaşadıkları sosyal çevreye adaptasyon noktasında problemler yaşamalarına alt yapı hazırlamaktadır (İlhan ve Esentürk, 2014: 20).

Bilimsel olarak zihinsel engeli olan kişiler hafif, orta ve ileri düzey zihinsel engelliler olarak üç kategoride değerlendirilmektedir. Bu kategorileştirmede zihinsel engelli kişilerin var olan engel sevitesi IQ (Intelligence Quotient) test skorlarına göre belirlenmektedir (Özgür, 2008: 177). Zihinsel engelli bireyler zekâ puanlarına göre gruplandırıldıktan sonra eğitim yaşamına dahil edilirken zekâ puanlarına göre eğitime katılmaktadır. Zekâ puanlarına göre zihinsel engelli bireylerin sınıflandırılmasına ilişkin bilgiler Tablo 1’de sunulmuştur (Kayrak, 2014: 4).

Tablo 1

Zekâ Puanlarına Göre Zihinsel Engelli Bireylerin Sınıflandırılması

Zekâ Puanı	Zekâ Düzeyi ve Engel Grubu	Eğitim Alabileceği Kurum
110-90	Normal Zekâ	Normal sınıfta eğitim
89-70	Sınır Zekâ (Ağır Öğrenir)	Normal sınıfta eğitim
69-50	Hafif Düzeyde Zihinsel Öğrenme Yetersizliği	Kaynaştırma Eğitimi - Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi
49-35	Orta Düzeyde Zihinsel Öğrenme Yetersizliği	Özel Eğitim Sınıfı veya Kaynaştırma Eğitimi - Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi
34-20	Ağır Düzeyde Zihinsel Öğrenme Yetersizliği	Eğitim Uygulama Okulu - Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi
19-0	Çok Ağır Düzeyde Zihinsel Engelli	Klinik Bakım - Evde Bakım

Tablo 1’de görüldüğü gibi zihinsel engelli bireyler sahip oldukları zekâ puanlarına göre sınıflara ayrılmakta, yine zekâ puanlarında göre eğitim yaşamında bazı sınıflandırmalara dahil

edilmektedir. Zihinsel engelli bireylerin zekâ puanları düştükçe zihinsel engel düzeyleri de yükselmektedir. Bu nedenle zekâ puanı düşük olan bireylerin eğitim yaşamına entegre edilmesi de zorlaşmaktadır. Zihinsel engelliliğe neden olan birçok unsur bulunmaktadır. Literatürde zihinsel engelliliğe neden olan temel faktörler aşağıdaki gibi açıklanmıştır.

- Kalıtsal faktörler,
- Down sendromu gibi kromozomal bozukluk, fenilketanüri gibi metabolizma bozukluğu ve bazı genetik bozukluklar,
- Hamilelik sürecinde annenin bilinçsiz ilaç kullanımı, uyuşturucu madde, alkol ve sigara kullanımı,
- Annenin hamilelik sürecinde geçirdiği kızamıkçık, toksoplazma gibi enfeksiyon rahatsızlıkları ve radyasyona maruz kalma,
- Gebelik sürecinde annenin zehirlenmesi, yeterli beslenememesi ve bebeğin oksijensiz kalması,
- Hamilelik sürecinde bebeğin anne karnında geçirdiği enfeksiyon rahatsızlıkları, çocuk-anne arasındaki kan uyumsuzluğu ve akraba evliliği,
- Erken veya geç doğum, kordon dolanması, zor doğumlarda bebeğin doğum kanalından geçtiği esnada oksijensiz kalması,
- Bebeğin düşürülmesi, doğum cihazlarının bebeğe zarar vermesi, hijyenik olmayan koşullarda doğumun gerçekleşmesi,
- Kızamık, boğmaca gibi bir takım hastalıkların uygun metotlarla tedavisinin sağlanamaması,
- Beyin iltihabı, menenjit gibi merkezi sinir sistemi rahatsızlıkları, havaleler, ağır sarılık, tiroid hormonu eksikliği,
- Bebeğin yeterli ve dengeli beslenememesi,
- İlgisizlik, anne sevgisi eksikliği, çocuk istismarı, uyaran eksikliği gibi çevresel etkenler (Özbe, 2006: 273).

### **Sosyal Beceri Kavramı**

Toplumsal yapı içerisinde insanlar sosyal birer varlık olarak hayatlarını devam ettirmektedirler. Bu kapsamda insanlar toplumla barışık şekilde bir yaşama sahip olmak için sosyal hayatın gerekli kıldığı toplumsal davranışların sergilenmesi gerekmektedir (Tagay ve diğerleri, 2010: 20). Sergilenen sosyal davranışlar arasında sosyal beceriler önemli bir yer tutmaktadır. Zira insanların içinde yaşamlarını devam ettirdikleri toplumun birer üyesi halini almaları, toplumsal görevlerini gerçekleştirmeleri ve toplumun bir üyesi olduklarının farkında olmaları sosyal yaşamda ihtiyaç duyulan toplumsal yetileri kazanmaları ile olanaklı hale gelmektedir. insanların diğer insanlarla etkili iletişim sağlamalarında, mevcut toplumsal hakları kullanmalarında ve diğer kişilere destek olmalarında mevcut sosyal beceri düzeyi önemli bir belirleyicidir (Çubukçu ve Gültekin, 2006: 155).

Kavram olarak değerlendirildiğinde sosyal beceri; diğer bireylerle etkileşimi mümkün hale getiren, duyuşsal ve bilişse unsurlardan meydana gelen, bunun yanı sıra çevrede etki bırakan davranışlar olarak ifade edilmektedir (Yalçın, 2012: 1). Bir başka araştırma kapsamında kavramsal açıdan sosyal beceri “bireyin çevresinde yer alan diğer insanlarla kendine ait olan gereksinim, düşünce ve duyguları anlayabilmesi, bu unsurlara uygun şekilde yaklaşım sergileyebilmesi” olarak açıklanmıştır (Göktaş, 2015: 13). Sosyal beceriler; sosyal geçerlikler, arkadaş kabulü ve davranışsal beceriler esas alınarak ifade edilmektedir. Arkadaş ilişkileri olarak gerçekleştirilen tanımda kişinin/çocuğun arkadaş grubu ile olan bağları göz önünde bulundurulmaktadır. Bu kritere göre, arkadaş çevresi içinde onay gören ve popüler olan kişilerin sosyal yetileri yüksek olarak nitelendirilmektedir (Özdemir-Topaloğlu, 2013: 2).

Sosyal hayatın önemli bir parçasını meydana getiren sosyal becerilerin büyük bir kısmı okul öncesi süreçte kazanılmaktadır. Bu süreçte çocukların edindikleri kendini tanıtmaya, teşekkür etmeye, dinleme ve konuşma gibi sosyal yetiler hızla gelişmektedir. Yine okul öncesi süreçte çocukların diğer bireylerin hislerini algılayabilme, kendi hislerini anlamlandırma, yardım talep etme, sevgisini gösterme, yardım etme, özür dileme ve yönerge verme gibi ileri sosyal yetileri de gelişmektedir. Bununla beraber çocukların toplumsal etkileşim ve oranlarında anlamlı bir artış yaşanmaktadır. Bu süreçte ihtiyaç duyulan sosyal yetileri edinebilen çocuklar edindikleri sosyal becerileri ilerleyen dönemlerde de rahatlıkla kullanabilmektedir. Böyle çocuklar kendi kendine yetebilen, sosyal boyutu gelişmiş ve buldukları ortama kolaylıkla adapte olan bir kişilik modeline kavuşmaktadır (Özdemir-Topaloğlu, 2013: 17).

### **Konu ile İlgili Yapılan Araştırmalar**

Literatürde zihinsel engelli çocuklarda spora katılımın sosyal beceri gelişimi üzerindeki etkilerine ilişkin olarak birçok çalışma yapıldığı görülmekte olup, yapılan çalışmalarda genellikle spora katılımın sosyal beceri gelişimini desteklediği bulgularına ulaşılmıştır. Çevik ve Kabasakal (2013: 74) tarafından yapılan çalışmada 9-12 yaş grubunda yer alan eğitilebilir zihinsel engelli çocuklara uygulanan spor eğitim programının sosyal gelişim üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma kapsamında 9-12 yaş grubunda bulunan kadın ve erkek eğitilebilir zihinsel engelli birey sekiz hafta boyunca düzenli spor eğitim programına katılmıştır. Çalışmanın sonunda uygulanan spor eğitim programının bir sonucu olarak eğitilebilir zihinsel engelli çocukların sosyal becerilerinde anlamlı bir gelişme meydana geldiği tespit edilmiştir. İlhan (2008: 315) tarafından yapılan çalışmada 8-11 yaş grubunda yer alan zihinsel engelli çocuklarda spora katılımın sosyal gelişim üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmış, deney ve kontrol gruplu olarak yürütülen çalışmada deney grubunda yer alan çocuklar spor eğitimine katılırken, bu süreçte kontrol grubunda yer alan çocuklar herhangi bir spor etkinliğine katılmamıştır. Araştırmanın sonunda kontrol grubunda yer alan çocuklar ile kıyaslandığı zaman deney grubunda yer alan çocuklarda sosyal beceri alt

boyutlarında (grup faaliyetlerine katılma, başkalarıyla etkileşim ve paylaşımcılık) olumlu yönde gelişmeler meydana geldiği rapor edilmiştir.

Yaman (2015: 2) tarafından yapılan çalışmada eğitilebilir zihinsel engelli çocuklarda spor etkinliklerine katılımın sosyal gelişim üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmış, araştırma kapsamında zihinsel engelli çocuklara 14 hafta boyunca haftada bir gün olmak üzere düzenli spor eğitim programına katılmıştır. Araştırmanın sonunda düzenli spor eğitim programı sonrasında zihinsel engelli çocukların sosyal becerilerinin büyük bir bölümünde (kendini değerli hissetme, hoşgörülü olma, rekabet duygusu, takım çalışması, grup üyeliği, özgüven) olumlu yönde gelişme meydana geldiği rapor edilmiştir. Demirdağ (2010: 4) tarafından yapılan çalışmada eğitilebilir zihinsel engelli çocuklarda spora katılımın sosyal gelişim üzerindeki etkilerinin incelenmesi, bunun yanında ebeveyn görüşlerine göre sporun sosyal gelişim üzerindeki etkilerinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya hem düzenli olarak spor eğitimi alan eğitilebilir zihinsel engelli çocuklar hem de çocukların velileri katılmıştır. Araştırmanın sonunda eğitilebilir zihinsel engelli çocuklarda spor eğitim programına katılımın sosyal gelişimi desteklediği, ebeveyn görüşlerine göre de eğitilebilir zihinsel engelli çocuklarda spora katılımın sosyal gelişim üzerinde faydaları olduğu tespit edilmiştir. Sonuç (2012: 2) tarafından yapılan çalışmada 10-19 yaş aralığında bulunan zihinsel engelli bireylerde düzenli olarak spor etkinliklerine katılımın olumsuz bir sosyal davranış olan öfke düzeyinin azalmasına katkı sağladığı bulunmuştur.

### **Sonuç ve Öneriler**

Zihinsel engelli çocuklarda sosyal gelişimin desteklenmesi okul ve aile hayatı ile gelecek yıllarda iş yaşamlarını olumlu yönde etkileyecektir. Bu noktada zihinsel engelli bireylerin çocukluk yıllarından itibaren sosyal gelişimlerini destekleyici etkinliklere katılmalarını oldukça önemli bir konu olduğu görülmektedir. Literatürde yer alan çalışmalar değerlendirildiği zaman zihinsel engelli bireylerin katıldığı birçok sosyal ve rekreatif etkinliğin sosyal gelişimi desteklediği görülmektedir. Bunun yanında yapılan bu çalışmada zihinsel engelli bireylerde spor etkinliklerine katılımın da sosyal beceri gelişimini destekleyen bir unsur olduğunu ortaya koyan çalışmalara yer verilmiştir. Literatürde bu konuda yapılan çalışmalarda genellikle eğitilebilir zihinsel engelli çocuklarda düzenli olarak spor etkinliklerine katılımın sosyal gelişimi destekleyen bir unsur olduğu görülmektedir. Bu kapsamda zihinsel engelli çocuklarda sosyal gelişimin desteklenmesine yönelik çalışmalar, uygulamalar ve eğitim faaliyetleri yapılabilir. Bunun yanında zihinsel engelli çocuklarda spora katılımı arttırmak amacıyla çocukların velilerine yönelik bilgilendirme çalışmaları yapılabilir.

### **Kaynakça**

Cumurcu, B. E., Karlıdağ, R., ve Almış, B. H. (2012). Fiziksel engellilerde cinsellik. *Psikiyatride Guncel Yaklaşımlar*, 4(1), 84-98.

- Çevik, O. ve Kabasakal, K. (2013). Spor etkinliklerinin, engelli bireylerin toplumsal uyumuna ve sporla sosyalleşmelerine etkisinin incelenmesi. *International Journal of Social and Economic Sciences*, 3(2), 74-83.
- Çifci-Tekinarslan, İ. (2010). Zihinsel Yetersizliği Olan Öğrenciler. İbrahim H. Diken (Ed.) *Özel Eğitime Gereksinimi Olan Öğrenciler ve Özel Eğitim içinde*, 162-170.
- Çubukçu, Z. ve Gültekin, M. (2006). İlköğretimde öğrencilere kazandırılması gereken sosyal beceriler. *Bilig*, 37, 155-174.
- Demirbilek, M. (2013). Zihinsel engelli bireylerin ve ailelerinin gereksinimleri. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 7(3), 58-64.
- Demirdağ, M. (2010). Sporun öğretilebilir zihinsel engelli çocukların sosyalleşmeleri üzerine etkisinin araştırılması. *Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Dumlupınar Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.*
- Doğan, İ. ve Çitil, M. (2011). Engelli çocuk ve ergenlerine sosyolojik bir yaklaşım. A. Kulaksızoğlu (Haz.) *Engelli Çocuk ve Ergenlerin Hakları El Kitabı (Anne-Baba ve Öğretmenler İçin) içinde*, 27-45.
- Eripek, S. (2009). *Zihinsel Yetersizliği Olan Çocuklar*. Ankara: Maya Akademi.
- Göktaş, İ. (2015). Aile katılımı ve sosyal beceri eğitimi programlarının tek başına ve birlikte 4-5 yaş çocuklarının sosyal becerileri ve anne-çocuk ilişkileri üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Pamukkale Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.*
- İlhan, L. (2008). Eğitilebilir zihinsel engelli çocuklarda beden eğitimi ve sporun sosyalleşme düzeylerine etkisi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 16(1), 315-324.
- İlhan, E. L. ve Esentürk, O. K. (2015). Zihinsel engelli bireylerde sporun etkilerine yönelik farkındalık ölçeği (ZEBSEYFÖ) geliştirme çalışması. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(1), 19-36.
- Kayrak, R. (2014). *Zihinsel Engelli Çocukların Eğitimi*. Aydın: T.C. Efeler Belediyesi Kültür ve Sosyal İşler Müdürlüğü Yayını.
- Özbey, Ç. (2006). *Çocuk Gelişiminde Yaşanan Sorunlar*. İstanbul: İnkılap Kitabevi.
- Özdemir-Topaloğlu, A. (2013). Etkinlik temelli sosyal beceri eğitiminin çocukların akran ilişkilerine etkisi. *Yayımlanmamış doktora tezi, Selçuk Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.*
- Özgür, İ. (2008). *Engelli Çocuklar ve Eğitimi: Özel Eğitim*. Adana: Karahan Kitabevi.
- Özsoy, Y., Özyürek, M. ve Eripek, S. (2002). *Özel Eğitime Muhtaç Çocuklar: Özel Eğitime Giriş*. Ankara: Karatepe Yayınları.
- Öztürk, M. (2011). *Türkiye’de Engelli Gerçeği*. İstanbul: MÜSİAD Cep Kitapları.
- Sonuç, A. (2012). Zihinsel engellilerde sporun öfke düzeyine etkisi. *Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman.*
- Subaşıoğlu, F. (2008). Üniversitelerin bilgi ve belge yönetimi bölümleri’nin “engellilik farkındalığı” üzerine bir araştırma. *Bilgi Dünyası*, 9(2), 399-430.
- Tagay, Ö., Baydan, Y. ve Voltan-Acar, N. (2010). Sosyal beceri programının (blocks) ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin sosyal beceri düzeyleri üzerindeki etkisi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3, 19-28.
- Yalçın, H. (2012). Sosyal beceri seviyesinin okul öncesi öğretmenlerinde incelenmesi. *Akademik Bakış Dergisi*, 29, 1-11.
- Yaman, T. (2015). Beden eğitimi ve oyunun hafif düzey zihinsel engelli bireylerin sosyal beceri kazanımları üzerine etkisinin araştırılması. *Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Mehmet Akif Ersoy Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.*



## Erken Çocukluk Döneminde Spora Katılımın Sosyal Gelişim Üzerindeki Etkileri

Ahmet ŞAHİN<sup>1</sup>, Filiz ŞAHİN<sup>1</sup>

DERLEME/REVIEW

<sup>1</sup>Mehmet Akif Ersoy  
Üniversitesi, Spor Bilimleri  
Fakültesi Burdur/Türkiye

**Öz**  
Erken çocukluk dönemi olarak bilinen 0-6 yaş dönemi büyüme ve gelişmenin en hızlı olduğu dönemler arasında yer almaktadır. Bu dönemde başta dil gelişimi ve fiziksel gelişim olmak üzere sosyal ve duygusal gelişim de hız kazanmaktadır. Bu dönemde gelişim alanlarında meydana gelecek herhangi bir sorun hem çocukların diğer gelişim alanlarını hem de gelecek yaşamlarını olumsuz yönde etkilemektedir. Erken çocukluk döneminde gerek eğitimcilerin gerekse de ailelerin ve araştırmacıların üzerinde sıklıkla durdukları gelişim alanlarının başında sosyal gelişim gelmektedir. Bunun temelinde sosyal gelişimin hem sosyal ilişkilerini etkilemesi yatmaktadır. Sosyal gelişim düzeyi düşük olan çocuklar ilerleyen yaşlarda toplumsal uyum sorunu yaşayacakları için erken çocukluk döneminde bulunan çocukların sosyal beceri gelişimlerini destekleyici aktivitelere katılmaları oldukça önemlidir. Bu dönemde çocukların sosyal gelişimlerinin desteklenmesinde spor etkinliklerine katılımın önemli bir yeri bulunmaktadır. Yapılan bu çalışmada da erken çocukluk döneminde spor etkinliklerine katılımın sosyal beceri gelişimi üzerindeki etkilerinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

**Anahtar kelimeler:** Erken çocukluk dönemi, spor, sosyal gelişim

**Sorumlu Yazar:** Ahmet  
ŞAHİN

Orcid ID:

0000-0002-3975-3208

### **Yayın Bilgisi**

Gönderi Tarihi:

07.07.2020

Kabul Tarihi:

01.12.2020

Online Yayın Tarihi:

28.12.2020

Doi: 10.38021/asbid.764262

## Impacts of Participating in Sports in Early Childhood on Social Development

### **Abstract**

Known as early childhood, ages between 0-6 are when the growth and development are the fastest. In this period primarily language development and physical development accelerate besides social and emotional development. Any problem that may occur in development areas in this period affects not only other development areas of children, but also their future life. Regarding early childhood, trainers, families and researchers usually focus on social development, which is among the leading development areas. The reason of this is basically because social development affects social relations. As children with lower social development levels will face social adaptation problems in the future, it is crucial for children in early childhood to participate in activities supporting their social skill development. This study aimed to evaluate the impacts of participating in sports activities in early childhood on social skill development.

**Keywords:** Early childhood, sports, social development

## Giriş

Gelişim evreleri kapsamında 2-6 yaş, bebeklikten çocukluk sürecine geçilen dönemdir. Bu süreçte çocukta, anne-babadan bağımsız bir birey olduğuyla alakalı ilk görüşler yavaş yavaş ortaya çıkmaya başlar. Bu durum çocuğu zaman içinde daha çok bağımsız olmaya sevk eder. Bu gelişmelerle beraber esas tutumların temeli bu dönemde oluşur (İşmen-Gazioğlu, 2012: 39). Bu dönem bebeklik ya da erken çocukluk dönemi olarak da ifade edilmektedir (Çiçek, 2002: 115).

Çocuk, sosyal hayata adapte olacak davranışları küçük yaşlarda öğrenir ve öğrenmeler kolayca silinip atılamayacak düzeyde derinlere yerleşir. Günlük hayatta huy olarak nitelendirdiğimiz karakter niteliklerinin pek çoğunun alt yapısı, çocukluk sürecinde aile aracılığıyla oluşturulur. Çocuk sadece insanlarla değil, eşyalarla olan bağlarının temelini de burada oluşturur. Çekingenlik, sosyallik, bakım, temizlik, düzenlilik, dağınıklık, cömertlik ve cimrilik gibi tutumların kazanılması hep çocuklu sürecinde alınan eğitimle alakalıdır (MEB, 2009: 1) Bu kapsamda erken çocuk döneminde gelişimin desteklenmesinde eğitimin önemli bir rolü bulunmaktadır. Günümüzde erken çocukluk döneminde gelişimi desteklemeye yönelik verilen eğitimler okul öncesi eğitim kurumlarında yürütülmektedir. Okul öncesi eğitim kurumlarının dikkat çeken yükümlülüklerinden birisi de çocuğun duygusal gelişimine katkıda bulunmaktır. Duygusal gelişimin desteklenmesi çocuğa günlük hayatta insan ilişkileri için önem teşkil eden duygusal yetileri aşılıyarak kişinin toplumsal bir varlık olarak toplum bünyesinde yerini almasını sağlar. Bu kapsamda duygusal yetiler toplumsal gelişimde önemli bir konuma sahiptir. Zira pek çok sosyal yetinin gelişmesi ve davranış sorunlarının önüne geçilmesi için çocuğun duygusal yeteneklerinin geliştirilmesi ile olanaklıdır. Özellikle ilk ve orta çocukluk evresinde karşılaşılan davranış sorunlarının altında duygusal yetilerin kazanılmasındaki eksiklikler etkilidir. Okul öncesi süreç itibari ile çocuklara duygusal yeteneklerin aşılması ve duygusal beceri eğitiminin ilerleyen dönemlerde de sürdürülmesi çocuğun öğrenme yaşamına ve sosyalleşmesine yardımcı olmaktadır (Saltalı, 2013: 107).

Sosyal etkileşimler çağdaş toplum yapısında önemli bir konuma sahiptir. Zira insanlar yaşamlarının önemli bir kısmını diğer bireylerle iletişim halinde geçirmektedirler. Dolayısıyla sosyal beceri seviyesi yüksek kişilerin sosyal yaşamda yer alan diğer bireylerle daha kolay etkileşim sağlayabildikleri ifade edilmektedir. Hayatın ilerleyen süreçlerinde diğer bireylerle iyi sosyal ilişkiler geliştirebilmenin altında çocukluk sürecinde kazanılan sosyal becerilerin önemli bir rolü vardır. Ayrıca çocukluk dönemlerinde edinilen sosyal yetiler kişinin erişkinlik dönemlerinde topluma adaptasyon sürecini de pozitif açıdan etkilemektedir (Kabasakal ve Çelik, 2010: 204).

Literatürde yer alan bilgiler değerlendirildiği zaman erken çocukluk döneminde sosyal gelişimin desteklenmesi sosyal becerilerin kazanılması ve geliştirilmesi noktasında önemli bir konudur. Bu nedenle son yıllarda okul öncesi eğitim programlarının yanında erken çocukluk döneminde sosyal

gelişimi destekleyici etkinliklere ağırlık verilmektedir. Sosyal gelişimi desteklemede kullanılan etkinlikler arasında spor faaliyetlerinin önemli bir yer tuttuğu bilinmektedir. Yapılan bu çalışmada da erken çocukluk döneminde spor etkinliklerine katılımın sosyal gelişim üzerindeki etkilerinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

### **Erken Çocukluk Dönemi**

Gelişim evrelerinde bulunan erkek çocukluk sürecinde çocukların beden ağırlıkları ve boylarında artış görülmekte, zihinsel yapıda gelişme dikkati çekmektedir. Kişilerin vücut ağırlığı ve boy gibi niceliksel özelliklerinde görülen artış “büyüme” olarak ifade edilmektedir. Bireylerin dış görünüşlerinde yaşanan bu artışla birlikte içyapılarında yaşanan artışlar da büyüme kapsamında değerlendirilmektedir. Canlıların döllenmeden ölüme kadar geçen süreçte yaşadığı duygusal, toplumsal, zihinsel ve fiziksel değişim süreçleri ise “gelişim” olarak ifade edilmektedir (Hasırcı ve diğerleri, 2009: 3-6).

Erken çocukluk döneminde gelişimin hızlı olduğu alanların başında fiziksel gelişim gelmektedir. 0-2 yaş aralığını kapsayan bebeklik dönemi fiziki olarak birçok temel yeteneğin edinildiği bir evredir. Bu dönemde bebeklerin hem fizik oranlarında hızlı bir gelişme hem de hareket yetilerinde ciddi bir artış meydana gelmektedir (Siyez, 2017: 42). Bu yaş itibarıyla yıllık boy uzunluğu artışı ergenlik dönemine kadar her yıl 5.08 cm kadardır. Ağırlık ise her yıl ortalama 2.270 gr artmaktadır. Bu süreç, çocuğun okul öncesindeki temel becerilerden ilköğretim sürecindeki spor becerilerine doğru giden çok çeşitli hareket yetilerini kazandığı ve geliştirdiği dönemdir (Özer ve Özer, 2001: 102). Fiziki açıdan temel becerilerde uzmanlaşma sağlayamayan çocuklar daha karmaşık eylemleri kazanmaya karşı çekimser ve isteksiz bir yaklaşım ortaya koymaktadırlar. “Sportif Yeterlik Engeli” olarak nitelendirilen bu durumun ortaya çıkmadan önlenmesi için okul öncesi dönemde yuvarlama, sürüme, yakalama, atma, sıçrama, koşu, atlama gibi temel hareket örneklerini çeşitli biçimlerde ve oyunlarla beraber çocuklara eğlenceli olarak öğretmeli ve hareketlerde profesyonelleşme aşamasına istekli ve donanımlı girmeleri sağlanmalıdır (Kerkez, 2012: 34-35).

Erken çocukluk dönemi duygusal gelişimin de hızlı olduğu bir süreçtir. 0-1 yaş grubundaki bebeklerde id’in mevcut fizyolojik ihtiyaçlarının karşılanması, psikolojik gereksinimlerin karşılanmasını da sağlamaktadır. Anne sevgisi ve koruyuculuk gibi psikolojik uyaranlar bebeğin güven duygusunun gelişimine yardımcı olmaktadır. Bu dönemde bebeklerin kendilerini güvende hissetmemeleri gelecek süreçlerde saldırgan, şüphe, duygu ve patolojiye zemin hazırlamaktadır. Bu kapsamda çocukların gelecekte güven hissi yüksek bir birey olmaları bu dönem içerisinde yaşayacakları güven duygusu ile doğrudan alakalıdır. Erikson’a göre bu süreçte annelerin bebeklerine karşı tutumları ilerleyen dönemde çocukların başarılı ya da başarısız bir hayata sahip olmalarında önemli bir faktördür (Topses ve Bulut-Serin, 2012: 37). 4-6 yaş sürecinde ise çocuklarda girişimci bir kişilik modeli kendini göstermektedir. Bu süreçte çocukların girişimci olmaları kişilik

gelişimlerini pozitif yönden etkilese de önemli düzeyde girişimcilik duygusu, ciddi oranda merhametsizlik hissini gelişmesine zemin hazırlamaktadır (Bacanlı, 2011: 128). Bu dönemde anne-babalar, çocukların duygu sosyalleştirme sürecinde ilk ve en önemli yol göstericilerdir. Özellikle, erken çocukluk döneminde, çocukların sosyal ve duygusal yeterlilik kazanmalarında anne-babaların rolü oldukça fazladır (Kaya-Bican ve Sarıtaş-Atalar, 2017: 1366).

Erken çocukluk döneminde hızlı gelişim gözlenen diğer bir gelişim alanı dil gelişimidir. 1,5 yaş dönemindeki çocuklar isim ve fiilleri ilk sözcükler olarak öğrenirler. Bu sözcüklerle kısa ve basit cümleler kurarlar. 2-3 yaş sürecinden sonra birleşik sözcükler kullanmaya başlarlar ve 5-6 yaş sürecinden sonra çocuklar her çeşit cümle biçimini tamamlayabilirler (Hasırcı ve diğerleri, 2009: 96). Okul öncesi süreçte ilerleyen dil gelişimi gelecek dönemlerde de birey yönünden olumlu bir fark yaratmaktadır (Bağcı-Ayran, 2018: 14).

Erken çocukluk döneminde sosyal gelişim de oldukça hızlı bir şekilde gerçekleşmektedir. 4-6 yaş döneminde başlayan okul öncesi eğitim süreci çocukların sosyal becerilerinin gelişimi açısından kritik bir dönemdir. Bu süreçte çocuk etrafındaki kişilerle daha kolay iletişim kurmaya başlamakta, edindiği toplumsal becerileri çevre edinme amacıyla kullanabilmektedir (Göktaş, 2015: 18). Bu dönemde sosyal gelişimin sağlanmasında aile kurumunun önemli bir yeri bulunmaktadır. Çocukların sosyal gelişimlerine aileden sonra etkide bulunan en önemli unsurlardan birisinin arkadaş faktörü olduğu belirtilmektedir. Arkadaş çevresi içinde sosyal gelişimi en fazla etkileyen grupların başında ise komşu ve akraba çocukları gelmektedir. gelecek dönemlerde çocukların eğitim yaşamlarına girmeleriyle beraber okul arkadaşlıkları ve mevcut arkadaşların toplumsal özellikleri çocuğun toplumsal beceri gelişimini olumlu ya da olumsuz yönde etkilemektedir (Aydın, 2005: 148).

### **Spor ve Sosyal Gelişim İlişkisi**

Sportif faaliyetler bireylerin yaşamlarına çeşitli yollarla girmekte, kişilerin doğrudan ya da dolaylı olarak kendisine bağlamakta, bununla birlikte her zaman canlı kalmayı başaran etkinliklerdir. İnsanların her dönem ilgisini çekmeyi başarmış olan spor faaliyetleri toplumsal gereksinimlerin giderilmesinde de görevlidir. Spor ortamı içinde bireylerin sahip oldukları düşünce, davranış, görüş ve inançlarına ilişkin simgeler olması sporun toplumsal bir yönünün olduğunu ortaya koymaktadır. Bu nitelikleri ile spor bireylerin sosyalleşmesine yardımcı olan önemli bir araçtır (Küçük ve Koç, 2004: 140). Bu kapsamda çocukluk dönemlerinden itibaren iyi organize edilen spor faaliyetlerinin pek çok sosyal yetinin kazanılmasına yardımcı olduğu ifade edilmektedir (Korucu-Aytan, 2010: 45). Spora katılımın sosyal açıdan yararları aşağıdaki gibi sıralanmaktadır;

- Takım sporlarına dahil olan kişiler grup olarak spor yaptıklarından diğer insanlarla iletişim içinde olmaktadır. Bu durum, kişinin diğer bireylerle işbirliği içinde çalışma hissini geliştirmektedir.

- Düzenli şekilde spor faaliyetlerine dahil olmak kişilerin karakter yapılarının şekil almasına yardımcı olmaktadır.
- Bireysel spor branşlarına katılım ile kişinin disiplin algısı gelişmektedir.
- Tehlikeli egzersizlere katılım ile kişinin cesareti artmaktadır.
- Beden eğitimi ve spor derslerinde yapılan hareketlerde zorlama olmadan, hareketler belirli bir serbestlik içerisinde yapılmaktadır. Bu durum, öğrenci-öğretmen iletişiminin artmasına ve öğrencilerin toplumsal yetilerinin gelişimine katkıda bulunmaktadır.
- Rakip ile fiziksel temasın sıkça görüldüğü spor branşları ile ilgilenen sporcularda iletişim yetileri gelişmektedir.
- Spor faaliyetlere katılımı insanlarn içindeki saldırganlık güduları doğal yollarla açığa çıkmaktadır. Bu durum kişinin toplumsal gelişimini pozitif açıdan etkilemektedir (Küçük ve Koç, 2004).

### **Konu ile İlgili Yapılan Araştırmalar**

Erken çocukluk döneminde spor etkinliklerine katılımın sosyal gelişim üzerinde olumlu etkileri olduğu bilinmekle beraber, literatürde farklı araştırmacıların yapmış oldukları çalışma bulguları da erken çocukluk döneminde spor etkinliklerine katılımın psikolojik ve sosyal gelişimi desteklediğini göstermektedir (Türkoğlu ve Uslu, 2016: 50). Kacır (2015: 7) tarafından yapılan çalışmada okul öncesi dönemde bulunan çocuklarda bedensel hareket içeren aktivitelere katılımın sosyal uyum gelişimi üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmış, araştırmaya katılan çocuklar deney ve kontrol grubu olmak üzere ikiye ayrılmış, deney grubunda yer alan çocukları 12 haftalık hareket eğitimine katılmış, bu süreçte kontrol grubunda yer alan çocuklar herhangi bir bedensel etkinliğe dahil edilmemiştir. Çalışmanın sonunda kontrol grubunda yer alan çocuklar ile kıyaslandığı zaman deney grubunda bulunan çocuklarda sosyal uyum gelişiminin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Özyürek ve diğerleri (2015: 282) tarafından yapılan çalışmada okul öncesi dönemde bulunan çocuklara uygulanan 12 haftalık spor eğitim programının sosyal gelişim üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmış, araştırmada deney grubunda her alan çocuklar haftada iki gün spor etkinliğine katılmış, bu süreçte kontrol grubunu oluşturan çocuklar herhangi bir bedensel etkinlik programına dahil edilmemiştir. Çalışmanın sonunda sosyal beceri gelişiminin deney grubunda yer alan çocuklar lehine anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Durualp ve Aral (2010: 160) tarafından yapılan çalışmada erken çocukluk döneminde bulunan bireylere uygulanan sosyal beceri temelli hareket eğitiminin sosyal gelişim üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma kapsamında 60-72 aylık çocuklar deney grubu (n=48) ve kontrol grubu (n=48) olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. Deney grubunda yer alan çocuklar sekiz hafta boyunca sportif oyun temelli hareket eğitimi programına katılmış, bu süreçte kontrol grubunda yer alan çocuklar herhangi bir hareket

eğitimine katılmamıştır. Çalışmanın sonunda deney grubunda bulunan çocuklarda sosyal gelişim düzeyinin kontrol grubunda yer alan çocuklardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur.

### **Sonuç ve Öneriler**

Erken çocukluk döneminde spor etkinliklerine katılımın sosyal gelişimi desteklediği görölmektedir. Literatürde bu konuda yapılan çalışmalarda genellikle deney ve kontrol gruplu araştırmalar yapıldığı, spor etkinliklerine katılan çocuklarda sosyal gelişimin daha yüksek olduğu bulgularına ulaşılmıştır. Bu noktada erken çocukluk döneminde bulunan bireylerin gerek okul içi gerekse de okul dışı zamanlarda spor etkinliklerine katılım konusunda gerekli önlemlerin alınması gerektiği söylenebilir.

### **Kaynakça**

- Aydın, B. (2005). Çocuk ve Ergen Psikolojisi. Ankara: Atlas Yayın Dağıtım.
- Bacanlı, H. (2011). Eğitim Psikolojisi. Ankara: Pegem Akademi.
- Bağcı-Ayrancı, B. (2018). 0-12 yaş dil gelişimi uygulamaları ve yapılması gerekenler. Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 8(1), 13-34.
- Çiçek, A. (2002). 0-6 yaş grubu çocuklarda dil gelişimi. Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 4(1), 115-124.
- Duruoalp, E. ve Aral, N. (2010). Altı yaşındaki çocukların sosyal becerilerine oyun temelli sosyal beceri eğitiminin etkisinin incelenmesi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 39(39), 160-172.
- Göktaş, İ. (2015). Aile katılımı ve sosyal beceri eğitimi programlarının tek başına ve birlikte 4-5 yaş çocuklarının sosyal becerileri ve anne-çocuk ilişkileri üzerindeki etkisinin incelenmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Pamukkale Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Hasırcı, S., Sevimli, D. ve Durusoy, E.A. (2009). Gelişim ve Öğrenme. Ankara: Nobel Kitabevi.
- İşmen-Gazioğlu, A.E. (2012). Hayatın İlk Çeyreği: 0-18 Yaş Gelişimi. Ankara: T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı.
- Kabasakal, Z. ve Çelik, N. (2010). Sosyal beceri eğitiminin ilköğretim öğrencilerinin sosyal uyum düzeylerine etkisi. İlköğretim Online, 9(1), 203-212.
- Kacı, O. (2015). Okul öncesi 60-72 aylık dönem çocuğunun sosyal duygusal uyumda eğitsel oyunun etkisi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çanakkale.
- Kaya-Bican, E. ve Sarıtaş-Atalar, D. (2017). Ana babaların duygu sosyalleştirme uygulamaları ve erken çocukluk döneminde duygusal ve sosyal gelişim. Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi, 57(2), 1365-1368.
- Kerkez, F. İ. (2012). Sağlıklı büyüme için okulöncesi dönemdeki çocuklarda hareket ve fiziksel aktivite. Spor Bilimleri Dergisi, 23(1), 34-42.
- Korucu-Aytan, G. (2010). Ortaöğretim öğrencilerinin sosyalleşmelerinde sporun etkileri. Yayımlanmamış doktora tezi, Gazi Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- MEB. (2009). Çocuk Gelişimi ve Eğitimi: Çocuğun Gelişimi. Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı.
- Özer, D.S. ve Özer, M.K. (2001). Çocuklarda Motor Gelişim. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Ozyurek, A., Ozkan, I., Begde, Z. and Yavuz, N. F. (2015). Effects of physical training on social skill levels of preschool children. Journal of Sports Science, 3(1), 282-289.
- Saltalı, N. D. (2013). Okul öncesi dönemde duygusal becerilerin geliştirilmesi. Yalova Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 3(6), 107-119.
- Siyez, D.M. (2017). Fiziksel Gelişim. Alim Kaya (Ed.). Eğitim Psikolojisi İçinde (ss. 42-56). Ankara: Pegem Akademi.
- Topses, G. ve Bulut-Serin, N. (2012). Psikolojik Danışma ve Kişilik Kuramları. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık

## Covid-19 ve Hareketsiz Yaşam

Furkan ÇELİK<sup>1</sup>, Tacettin Hakan YENAL<sup>2</sup>

DERLEME/REVIEW

<sup>1</sup>Aydın Adnan Menderes  
Üniversitesi Sağlık Bilimleri  
Enstitüsü Beden Eğitimi ve  
Spor Eğitimi ABD Yüksek  
Lisans Öğrencisi

<sup>2</sup>Aydın Adnan Menderes  
Üniversitesi Spor Bilimleri  
Fakültesi

### Öz

Tüm dünyayı etkisi altına almış olan SARS-CoV 2 etkeni, 11 Mart 2020'de Dünya Sağlık Örgütü Genel Müdürü Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus tarafından bir küresel salgın olarak nitelendirildiği açıklanmıştır. Bu durumla birlikte salgının görüldüğü ülke yönetimleri salgının yayılma hızını önlemek için birçok önlemi hayata geçirmiştir. En çok ölüm oranına sahip 65 yaş üstü yaşlılar ve bulaşma hızının en etkin faktörlerinden biri olarak görülen çocuklar uygulamaya alınan karantina önlemleriyle birlikte evde karantinaya alınmıştır. Bulaşma riskini önlemek ve ölüm oranlarını kontrol altına almak için uygulanan evde karantina tedbirleri kapsamında Covid-19 ile hayatımızda meydana gelen hareketsizlikle beraber yaşlılar ve çocukların karantina sürecinde sağlık açısından birçok rahatsızlığın ortaya çıkabileceği gözlemlenmiştir. Bu süreçte egzersiz ve hareket ihtiyacının önemi artmıştır. Bu çalışmanın amacı Covid-19 sürecinde egzersiz eksikliği ve hareketsizlik sonucu çocuklar ve yaşlılarda oluşacak sağlık problemlerini ve egzersizin önemini ortaya koyarak, alınan yeni önlemlerle birlikte öneriler geliştirmektir.

**Anahtar kelimeler:** Covid-19, pandemi, egzersiz, çocuk, yaşlı, hareketsizlik.

### Sorumlu Yazar:

Furkan ÇELİK  
Orcid ID: 0000-0001-8881-  
9843

## Covid-19 and Physical Inactivity

### Abstract

World Health Organization General Director Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus clarified that they will specify SARS-CoV 2, which influenced the World, as an outbreak. In addition to this, the countries which were affected by this epidemic outbreak put many precautions and steps in to action to avoid pandemic spread rate. The most common death rates are seen over the age of 65 and common spread age is seen under the 18. In this situation, these age groups are isolated at home within the lockdown restrictions. It is observed that due to the isolation and inactivity of the elders and children in the lockdown restrictions to avoid spread and death rates, might lead to health issues cause of staying at home without having a physical activity. Within this period, the importance of exercise and action has increased. The aim of this study is to develop suggestions considering the health issues and importance of the exercise that might occur in elders and children due to lack of exercise and inactivity during the Covid-19 and to develop suggestions with the new measures that were taken.

**Keywords:** Covid-19, pandemic, exercise, child, elder, physical inactivity.

### Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi:

03.10.2020

Kabul Tarihi:

09.12.2020

Online Yayın Tarihi:

28.12.2020

Doi: 10.38021/asbid.804705

## Giriş

Yeni bir tip Korona virüs olarak tarif edilen SARS-CoV 2 virüsü; 2019 yılında Çin'in Wuhan kentinde aralık ayında belirmiştir (Jiménez, Carbonell ve Lavie, 2020). Çin dışındaki alanlarda vaka sayısındaki süratli artış, 11 Mart 2020'de DSÖ Genel Müdürü Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus'un bu durumu küresel bir salgın olarak nitelendirilmesine yol açmış ve bunu açıklamıştır. ([www.euro.who.int](http://www.euro.who.int), 2020). 4 Nisan 2020 tarihi itibariyle Dünya Sağlık Örgütü'ne göre Covid-19 nedeniyle dünyada 1.009.625 onaylanmış vaka, 51.737 onaylanmış ölüm ve 208 covid-19 vakası görülen ülke ya da bölgeler bulunmaktadır (WHO, 2020). En fazla karşılaşılan semptomlar ateş, öksürük ve nefes darlığı olmuştur. Ağır vakalarda zatürre, ağır solunum yetmezliği, böbrek yetmezliği ve ölüm ortaya çıkabilmektedir ([www.saglik.gov.tr](http://www.saglik.gov.tr), 2020a). Küresel boyuta ulaşan salgında vaka sayıları her geçen gün yükselmekte ve ölümlü vakalar artmaktadır. Özellikle ölümlü vakaların hangi yaş gruplarında gerçekleştirildiği ve virüsün süper hızda yayılma nedenler göz önüne alınmıştır. Küresel salgında her geçen gün vaka ve ölüm oranlarının artmasından olumsuz yönde etkilenen ülkeler sosyal hayatı etkileyecek, yeniden düzenleyecek olan birçok alanda tedbirler almak zorunda kalmıştır. Hızla yayılan korona virüsün yayılma hızını ve ölümlü vaka oranlarının kötü etkilerini en aza indirmek amacı ile kararlaştırılmış tedbirler vakit kaybetmeksizin hayatımızda uygulamaya konmuştur.

Uygulanması kararlaştırılmış olan tedbirler kapsamında, çalışma sahaları, okullar, kamu kurum ve kuruluşları hatta evlere kadar uzanan bu tedbirler dizesi insan hareketini, kişiler arası etkileşimi ve kas aktivitesini en aza indirecek şekilde yeniden tasarlanmıştır. Bu değişikliklerin insan davranışı üzerinde etkileri; insanları daha az hareket eder, daha az enerji harcar, hareketsiz ve daha çok oturur hale getirmiştir. İnsanın doğasında hareket etme ihtiyacı vardır. Ancak, düzenli fiziksel etkinliğin düşmesiyle ve buna bağlı olarak daha az enerji sarf edilmesi, süregelen rahatsızlıklar açısından potansiyel kötüleşme olasılığını da birlikte getirirken, aynı zamanda anksiyete ve depresyonun gelişimine yardımcı bulunan davranışlarında ortaya çıkma riskini yükseltmektedir (Owen, Sparling, Healy, Dunstan ve Matthews, 2010). İnsanlarda hareketsizlik artarken özellikle televizyon izleme alışkanlığı da artmıştır. Özellikle ergenlik dönemindeki bireyleri maalesef bu durum olumsuz etkilemiştir. Adölesan çağında fiziksel etkinliği sınırlayan en ciddi unsurlardan biri de televizyon izlerken sedanter yaşam biçimine sebep olan besin tüketimidir. Günlük televizyon izleme zamanı ile obezite arasında doğru orantı olduğu belirtilmektedir (Mendes, Mendes ve Karacabey, 2011).

Yapılan araştırmalar, fiziksel etkinliğin, immun sistem hücrelerindeki artış ile immun sisteminin gelişebileceğini işaret etmektedir. Bu kapsamda, vücudu virüse karşı savunacak immun fonksiyonunun uygun fiziksel etkinlik yardımıyla yükseltilmesi önemlidir. Diğer taraftan, farklı



yoğunluktaki fiziksel etkinliklerin immun sistemi üstünde değişik etkileri mevcuttur (Neiman ve Wentz, 2019). Düzenli egzersizin koroner arter hastalık riskini azalttığı, bozulmuş kan basıncının düzenlenmesine katkıda bulunduğu, psikolojik streslere karşı direnci arttırdığı, yaşlanmayı geciktirdiği ve yaşam süresini uzattığı kabul edilmektedir. Egzersiz diyabet, obezite, kardiyovasküler hastalıklar ve bazı kanserler gibi ciddi sağlık problemlerinin önlenmesinde rol oynar (Karacabey, 2003).

Dolaylı kanıt ve konservatif bir yaklaşım temelinde, muhtemelen oksidanların üretimi ve bağışıklık sisteminin baskılanması nedeniyle yüksek yoğunluklu egzersiz tehlikeli olabilmektedir(özellikle obez kişilerde) ve COVID-19 virüsünün şiddetlenmesine yardımcı olabilir. Ayrıca COVID-19 hastalığının birkaç gün içinde asemptomatik olabileceği ve bu nedenle şiddetli yüksek yoğunluklu egzersizin daha tehlikeli olabileceği belirtilmektedir. Bu, COVID-19 virüsünün üstesinden gelebilmek için farmakolojik olmayan, ucuz ve uygulanabilir bir çözüm olarak orta yoğunlukta ve şiddette egzersiz önerilmesi gerektiği anlamına gelmektedir (Rahmati ve Hosseini, 2020).

İçerisinde bulunduğumuz durumda ise covid-19 küresel salgını ile mücadele noktasında en çok ölüm oranının görüldüğü yaşlılar ve bulaşma hızının en yüksek olduğu az belirti göstererek korona virüsü taşıyan çocuklar için önemli tedbirler alınmıştır. Bu tedbirlerin en başında ise evde izolasyon uygulaması gelmektedir. Bu sebep ile salgınla mücadele için alınan tedbirlerden en fazla etkilenen ve hareketsiz bir yaşam biçimine maruz kalan kişilerin çocuklar ve yaşlılar olduğu düşünülmektedir. Uygulanan tedbirler salgınla mücadele için alınmış olsa bile hareketsiz yaşamın getireceği olumsuzluklar göz ardı edilmemelidir.

### ***Çocuklarda Egzersiz***

Covid-19 salgını süresince alınan karantina tedbirleri nedeniyle çocukların evde kalmalarının zorunluluk haline gelmesi beraberinde hareketsiz bir yaşam tarzını çocuklara getirmiştir. Çocukların salgın dönemi süresince evde hareketsiz geçirilen zaman ve okulların eğitimini uzaktan sürdürmesi sebebiyle ev içerisinde bilgisayar, telefon, tablet gibi teknolojik cihazlarla geçirilen süre artabilmekte ve bu nedenle ileri yaşlarda vücut kompozisyonlarında ve sağlıklarının korunmasında bir takım bozukluklar meydana gelebilmektedir. Çocuklarda egzersiz eksikliği, hareketsiz yaşam tarzı, yeme bozuklukları ve aşırı beslenme sonucunda mevcut sağlık problemleri gelişim gösterebilir ve ciddi sayılabilecek yeni rahatsızlıklar ortaya çıkartabilir.

Diyabet, yüksek kan basıncı, yüksek kolesterol ve astım gibi rahatsızlıklara aşırı kilolu ve obez çocukların yakalanma riski daha fazladır (Dietz, 2004; Daniels, Arnett ve Eckel, 2005).

Amerikan Pediatri Akademisi, Obezite ve kardiyovasküler rahatsızlıkların önüne geçebilmek için, 5 ile 10 yaş arasındaki çocuklarda, günde 1 saat jogging, basketbol vb. orta-şiddetli fiziksel etkinlikler ve haftada 3 gün tenis, futbol vb. yoğun fiziksel etkinlikleri tavsiye etmektedir. Çocuklarda orta-şiddetli fiziksel etkinlik seviyesinin düşük olması egzersiz eksikliği olarak tarif edilir (Faigenbaum, Stracciolini ve Myer, 2011).

#### *Aerobik Egzersizlerin Faydaları:*

1. Büyüme sürecini sağlıklı bir şekilde geçirilmesine ve kemik gelişimine yardımcı olur,
2. Kalp hızının düşük seviyede ve kilonun kontrol altında tutulmasında önemlidir,
3. Kardiyovasküler sağlığın yükseltilmesinde önemlidir (Zahner, Puder, Roth, Schmid, Guldimann, Puhse ve Kriemler, 2006; Brooke ve Stensel, 2008).

#### *Kuvvetlendirme Egzersizlerinin Faydaları:*

1. Vücut kompozisyonunu iyileştirir,
2. Kronik metabolik rahatsızlıklara yakalanma olasılığını düşürür,
3. Yaralanmaların önüne geçmekte etkilidir,
4. Kardiyovasküler rahatsızlıkların önüne geçer,
5. Yüksek kan basıncını ve obeziteyi düşürür,
6. Temel motor becerilerini geliştirir,
7. Yaralanmaların önüne geçer,
8. Vücut koordinasyonu ve denge becerilerinin erken dönemde gelişimini sağlar,
9. Esneklik becerisini artırır,
10. Vücudun duruşuna katkı sağlar,
11. Genç kızlarda yapılan kuvvet antrenmanları, ileriki yaşlarda meydana gelebilecek osteoporoz olma olasılığını düşürücü etkisinden dolayı da önem arz eder,
12. Kişinin özgüvenini, algılama becerisini ve yaşam kalitesini geliştirir (Faigenbaum ve Westcott, 2000; Lloyd, Faigenbaum, Stone, Oliver, Jeffreys, Moody, ve Myer, 2014).

Çocukluk çağında gerçekleştirilen egzersizler, çocuklukta ve yetişkinlikte de sağlığı etkiler. Çoğunlukla çocukluk çağında egzersiz yapan kişiler ileri yaşlarda da egzersiz yapmayı sürdürmektedir. Yetişkin kişilerde düzenli fiziksel etkinlikler yapmak, kronik rahatsızlıklara yakalanma olasılığını düşürür (Boreham ve Riddoch, 2001). Çocukluk çağında yapılan düzenli egzersizler kişinin tüm hayatına etki etmektedir. Çocukların egzersiz ve fiziksel hareketliliğini sağlayacağı etkin kalacağı süreleri iyi ayarlayarak arttırmak önemlidir. Egzersizlerin planlanması ve yapılacak alanları bulmak, mevcut alanları dönüştürmek ve çocuğu fiziksel hareketliliğe teşvik etmek sağlık açısından önem göstermekle birlikte başta ebeveynlere sonrasında ise antrenörlere, öğretmenlere, spor bilimcilere ve doktorlara büyük bir yük yüklemektedir.

#### **Yaşlılarda Egzersiz**

Sağlığın korunması ve süregelen rahatsızlıkların gelişiminin önüne geçebilmek için en önemli etkenlerden biri egzersizdir. Covid-19 küresel salgınında en yüksek ölüm oranının görüldüğü yüksek risk grubunda bulunan 65 yaş ve üstü bireyleri salgından korumak ve ölüm oranlarını azaltmak amacı

ile ilk olarak evde karantina tedbirinin uygulanmasına başlanmıştır. Ev karantinası sürecinde yaşlılar hareketsiz kalacağı ve fiziksel etkinlik sürelerinin düşük olacağı bir yaşam biçimine maruz kalmışlardır. Bu durum yaşlıların mevcut sağlık durumlarını korumada ciddi zorluklar çıkarmış ve yeni sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına zemin hazırlamıştır. Yaşlılarda egzersiz eksikliğinin ortaya çıkardığı sağlık sorunlarının yanı sıra zihinsel açıdan da bir takım sağlık problemleri gözlenebilir. Tüm bunlara ek olarak yaşlıların motor becerilerindeki kayıplar nedeni ile ciddi sakatlıklar yaşanması mümkün hale gelebilecektir.

Dünya Sağlık Örgütü'nün 2010 yılında yayınladığı fiziksel aktivite yönergesinde, 65 yaş ve üstü kişiler için fiziksel etkinlik tarifi ve egzersiz planlaması şu şekildedir: 65 yaş ve üstü kişiler için fiziksel etkinlik; eğlence etkinlikleri, rekreasyon etkinlikleri, yürüme ve bisiklet binme gibi bir yerden başka bir yere ulaşımı sağlayan etkinlikler, meslek aktiviteleri, evde yapılan işler, oyunlar, spor veya önceden tasarlanmış egzersiz etkinliklerini içine alan her gün yapılan ve aile bireyleri ile birlikte ya da toplanmış olarak yapılan etkinliklerdir. (WHO, 2010).

- 1) 65 yaş ve üstü kişiler, bir hafta içerisinde en az 150 dk olacak şekilde orta şiddetli aerobik çalışmalar ya da 75 dk olarak planlanan yüksek yoğunlukta aerobik çalışmalar gerçekleştirmelidir. Uygulanacak olan planlamalar bir hafta içinde eşit süreli, orta şiddetli ve şiddetli çalışmalar şeklinde de tasarlanabilir.
- 2) Aerobik etkinlikler en az 10 dk'lık periyotlar şeklinde gerçekleştirilmelidir.
- 3) Egzersizden daha iyi neticeler sağlayabilmek için haftalık orta şiddetli fiziksel etkinlik zamanını 300 dk'ya, yüksek yoğunluktaki fiziksel etkinlik süresini 150 dk'ya yükseltilmelidir. Toplam zaman değiştirilmeden orta şiddetli fiziksel etkinlikler ve yüksek yoğunluktaki fiziksel etkinlikler birbirine denk zamanlı olacak şekilde de gerçekleştirilebilir.
- 4) Hareketliliği ve hareket kabiliyeti düşük olan kişiler, dengelerini iyileştirmek ve düşmelerden kendilerini korunmak amacıyla haftada en az 3 gün fiziksel etkinlik gerçekleştirmelidir.
- 5) Majör kas gruplarını içinde barındıran kuvvetlendirme egzersizleri haftada en az 2 gün gerçekleştirilmelidir.
- 6) Fiziksel etkinlik gerçekleştirmeleri sağlık yönünden zararlı görülen kişiler, sağlık şartları olanak verdiğince fiziksel açıdan olabildiğince aktif kalmalıdır.

Yaşlılara uygulanan egzersiz planlarının fiziksel uygunluğu, çevikliği ve yanıt hızını iyileştirme potansiyeli vardır. Aynı zamanda kas kuvvetinin, esneklik becerisinin, kemik sağlığının, kardiyovasküler ve respiratuar işlevlerin ve aktivite toleransının da iyileşmesine yardımcı olur. Bütün bunlara ek olarak, yapılan egzersizin yaşlıların yaşam niteliklerini ve kendini iyi hissetme duygusunu etkileyen sosyolojik ve psikolojik faydalar sağladığı da belirtilmiştir. Yaşlılarda, özellikle etkin olmayanlarda egzersiz planlamaları daha uzun soluklu bir eğitimi içinde barındırarak programlanır. Düzenli egzersiz planlamalarına katılım gösteren yaşlılarda hayatı boyunca yürüme, atletizm, bahçe işleri vb. şekilde fiziksel açıdan etkin kalan kişilerdeki kuvvet ve işlevsel kapasite artışı, sedanter

kişilere nazaran daha hızlı ve kuvvetli olup, aktif yaşam biçimini de koruyacaktır. Yaşlılar kuvvet eğitimine ek olarak dayanıklılık eğitiminden de yararlanırlar. Düzenli ve yaşam boyu devam edecek tarzda egzersiz planlamalarıyla yaşlı kişilerde fiziksel çalışma kapasitesindeki azalmanın geciktirilebileceği rapor haline getirilmiştir (Ringsberg, Garsell, Johnell ve Josefsson, 2001).

#### *Yaşlılarda Fiziksel Etkinlik ve Egzersizin Faydaları*

- 1) Kas kuvvetini ve esneklik becerisini iyileştirilmesi,
- 2) Kemik kaybındaki azalma ve kemik mineral miktarının artmasıyla birlikte gelen kırık olasılığının önüne geçilmesi,
- 3) Obezitenin azaltılması ve yağsız vücut kütlelerinin artması,
- 4) Glikoz toleransının yükselmesi,
- 5) Yüksek seviyedeki lipoprotein (HDL) ve lipid konsantrasyonlarının azalması,
- 6) Vasküler direncin azalması,
- 7) Atım volümü ve AV O<sub>2</sub> farklılığının daha yüksek görülmesi,
- 8) Maksimum aerobik kapasitenin ve istemli ventilasyonun yükselmesi,
- 9) Kardiyovasküler işlevlerin iyileştirilmesi ve hastalık olasılığının azalması,
- 10) Fiziksel performans, işlevsel kapasite ve psikomotor becerinin gelişmesi,
- 11) Beynin oksijenlenmesi ve uyanıklığın yükselmesi neticesinde zihinsel işlevlerin gelişmesi,
- 12) Kaygı ve depresyon oranının düşmesi ve uyku kalitesinin yükselmesi,
- 13) Kişinin kendisini iyi hissetme duygusunun gelişmesi,
- 14) Yaşam süresinin uzaması ve kalitesinin artmasıdır (Kırdı, Erbahçeci, Uyanık ve Ayhan, 2006).

Yaşlı kişiler için uygulanan egzersiz çalışmalarının, fiziksel işlevleri, kardiyovasküler risk faktörlerini, bütün nedenlerle bağlantılı olan genel yaşam kalitesini iyileştirmek için birçok olumlu faydası olduğu bilinmektedir. Egzersiz çalışması, bireyin yetenekleri ve hedeflerine göre her bir yaşlı bireye özel olmalıdır. İdeal egzersiz eğitimi, aerobik, direnç, esneklik ve denge egzersizi bileşenlerini içinde barındırmalıdır. Ayrıca, maksimum faydayı sağlamak için yeterli yoğunluk, şiddet ve süreyi içerisinde bulundurması gereklidir (Kırdı ve Kocaman, 2019).

#### ***Egzersizde Yeni Normaller***

Tüm Dünyada Covid-19 salgın riskinin kontrol altında tutulması ve bulaştırma riskini azaltmak için sosyal hayatı kısıtlamaya yönelik her alanda birçok tedbir uygulamaktadır. Uygulanan tedbirler neticesinde küresel salgının yavaş yavaş kontrol altına alınması ile salgın öncesi yaşam tarzı ve normal hayat biçimine kademeli olarak geçilmesi tedbirlerin gevşetilerek yaşam tarzına uygulanacak yeni kurallar çerçevesinde eskiden yaşanan hayat tarzına benzemeyen her alanda tedbirlerle dolu yeni bir yaşam tarzı ortaya çıkmıştır. Spor ve egzersizin gerçekleştirildiği alanlarda da alınmış olan birden fazla tedbir bulunmaktadır. Temel amacı salgının yayılma hızını kontrol altında tutarak normal yaşam biçimine geçiş için uygulanan tedbirleri spor konusu tarafından

bakıldığında yürüme ve açık alanlarda, spor salonları ve spor merkezlerinde uyulması gereken tedbirler olarak sınıflandırabilmek mümkündür.

#### *Yürüme ve Açık Alanlarda Uygulanması Gereken Tedbirler*

Ülkemizde bulunan parklarda, deniz kenarlarında ve plajlardaki yürüyüş sahaları özellikle hafta sonları, sabah ve akşam vakitlerinde yoğunluk oluşmaktadır. Bu alanlarda gerçekleştirilen etkinlikler açık sahalarda olmalarına karşın talebin yüksek olması sebebiyle COVID-19 bulaşması yönünden risk meydana getirmektedir. Bu sebeple COVID-19 salgınına önlemek için aşağıda belirtilen tedbirlere tâbii olunmalıdır.

- ✓ Ateş, öksürük, burun akıntısı, solunum sıkıntısı semptomları gösteren kişiler, COVID-19 tanısı konmuş kişiler veya temaslı olan kişiler açık sahalarda dahi olsa yürüyüş sahalarında bulunmamalıdır,
- ✓ Ateş, öksürük, burun akıntısı, solunum sıkıntısı semptomları gösteren kişiler tıbbi maske kullanarak sağlık merkezine müracaat etmelidir,
- ✓ Yürüyüş sahalarına olabildiğince yürüyerek, bisiklet sürerek veya kişiye özgü bir araçla ulaşım sağlanmalıdır. Kişiyi özel araç içerisinde sürücü dâhil olmak üzere en fazla 4 kişi seyahat gerçekleştirilmelidir,
- ✓ Sürücü ve tüm seyahat eden kişiler seyahat süresince maskeleri takılı olmalıdır. Maskeler nemlendiğinde yeni bir maske ile değiştirilmeli, maskelerin dış yüzeylerine temas etmeden lastiklerinden tutarak çıkarılmalı, tekrar takılırken maskelerin lastiklerinden tutarak takılmalı, maske takma ve çıkarma süreci tamamlandıktan sonra el antiseptiği veya en az %70 alkol içeren kolonya ile eller dezenfekte edilmelidir. Toplu taşıma kullanılırsa fiziksel mesafeye özen gösterilmeli kişiler arasındaki mesafe en az 1 metre olacak şekilde ayarlanmalı ve seyahat süresince maskeleri takılı olmalıdır. Aracın içerisinde bulunan kapı kolu, kolçak, tutma yeri gibi sık temas edilen alanlara dokunulmamalı, dokunulduğunda ise el antiseptiği veya %70 alkol içeren kolonya ile eller dezenfekte edilmelidir,
- ✓ Eller mümkün olduğunca bol su ve sabun ile en az 20 saniye süresince yıkanmalıdır. El yıkamanın mümkün olmadığı zamanlarda ise el antiseptiği veya en az %70 alkol içeren kolonya ile dezenfekte edilmelidir,
- ✓ Kişiler aralarında en az 1 metre olacak şekilde fiziksel mesafeyi koruyarak etkinlikler yapmalıdır,
- ✓ Koşu yapan kişiler hariç yürüme sahalarında maske kullanılmalıdır,
- ✓ Aldatıcı bir güven hissi oluşturarak COVID-19 bulaşma olasılığını yükseltebileceği için eldiven kullanımı tavsiye edilmemektedir,
- ✓ Kişileri birbirine yaklaştıran tokalaşma, sarılma gibi davranışlardan uzak durulmalıdır,
- ✓ Yürüme sahalarında bank, spor aleti vb. alanlarla el ile gerçekleştirilecek temaslar olabildiği kadar az olmalıdır,
- ✓ Deniz kenarlarında balık avlama alanı ve yürüme sahalarının birlikte kullanıldığı mekânlarda, balık avlayan kişilerin birbirleri arasındaki fiziksel mesafe en az 2 metre olacak şekilde ayarlanmalıdır,
- ✓ Göz ve çevresine, ağız bölgesine ve buruna olabildiği kadar temas edilmemelidir,
- ✓ Fiziksel etkinlik esnasında kullanılan giysileri normal bir deterjan ile en az 60 °C sıcaklıkta olacak şekilde yıkanmalıdır(www.saglik.gov.tr 2020b).

Yürüme ve açık alanlarda, spor yaparken bile olsa spor yapan kişiler sağlıklarını korumak zorundadırlar. Uygulama konulan her bir tedbir kişinin bireysel sağlığını koruyarak salgının bulaşma riskini azaltmak mümkünse en aza indirmek amacıyla günlük yaşantımızda spor yaparken uygulanması gereken tedbirlerdir. Sağlık problemleri elverildiği sürece istisnasız her birey tedbirlere uyarak spor yaşantısını devam ettirebilir.

#### *Spor Salonları ve Spor Merkezlerinde Uyulması Gereken Tedbirler*

COVID-19 enfeksiyonunun asıl bulaşma yolu virüse sahip olan bir bireyin konuşarak, öksürme yoluyla ve hapşırma esnasında oluşturduğu damlacıklardır. Damlacıklar ile kirlenmiş olan yerlerle temas içinde bulunan ellerin ağız ve çevresine, buruna ya da göz ve çevresine dokunma yoluyla da covid-19 enfeksiyonu bir başka kişiye bulaşabilmektedir. Bu sebeple spor merkezi çalışanları ve spor merkezi müşterileri, COVID-19 salgınından kendi sağlıklarını korumak için aşağıda belirtilen tedbirler uygulanmalıdır. Spor merkezlerinin girişlerine el yıkama, maske kullanımı ve spor merkezi içerisinde uyulması gereken COVID-19 tedbirleri ile alakalı bildiri ve duyurular asılmalıdır. Ayrıca spor merkezlerinin girişlerinde ve içerisinde el antiseptiği konulmalıdır.

#### *Spor Merkezlerinde Uygulanması Gereken Genel Tedbirler*

- ✓ Spor merkezlerindeki spor çalışması yapılacak olan alanlara her 6 metrekareye bir kişi denk gelecek şekilde sınır konulmalıdır,
- ✓ Spor merkezlerinde çalışma koşulları sebebiyle müşterilerin kendi aralarında ve çalışan kişilerle yakın teması söz konusu olmaktadır. Spor çalışması sırasında vücuttan damlacık çıkış hızını yükseltmektedir. Bu sebepten dolayı en az 2 metre olacak şekilde kişiler arasında fiziksel mesafe sağlanmalıdır,
- ✓ Spor merkezindeki koşu bandı, bisiklet vb. donanımlar aralarında en az 2 metre mesafe olacak şekilde konulmalıdır,
- ✓ Müşteriler önceden alınmış rezervasyon ile içeri alınmalıdır. Spor merkezi içerisinde kargaşa oluşmasını önlemek için, merkezin dış kapısına içeriye girilmesini önleyecek basit bir engelleyici ve uyarıcı yerleştirilmelidir. Bu uyarıcı kapının önünü engelleyecek şekilde asılan basit bir şerit veya kordon yardımı ile sağlanabileceği gibi kasa, plastik duba gibi engelleyici malzemeler de kullanılabilir,
- ✓ Müşterilerin spor merkezine giriş ve çıkış saatleri kayıt altına alınmalıdır (Seans sistemi ile çalışma yapılıyorsa, hangi seans saatinde kimlerin geldiği ve çalıştığı kayıt altına alınmalıdır),
- ✓ Spor merkezlerinin giriş ve çıkışına düzenli olarak boşaltımı sağlanan pedallı ve kapağı bulunan çöp kutusu konulmalıdır,
- ✓ Spor merkezi ile üyeleri arasında yapılacak sözleşmelerde COVID-19 politikaları ve randevu prosedürlerini anlatan bir açıklama ilave edilmelidir,
- ✓ Kronik rahatsızlığı olan kişiler, 65 yaş üstündekiler ve bu kişilerle ilgilenen ortamlarda (huzurevi, bakım merkezi) çalışanlar çalıştıkları ortamlarda bulaştırma riski olduğundan spor merkezlerine gitmemeleri tavsiye edilir,
- ✓ Takım sporlarının ve boks, güreş gibi yakın temas içeren sporların gerçekleştirilmemesi gerekmektedir. Bu sporlardan yakın temas gerektirmeyen bireysel olan ve en az 2 metre fiziksel mesafe koşuluna uyan kişiler antrenman yapabilirler,
- ✓ Spor merkezine maske takmadan gelen müşteri ve çalışan kabul edilmemelidir. Spor merkezinde de maske takmayı sürdürmelidirler,

- ✓ Yüksek performans gerektiren sporlar gerçekleştirilirken soluk alıp vermeyi zorlaştıracığı için maske kullanılmayabilir. Maskenin kullanılmadığı spor faaliyetlerinde muhtemel temaslar esnasında kullanmak amacıyla spor yapan bireyin yanında maske olmalıdır,
- ✓ T.C. Sağlık Bakanlığının hazırlamış olduğu kafeterya konseptinde yeme ve içme kısımlarıyla ilgili ve buna benzer kurumların tabi olduğu çalışma rehberlerine uygun şekilde hizmet verebilir,
- ✓ Müşterilerin kullanmış olduğu egzersiz aletlerinin yanı başlarına Sağlık Bakanlığı eliyle ruhsatlandırma işlemi yapılmış olan dezenfektan özelliği taşıyan mendiller bulundurulmalıdır,
- ✓ Spor merkezlerine konuk kabul edilmemelidir,
- ✓ Egzersiz sırasında dinlenme aralıkları haricinde spor merkezlerinde müşterilerin durmalarına müsaade edilmemelidir,
- ✓ Spor merkezlerinde su ve sabuna kolaylıkla ulaşılabilmeli ve buralarda tek seferlik kullanılmak üzere kâğıt havlular bulundurulması gereklidir,
- ✓ Spor salonlarının içerisinde ortak kullanma maksadıyla gazete, dergi vb. olan eşyalar konulmamalıdır,
- ✓ Tüm müşteriler için bir seferlik araç-gereçler kullanılmalıdır, bir seferlik araç gereçlerin bulundurulmadığı vaziyetlerde her kullanımdan sonra en az 60 °C sıcaklıkta tekstil malzemeleri yıkanmalıdır,
- ✓ Mümkün oldukça koşu aletleri ve ağırlık çalışılan sahalar birbirinden uzaklaştırılmalıdır,
- ✓ Müşterilerden nakit olmayan temassız ödeme yöntemlerini kullanmalarını tercih etmeleri istenmeli ve teşvik edilmelidir. Ödeme araçlarında temas edilen alanlar %70'lik alkol ile dezenfekte edilmelidir,
- ✓ Ağırlık istasyonlarını kullanan kişilerin set aralarında birbirilerinin ekipmanlarını paylaşarak aynı sırada kullanımına müsaade edilmemelidir. Bir kişinin hareketin yapıldığı alan ile işinin tam anlamıyla bitmesinden sonra diğer müşteri kullanıma geçmeli, her bir müşteriden sonra kullanılan ekipmanın elle ve vücutla temas etmiş olan kısımları silinerek temizleme işlemi yapılmalıdır,
- ✓ Sabit veya hareketli tüm alet ve ekipmanların ellerle ve vücutla temas içinde bulunulan noktaları her bir müşterinin kullanımı sonrasında kesinlikle silinerek temizlik işlemi yapılacaktır. Kullanım bittikten sonra ekipmanların silinerek temizlenmesi hakkında uyarı afişleri spor merkezinin içerisinde değişik noktalara asılması sağlanacaktır. Ekipmanların silinerek temizlenmesi ile ilgili sesli anonslar gerçekleştirilecektir (www.saglik.gov.tr 2020b).

Genel olarak uygulanan tedbirlerin amacı fiziksel etkileşimi azaltarak, fiziksel teması en aza indirgeyerek spor çalışmalarının ve egzersiz programlarının gerçekleştirilmesidir. Alınan tedbirler neticesinde egzersiz çalışmaları, fiziksel etkinlikler ve bireysel antrenörlük açısından yeni yaklaşımlar ortaya çıkarak egzersiz ve aktiviteler internet aracılığı ile her an her yere engelsiz bir şekilde ulaşmıştır. İnternet araçları, farklı uygulamalar ve video konferans yöntemleriyle gerçekleştirilen eğitimler, seminerler, programlar gelişimini sürdürmektedir.

## Sonuç

Tüm dünyayı etkisi altına almış olan Covid-19 salgını ile mücadele edebilmek için yaşamı yeniden tasarlayacak birçok alanda tedbirler alındığı ve alınan bu tedbirler sonucunda en çok

etkilenen grupların çocuklar ile altmış beş yaş ve üstü kişiler olduğu bilinmektedir. Küresel salgın ile en etkili mücadele yöntemi olan ve uygulanan tedbirlerin en başında gelen evde izolasyon uygulamasıyla hareket alanının sınırlandırılmasıyla hareket kısıtlamalarını beraberinde getirmiştir. Hareketsiz bir yaşam ile hareketliliği azalmış kişilerin sağlıklarını korumakta ve birçok rahatsızlığın ortaya çıkışında önemli rol oynadığı da bir gerçektir.

Kısıtlamaların aralıklarla kaldırılması ve normalleşmeye geçiş dönemine girilmesiyle alınan yeni tedbirler genel olarak fiziksel etkileşimi azaltmayı amaçlamaktadır. Fiziksel etkileşimin az olması gereken bu süreçte kişisel, kişiye özgü bir spor alanlarının oluşması bireysel antrenörlüğün gelişimine önemli katkılar sağlamıştır. Bireysel antrenörler, fitness ve spor eğitmenleri internet aracılığı ve video konferans yöntemleriyle oluşturdukları egzersiz programlarıyla birlikte tüm medya kurum ve kuruluşları vasıtasıyla halk sağlığını korunmayı desteklemelidir. Daha etkin kullanılan internet araçları ve video konferans yöntemleri hayatımızın bir parçası olarak egzersiz alanında ki etkinliğini arttırmalıdır. Böylelikle bu durum istenen fiziksel etkileşimi ortadan kaldırarak bulaşma riskini en aza indirmiş olacak ve sağlığı korumak için gerekli olan kişiye özgü egzersiz programları profesyoneller aracılığıyla gerçekleştirme imkânını sağlayacaktır. Kişinin kendisine özgü, sağlık koşullarını göz önünde bulundurularak program ortaya çıkaran egzersiz uygulamalarından da yararlanılmalıdır.

Salgın sonrası yaşam tarzının daha sağlıklı ve uzun olabilmesi için egzersiz ve egzersiz alanlarından uzak kaldığımız sürede ev ortamında olsa dahi hareketsiz kalınmamalıdır. Spor yapacak olan kişilerin kapalı bir alandan önce açık alanları ve açık spor mekânlarını tercih etmelidir. Kapalı ve yeterince havalandırılmamış ortamlardan uzak durarak vücudun oksijen ihtiyacı giderilmelidir. Eğer ev gibi kapalı ortamlarda egzersiz yapılacak ise egzersiz çalışmasının yapılacağı alan sıklıkla havalandırılmalıdır. Kısıtlamalar kapsamında evde bulunan dönemlerde aerobik, kuvvetlendirme, germe, denge ve koordinasyon, tai chi, statik yürüme ve adımlama, pilates, yoga gibi egzersizlerle hareketlilik sağlanmalıdır. Kısıtlamaların azaltıldığı ve yeni normal hayata dönüş tedbirleriyle birlikte mümkünse açık havada kişiye uygun olacak şekilde sağlık koşulları el verdiğince orta şiddetli egzersizler yapılmalıdır. Bağışıklık sistemini güçlendirmek ve Covid-19'e karşı bir savunma sistemi oluşturmak için düzenli ve orta şiddette egzersiz yapılmalıdır. Egzersizler yapılırken bireysel farkındalıklar göz önünde bulunulmalıdır. Spor bilimciler ve doktorların tavsiyeleri göz önüne alınarak egzersiz planlaması yapılmalıdır.

## Kaynaklar

- Boreham, C., ve Riddoch, C. (2001). The physical activity, fitness and health of children. *Journal of Sports Sciences*. 19, 915-929.
- Brooke-Wavell, K, ve Stensel, D. J. (2008). Exercise and children's bone health. *J. Fam. Health Care*. 18(6), 205-208.



- Daniels, S., Arnett, D., ve Eckel, R. (2005). Overweight in children and adolescents: pathophysiology, consequences, prevention and treatment. *Circulation*, 111, 1999-2012.
- Dietz, W. H. (2004). Overweight in childhood and adolescence. *New England Journal of Medicine*, 350, 855-857
- Faigenbaum, A. D., Stracciolini, A., ve Myer, G. D. (2011). Exercise deficit disorder in youth: a hidden truth. *Acta Paediatr*, 100(11), 1423-5. doi:10.1111/j.1651- 2227.2011.02461
- Faigenbaum, A. D., ve Westcott, W. L. (2000). Strength and power for young athletes. *Human Kinetics*.
- Karacabey, K. (2003). *Voleybolcularda farklı antrenman uygulamalarının bağışıklık sistem öğeleri, acth, kortizol, insülin ve glikoz metabolizması üzerine etkileri*. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmış Doktora Tezi, İstanbul.
- Kırdı, N., Erbahçeci, F., Uyanık, M. ve Ayhan, Ç. (2006). Yaşlılık ve Egzersiz Editör: Arıoğul S. Geriatri ve Gerontoloji. Ankara:MN Medikal/Nobel; p.763-79
- Kırdı, N., ve Kocaman, A. A. (2019). Yaşlanma Sürecinde ve Yaşlılık Döneminde Egzersizin Önemi. *Turkiye Klinikleri Internal Medicine Nursing-Special Topics*, 5(2), 32-38.
- Lloyd, R. S., Faigenbaum, A. D., Stone, M. H., Oliver, J. L., Jeffreys, I., Moody, J. A. ve Myer, G. D. (2014). Position statement on youth resistance training: The 2014 International Consensus. *Br J Sports Med*. 48, 498–505.
- Jiménez-Pavón, D., Carbonell-Baeza, A. ve Lavie CJ. (2020). Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine: Special focus in older people [published online ahead of print, Mar 24]. *Prog Cardiovasc Dis*. S0033-0620(20)30063-3. doi:10.1016/j.pcad.2020.03.009
- Mendes, E., Mendes, B. ve Karacabey, K. (2011). Obesity and exercise in adolescent period. *Journal of Human Sciences*, 8(2), 963-977.
- Nieman, D.C. ve Wentz, L.M. (2019). The compelling link between physical activity and the body's defense system. *Journal of Sport Health Sci*. 8(3): 201-17.
- Owen, N., Sparling, P.B., Healy, G.N., Dunstan, D.W. ve Matthews, C.E. (2010). Sedentary behavior: emerging evidence for a new health risk. *Mayo Clin Proc*. 85(12):1138-1141. doi:10.4065/mcp.2010.0444
- Rahmati-Ahmadabad, S. ve Hosseini, F. (2020). Exercise against SARS-CoV-2 (COVID-19): Does workout intensity matter? (A mini review of some indirect evidence related to obesity). *Obesity medicine*, 100245. Advance online publication. <https://doi.org/10.1016/j.obmed.2020.100245>
- Ringsberg, K., Garsell, P., Johnell, O. ve Josefsson, P.O. (2001). The Impact of Long-Term Moderate Physical Activity on Functional Performance, Bone Mineral Density and Fracture Incidence in Elderly Women. *Gerontol* 47; 15-20.
- WHO (2020). <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/> Erişim tarihi: 03.06.2020
- World Health Organization, *Global Recommendations on Physical Activity for Health*, Switzerland; 2010. p.29-35.
- Zahner, L., Puder, J. J., Roth, R., Schmid, M., Guldemann, R., Puhse, U. & Kriemler, S. (2006). A school-based physical activity program to improve health and fitness in children aged 6–13 years (Kinder-Sportstudie KISS): study design of a randomized controlled trial. *BMC Public Health*. 6: 147, doi:10.1186/1471-2458/6/147.
- <https://covid19bilgi.saglik.gov.tr/tr/covid-19-yeni-koronavirus-hastaligi-nedir.html> Erişim tarihi: 03.06.2020. (a)
- [https://covid19bilgi.saglik.gov.tr/depo/toplumda-salgin-yonetimi/salgin-yonetimi-ve-calisma-rehberi/COVID-19\\_SALGIN\\_YONETIMI\\_VE\\_CALISMA\\_REHBERI.pdf](https://covid19bilgi.saglik.gov.tr/depo/toplumda-salgin-yonetimi/salgin-yonetimi-ve-calisma-rehberi/COVID-19_SALGIN_YONETIMI_VE_CALISMA_REHBERI.pdf) Erişim Tarihi: 03.07.2020. (b)
- <http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov> Erişim tarihi: 03.06.2020

**Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Liderlik Yönelim Davranışlarının Araştırılması: İstanbul Gelişim Üniversitesi Örneği**

Melek Bayındır

ORJİNAL ARAŞTIRMA

<sup>1</sup>İstanbul Gelişim Meslek Yüksekokulu Spor Yönetimi

**Öz**

Bu araştırmanın amacı İstanbul Gelişim Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin liderlik yönelim düzeylerinin incelenmesidir. İlişkisel tarama modelinde tasarlanan araştırmanın çalışma grubunu İstanbul Gelişim Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören toplam 187 gönüllü öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama araçları olarak Bolman ve Deal (1990) tarafından geliştirilen, Türkçe uyarlama ve geçerlik güvenirliği Dereli'nin (2003) yaptığı "Liderlik Yönelim Ölçeği" ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 24.0 paket programından yararlanılmıştır. Yapılan normallik analizleri sonucu verilerin normal dağıldığı görülmüştür. Verilerin istatistik analizinde ise parametrik testlerden olan T testi ve Anova testleri kullanılmıştır. Post-hoc analizinde ise "Tukey HSD" tercih edilmiştir. Bulgular, öğrenim görülen bölüm ve yıl düzeyinde spor yapma deneyimi değişkenlerine göre öğrencilerin liderlik yönelimlerinin istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermiştir. Cinsiyet ve aktif olarak spor yapma, lisanslı sporculuk ve sportif branş sınıflaması açısından liderlik yönelimlerinde anlamlı bir fark göstermemektedir. Sonuç olarak, bölümün ve tecrübenin liderlik yönelimlerinde öğrenciler üzerinde önemli olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

**Anahtar kelimeler:** Beden Eğitimi ve Spor, Öğrenci, Liderlik Yönelim

**Sorumlu Yazar:**  
Bayındır, Melek

Orcid ID: 0000, 0002, 9210, 2527,

**Examining the Leadership Orientation Behaviors of the Students Studying at a School of Physical Education and Sports: The Case of Istanbul Gelisim University**

**Abstract**

The purpose of this study is to examine the leadership orientation levels of the students studying at the School of Physical Education and Sports, Istanbul Gelisim University. This study was designed in the relational screening model and its population consisted of 187 volunteer students studying at the School of Physical Education and Sports, Istanbul Gelisim University. In the study, the "Leadership Orientation Scale" and personal information form, which was used by Bolman and Deal (1990) and whose English adaptation and validity reliability were made by Dereli (2003), were used as data collection tools. SPSS 24.0 software package was used for the data analysis. As a result of the normality analysis, the data was found to be normally distributed. Two parametric tests, that is, T test and ANOVA test, were used in the statistical analysis of the data. Tukey's HSD test was preferred in the post-hoc analysis. The findings showed that the students' leadership orientations differed significantly depending on the variables "department" and "experience of doing sports (years)." There was no significant difference in their leadership orientations in terms of gender, status of actively doing sports, status of licensed sportsmanship, and classification of sports branches (individual sports or team sports). In conclusion, it was found that the students' department in the school and their sports experience significantly affected their leadership orientation.

**Keywords:** Physical Education and Sports, Student, Leadership Orientation

**Yayın Bilgisi**

Gönderi Tarihi:

06.10.2020

Kabul Tarihi:

12.12.2020

Online Yayın Tarihi:

28.12.2020

Doi:

10.38021/ asbid.806450

## Giriş

Lider kavramı ön görüleri olan, olaylara ve durumlara farklı pencerelerden bakabilen, duygusal zekâsının farkında olan ve takım ruhu oluşturarak insanları bir arada tutabilen bireyler olarak tanımlayabiliriz. Kurumlarda çalışan Yönetim pozisyonundaki kişiler, yönettikleri kişilerden maksimum seviyesinde verimlilik alma beklentisi içerisinde. Aksi durumda kurum içerisinde birtakım problemler olabilir.

Lider ileriye görebilen, geleceğe yön veren yol gösterici, kendi duygularından çıkıp başkalarının duygularına geçerek onu anlamaya çalışıp sonra tekrar kendi duygu durumuna geri dönen donanımlı, pratik zekâyâ sahip, görev bilinci oluşmuş kişilerdir. Ayrıca insanlardan etkilendiği gibi etkileyebilen önder kimseler olmakla birlikte bu davranışlarına “liderlik yönelimi” denmiştir. Liderlik yönelimi, kişiler arasındaki iletişim ve sadakatle aynı zamanda görev bilinciyle ilişkilendirilir(Samsir,2018).

Tarihte liderlik ile ilgili merak edilen çalışmaların eski Antik Yunan dönemine ait olduğunu bilinmektedir. Platon, Aristo, Homer, Sokrates, Herakles ve Perikles gibi liderlikle ilgili düşünceleri ortaya koyan aydın kişiler ve yöneticiler liderlik konusu ile ilgili çalışmalar yürütmüşlerdir. Rönesans Dönemi’nde Chaucer, Petrarch, Castiglione, Hobbes, Shakespeare ve Rousseau gibi fikir adamları liderlik ve liderlerin özellikleri, amaç ve hedefleri, toplumun barış ve refah kavramlarını araştırmalarında yer vermiştir(Bozlağan, 2005; Özsarı, 2010).

Lider kişinin yapmış olduğu davranışlarının bütünü kapsayan, vizyon oluşturan ve bu vizyonunu karşı tarafın amacına uygun yönlendiren ikna kabiliyeti olan, çalışanları bu yönde motive ederken, yönetim ise bir kurum ve kuruluşun amaç, hedef ve değerlerini belirler ve insanlara güven veren, daima problemlere yeni bir bakış açısı kazandırarak çözüm içeren yaklaşımlarda bulunur (Zel, 2001).

Farklı şekillerde analiz edilebilirliği ve tanımlana bilirliliği içeren bir olgu olan liderlik kendi içerisinde değişik bakış açılarına sahiptir. İş hayatının konusu olmasının yanında topluma mal olmuş beşeri ve beşeri olmayan bilimler açısından bakıldığında da liderlik yönetim bilimlerinin bir konusudur (Şişman, 2002). İnsanlığın ve insanın önünü açmak olan liderlik, sadece insanın ve bireyin değil kendisinin de gelişimine pozitif anlamda ivme kazandırır (Fındıkçı, 2006).

İnsana yönelik liderlik, yapıya yönelik liderlik, dönüşümsel liderlik ve karizmatik liderlik liderlik yöneliminin dört alt boyutudur. Literatür incelendiğinde insana yönelik liderlikte aranan özelliğin daha çok ileriye ön görebilen, insanların herhangi bir gruba dahil olmasında motivasyon ve destekleyici davranışlarıyla insan ihtiyaçları odaklı anlayışa sahiptir. Yapıya yönelik liderlik ise, kişilerin rol yapılarını düzenleyip belirlemektir. Hiyerarşik sistemde talimat verilen görevleri başarı

ile tamamlamaları için yönlendirmek ve yöneltmek ile ilgilidir. Dönüşümsel liderlik incelendiğinde, çalışanlarının ya da takipçilerinin değer ve inançlarını kişisel değerleri olarak yansıtip mevcut durumda ortaya koyarak örgütün amaçlar doğrultusunda maksimum performans ilham vericilik ve verimlilik görevlerini üstlenmişlerdir. En son olan karizmatik liderlik yönelimi ise, genel olarak bir takım krizler ve kaos sonucu ortaya çıkar. Yaratıcılık, alışkın olunmamış davranışlar ve inovasyon gibi özellikleri içselleştirebilmiş, eyleme dönüştürebilmiş ve kendilerini iyi ifade edebilen kişilerdir. (Dereli ,2003).

Sporun kalkınabilmesi için her yönüyle hedeflerinin ve amaçlarının gerçekleştirilmesi için teşkilatın varlığına bağlı olduğu kadar sorunların bilimsel ve tarafsız bir bakış açısı ile inovasyon liderlik ve liderlik yönelimlerin bilimsel verilere dayandırılarak stratejik doğrultu sal gerçeklerle kültür ve değerleri önemseyen yetenekli spor yöneticilerinin bulunması önem taşır(Yetim ve Şenel 2001). Bu doğrultuda çalışmamızın amacı Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulundaki öğrencilerin liderlik yönelim düzeylerinin incelenmesidir.

### **Yöntem**

Araştırmada betimsel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama yöntemi, iki ve daha fazla değişkenler arasında ilişki olup olmadığını ve bu ilişkinin ne derecede olduğunu tespit etmeyi amaçlayan araştırma türüdür (Karasar, 2017).

### ***Araştırma Grubu***

Araştırma, evrenini İstanbul Gelişim Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencileri, örneklemini ise Spor Yöneticiliği (SYB) ve Antrenörlük (AEB) bölümü öğrencilerinden araştırmaya gönüllü olarak katılan 41kadın(%)146erkek(%)olmak üzere toplam 187öğrenci oluşturmaktadır.

### ***Veri Toplama Araçları***

Araştırma amacına yönelik olarak araştırmacı tarafından hazırlanmış kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Araştırmada Spor bilimleri alanlarında lisans düzeyindeki öğrencilerin liderlik yönelim özelliklerini belirlemek için Bolman ve Deal (1990) tarafından geliştirilen, Türkçe uyarlama ve geçerlik güvenilirliği Dereli'nin (2003) yaptığı "Liderlik Yönelim Ölçeği" kullanılmıştır.5'li likert tipi olan ölçek 32 madde ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır. 1 hiçbir zaman 5 her zaman şeklinde yapılandırılmıştır.

### ***Verilerin Toplanması***

Araştırmada verilerin çözümlenmesinde betimsel istatistiksel yöntemlerden; frekans ve yüzde testleri kullanılmıştır. Yapılan normallik analizleri sonucu verilerin normal dağıldığı görülmüş. Verilerin istatistik analizinde ise parametrik testlerden olan bağımsız örneklem t-testi analiz yöntemi

ve Anova testleri kullanılmış. Post-hoc analizinde ise “Tukey HSD” tercih edilmiştir. Araştırmadan elde edilen verilerin analizinde SPSS 24.0 paket programı kullanılmıştır.

## Bulgular

Çalışmamızın bu bölümünde, araştırmaya katılan öğrencilerin ölçme araçlarından aldıkları puanlara ve demografik özelliklerine ilişkin betimsel istatistikler ile araştırmanın amaçlarına yönelik yapılan ilişki ve karşılaştırmalara yer verilmiştir.

Tablo 1

Örnekleme Tanımlayıcı Özelliklerin Yüzde ve Frekans Dağılımları

Değişken	Grup	N	%
Cinsiyet	Erkek	146	78,1
	Kadın	41	21,9
Bölüm	Antrenörlük Eğitimi	94	50,3
	Spor Yöneticiliği	93	49,7
Aktif Spor Yapma Durumu	Evet	130	69,5
	Hayır	57	30,5
Lisanslı Sporculuk Durumu	Evet	111	59,4
	Hayır	76	40,6
Lisans Düzeyi	Amatör	77	41,2
	Profesyonel	34	18,2
	Hiçbiri	76	40,6
Sportif Branş	Bireysel Sporlar	86	46
	Takım Sporları	101	54
Spor Yapma Deneyimi (Yıl olarak)	1 – 3 Yıl	62	33,2
	4 – 6 Yıl	44	23,5
	7 – 9 Yıl	43	23
	10 yıl ve üzeri	38	20,3
<b>Toplam</b>		<b>187</b>	<b>100</b>

Örnekleme oluşturan bireylerin %78,1'nin erkek ve %21,9'lük bölümün ise kadın öğrencilerden oluştuğu, bölümlere göre dağılımın en çok %50,3'lük oranla Antrenörlük Eğitimi

Bölümü'nde olduğu, çalışmaya en çok %69,5 oran ile aktif spor yapanların katıldığı tespit edilmiştir. Katılımcıların lisanslı sporculuk yapanların %59,4'lük oranda olduğu, bunlarında %41,2'lik oranla amatör düzeyde olduğu görülmüş, örneklemin %54'lük oran ile daha çok takım sporlarıyla ilgilendiği ve %33,2'lik bölümünün ise 1 – 3 yıl aralığında spor yapma deneyiminin olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 2

## Liderlik Yönelimi Ölçeğinin Alt Boyutlarına Yönelik Ortalama Puanlar

Alt Boyut	N	En Düşük	En Yüksek	$\bar{X} \pm Ss$
İnsana Yönelik Liderlik	187	11,5	35,63	28,4±5,64
Yapıya Yönelik Liderlik	187	13,38	35,63	28,38±4,95
Dönüşümsel Liderlik	187	11,25	35,63	27,07±5,20
Karizmatik Liderlik	187	12,25	35,63	27,55±5,03

Yapılan analizler sonucunda, öğrencilerin liderlik yönelimi ölçeğinden aldığı en yüksek puan ortalamalarının insana yönelik liderlik (28,42±5,64) en düşük puan ortalamalarının ise dönüşümsel liderlik (27,07±5,2) alt boyutlarında olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3

## Cinsiyet Değişkenine Göre Bağımsız T-Testi Bulguları

Değişken	N	Ort.	Ss.	Sd.	p
Erkek	146	121,17	20,39	1,68	0,848
Kadın	41	121,83	18,83	2,97	

Kadın öğrencilerde liderlik yönelimlerinin 121,83 oranla erkeklere göre daha fazla olduğu görülmüştür. Araştırmanın çalışma grubunu oluşturan öğrencilerin liderlik yönelimlerinin bölüm değişkeni açısından anlamlı bir farklılık yaratıp yaratmadığı bağımsız gruplar için t-testi ile incelenmiş, analiz sonuçları Tablo 4'de sunulmuştur.

Tablo 4

## Bölüm Değişkenine Göre Bağımsız T-Testi Bulguları

Değişken	N	Ort.	Ss.	Sd.	p
Antrenörlük Eğitimi	94	124,87	18,76	1,93	0,014
Spor Yöneticiliği	93	117,68	20,70	2,15	

Tablo 4’de sunulan bulgulara göre, AEB öğrencilerinin liderlik yönelimi toplam puan ortalamaları SYB öğrencilerinin puan ortalamalarından anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Bu bilgiler ışığında AEB öğrencilerinin SYB öğrencilerine göre daha fazla liderlik yönelimlerine sahip oldukları söylenebilir.

Tablo 5

## Aktif Olarak Spor Yapma Durumlarına Göre Bağımsız T-Testi Bulguları

Değişken	N	Ort.	Ss.	Sd.	p
Yapanlar	130	120,78	20,25	1,78	0,582
Yapmayanlar	57	122,52	19,60	2,59	

Katılımcıların aktif olarak spor yapma / yapmama durumlarına göre analiz sonuçları incelendiğinde anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ( $p>0,05$ ).

Tablo 6

## Lisanslı Sporculuk Durumlarına Göre Bağımsız T-Testi Bulguları (N=187)

Değişken	N	Ort.	Ss.	Sd.	p
Yapanlar	111	123,45	19,05	1,81	0,086
Yapmayanlar	76	118,23	21,07	2,41	

Tablo 6’te analiz sonuçları gösterilen örneklemin lisanslı sporculuk durumlarına göre liderlik yönelimlerinde anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ( $p>0,05$ ).

Tablo 7

## Lisanslı Sporculuk Düzeylerine Göre Tek Yönlü Varyans Bulguları

Değişken	KT	Sd.	KO	F	p
Gruplar arası	1506,2	2	753,1	1,897	0,153
Gruplar içi	72631,903	183	396,89		
Toplam	74138,102	185			

AEB ve SYB öğrencilerinin liderlik yönelimi puanları açısından lisanslı sporculuk düzeylerine göre bir farklılaşma oluşturup oluşturmadığını tespit etmek amacıyla Tek Yönlü Varyans

Analizi yapılmıştır. Tablo 7’da gösterilen analiz sonuçlarına göre anlamlı düzeyde bir farklılık oluşmamıştır ( $p>0,05$ ).

Tablo 8

## Sportif Branş Sınıflamasına Göre Bağımsız T-Testi Bulguları

Değişken	N	Ort.	Ss.	Sd.	p
Bireysel Sporlar	86	120,11	21,30	2,31	0,459
Takım Sporları	101	122,33	18,91	1,88	

Araştırmaya katılan öğrencilerin liderlik yönelimleri sportif branş sınıflaması değişkenine göre analiz edilmiştir. Tablo 8 incelendiğinde bireysel ve takım sporlarıyla ilgilenen bireylerin liderlik yönelimlerinde anlamlı düzeyde bir farklılık görülmemiştir ( $p>0,05$ )

Tablo 9

## Yıl Düzeyinde Spor Yapma Deneyimlerine Göre Tek Yönlü Varyans Bulguları

Değişken	KT	Sd.	KO	F	p	Anlamlı Fark
Gruplar arası	4353,78	3	1451,26	3,785	0,011	4-6 yıl / 1-3 yıl
Gruplar içi	69784,32	182	383,43			10 ve üzeri yıl / 1-3 yıl
Toplam	74138,10	185				

Tablo 9’de AEB ve SYB öğrencilerinin liderlik yönelimi puanları açısından yıl düzeyinde spor yapma sürelerine göre bir farklılaşma oluşturup oluşturmadığını tespit etmek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi yapılmıştır. Yapılan analizden elde edilen sonuçlara göre gruplar arasında 4 – 6 yıl süreyle sporculuk yapanların ( $11,5\pm 3,87$ ) 1 – 3 yıl süreyle spor yapanlara göre anlamlı düzeyde bir farklılık oluşturduğu, benzer şekilde 10 yıl ve üzeri spor yapma tecrübesindeki bireylerinde ( $11,84\pm 4,04$ ) yine 1 – 3 yıl süreyle spor yapanlara göre anlamlı farklılık oluşturduğu tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ).

**Tartışma ve Sonuç**

Araştırmaya katılan Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulundaki öğrencilerin cinsiyet, bölüm, aktif spor yapma durumu, lisanslı sporcu durumu, lisans düzeyi ve sportif branş, spor yapma deneyimi(yıl) göre liderlik yönelim düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Belirtilen değişkenler açısından analizler yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda; katılımcıların liderlik yönelimleri ve cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır( $p>0,05$ )

Cinsiyet değişkenine göre ilgili literatürdeki benzer bir çalışma incelendiğinde Liderlik yöneliminde cinsiyet değişkeninin rolünün olmadığı çalışmalar bulgularımızı destekler niteliktedir



(Karataş,2017;Öztürk,2017;Çetintaş, 2019; Cengiz ve Güllü, 2018; Aydın, 2016; Güngör, 2016; Özdenk, 2015; Willemsen, 2000; (Tapşın ve diğerleri,2020 ) Ayrıca literatür de liderlik yönelimlerinde cinsiyetin etkili olduğunu belirten çalışmalarda bulunmaktadır (Aslan ve Uslu,2015). Bu farklılığın, araştırma yapılan örneklem grubu ve liderlik yönelim yapılarının çeşitliliğinden kaynaklandığı düşünülebilir.

Bölüm değişkeni açısından ilgili literatür tarandığında farklı bölümlerde eğitim görmeyen liderlik yöneliminde etkili olduğunu belirten çalışmalar bulunmaktadır ( $p<0.05$ ). (Karataş, 2017; Arslan ve Uslu,2015; Aydın, 2016; Öztürk,2017). Ayrıca literatürde farklı bölümlerde eğitim görmeyen liderlik yöneliminde etkili olmadığını bildiren çalışmalarda bulunmaktadır(Cengiz ve Güllü,2017; Atar ve Özberk,2009; Beltekin ve Kuyulu,2019).Bunun sebebi beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerin aldıkları bir takım derslerin ortak olması ve daha hareketli kişilikler olduklarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Lisanslı sporcu düzeyleri değişkeni açısından literatür incelendiğinde; Araştırma sonuçlarımızda örtüşen, liderlik yönelimleri anlamlı farklılık göstermemektedir ( $p>0.05$ ). (Beltekin ve Kuyulu,2019; Öztürk,2017; Aydın,2016). Buna karşın literatüre bakıldığında (Cengiz ve Güllü,2018). Liderlik yöneliminde spor branşı değişkeninin etkili olduğunu tespit etmişlerdir.

Sportif branş sıralaması değişkeni açısından literatür incelendiğinde; liderlik yönelimleri anlamlı farklılık rastlanmamıştır( $p>0.05$ ). Fakat tespit edilen çalışmalar incelendiğinde (Karataş,2017) sonuçlarımızla örtüşmemektedir.

Yıl düzeyinde spor yapma değişkeni liderlik yönelimleri açısından incelendiğinde; anlamlı farklılık bulunmuştur( $p<0.05$ ).Fakat bu araştırma sorusuna benzer inceleme yapıldığında (Karataş,2017; Can ve Kaçay,2016) araştırma sonuçlarımızla örtüşmemektedir.

Sonuç olarak, bölümün ve tecrübenin liderlik yönelimlerinde öğrenciler üzerinde önemli olduğu sonucuna ulaşılmıştır. AEB öğrencileri daha çok liderlik yöneliminde olduğu ve spor yılına göre daha ileri düzeyde olanlarında liderlik yöneliminin fazla olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin liderlik yönelimlerinin bölüm değişkenlerinde aldıkları eğitimlerin ve ilgi alanların farklılığından kaynaklı olduğu düşünülmektedir. Yıl düzeyinde spor yapma değişkenliğinde verimliliğin ve üretkenliğin artması için kongre, seminer ve akademik faaliyetlerin yararlı olacağı söylenebilir. Bunun yanında liderlik yönelimleri öğrencilere lisans boyunca bilgi verilerek eğitim sağlanabilir. Benzer çalışmalar farkındalık sağlamak amacıyla nitel araştırma tekniklerinden de yardım alınarak faydalanıp, öneriler geliştirilebilir.

## Kaynaklar

- Aydın, R. (2016). Beden eğitimi ve spor yüksekokullarında eğitim gören bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan öğrencilerin liderlik özelliklerinin karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Arslan, H. ve Uslu B. (2014). Öğretmen adaylarının liderlik yönelimlerinin incelenmesi. E-Journal of Educational Research, 5: 42-60
- Beltekin E. ve Kuyulu İ.(2019). Spor bilimleri fakültelerinde öğrenim gören öğrencilerin liderlik yönelim düzeylerinin incelenmesi (Erciyes Üniversitesi örneği). Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi, 26-29.
- Bozlağan, R. (2005).Liderlik Yaklaşımları & Belediyeler, Hayat Yayınları, İstanbul.
- Bolman, L.G. ve Deal, T.E. (1990). Leadership Orientations. Retrieved March 18, 2002 from the World Wide Web.
- Can, Y. ve Kaçay, Z. (2016). Sporcu kimlik algısı ile cesaret ve özgüven duyguları arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Journal of Human Sciences 2016, 13: 6176- 84.
- Cengiz, R. ve Güllü, S. (2018). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin liderlik yönelimleri ile fiziksel saygı düzeylerinin incelenmesi. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 94-108.
- Çetintaş, Y. (2019). Karate antrenörlerinin liderlik yönelimlerinin incelenmesi (Master'sthesis, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Dereli, M. (2003). A Survey Research of Leadership Styles of Elementary School Principals/İlköğretim okulu müdürlerinin liderlik davranışları. Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Dereli, M. (2003). A survey research of leadership styles of elementary school principles. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Ankara.
- Fındıkçı, İ (2006). Liderlik nedir ne değildir?. Yaşadıkça Eğitim.
- Güngör, N.B. (2016). Beden eğitimi öğretmen adaylarının epistemolojik inançları ile liderlik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Öztürk, K. E. (2017). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin liderlik yönelimleri ve öz güven davranışlarının incelenmesi (Doctoral dissertation, Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya).
- Özdenk, S. (2015). Bireysel ve takım sporuyla uğraşan sporcular ile spor yapmayan bireylerin duygusal zekâ ve liderlik özelliklerinin incelenmesi. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Özsarı, A. (2010). Amatör futbolcuların antrenörlerde bulunmasını istedikleri liderlik tarzlarının tespiti (Konya İl Örneği). Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi
- Samsir, S. (2018). Liderlik yöneliminin inovasyon üzerindeki etkisi ve Endonezya'daki küçük ve orta ölçekli işletmelerin rekabet avantajları ile ilişkisi. Uluslararası Hukuk ve Yönetim Dergisi, 531-532
- Tapşın, F. O. , Bayazıt, B., Aydemir, A., ve Tapşın, F. O. , (2020). Bireysel ve takım sporlarındaki antrenörlerin liderlik davranışları yönelimlerinin bazı değişkenlere göre belirlenmesi (Sakarya İli Adapazarı İlçesi Örneği). Turkish Studies, vol.15, 2625-2636.
- Yetim, A. ve Şenel, Ö. (2001). Türkiye'de spor yöneticisi yetiştirme faaliyetlerinin görünümü. Milli Eğitim Dergisi. 150, 40-45.
- Zel, U. (2001). Durumsallık yaklaşımında kişiliğin baskın boyut olarak bir model kapsamında teorik olarak incelenmesi. Amme Dergisi, 34, 33-45.
- Şişman, M. (2002). Öğretim Liderliği. Pegem A Yayıncılık Ankara, 1-3

**Elit Boksörlerin Beslenme Alışkanlıkları ve Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi**

Furkan KUNDUR<sup>1</sup>, Mehmet KUMARTAŞLI<sup>1</sup>, Emrah YILMAZ<sup>1</sup>, Berat KOÇYİĞİT<sup>1</sup>

ORJİNAL ARAŞTIRMA

<sup>1</sup>Süleyman Demirel  
Üniversitesi, Spor Bilimleri  
Fakültesi Isparta/Türkiye

**Öz**

Bu çalışmanın amacı, elit düzeyde boks sporu ile uğraşan boksörlerin beslenme alışkanlıkları ile bilgi düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmaktadır. Çalışmada, çeşitli illerinden boks sporu ile uğraşan 47 bayan, 134 erkek toplam 181 boksör araştırma gurubunu oluşturmuştur. Araştırmada verilerin toplanması için anket yöntemi kullanılmıştır. Anketin I. Bölümünde boksörlere ait genel bilgi soruları ve anketin II. bölümünde ise beslenme alışkanlıklarına ait sorular bulunmaktadır. Araştırmada verilerin toplanması kullanılan anket, GSGM Sporcu Eğitim Sağlık Merkezi'nin beslenme birimi diyetisyenlerinin geliştirdikleri, geçerlilik ve güvenilirliği yaptıkları, Sporcu Beslenme Değerlendirme Formu'dan yararlanılmıştır. Anket uygulaması internet üzerinden form anket olarak uygulanmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde SPSS 22.0 programı kullanılmıştır. Sonuçlar NPar Test, Kruskal-Wallis Test, Mann-Whitney Testleri uygulanmış ve anlamlılık düzeyi  $p < 0.05$  olarak değerlendirilmiştir. Çalışmada boksörlerin cinsiyete bağlı "Kilo verme amacıyla yaptığım egzersizlerin uzun süreli ve şiddetinin düşük olmasına dikkat ederim" maddesinde pozitif anlamlılık bulunmuştur ( $p < 0.05$ ). Boksörlerin yaşlarına göre ise "Sigara kullanıyor musunuz?, alkol kullanıyor musunuz?, Egzersiz sırasında düzenli aralıklarla yaklaşık 20 dk. yeterli su içerim ve Fast- food ürünlerini yemem." maddelerinde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ( $p < 0.05$ ). Sonuç olarak sporcuların büyük bir kısmının, sporcu beslenmesi bilgisinin iyi sayılabilecek düzeyde bilgiye sahip oldukları söylenebilir.

**Sorumlu Yazar:**

Emrah YILMAZ  
Orcid ID: 0000-0002-3664-8509

**Anahtar kelimeler:** Boks, Bilgi Düzeyi, Beslenme

**Abstract**

The aim of this study is to determine the nutritional habits and knowledge levels of boxers who are engaged in elite boxing. In the study, 47 Mrs, 134 men who deal with boxing sports from various provinces, formed a total of 181 boxer research groups. Questionnaire method was used to collect data in the study. The General Information Questions and Survey of Boxers in the I. section of the survey. In the section, there are questions of nutritional habits. The survey of the data used in the study, the GSGM Athlete Education Health Center has been developed, validation and reliability of the Nutritional Unit of Dietitians, and the Athlete Nutrition Evaluation Form was used. The survey application was applied as a form survey on the internet. The SPSS 22.0 program has been used in the evaluation of the data. Results NPar Test, Kruskal-Wallis Test, Mann-Whitney Tests were applied and the level of significance was evaluated as  $p < 0.05$ . In the study, the gender of boxers is found to be the long-term and severity of the exercises for weight losses, "positive significance was found in the item ( $p < 0.05$ ). According to the age of the Boxers' Do you smoke ?, Do you use alcohol ?, about 20 minutes at regular intervals during exercise. I drink enough water and eat the Fast-food products. " Significant differences were detected in sections ( $p < 0.05$ ). As a result, it can be said that most of the athletes have a good knowledge of sports nutrition.

**Keywords:** Boxing, Knowledge Level, Nutrition

**Yayın Bilgisi**

Gönderi Tarihi:

09.10.2020

Kabul Tarihi:

02.11.2020

Online Yayın Tarihi:

28.12.2020

Doi: 10.38021/asbid.807851

## Giriş

Boks sporu pedagojik, psikolojik ve tıbbi yöntemlerle sporcunun vücudun geliştirilmesi, ferdi mücadeleye hazır duruma getirilmesi, bireysel cesaretinin sağlanması, tek başına iş yapabilme yeteneğinin geliştirilmesi, nefse güvenin oluşturulması ve tüm bu yararlı yönlerinin yanında da güvenilir bir spor branşıdır (Turgut, 1975).

Boks sporu ilk olarak sporcunun yeteneği ile ilişkili olmasının yanında bu yeteneği sporcunun kuvveti, becerileri ve zekâ gücüyle birleştirmesi sonucunda boks sporunda başarının sağlanması için ilk adımların atılması anlamına gelmektedir. Bu etkenlere ek olarak boks sporunda, kurallara adaptasyon, rakibi yenme hırısı, ikili mücadele, kuvvet, kuvvette devamlılık, dayanıklılık, sürat, reaksiyon sürati, yaratıcılık, öz güven, beslenme alışkanlığı, planlı yaşam stili, sportif deneyim, psikolojik üstünlük ve esneklik özellikleriyle birlikte bazı fiziksel ve fizyolojik özelliklerin başarının gerçekleşmesindeki önemi büyüktür (Zorba ve diğerleri, 1999).

Uygulanış biçimi yönünden boks sporu rakiple vücut teması ve rakiple vücut mücadelesi bakımından çok yüksek bir efor gerektiren spor branşıdır. Yapılan boks antrenmanlarından sonra sporcunun aerobik gücü, dayanıklılığı ve kas kuvveti gibi fiziksel ve fizyolojik yönlerinin gelişmesi yanında, sporcunun esneklik, çabukluk, el-göz koordinasyonu, refleksleri ve bokstaki ayak oyunları bakımından da büyük ölçüde gelişme sağlandığı görülmektedir. (Quinn, 1994).

Boks sporu dinamik ve statik özellikler yönünden yüksek ve karmaşık bir yapıyı barındıran üst seviyede güç isteyen mücadele sporlarından birisidir (Mitchell et al, 1994). Boks yüksek efor gerektiren bir branş özelliğine sahip olup bu branş ile ilgilenen sporcuların beslenmelerine de dikkat etmeleri gerekmektedir. Kişinin büyümesi, gelişmesi ve sağlıklı şekilde üretken bir uzun yaşam sürmesi için, vücudunun gerek duyduğu besinleri alıp kullanması ‘beslenme’ olarak adlandırılmaktadır (Baysal, 2002).

Sağlıklı bir beslenme bireylerin fizyolojik, psikolojik, sosyal ve iyilik haline katkıda bulunan yaşamın önemli bir tamamlayıcısıdır. Uygun ve güvenilir besinlerin tüketimi ile vücudun ihtiyaç duyduğu besin öğelerini yeterli miktarda içeren dengeli bir diyet “sağlıklı beslenme” olarak tanımlanabilir (WHO, 1998). Sağlıklı ve uzun bir yaşam sürdürülmesi için dengeli, sağlıklı ve yeterli bir beslenmenin gerekli olduğu söylenmektedir (Acar, 2008).

Günümüzde sporcu beslenmesi, tüm sporlarda sporcuların ve antrenörlerin hala yeterince büyük önem göstermediği bir sorundur. Bunun sebebi olarak sporcuların ve antrenörlerin dikkatlerinin büyük ölçüde antrenman ve performanslarını en kısa şekilde yükselterek başarı odaklı

olmalarındandır. Ancak sporcunun performansının belirlenmesinde en önemli temel etkenlerden biriside beslenme, genetik yapı ve doğru antrenmanın olduğu dile getirilmektedir. Son yıllarda sporcuların başarısında beslenmenin önemi her geçen gün daha çok anlaşılmaya ve önem kazanmaya başlanmıştır (Güneş, 2005). Günümüzde gelişmişlik düzeyi yüksek ülkelerde sporcu beslenmesi, beslenmeyi bilimsel yönlerinden ele alarak üniversitelerde ve kurulan araştırma enstitülerinde araştırmalar yapılmış ve belirli beslenme kuralları belirlenmiştir (Ersoy, 1995).

Geçmişten günümüze sporcu beslenmesi konusu ilk bakışta oldukça basit görünmesine rağmen (Akıncı ve Türkay, 2020 ) yapılan araştırmalarla, sporcunun çalışma verim düzeyi ve beslenmesi arasındaki ilişkinin büyük ölçüde sporcu beslenmesinin önemi ile alakalı olduğu tespit edilmiştir. Bir mücadele sporu çalışma biçimi olarak bilinen boksta, performansı üst düzeye çıkarmak için beslenme yönünden sihirli bir formülün mümkün olmamasına karşı, sporcuların beslenme alışkanlıkları ve düzeni çeşitli özellikler gösterir ve sporcu beslenmesinin önemini ortaya koyar (Paker, 1996).

Sporcuların beslenme düzenleri ve beslenme alışkanlıkları ile sportif performansları arasında doğrusal bir bağ bulunmaktadır. Sağlıklı yaşam ve fiziksel aktivite yönünden yapılan sporlarda, ya da amatör ve profesyonel sporlarda beslenmeyle enerji dengesinin doğru kurulması ile sporda başarı mümkün olabilir. Sporda beslenme günümüzde artık ayrı bir bilim dalı şeklinde günümüz sporcularının ilgi odağı haline gelmektedir. Bilimin durmak bilmeyen gelişimiyle eş zamanlı olarak sporcu beslenmesi arasında doğrudan bir ilişki bulunmaktadır. Sporcu beslenmesi ile ilgili temel unsurların sporcular ve antrenörler tarafından doğru ve düzgün bilinmesi oldukça önemlidir. Fakat günümüzdeki sporcular ve antrenörler tarafından bilimsel yönden güvenilirlik ve geçerliliği olmayan beslenme bilgisi ve alışkanlıklarının uygulandığından söz etmek mümkündür (Alpar, 1987 ve Güneş, 2005).

Nasıl performansı arttırmak için bir antrenman planı yapılıp uygulanıyorsa aynı şekilde beslenme planı da yapılıp uygulanması gerekmektedir. Bu beslenme planı yapılırken de sporcunun diyetindeki beslenme içerikleri ve besin enerji değerleri düzgün ve dengeli biçimde hazırlanmalıdır (Dündar, 1996). Beslenme planında bulunan tüm besinlerin bileşimlerinde “besin ögesi” diye adlandırılan çeşitli kimyasal moleküller bulunmaktadır. Alınan besinlerin sindirimi ağızda başlar ve parçalanarak sindirim sisteminde devam ederek organizma tarafından kullanılabilir hale getirilir (Kuter ve Öztürk, 1996).

Bu bilgiler doğrultusunda bu araştırmanın amacı 14–24 yaş arası boks sporu ile uğraşan sporcuların beslenme alışkanlıklarının ve bilgilerinin belirlenmesi ile norm oluşturulmaya çalışılmıştır.

## Gereç ve Yöntem

Bu çalışmaya boks branşı yapan sporcular katılmış olup, çalışmaya 47 kadın ve 134 erkek olmak üzere toplam 181 sporcudan oluşturmaktadır. Araştırmada anket yöntemi kullanılarak veriler toplanmıştır. Anketin I. bölümünde sporculara ait genel bilgi soruları ve II. bölümde ise beslenme alışkanlık bilgilerine ait sorular bulunmaktadır. Araştırmada kullanılan anket formu, Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Sporcu Eğitim Sağlık Merkezi beslenme birimi diyetisyenlerinin geliştirdiği geçerlilik ve güvenilirliği sağlanmış, Sporcu Beslenme Değerlendirme Formun'dan yararlanılmıştır. Anket uygulaması internet üzerinden form anket olarak yapılmış ve farklı şehirlerdeki sporculara uygulanmıştır.

## Verilerin Analizi

Verilerin değerlendirilmesinde istatistik SSPS 22.0 paket programında NPar Test, Kruskal-Wallis Test ve Mann-Whitney U Testleri kullanılmıştır. “14–24 yaş arası boksörlerin beslenme alışkanlıkları ve bilgi düzeylerinin incelenmesi” adlı araştırmanın geçerlilik ve güvenilirliği 20 farkla değişken ile ölçülmüş ve cronbach's alfa kat sayısı 0,845 olarak bulunmuştur.

## Bulgular

Tablo 1

### Çalışmaya Katılan Sporculara Ait Demografik Bilgiler

Parametreler	N	Min	Max.	Ort ± Ss
Boy (cm)	181	156	198	173,73 ± 7,810
Kilo (kg)	181	43	117	66,66 ± 11,713

Çalışmaya katılan boksörlerin boy ortalaması 173,73±7,810 cm, vücut ağırlıklarının ortalaması 66,66±11,713 kg olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 2

### Çalışmaya Katılan Sporculara Ait Demografik Bilgiler

Değişken	Düzy	N	%
----------	------	---	---

Cinsiyet	Erkek	134	74,0
	Kadın	47	26,0
Yaş	14-16	46	25,4
	17-19	39	21,5
	20-22	52	28,7
	23+	44	24,3
	<b>Toplam</b>	181	100,0

Çalışmaya katılan sporcuların % 74,0'ı erkek, % 26,0'ı kadın sporculardan oluşmaktadır. Sporcuların % 25,4'ü 14-16 yaş aralığının da, % 21,5'i 17-19 yaş aralığının da, % 28,7'si 20-22 yaş aralığının da, % 24,3'ü 23 yaş ve üzerinde tespit edilmiştir.

Tablo 3

## Çalışmaya Katılan Sporcuların Cinsiyete Bağlı Beslenme Alışkanlıkları

Maddeler	Cinsiyet	N	%	Ort ± Ss	p
Sigara kullanıyor musunuz?	Erkek	134	92,34	1,85±0,35	,345
	Kadın	47	87,17		
Alkol kullanıyor musunuz?	Erkek	134	93,34	1,83±0,36	,110
	Kadın	47	84,32		
Beslenmeme dikkat ederek ideal kilomda kalmaya çalışırım.	Erkek	134	92,12	1,80±0,40	,484
	Kadın	47	87,82		
Antrenman ve müsabaka öncesi son öğünde bileşik karbonhidrat içeren besinler tüketmeye dikkat ederim.	Erkek	134	90,61	1,66±0,47	,835
	Kadın	47	92,12		
Antrenman veya müsabakadan sonra karbonhidratlardan zengin içecek ve yiyecekler tüketirim.	Erkek	134	90,08	1,65±0,47	,630
	Kadın	47	93,62		
Egzersiz sırasında düzenli aralıklarla (yaklaşık 20 dk.) yeterli su içerim.	Erkek	134	89,49	1,71±0,45	,399
	Kadın	47	95,32		
Vitamin ve mineral ihtiyacımı yeterli ve dengeli beslenerek karşılarım.	Erkek	134	90,56	1,77±0,41	,794
	Kadın	47	92,24		
Bir gün içinde hafif olmak koşuluyla 3 öğünden fazla beslenirim.	Erkek	134	91,71	1,59±0,49	,719
	Kadın	47	88,99		
Müsabaka öncesi son öğünün tatmin edici olmasına ve daha önce denediğim yemekler olmasına dikkat ederim.	Erkek	134	91,34	1,71±0,45	,853
	Kadın	47	90,04		
Fazla kilolarımı vermek için egzersiz ve diyet programını düzenli bir şekilde uyguluyorum.	Erkek	134	91,08	1,64±0,48	,966
	Kadın	47	90,77		
Gün içinde tükettiğim besinlerin kalori miktarlarını bilerek, günlük gereksinimim kadar kalori alırım.	Erkek	134	93,28	1,49±0,50	,254
	Kadın	47	84,51		
Kilo verme amacıyla yaptığım egzersizlerin uzun süreli ve şiddetinin düşük olmasına dikkat ederim.	Erkek	134	86,68	1,62±0,48	,025
	Kadın	47	103,32		
Kuvvet geliştirici ağırlık antrenmanları yaparken protein içeriği yüksek besinler tüketmeye dikkat ederim.	Erkek	134	90,39	1,76±0,42	,717
	Kadın	47	92,74		
Önemli müsabakalardan önce karbonhidrat yüklemesi işlemini uyguluyorum.	Erkek	134	92,56	1,60±0,49	,426
	Kadın	47	86,56		
Müsabakadan önce son öğünü yaklaşık 3-4 saat önce tüketirim.	Erkek	134	90,19	1,74±0,43	,642
	Kadın	47	93,32		
Öğünler arasında ve yatmadan önce abur- cubur türü yiyecekler yemem.	Erkek	134	92,85	1,56±0,49	,349
	Kadın	47	85,71		
Fast-food (hamburger, cips, vb.) ürünlerini yemem.	Erkek	134	88,85	1,46±0,50	,280
	Kadın	47	88,85		

	Kadın	47	97,14		
Kendi branşında kullanılan enerji sistemini ve enerji ihtiyacını bilerek ona göre beslenmeme dikkat ederim.	Erkek	134	88,16	1,74±0,43	,105
	Kadın	47	99,10		
Kola gibi asitli içecekler yerine doğal meyve sularını içmeyi tercih ederim.	Erkek	134	89,56	1,63±0,48	,453
	Kadın	47	95,12		
Düzenli olarak kahvaltı yaparım.	Erkek	134	92,02	1,77±0,41	,511
	Kadın	47	87,89		

Çalışmaya katılan sporcuların cinsiyete bağlı beslenme alışkanlıkları incelendiğinde “Kilo verme amacıyla yaptığım egzersizlerin uzun süreli ve şiddetinin düşük olmasına dikkat ederim.” maddesinde pozitif anlamda bir farklılık bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Diğer maddelerde ise anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Tablo 4

## Çalışmaya Katılan Sporcuların Yaşlarına Bağlı Beslenme Alışkanlıkları

Maddeler	Düzy	N	%	p
Sigara kullanıyor musunuz?	14-16	46	104,50	,001
	17-19	39	85,94	
	20-22	52	94,06	
	23+	44	77,76	
Alkol kullanıyor musunuz?	14-16	46	103,53	,008
	17-19	39	93,90	
	20-22	52	86,36	
	23+	44	80,82	
Beslenmeme dikkat ederek ideal kilomda kalmaya çalışırım.	14-16	46	85,39	,287
	17-19	39	99,72	
	20-22	52	88,12	
	23+	44	92,55	
Antrenman ve müsabaka öncesi son öğünde bileşik karbonhidrat içeren besinler tüketmeye dikkat ederim.	14-16	46	97,39	,630
	17-19	39	86,19	
	20-22	52	91,41	
	23+	44	88,09	
Antrenman veya müsabakadan sonra karbonhidratlardan zengin içecek ve yiyecekler tüketirim.	14-16	46	98,89	,094
	17-19	39	86,19	
	20-22	52	91,41	
	23+	44	88,12	
Egzersiz sırasında düzenli aralıklarla (yaklaşık 20 dk.) yeterli su içerim.	14-16	46	73,22	,006
	17-19	39	100,26	
	20-22	52	93,88	
	23+	44	97,99	
Vitamin ve mineral ihtiyacımı yeterli ve dengeli beslenerek karşılarım.	14-16	46	85,92	,528
	17-19	39	88,29	
	20-22	52	92,36	
	23+	44	97,10	
Bir gün içinde hafif olmak koşuluyla 3 öğünden fazla beslenirim.	14-16	46	84,22	,680
	17-19	39	95,01	
	20-22	52	92,69	
	23+	44	92,53	
Müsabaka öncesi son öğünün tatmin edici olmasına ve daha önce denediğim yemekler olmasına dikkat ederim.	14-16	46	89,46	,519
	17-19	39	96,12	



	20-22	52	94,38	
	23+	44	84,09	
	14-16	46	88,09	
Fazla kilolarımı vermek için egzersiz ve diyet programımı düzenli bir şekilde uyguladım.	17-19	39	86,37	,693
	20-22	52	92,17	
	23+	44	96,76	
	14-16	46	83,38	
Gün içinde tükettiğim besinlerin kalori miktarlarını bilerek, günlük gereksinimim kadar kalori alırım.	17-19	39	92,41	,403
	20-22	52	89,51	
	23+	44	99,48	
	14-16	46	89,09	
Kilo verme amacıyla yaptığım egzersizlerin uzun süreli ve şiddetinin düşük olmasına dikkat ederim.	17-19	39	82,73	,448
	20-22	52	93,17	
	23+	44	97,76	
	14-16	46	92,33	
Kuvvet geliştirici ağırlık antrenmanları yaparken protein içeriği yüksek besinler tüketmeye dikkat ederim.	17-19	39	91,12	,682
	20-22	52	94,60	
	23+	44	85,26	
	14-16	46	93,55	
Önemli müsabakalardan önce karbonhidrat yükleme işlemi uyguladım.	17-19	39	92,19	,848
	20-22	52	92,19	
	23+	44	85,86	
	14-16	46	90,89	
Müsabakadan önce son öğünü yaklaşık 3-4 saat önce tükettim.	17-19	39	84,33	,669
	20-22	52	93,62	
	23+	44	93,93	
	14-16	46	90,65	
Öğünler arasında ve yatmadan önce abur- cubur türü yiyecekler yemem.	17-19	39	95,19	,424
	20-22	52	83,01	
	23+	44	97,09	
	14-16	46	88,35	
Fast-food (hamburger, cips, vb.) ürünlerini yemem.	17-19	39	79,17	,020
	20-22	52	87,29	
	23+	44	108,65	
	14-16	46	92,86	
Kendi branşımda kullanılan enerji sistemini ve enerji ihtiyacımı bilerek ona göre beslenmeme dikkat ederim.	17-19	39	77,37	,105
	20-22	52	97,10	
	23+	44	93,93	
	14-16	46	94,49	
Kola gibi asitli içecekler yerine doğal meyve sularını içmeyi tercih ederim.	17-19	39	79,91	213
	20-22	52	89,19	
	23+	44	99,32	
	14-16	46	87,39	
Düzenli olarak kahvaltı yaparım.	17-19	39	97,08	,470
	20-22	52	86,63	
	23+	44	86,63	
	14-16	46	83,90	
Beslenme toplam	17-19	39	89,62	,612
	20-22	52	91,93	
	23+	44	98,55	
<b>Total</b>			181	

Boksörlere yapılan çalışmada yaşlarına bağlı beslenme alışkanlıkları incelendiğinde. 14-19 yaş gruplarında “Sigara kullanıyor musunuz? , alkol kullanıyor musunuz?, Egzersiz sırasında düzenli

aralıklarla yeterli su içirim” maddelerinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Diğer maddelerde ise anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

## **Tartışma ve Sonuç**

Bu çalışma, profesyonel boksörlerin beslenme alışkanlıklarının ve bilgi düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından değerlendirilerek incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmada 134 erkek ve 47 kadın, toplam 181 sporcu katılmıştır.

Beslenme eğitimi bireylerin sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanmaları, yeterli ve uygun yiyecek seçimini yapabilmeleri ve sağlıklı bir yaşama ulaşabilmeleri için gerekli yegâne yoldur (Sabbağ ve Sürücüoğlu, 2012). Üst düzey sporcuların, sadece düzenli, planlanmış, dengeli ve beslenme amacına uygun bir beslenme ile vücudunu geliştirebilmesi, sağlığını koruyabilmesi ve üst düzey sportif performans seviyesine çıkabilmesi ile mümkündür (Sevim, 2007).

Çalışmaya katılan sporcuların cinsiyete bağlı beslenme alışkanlıkları ve bilgi düzeyleri değerlendirildiğinde “Kilo verme amacıyla yaptığım egzersizlerin uzun süreli ve şiddetinin düşük olmasına dikkat ederim” sorusunda sadece pozitif anlamda bir farklılık bulunmuştur.

Sporcuların beslenme alışkanlıkları ve bilgi düzeyleri yaşlarına göre değerlendirildiğinde, 4 maddede (Sigara kullanıyor musunuz? Alkol kullanıyor musunuz? Egzersiz sırasında düzenli aralıklarla yaklaşık 20 dk. yeterli su içirim ve Fast- food (hamburger, cips, vb.) ürünlerini yemem) anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

Araştırmada sporcuların yaşa bağlı beslenme alışkanlıkları ve bilgi düzeyleri değerlendirildiğinde, sporcuların alkol kullanıp kullanmama durumuna göre karşılaştırıldığında, alkol içen sporcular ile alkol içmeyen sporcular arasında anlamlı fark olduğu saptanmıştır. Sporcular tarafından alkol kullanımı genellikle sporcunun cesaretini yükseltmek, yorgunluğu minimuma indirmek ve egzersiz öncesi ısınmaya yardım amaçlı tüketilmektedir. Kişilerin alkol eşiği farklı olmakla birlikte alkolün kişilerdeki reaksiyon süresi, sinir-kas sistemindeki koordinasyon, karar verme ve reaksiyon süreleri ile denge yeteneklerini olumsuz etkilediği göz ardı edilmemelidir ve sporcuların alkol kullanımı uygun görülmemektedir (Günay ve diğerleri 2006).

Sporcuların yaşa bağlı beslenme alışkanlıkları ve bilgi düzeyleri ile sigara kullanım kullanmama durumu karşılaştırıldığında sigara kullanan ve kullanmayan sporcular arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Günay ve diğerleri, (2006) sporcular nikotin kullanımını uyarıcı bir madde şeklinde kullanmaktadırlar. Tütünün çiğnenmesi şeklinde de nikotin elde edilmektedir. Fakat nikotinin sportif performans için faydasının olmadığı yapılan çalışmalar sonucunda tespit edilmiştir. Sigara kullanımını öncelikle alışkanlık yapmakta ve başta kanser olmak üzere birçok rahatsızlığa yol açtığı belirtilmektedir.

Yapmış olduğumuz çalışmada sporcuların “Egzersiz sırasında düzenli aralıklarla (yaklaşık 20 dk.) yeterli su içirim” maddesinde sporcular arasında önemli bir farklılık saptanmıştır. Yüksek (2013) yapmış olduğu çalışmada antreman süresince sıvı tüketimine dikkat etme oranı bütün sporcularda %93,3 (Amatör futbolcularda %91,1, profesyonel futbolcularda %95,6) olarak tespit etmiştir. Ayrıca Öztürk (2006) ve Bayrakdar ve arkadaşlarının (2008) çalışmaları sonucunda da sporcular için yeterli miktarda sıvı almak optimal egzersiz kapasitesini korumak için çok önemli olduğunu vurgulamaktadırlar. Özellikle sıcak havalarda yapılan egzersizle birlikte dehidratasyon (vücut ağırlığının %2’den fazlasının kaybı), aerobik egzersiz performansını ve zihinsel/bilişsel performansı bozabilir (Sawka et al., 2007).

Sporcular egzersizden en az 4 saat önce yaklaşık olarak 5-7 ml/kg su veya sporcu içeceği tüketmelidir. Bu hidrasyon durumunu optimize etmek ve fazla sıvının idrar şeklinde atılımı için yeterli zaman sağlayacaktır. Aşırı sıvı tüketimiyle oluşan hiperhidrasyon, müsabaka sırasında idrarın gelmesi riskini yükseltecek ve performansı kötü yönde etkileyecektir (Sawka et al., 2007).

Beslenme konusunda sahip olunan bilgi düzeyi ilk başta bireyi ve daha sonra da toplumu etkileyerek, beslenme alışkanlıklarının gelişmesinde önemli bir yere sahiptir (Zembar ve diğerleri, 2015). Yapmış olduğumuz çalışmada sporcuların “Fast- food (hamburger, cips, vb.) ürünlerini yemem” ifadesinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Kartal ve arkadaşlarının, (2019) çalışmalarında yetersiz beslenme bilgi düzeyine sahip adölesanların çoğunluğunun her gün fast-food yeme, yemek tabağına çok yemek doldurma, her gün öğünlerde yağlı yiyeceklere yer verme oranlarının yeterli ve iyi düzeyde bilgiye sahip olanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bağlamda ileride sporcuların fazla kiloya neden olabileceğinden sağlıklı beslenme alışkanlıkları geliştirmeleri için gerekli bilginin verilmesi, bu durumda ortaya çıkabilecek sorunların önlenmesi açısından önemli olacaktır.

Fast-food besin maddeleri ile beslenme uzun vadede sağlık sorunları yaşanmasına sebep olan bir beslenme alışkanlıklarındandır. Geçmişten günümüze doğru gelen toplumun ekonomik şartları ve

diğer unsurlar dışında reklamlarla birlikte pazara sunulan ürünler ile küresel şekilde çoğalan fast-food besin maddeleri toplumu sağlık durumları yönünden olumsuz şekilde etkilemektedir (Yağcı, 2010).

Acar (2008) düzenli ve planlı beslenme şekli bilgisinin kişilerin beslenme alışkanlıklarını değiştirip değiştirmediğini araştırmak için yaptıkları araştırmada, düzenli ve planlı beslenme şekli bilgisine sahip olan kişilerin aynı şekilde yeterli beslenme alışkanlığına dikkat ettikleri tespit edilmiştir. Yapmış olduğumuz çalışmada sporcuların cinsiyete ve yaşa bağlı olarak beslenme bilgi düzeyleri ve alışkanlıklarının iyi olduğunu söyleyebiliriz. Kartal ve arkadaşlarının, (2019) Adölesanların beslenme bilgi düzeylerinin beslenme ve egzersiz alışkanlıkları üzerine yapmış oldukları çalışmada öğrencilerin %69,3'ünün beslenme bilgi düzeyi iyi, %26,1'inin yeterli ve %4,6'sının yetersiz olduğu bulunmuştur.

Pulur ve Cicioğlu (2001) araştırmalarında, sporcuların büyük bir kesiminin (%54) sporcu beslenmesi hakkında bilgi düzeyine sahip olduklarını, Atay ve arkadaşlarının (2006) araştırmalarında da sporcuların % 73,7'sinin beslenme hakkında oldukça iyi seviyede beslenme bilgisine sahip olduklarını tespit etmişlerdir.

Çalışmaya katılan boksörlerin çoğunluğu, sporcu beslenmesi bilgisinin iyi sayılabilecek düzeyde bilgiye sahip oldukları söylenebilir. Sporcuların içinde zararlı ve bağımlılık yapan, çeşitli hastalıkların sebebi olan sigara ve alkol gibi sporcunun performansına büyük bir ölçüde etki eden alışkanlıklarının olduğu söylenebilir.

Çalışmayı değerlendirdiğimizde boksörlerin antrenman ve müsabakalarda uygulayacağı performansın yanı sıra yeterli ve dengeli beslenmenin de önemli olduğu bilinmelidir. Bir boksörün gereksinimi olan karbonhidrat, protein, yağ ve mineralleri uzman bir diyetisyen tarafından programlanması ve sporculara beslenme bilgisi konusunda eksiklerini öğretici eğitimlerle bilgi düzeylerinin geliştirilmesine yönelik eğitim bilgisi verilmelidir.

## Kaynakça

- Acar, G. (2008). *Boksörlerin Beslenme Bilgi Ve Alışkanlıklarının Belirlenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Akncı, A.Y., Türkay, İ. K. (2020). Filozof Doktorlardan Moderniteye Sporcu Beslenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 14(2), 246-255.
- Alpar, R., Ersoy, G. ve Karagül, A. (1987). *Yüzücü Beslenmesi El Kitabı*. Ankara: Yüzme Atlama Su Topu Federasyonu.
- Atay, E., Kılınc, F., Çetinkaya, E. Ve Kılıç T. (2006). Türkiye Yarı Finallerine Katılan Yıldızlar Kategorisi İlköğretim Okulları Futbolcularının Beslenme Alışkanlık Düzeylerinin İncelenmesi. *9.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi. Bildiri Kitapçığı*; 475- 477.
- Bayrakdar, A., Saygın, Ö., Karacabey, K., Gelen, E. (2008) Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Bilgi Ve Alışkanlıklarının İncelenmesi. *1. Adli Bilimler ve Spor Kongresi, Ankara, Bildiri Kitapçığı*.

- Baysal, A. (2002). “Beslenme”. Ankara: Hatipoğlu Yayınevi. s.487.
- Dündar, U. (1996). *Antrenman Teorisi*. Ankara. Sporsal Kuram Dizisi. 3.Basım.
- Ersoy, G. (1995). *Sağlıklı Yaşam Spor Ve Beslenme*, Ankara, Gençlik ve spor genel müdürlüğü yayımları.
- Ersoy, G. (2004). *Egzersiz Ve Spor Yapanlar İçin Beslenme*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Günay, M., Cicioğlu D. ve Kara, E. (2006). *Egzersiz Metabolik ve Isı Adaptasyonu*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Güneş, Z. (2005). *Spor Ve Beslenme*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 4.Baskı, s.1.
- Kartal, F. T., Burnaz, N. A., Yaşar, B., Sağlam, S. ve Kıymaz, M. (2019). Adölesanların Beslenme Bilgi Düzeylerinin Beslenme Ve Egzersiz Alışkanlıkları Üzerine Etkisinin İncelenmesi, *Cbü Bed Eğt Spor Bil Dergisi*, 14(2), 280-295.
- Kuter, M. ve Öztürk F. (1996). *Antrenör Ve Sporcu El Kitabı*. Ankara; Bağırhan Yayınevi.
- Mitchell, H, Willams, L. ve Reter, B. C. (1994). Clasification of Sports Medicine and Science in Sports and Exercise. *American College of Sports Medicine and the American College of Cardiolgy*.
- Öztürk A. (2006) *Profesyonel Ve Amatör Futbolcuların Beslenme Alışkanlıkları Ve Vücut Bileşimleri*. Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, , Sivas.
- Paker, H.S. (1996). *Sporda Beslenme*. Ankara: Gen Matbaacılık.
- Pulur, A. ve Cicioğlu, İ. (2001) Bayan Basketbolcuların Beslenme Bilgisi Ve Alışkanlıkları. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*;1(2):44-47.
- Quinn, A. (1994). Knockout Training Tips. USA. *United States Profession Tennis Registry*.
- Sabbağ, C. and Sürücüoğlu, M.S. (2012). Influence Of Education On Primary School Students Nutrition İn Ankara, Turkey. *Healthmed*, 6(2), 616-620.
- Sawka M. N., Burke L. M., Eichner E. R., Maughan R. J., Montain S. J.and Stachenfeld N. S. (2007). American College of Sports Medicine position stand. Exercise and fluid replacement. *Med Sci Sports Exerc*, 39:377-390.
- Sevim, Y. (2007). *Antrenman Bilgisi*. Ankara. Nobel Yayın Dağıtım.
- Turgut, H. A. (1975). *Türkiye’de Boks Eğitiminin Dünü Bugünü ve Yarını*. Ankara; Ecrin Kitapevi.
- WHO. (1998). Healthy Nutrition: An Essential Element Of A Health-Promoting School. (Available online, WHO database at <https://apps.who.int/iris/handle/10665/63907>), Retrieved on september 09, 2020.
- Yağcı, S. (2010). *Van İlinde Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Cinsiyetlerinin Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Namık Kemal Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Tekirdağ.
- Yüksek, M. (2013). *Amatör Ve Profesyonel Milli Takım Futbolcularında Beslenme Alışkanlıkları Ve Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Zembat, R. Kılıç, Z., Ünlüer, E., Çobanoğlu, A., Usbaş, H. ve Bardak, M. (2015). Çocuğun Beslenme Alışkanlığını Kazanmasında Okul Öncesi Eğitim Kurumlarının Yeri. *Hacettepe University Faculty of Health Sciences Journal*, 1(2), 417-424.
- Zorba, E., Ziyagil, M. A. ve Erdemli, D. (1999).Türk ve Rus Boks Milli Takımlarının Bazı Fizyolojik Kapasite ve Antropometrik Yapılarının Karşılaştırılması. *G.Ü. Beden Eğt. Ve Spor Bil. Dergi*. 4(1), 17-28.

## Futbol Hakemlerinin Ahlakı Karar Alma ve Tutumlarının İncelenmesi

Savaş DUMAN<sup>1</sup>, Kutluhan DEMİR<sup>2</sup>, Günseli DUMAN<sup>3</sup>, Duygu CANTEZ<sup>3</sup>, Özge Deniz TURGUTOĞLU<sup>4</sup>

ORJİNAL ARAŞTIRMA

<sup>1</sup>Aydın Adnan Menderes

Üniversitesi, Spor Bilimleri  
Fakültesi Aydın/Türkiye

<sup>2</sup>Aydın Adnan Menderes

Üniversitesi, Çine Meslek  
Yüksekokulu Aydın/Türkiye

<sup>3</sup>Aydın Adnan Menderes

Üniversitesi, Didim Meslek  
Yüksekokulu Aydın/Türkiye

<sup>4</sup>Aydın Adnan Menderes

Üniversitesi, Sağlık  
Bilimleri Enstitüsü  
Aydın/Türkiye

**Sorumlu Yazar:** Savaş  
DUMAN

Orcid ID:  
0000-0001-8721-0112

### **Yayın Bilgisi**

Gönderi Tarihi:

19.10.2020

Kabul Tarihi:

25.12.2020

Online Yayın Tarihi:

28.12.2020

Doi: 10.38021/asbid.812581

### **Öz**

Bu çalışmanın amacı, Aydın ili futbol hakemlerinin cinsiyetlerine, yaşlarına ve klasmanlarına göre spor ahlakı tutumlarının incelenmesidir. Çalışma grubunu Aydın ilinde aktif futbol hakemliği yapan 150 futbol hakemi (10 kadın ve 140 erkek; 18-20 yaş aralığında 18 kişi, 21-23 yaş aralığında 39 kişi, 24-26 yaş aralığında 34 kişi, 27-29 yaş aralığında 32 kişi, 30 yaş ve üstü 27 kişi) oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak, “Altyapı Sporlarında Ahlakı Karar Alma Tutumları Ölçeği” kullanılmıştır. AMDYSQ’nun Cronbach Alpha katsayısı 0,771 olarak bulunmuştur. Cinsiyet ve klasman düzeyi incelendiğinde, kadın ve erkek hakemler arasında anlamlı bir fark bulunmazken ( $p>0,05$ ), yaşa göre incelendiğinde, anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Çalışmamızda örneklem grubumuza uygulanan AMDYSO sonucunda hakemlerimizin psikososyal davranış veya tutumlarının yaş faktörü ile birlikte değişim ve gelişim sağladığı söylenebilir.

**Anahtar kelimeler:** Futbol, Hakem, Karar Alma, Spor Ahlakı, Tutum

## **Examination of Soccer Referees’ Moral Decision Making and Attitudes**

### **Abstract**

The purpose of this study is to examine the attitudes of referees of the soccer team in Aydın according to gender and division. The study comprised of 150 soccer referees doing activeduty in Aydıns’ soccer team (10 women and 140 men; 18 people between the ages of 18-20; 39 people between the ages of 21-23; 34 people between the ages of 24-26; 32 people between the ages of 27-29; 27 people from ages 30 and up.) As a means of collecting data the “Moral DecisionMaking Attitudes in Infrastructure Sports” wasused. Andy’s Alpha Cronbach quotient was founded as 0,771. Inconclusion there wasn’t a significant difference when examining gender and division among men and women ( $p>0.05$ ) but when examining according to age there were significant differences detected ( $p<0.05$ ). As a result of AMDYSO applied to our sample group in our study, it can be said that the psychosocial behavior or attitudes of our referees provided change and development together with the age factor.

**Keywords:** Soccer, Referee, Decision Making, Sport Ethics, Attitude

## Giriş

Günümüzde spor kavramı ile ilgili oldukça geniş ve kapsamlı tanımlamalar bulunmaktadır. Genel olarak temelini fiziksel bir aktiviteden alan spor oldukça geniş bir yapıyı barındırmaktadır.

Spor; “Uğraşanları açısından yarışma kazanmaya dönük, fiziksel, zihinsel ve teknik bir çaba izleyenler açısından heyecan ve estetik duygusu kazandıran bir süreç bütünlüğü içerisinde ise anatomi, ortopedi, biyomekanik, psikoloji gibi bilim dallarının yardımı ile gelişen, sürdürülen bir bilimsel olgudur” (Erkal, 1992; Zorba, 2008).

Spor, belirli kurallara bağlı olarak geliştirilmiş bir oyun niteliği taşıyan ve yarışma yönüyle ön plana çıkan aktiviteler bütünü olarak tanımlanmaktadır (Doğan, 2004; Durak, 2006).

Tarihsel süreç incelendiğinde insanlar yarışma adı altında çeşitli spor mücadelelerine katılmaktan ya da izleyici (seyirci) olarak yer almaktan sevinç ve zevk duydukları bir gerçektir. Fakat yarışma özelliği sporun sadece belirli bir yönünü ortaya koymaktadır, bu yüzden sporun tüm yönlerini kapsayan bir özellik değildir (Erdemli, 2006). Spor da yarışmanın yanı sıra sosyalleşme, eğlenme, bedensel ve ruhsal sağlığa olumlu etkide bulunma, istirahat gibi unsurlarında önemli rolleri bulunmaktadır. Sportif aktivitelerin amacı; yarışma ile beraberinde gelen rekabet ortamında belirlenen amaca ulaşma ve kazanma amacı güdülmektedir (Tanrıverdi, 2012).

Futbol, günümüzün dünyasında en popüler spor dalı olarak kabul görmektedir. Futbolun karar mekanizmasını hakemler oluşturmaktadır (Koca ve Yıldız, 2017).

Bu nedenle futbol müsabakası içerisinde hakemin verdiği kararlar maçın direkt sonucunu etkilediği için, hakemler büyük önem arz etmektedir (Efe, Öztürk ve Koparan, 2008).

Futbol gibi heyecanı sürekli olan spor dallarında doğru kararlar alabilmek ve bu kararları etki altında kalmadan uygulanmasını sağlamak hakemler için bazı zamanlar zorluk oluşturabilmektedir (Görün, Öntürk, Efek, Bingöl ve Bayrakdaroğlu, 2020).

Hakemlerin performansını yansıtabilmesi ve yeteneğini kullanabilmesi için sahip olduğu psikolojik durumu oldukça önemlidir (Dohmen, 2008). Hakem, müsabakalarda kuralları uygulamak ve uygulatmak, kazanılan sayıları tespit etmek, kurallara uymayan sporculara cezalandırmak, saha içerisinde ve tribünlerdeki gelişmeleri kontrol altında tutmak için görevlendirilmiş kimsedir (Durna, 1997). Futbol müsabakasının güzel, heyecanlı, gollü, fair play çerçevesi altında bitmesinde veya saha olaylarının olduğu, gergin ve sert bir ortam içerisinde oynanmasında hakem son derece önemlidir (Orta, 2000).

Hakem: sporcular arasında, sporcular ile seyirciler arasında, rakip takımlar arasında iletişimi ve kontrolü sağlayan, aynı zamanda önceden belirlenmiş net kurallarla çevrili olan oyunun yönlendirilmesini ve değerlendirmesini yapmaktadır.

Ahlak, toplumların yaşam biçimine göre belirlenmiş kurallar ve bireylerin belirlenen bu kurallara uymak zorunda olduğu davranış biçimidir. Bireylerin göstermiş oldukları davranışları

doğru-yanlış, iyi-kötü şeklinde değerlendirmek mümkündür. İyi ve doğru davranışların toplum içerisinde kabul görmesi gibi kötü ve yanlış davranışlardan da kaçınılması gerekmektedir. Bireylerin iyi veya kötü olarak ayrılmasına manevi özellikleri, inançları, kendi doğruları, huyları ve istemli olarak yapmış oldukları davranışları sebep olmaktadır (Erdem, 2003).

İnsanın olduğu her durumda, her sahada bireylerin sergilemiş oldukları hareketlerin içerisinde ahlak yer almaktadır. Ahlak, birlikte uyum ve anlayış içerisinde yaşamı sürdürmenin ön koşulu durumundadır. Bu sebeple ahlak hem geleneksel hem de modern toplumların yaşamlarında ayrılmaz bir parça olarak yer almaktadır (Tanrıverdi, 2012).

Ahlak ve fair play ilişkisini spor bakımından inceleyecek olursak ahlak, insanların toplum içindeki birbirleri ile ilişkilerini, davranışlarını düzenlemek amacıyla kabul edilmiş kurallar olarak ifade edilebilir. Ahlaki kurallar genellikle yazılı değildir ve hukuk düzeninden bu yönüyle ayrılır. Birbirleriyle ayrılması zor olarak yer alan ahlak ve hukuk yine de zaman zaman özdeşleşen, toplumun uyduğu kurallardır. Bu bakımdan, sporcularında saha içerisinde uyması gereken kuralların başında ahlak ve yanında dürüstlük, fair play' in temelinde yatmaktadır (Durusoy, 1991).

Karar verme, genel olarak bir bireyin ulaşmak istediği veya hedeflediği amaca götürmesi için kullanılan yollardan herhangi birini seçme işlemidir (Kuzgun, 1988).

Karar verme, belli bir eylem ya da hareket biçimine uyum sağlamaktır. Bu eylem ya da hareketin boyutu ne kadar büyük ya da küçük olursa olsun, mantık ve duygusal olarak belirli bir sorumluluk altına girmektir (Çimen, 1999).

Başka bir tanımda ise; karar verme, birden fazla tercih yapma şansı olan olay veya olayların var olduğu durumlarda, kişi kendi sorumlulukları altında seçim yapmasıdır. Olay veya olayların boyutlarının artması durumunda karar verme durumu zor, zaman alıcı ve pahalı bir işlem olabilir (Bağırkan, 1983).

## **Gereç ve Yöntem**

Bu çalışmanın amacı, Aydın ili futbol hakemlerinin cinsiyetlerine, yaşlarına ve klasmanlarına göre spor ahlakı tutumlarının incelenmesidir. Bu çalışma, Aydın ilinde görev yapan; 1 süper lig hakemi, 3 ulusal hakem, 21 bölgesel hakem, 94 il hakemi ve 31 aday hakem olmak üzere toplam 150 futbol hakeminden oluşmaktadır.

### ***Veri Toplama Araçları***

Bu çalışmada futbol hakemlerine, Lee, Whitehead ve Ntoumanis (2007) tarafından sporcuların ahlaki karar alma tutumlarını ölçmek üzere geliştirilen “Altyapı Sporlarında Ahlaki Karar Alma Tutumları Ölçeği” (Attitudesto Moral Decision-making in YouthSport Questionnaire-AMDYSQ) uygulanmıştır. AMDYSQ'nun Cronbach Alpha katsayısı 0,771 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlaması Gürpınar (2014) tarafından yapılmıştır. Orijinal ölçek 9 ifadeden ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Puanlandırma olarak; “Kesinlikle Katılmıyorum (1)” ve “Kesinlikle



Katılıyorum (5)” arasında puanlanan 5’li likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin alt boyutlarını yarışma severliği benimsemek (örn: Bazen rakibimi tahrik edici hareketlerde bulunurum.), hileyi benimsemek (örn: Kazanmama yardımcı olacağını düşünürsem hile yaparım.) ve adilce kazanmayı korumak (örn: Kazanmak ve kaybetmek hayatın bir parçasıdır.) oluşturmaktadır.

Hile, kişi kendi lehine haksız kazanç veya avantaj sağlaması için kuralları çiğnemesi ve yakalanmaması anlamına gelmektedir (Loland, 1998).

Yarışma severlik ise; istenen amaca ulaşmak için şüpheli ve olası tüm yöntemleri yakalanmadan kullanmak ve kuralların sınırlarını zorlamak olarak açıklanmaktadır (Lumpkin, Stoll ve Beller, 2003).

Ahlaki karar alma tutumlarını ölçmeye yönelik maddelerden 6 tanesi olumsuz (1, 2, 4, 5, 6 ve 8. maddeler) ve 3 tanesi de olumlu (3, 7 ve 9. maddeler) anlam taşımaktadır. Olumlu maddeler puanlanırken “Kesinlikle katılıyorum” yanıtı “5” ile ve “Kesinlikle katılmıyorum” yanıtı ise “1” ile puanlanmaktadır. Olumsuz maddelerin puanlanmasında da” Kesinlikle katılmıyorum” yanıtı “5” ile “Kesinlikle katılıyorum” yanıtı da “1” ile puanlanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar, futbol hakemlerinin ahlaki karar alma tutumlarının daha olumlu; düşük puanların ise daha olumsuz olduğu anlamına gelmektedir. Anketlerde yer alan likert tipi soruların cevapları orijinal veri olarak kabul edildiğinden bu sorulardan elde edilen verilerin istatistiksel analizinde parametrik olmayan testlerin kullanılması gerekmektedir (Boone ve Boone, 2012).

### **Verilerin Analizi**

Çalışmamızda veri analizleri için (SPSS) 22.0 paket programı kullanılmıştır. Karşılaştırmalı istatistikler için Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. Tüm değişkenlerin ortalama ve standart sapma değerleri tanımlayıcı istatistik ile belirlenmiştir.

### **Bulgular**

Bu bölümde araştırmadan elde edilen bulguların yüzde, frekans, standart sapma ve ortalama değerleri tablolar halinde sunulmuştur.

Tablo 1  
Araştırmaya Katılan Hakemlerin Demografik Bilgileri

	Değişkenler	N	%
<b>Cinsiyet</b>	Kadın	10	6,7
	Erkek	140	93,3
<b>Yaş</b>	18-20 Yaş Arası	18	12,0
	21-23 Yaş Arası	39	26,0
	24-26 Yaş Arası	34	22,7
	27-29 Yaş Arası	32	21,3
	30 Yaş ve Üzeri	27	18,0
<b>Hakemlik Klasmanı</b>	Aday Hakem	31	20,7
	İl Hakemi	94	62,7
	Bölgesel Hakem	21	14,0

	Ulusal Hakem	3	2,0
	Süper Lig Hakemi	1	0,7
<b>Toplam</b>		<b>150</b>	<b>100</b>

Tablo 2

## Araştırmaya Katılan Hakemlerin Cinsiyete Göre Alt Boyutlarının İncelenmesi

Değişkenler	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	Sd	t	p
<b>Hileyi Benimsemek</b>	Kadın	10	12,50	3,06	,305	-,183	,855
	Erkek	140	12,65	2,46			
<b>Yarışma Severliği Benimsemek</b>	Kadın	10	12,30	3,59	,863	,724	,470
	Erkek	140	11,55	3,10			
<b>Adilce Kazanmayı Korumak</b>	Kadın	10	12,70	2,11	,720	,180	,858
	Erkek	140	12,55	2,44			

p&lt;0,05

Tablo 2 incelendiğinde, cinsiyete göre hileyi benimsemek, yarışma severliği benimsemek, adilce kazanmayı korumak açısından erkek ve kadın hakemler arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir (p>0,05).

Tablo 3

## Araştırmaya Katılan Hakemlerin Yaş Gruplarına Göre Alt Boyutlarının İncelenmesi

Değişkenler	Yaş Grupları	N	$\bar{X}$	Ss	F	p
<b>Hileyi Benimsemek</b>	18-20	18	12,05	3,36	3,114	<b>,017*</b>
	21-23	39	12,00	2,61		
	24-26	34	12,88	2,14		
	27-29	32	12,37	2,22		
	30 ve Üzeri	27	13,96	1,95		
	<b>Toplam</b>	<b>150</b>	<b>12,64</b>	<b>2,49</b>		
<b>Yarışma Severliği Benimsemek</b>	18-20	18	12,27	3,25	1,571	,185
	21-23	39	10,58	3,10		
	24-26	34	11,76	2,93		
	27-29	32	12,18	2,76		
	30 ve Üzeri	27	11,74	3,56		
	<b>Toplam</b>	<b>150</b>	<b>11,60</b>	<b>3,12</b>		
<b>Adilce Kazanmayı Korumak</b>	18-20	18	13,22	1,59	5,541	<b>,000*</b>
	21-23	39	11,53	2,61		
	24-26		12,58	2,51		
	27-29	32	12,15	2,42		
	30 ve Üzeri	27	14,07	1,56		
	<b>Toplam</b>	<b>150</b>	<b>12,56</b>	<b>2,42</b>		

p&lt;0,05

Tablo 3 incelendiğinde, yaş gruplarına göre; hileyi benimsemek, yarışma severliği benimsemek, adilce kazanmayı korumak açısından araştırmaya katılan hakemler arasında anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir ( $p<0,05$ ). Hileyi benimsemek alt boyutunda elde edilen ortalama değerler incelendiğinde, söz konusu farklılığın 21-23 yaşları arası ile 30 yaş ve üzeri, adilce kazanmayı korumak alt boyutu incelendiğinde ise, 21-23 yaş grupları ve 27-29 yaş grupları ile 30 yaş ve üzeri gurupları arasında fark olduğu tespit edilmektedir.

Tablo 4  
Araştırmaya Katılan Hakemlerin Klasman Düzeylerine Göre Alt Boyutları

Değişkenler	Klasman Düzeyi	N	$\bar{X}$	Ss	F	p	
<b>Hileyi Benimsemek</b>	Aday Hakem	31	11,93	2,82	1,908	,112	
	İl Hakem	94	12,73	2,51			
	Bölgesel Hakem	21	13,42	1,66			
	Ulusal Hakem	3	10,66	1,15			
	Süper Lig Hakemi	1	15,00	-			
<b>Toplam</b>		<b>150</b>	<b>12,64</b>	<b>2,49</b>			
<b>Yarışma Severliği Benimsemek</b>	Aday Hakem	31	11,19	2,97	,630	,642	
	İl Hakem	94	11,56	3,23			
	Bölgesel Hakem	21	12,38	2,63			
	Ulusal Hakem	3	11,00	5,19			
	Süper Lig Hakemi	1	14,00	-			
<b>Toplam</b>					<b>150</b>	<b>11,60</b>	<b>3,12</b>
<b>Adilce Kazanmayı Korumak</b>	Aday Hakem	31	12,09	2,42	,558	,694	
	İl Hakem	94	12,70	2,42			
	Bölgesel Hakem	21	12,80	2,54			
	Ulusal Hakem	3	12,00	1,73			
	Süper Lig Hakemi	1	11,00	-			
<b>Toplam</b>		<b>150</b>	<b>12,56</b>	<b>2,42</b>			

$p<0,05$

Tablo 4 incelendiğinde, klasman düzeyine göre; hileyi benimsemek, yarışma severliği benimsemek, adilce kazanmayı korumak açısından araştırmaya katılan hakemler arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir ( $p>0,05$ ).

## Tartışma ve Sonuç

Araştırmada ilk olarak cinsiyet değişkenine göre ahlaki tutumların alt boyutları incelendiğinde, kadın futbol hakemleri ve erkek futbol hakemleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı görülmektedir. Tablo 1 de görüldüğü üzere cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılıklar olmasa da kadın hakemlerin erkek hakemlere oranla daha iyi sonuçlar aldığını görüyoruz, erkek hakemlerin daha objektif bir karar yönetim tarzına sahip olmaları bu sonuçları değiştirebilir.

Literatür taramasında konu ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında, cinsiyet değişkeni üzerine hileye olan eğilimin erkeklerde kadınlardan daha fazla olduğu görülmektedir (Kaye ve Ward, 2010; Koul, 2012; Lee, 2007; Çağlayan, Özbar, Türkmen ve Öntürk, 2017).

Ponseti ve diğ. (2012) “hile ve yarışma severliği kabul etmenin erkeklerde kadınlara oranla daha fazla olduğunu ve spor türüne göre ise futbolda, basketbol ve hentboldan fazla olduğunu belirlemişlerdir.”

Çalışmamızda ikinci olarak futbol hakemlerinin yaşa göre ahlaki karar alma tutumları incelenmiştir. Yaş gruplarına göre; hileyi benimsemek, yarışma severliği benimsemek, adilce kazanmayı korumak açısından araştırmaya katılan hakemler arasında anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir. Çalışmamızda, hileyi benimsemek alt boyutunda elde edilen ortalama değerler incelendiğinde, söz konusu farklılığın 21-23 yaşları arası ile 30 yaş ve üzeri, adilce kazanmayı korumak alt boyutu incelendiğinde ise, 21-23 yaş grupları ve 27-29 yaş grupları ile 30 yaş ve üzeri gurupları arasında fark olduğu tespit edilmektedir.

Sonuçlarımıza paralel olarak Altın ve Özşarı (2017) “sporcu eğitim merkezlerinde yatılı olarak eğitim gören sporcuların ahlaki karar alma tutumları adlı çalışmalarında, yaş faktörüne bağlı olarak hileyi benimseme boyutunda 11-13 yaş grubu sporcu ortalamaları, 14-16 ve 17-19 yaş grubu sporculara nazaran yüksek bulunmuş” ve istatistiksel olarak anlamlı olduğunu belirtmişlerdir.

Yarışma severliği benimsemek alt boyutu incelendiğinde, 27-29 yaş aralığının puan ortalamalarının daha düşük olduğu, 30 yaş ve üzeri puan ortalamalarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Adilce kazanmayı korumak alt boyutu incelendiğinde, 30 yaş ve üzeri puan ortalamalarının daha düşük olduğu, 21-23 yaş aralığının puan ortalamalarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Özbek ve Nalbant’ın (2016) “Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti’ndeki genç sporcuların ahlaki karar alma tutumları üzerine yaptıkları araştırmada, yaş değişkenine bağlı olarak ahlaki karar alma tutumu alt boyutlarında istatistiksel bir farklılık bildirmemiştir.”

Çalışmamızda üçüncü olarak futbol hakemlerinin klasman düzeyine göre; hileyi benimsemek, yarışma severliği benimsemek, adilce kazanmayı korumak açısından araştırmaya katılan hakemler arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir. Hileyi benimsemek alt boyutları incelendiğinde ulusal hakemlerin puan ortalamalarının daha düşük olduğu, aday hakemlerin puan ortalamalarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yarışma severliği benimsemek alt boyutları

incelendiğinde, bölgesel hakemlerin puan ortalamalarının daha düşük olduğu, ulusal hakemlerin puan ortalamalarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Adilce kazanmak alt boyutları incelendiğinde, ulusal hakemlerin puan ortalamalarının daha düşük olduğu, bölgesel hakemlerin puan ortalamalarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

## Kaynakça

- Altın, M., ve Özşarı, A. (2017). Sporcu eğitim merkezlerinde yatılı olarak eğitim gören sporcuların ahlaki karar alma tutumları. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, 3(1), 133-145.
- Bağırkan, S. (1983). *Karar Verme*. İstanbul: Der Yayınları.
- Boone, H. N., Boone, D. A. (2012). Analyzing likert data. *Journal of Extension*.
- Çağlayan, A., Özbar, N., Türkmen, N., ve Öntürk, Y. (2017). An analysis on moral decision making attitudes of the faculty of sports sciences and school of physical education and sports undergraduates. *International Journal Of Psychiatry And Psychological Researches*, 10, 20-42.
- Çimen, A. (1999). *Karar Verme*. İstanbul: Timsah Yayınları.
- Doğan, O. (2004). *Spor Psikolojisi Ders Kitabı*. Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi Yayınları.
- Dohmen, T. J. (2008). The Influence Of Social Forces: Evidence From The Behavior Of Football Referees. Maastricht University, Netherlands, 21-22. <https://doi.org/10.1111/j.1465-7295.2007.00112.x>
- Durak, N. (2006). *Spor ve Felsefe*. C. I, S. III. Isparta: SOBE Sosyal Bilimler Evi.
- Durna, E. (1997). *Türkiye’de Futbol ve Hakem*. İstanbul: Yıldızlar Matbaacılık.
- Durusoy, F. (1991). *Spor Ahlakı Doping Sorunu*, Türk Alman Kültür Diyaloğunda Spor Ahlakı ve Spor Felsefesine Yeni Yaklaşımlar Sempozyumu. İstanbul: Maya Matbaası.
- Efe, M., Öztürk, F., Koparan, Ş. (2008). Bursa ilindeki faal futbol hakemlerinin problem çözme ve atılganlık düzeylerinin belirlenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, VI (2), 49-58.
- Erdem, H. (2003). *Ahlak Felsefesi*. Konya: Hü-Er Yayınları.
- Erdemli, A. (2006). *Temel Sorunlarıyla Spor Felsefesi*. İstanbul. E Yayınları.
- Erkal, M. (1992). *Sosyolojik Açıdan Spor*. 2. Baskı Türk Dünyası Araştırmalar Vakfı. İstanbul: Kutsun Matbaa ve Reklamcılık Merkezi.
- Görün, L., Öntürk, Y., Efek, E., Bingöl, E. ve Bayrakdaroğlu, Y. (2020). Futbol Hakemlerinin Benlik Saygıları ve Algılanan Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Düzce İli Örneği). *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3 (1), 127-140. DOI: 10.38021/asbid.742049
- Gürpınar, B. (2014). Altyapı sporlarında ahlaki karar alma tutumları ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanması: bir Türk örnekleminde geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 39(176), 405-412. <http://dx.doi.org/10.15390/EB.2014.3643>.
- Kaye, M. P., ve Ward, K. P. (2010). Participant-related differences in high school athletes’ moral behavior. *Athletic Insight*, 12(1), 1-17.
- Koca, S., ve Yıldız, S. M. (2018). Futbol hakemlerini strese iten faktörler, iş tatmini ve iş performansı ilişkisinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 195-207.

- Koul, R. (2012). Multiple Motivational goals, values, and willingness to cheat. *International Journal of Educational Research*, 56, 1-9.
- Kuzgun, Y. (1988). *Rehberlik ve Psikolojik Danışma*. Ankara: ÖSYM Yayınları.
- Lee, M. J., Whitehead, J., Ntoumanis, N. (2007). Development of the attitudes to moral decision-making in youth sport questionnaire (AMDYSQ). *Psychology of Sport and Exercise*, 8(3), 369-392.
- Loland, S. (1998). Fairplay: historical anachronism tropical ideal? In: Ethics and sport. McNamee MJ, Parry SJ, editors. London and New York: Routledge.
- Lumpkin, A., Stoll, S. K., Beller, J. M. (2003). *Sport ethics: Applications for fair play*. 3rd ed. McGrawHill.
- Orta, L. (2000). Dünya’da ve Türkiye’de futbol hakemliğinin başlangıcı ve gelişimi semineri. Onsekiz Mart Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü. Çanakkale.
- Özbek, O., Nalbant, U. (2016). Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti’ndeki genç sporcuların ahlaki karar alma tutumları. 14. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, 01-04 Kasım, Antalya.
- Ponseti, F. J., Palou, P., Borrás, P., Vidal, J., Cantallops, J., Ortega, F., Boixados, M., Sousa, C., Garcia-Calvo, T., Garcia-Mas, A. (2012). El cuestionario de disposición al engaño en el deporte (CDED): su aplicación a jóvenes deportistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 75-80.
- Tanriverdi, H. (2012). Spor ahlaki ve şiddet. *The journal of academic social science studies. Publication of association esprit. Société et Rencontre Strasbourg/France*, 5(8), 1071-1093.
- Zorba, E. (2008). *Yaşam Boyu Spor ve Olimpiyatlar*, Euro Asia Sport News, Ağustos, 94-98.

## Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü Çalışanlarının Covid-19 Sürecinde Kaygı Durumlarının İncelenmesi

<sup>1</sup>Ender Ali ULUÇ, <sup>2</sup>Savaş DUMAN

ORJİNAL ARAŞTIRMA

### Öz

<sup>1</sup>Çanakkale On Sekiz Mart Üniversitesi, Ayvacık Meslek Yüksek Okulu Çanakkale/ Türkiye

<sup>2</sup>Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Aydın /Türkiye

Aralık 2019’da Çin’in Wuhan kentinde ortaya çıkan ve salgın hastalık türlerinden birisi olan Covid-19 bütün dünyayı etkisi almıştır. Dünya sağlık örgütü tarafından “pandemi” olarak ilan edilen bu süreç tüm dünyayı ve toplumların yapısını olumsuz yönde etkilemiştir. Covid-19 öksürük hapşırık gibi solunum yolu damlacıkları ile bir insandan diğerine kolaylıkla bulaşabilmekte ve bu durum toplum içerisinde yaşayan insanlar arasında kaygıya sebep olmaktadır. Aydın İli Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü Çalışanlarının Covid-19 Sürecinde Kaygı Durumlarının İncelenmesi amacıyla yapılan bu araştırmada verilerin elde edilmesinde yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. 25 katılımcıya ulaşılan bu araştırmada elde edilen verilerin çözümlenmesinde nitel araştırma yöntemlerinde olan içerik analizi yöntemi ve betimsel analiz yöntemi kullanılmıştır. Elde edilen verilere Yüzde-Frekans Analizi uygulanmıştır. Katılımcıların büyük bir çoğunluğu pandemi sürecinin başlarında, covid-19 virüsünün tehlikeleri konusunda çalışma ortamlarında çok fazla kaygı duyduklarını, zamanla bu kaygının azaldığını ve en fazla sosyal yaşamlarını olumsuz yönde etkilediğini bildirmişlerdir. Sonuç olarak Pandemi süreci bulaş riski doğurması ve sosyal hayatı olumsuz yönde etkilemesi nedeniyle çalışanlarda kaygı düzeyinin yükselmesine neden olmuş ve kanımızca iş verimini düşüren etkileri de görülmüştür.

**Sorumlu Yazar:** Ender Ali ULUÇ  
Orcid ID: 0000-0002-5632-259X

**Anahtar kelimeler:** Kaygı, sağlık kaygısı, covid-19

**Examination of the Anxiety Situation of Youth and Sports Provincial Directorate Employees in the Covid-19 Process,**

### Abstract

Covid-19, one of the epidemic types that emerged in Wuhan, China in December 2019, has affected the whole world. This process, declared as a "pandemic" by the World Health Organization, has adversely affected the whole world and the structure of societies. Covid-19 can easily be transmitted from one person to another with respiratory droplets such as cough and sneezing, and this situation causes anxiety among people living in the community. A semi-structured interview form was used to obtain the data in this study, which was carried out to Examine the Anxiety Situations of the Youth and Sports Provincial Directorate of Aydın Province Employees in the Covid-19 Process. Content analysis method and descriptive analysis method, which are in qualitative research methods, were used in the analysis of the data obtained in this study, which reached 25 participants. Percentage-Frequency Analysis was applied to the obtained data. The vast majority of the participants stated that at the beginning of the pandemic process, they were very worried about the dangers of the covid-19 virus in their working environment, this anxiety decreased over time and that it negatively affected their social lives the most. As a result, the pandemic process caused an increase in the level of anxiety in employees due to the risk of contamination and negatively impacted social life, and in our opinion, its effects were seen that reduce work efficiency.

**Keywords:** Anxiety, health anxiety , covid-19

### Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi:

17.11.2020

Kabul Tarihi:

28.12.2020

Online Yayın Tarihi:

28.12.2020

Doi: 1038021/asbid.827503

## Giriş

Kaygı, bireylerin iç ve dış hayatlarında karşılarına çıkan herhangi bir durumla karşı karşıya kaldığında yaşamış olduğu, bütüncül anlamdaki duygulardır (Bostancı, 2019). Kaygı; kalıtsal ve biyolojik nedenlerden, öğrenilen deneyimlerden, yaşanan yerden, anlık belirtilerden, kişilerden etkilenerek gelişmektedir (Öğüt, 2000). Kaygı; psikolojik, sosyolojik ve fizyolojik olarak farklılaşmaktadır (Günel, 2020). Kaygının ortaya çıkmasında etkili olan ve bireyden bireye değişiklik gösteren birçok faktör bulunmaktadır. Özyürek (1996)'e göre çevresel faktörler; kirli hava, gürültü, kargaşa, iş yoğunluğundan meydana gelen kaygılar, zamanı etkin kullanamama, sabaha kadar çalışma, görevin zorluğu olarak sıralanabilmektedir (Bedir, 2008). Ruhsal ve toplumsal olaylardan meydana gelen kaygılar, günlük bunalımlar, krizler şeklinde kendini gösterebilmektedir (Baltaş ve Baltaş, 2004). Kaygının düzeyi, kişinin içinde bulunduğu durumu ne kadar önemseydiği ile ilgilidir (Gençtan, 1982). Kaygının belirtileri, iştahsızlık, uyku problemleri, enerji kaybı, bitkinlik, düşüncelerin belirli bir noktaya odaklanamaması şeklinde sıralanmaktadır (Türkçapar, 2010).

Covid-19 öksürük hapşırık gibi solunum yolu damlacıkları ile bir insandan diğerine kolaylıkla bulaşabilmekte ve bu durum toplum içerisinde yaşayan insanlar arasında kaygıya sebep olmaktadır. Salgın hastalıklar insan sağlığını her açıdan olumsuz yönde etkilemektedir. 2019 yılının sonlarına doğru Çin'in Vuhan kentinde ortaya çıkan yeni bir korona virüs türü (Covid-19) tüm dünyada "pandemi" olarak kabul edilmiştir (Koçak ve Özer, 2020).

Bütün dünyayı etkisi altına alan yeni tip Corona virüs (Covid-19) herkes için etkili bir kaygı nedeni olarak görülmeye başlanmıştır (Tekin, 2020). Ancak Covid-19 süreci herkesi aynı düzeyde etkilememekle birlikte bazı insanlar bu süreç içerisinde fazla kaygılanmakta ve panik yapmaktadır (Çelebi, 2020). Sağlık kaygısı, ciddi bir tıbbi sorunun göstergesi olarak zararsız bedensel ipuçlarının ve duyumlarının yanlış algılanmasına dayanan, sağlıkla ilgili uygunsuz veya aşırı korkuları ifade etmektedir (Altay, 2019). Sağlık kaygısı olan kişi, kendisini ciddi bir tıbbi hastalığın varlığında algılanan tehditle başa çıkamayan veya buna engel olamayan biri olarak hissetmektedir (Abramowitz ve Braddock, 2010). Birey sağlığı açısından kendisini büyük bir tehdit altında hissettiği düşüncesiyle birlikte ortaya çıkan bedensel ve duygusal kaygı belirtilerinin meydana geldiği psikolojik deneyime sağlık kaygısı adı verilmektedir (Özdelikara, Ağaçdiken ve Mumcu, 2018). Sağlık kaygısı, kişinin bedensel açıdan herhangi bir rahatsızlığı olmadığı halde, kendisinin hasta olduğunu düşünmesi ve bu hastalığın kötü sonuçlara yol açacağı şeklinde yorumlamasıdır (Aydemir Kırpınar, Uykur ve Cengisiz, 2013). Tüm dünyayı her açıdan etkisi altına alan bu salgın hastalığın yayılım göstermesi ile birlikte, toplumsal yaşamda dönüşüm süreci de başlamıştır (Öztürk, Yılmaz, Erbil ve Hazer, 2020).



Türkiye spor teşkilatının tarihi sürecine bakıldığında bağlı bulunduğu merkezi yapının sürekli değişime uğrayarak günümüze kadar geldiği görülmektedir (Yıldırım, 2016). Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü alanında uzmanlık ve teknik bilgi gerektiren, gençlik ve spor faaliyetlerin yürütülmesi amacıyla kurulan yetkili kuruluştur (Günel ve Küçükgüngör, 1998). Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğünün; Gençlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Proje ve Koordinasyon Genel Müdürlüğü, Spor Hizmetleri Daire Başkanlığı başta olmak üzere yapısı içerisinde birçok hizmet birimi bulunmaktadır. Merkezde Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü, Taşrada ise, Gençlik Hizmetleri ve spor il/ ilçe Müdürlüğü ismiyle bilinmekte ve işlevlerini sürdürebilmektedir (Turkay ve Aydın, 2017).

Dünya sağlık örgütü tarafından küresel salgın olarak ilan edilmesiyle ve hastalığın yayılma hızını kontrol altına alınabilmesi amaçlanmış ve bu sebeple birçok kısıtlamalar getirilmiştir. Bu kısıtlamalar başta okulların uzaktan eğitime geçmesi, sokağa çıkma kısıtlamaları, birçok konferans ve toplantıların ertelenmesine kadar sıralanabilmektedir. Bütün bu kısıtlamaların yanında bazı kamu kurum ve kuruluşlarında zorunlu olarak esnek çalışma uygulamalarına geçiş yapılmıştır. Esnek çalışma saatlerine geçişi Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü açısından incelendiğinde, çalışma saatlerinin değişmesi, kuruma giriş ve çıkışların denetimli olması, kişilerin çalışma ortamında bulunan arkadaşlarından uzak durması şeklinde sıralanabilmektedir. Covid-19 virüsünün solunum yolu damlacıkları ile buluşması, bu süreç içerisinde çalışan bireylerin yaşamları farklı ölçülerde etkilemiş, çalışan bireylerin kaygı düzeyleri de süreç içerisinde değişikliğe uğramıştır. Buradan hareketle bu araştırmanın amacı Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü çalışanlarının Covid-19 sürecinde kaygı durumlarının incelenmesidir.

## **Yöntem**

### ***Veri Toplama Araçları***

Yapılan bu çalışmada görüşme formu yaklaşımı kullanılmıştır. Görüşme formu yaklaşımı yarı yapılandırılmış görüşme esnasında, araştırma kapsamında olan sorular listesini kapsamaktadır. Bu yöntem, farklı insan gruplarından aynı türde bilgilerin alınması amacıyla kullanılmaktadır. Yarı yapılandırılmış görüşme tekniği, araştırmacının görüşme soruları önceden hazırlamasına ve görüşme esnasında soruların yeniden düzenlenebilmesine olanak sağlayan bir yöntemdir (Ekiz, 2009). Yarı yapılandırılmış görüşme tekniğinde araştırmacının hazırlamış olduğu soruları öncelik sırasına göre sıralama zorunluluğu bulunmamakta ve araştırmacı araştırma konusu içerisinde bulunan sorulara sadık kalarak, soru ya da konu için kapsamlı bilgi almak için ekstra sorular sorabilmektedir.

Yarı yapılandırılmış görüşmeler, katılımcıların algılamış olduğu dünyayı kendi ifadeleri ile anlatmasına olanak tanımaktadır. Bu sebeple görüşme formunda evet ya da hayır şeklinde cevaplanmayan duygu ve düşüncelerin kolaylıkla analiz edilmesini sağlayan açık uçlu sorular bulunmalıdır. Bu tarz yapılan görüşmelerde, her soru esnek cümlelerden oluşturulup, farklı yapılandırılmış tekniklerde hazırlanmalıdır (Merriam,2013). Görüşme soruları literatürde (Varış,1996; Erden,1998; Ertürk, 1994;Orsntein ve Hunkins 2004; Sönmez, 2008; Demirel, 2010; Uşun 2012) program değerlendirmede yanıt aranacak sorulara yönelik kriterler dikkate alınmıştır.

Gençlik ve Spor il müdürlüğünde çalışan bireyler ve akademisyenler ile birlikte araştırma kapsamı içerisinde bulunan sorulan anlaşılır nitelikte olup olmadığı ile ilgili deneme görüşmeleri yapılarak, görüşme formunun kapsamı incelenmiştir. Gençlik Spor İl Müdürlüğü çalışanları ve Akademisyenlerin sorularla ilgili görüşleri ve değerlendirmeleri detaylı bir biçimde tespit edilmeye çalışılmıştır. Yapılan incelemeler doğrultusunda görüşme formu yeniden düzenlenerek uygulamaya hazır hale getirilmiştir. Araştırmacının katılımcılarla yüz yüze, iş yeri ortamında ve sohbet havasında gerçekleştirdiği görüşmeler yaklaşık 25- 30 dakika sürmüş ve yapılan görüşmelerde katılımcıların onayı doğrultusunda ses kayıt cihazına kaydedilmiştir. Ses kayıtları araştırmacılara, kendi uygulamalarını ayrıntılı bir şekilde inceleme olanağı sağlarken, konu ile ilgili gerekli önlemlerin alınmasını ve geliştirilmesini sağlamaktadır. Konu ile ilgili yapılan görüşmelerden sonra, kayıt altına alınan veriler, bilgisayar ortamında metne aktarılmıştır. Çalışma kapsamında gerçekleştirilen görüşme formu örneği Ek 1 transkripte yer almaktadır.

### **Verilerin Analizi**

Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü Çalışanlarının Covid-19 Sürecinde Kaygı Durumlarının İncelenmesi amacıyla yapılan bu çalışmada, görüşmecilerin iş yeri ortamı ve gözlemlerinden elde edilen verilerin çözümlenmesinde nitel analiz yöntemlerinden olan, içerik analizi yöntemi ve betimsel analiz yöntemi kullanılmıştır. İçerik analizi yöntemi, elde edilen verilerin detaylı bir biçimde analiz edilmesine olanak sağlamakta ve çalışmada önceden belirgin olmayan tema ve kodları ortaya çıkartmaktadır. Bu tarz analizlerde temel amaç araştırma esnasında elde edilen sonuçların düzenlenmiş ve yorumlanmış şekilde okuyucuya sunmaktır (Yıldırım ve Şimşek, 2006). İçerik analizi ise daha yüzeysel bir yöntemdir; görüşmecilerden elde edilen veriler herhangi bir değişiklik yapılmadan alıntılar şeklinde aktarılmaktadır (Altunışık, Çoşkun Yıldırım, Bayraktaroğlu, 2010). İçerik analizi yapılmadan önce araştırmacının görüşme esnasında almış olduğu notlar, kamera görüntüleri ayrıntılı bir biçimde incelenerek, elektronik

ortamda Microsoft Office Word programı aracılığı ile yazıya aktarılmış ve veriler analize uygun hale getirilmiştir.

Görüşmelerde ise video kamera kayıtlarındaki nitel veriler, yarı yapılandırılmış görüşme formundaki sorular dikkate alınarak yine bilgisayar ortamında yazıya aktarılmış ve analize uygun veri metinleri haline getirilmiştir.

Kodlama, görüşmecinin tarafından elde edilen verilerin amacına uygun bir biçimde, kısa ve açık semboller ile ifade edilmesidir (Karasar, 1998). Görüşmeci tarafından oluşturulan, gözlem ve görüşmeye yönelik veriler (Ek1) satır satır okuma yöntemi ile değerlendirilmiş ve kodlar oluşturulmuştur. Kodlama işleminin tamamlanmasıyla birlikte, verilerden elde edilen kodlar bir araya getirilerek, ortak yönlerini belirlenmiştir. Böylelikle, araştırma bulgularının en belirgin özelliklerini belirten temalar oluşturulmuştur. Görüşmeci tarafından oluşturulan kod listesi ve temalar uzman görüşüne başvurulmuş son halini almıştır. Elde edilen verilerin analiz sürecinin sonunda, ortaya çıkan kod listesi ve kod listesi ile uyumlu olan kavramsal çerçeve bulgular olarak tanımlamaya ve yorumlamaya hazır hale getirilmiştir. Yapılan gözlem ve görüşmeler sonunda elde edilen tema ve kodlarda yoruma yer verilmeden ayrı başlıklar halinde ve sık sık doğrudan alıntılar yapılarak, okuyucuların anlayabileceği bir biçimde sunulmuştur.

## Bulgular

Aydın İli Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü çalışanlarının Covid-19 sürecinde kaygı durumlarının İncelenmesi amacıyla yapılan bu çalışmada elde edilen bulgular şu şekildedir;

Tablo 1

Katılımcıların “Covid-19 ile ilgili düşünceleriniz nelerdir?” sorusu ile ilgili düşünceleri:

	Covid 19 ile İlgili Düşünceler	Frekans	Yüzde%	Katılımcılar
KODLAMA	Çok tehlikeli bir hastalık olduğunu düşünüyorum	12	48	K1, K2, K6, K8, K11, K13, K15, K16, K19, K20, K21, K24
	Büyük bir sorun olarak görüyorum. (Sosyo-ekonomik)	8	32	K3, K5, K9, K12, K17, K18, K23, K25
	Biyolojik bir silah olduğunu düşünüyorum.	5	20	K4, K7, K10, K14, K22,

Tablo 1’de görüldüğü gibi çalışmaya katılan Aydın Gençlik Spor İl Müdürlüğü çalışanlarının 12’si (%48) çok tehlikeli bir hastalık olduğunu, 8’i (%32) sosyo-ekonomik olarak büyük bir sorun olduğunu, 5’i (%20) biyolojik bir silah olduğunu beyan etmişlerdir.

Araştırmacı ve Kurum Çalışanı arasında geçen diyalog şu şekildedir.

(K1) “En kısa sürede geçmesini temenni ettiğin korkunç bir virüs.”

(K3) “Covid 19 un tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de uzun sürecek ekonomik ve sosyolojik zararları olacağını düşünüyorum.”

(K4) “3. Dünya Savaşı olarak gördüğüm, insan tarafından üretilmiş biyolojik bir silahtır.”

Tablo 2

Covid-19 hayatınızı ne yönde etkiledi, hayatınızda neler değişti?

	Covid 19 Hayatınızı Ne Yönde Etkiledi	Frekans	Yüzde%	Katılımcılar
<b>KODLAMA</b>	Hayatımı sosyal olarak olumsuz etkiledi.	17	68	K2, K4, K6, K7, K9, K10, K12, K13, K14, K15, K17, K18, K21, K22, K23, K24, K25
	Hayatımı olumsuz etkiledi kaygılarım arttı.	2	8	K1, K16
	Yaşamın ne kadar değerli olduğunu anladım.	2	8	K19, K20
	Kişisel Sağlığımıza dikkat etmeye başladık.	4	16	K5, K3, K8, K11,

Tablo 2’de görüldüğü gibi çalışmaya katılan Aydın Gençlik Spor İl Müdürlüğü çalışanlarının 17’si (%68) Covid-19 sürecinin sosyal yaşamı olumsuz etkilediğini, 2’si (%8) yaşamı olumsuz etkilediği için kaygıların arttığını, 2’si (%8) yaşamın ne kadar değerli olduğunu, 4’ü ise (%16) kişisel sağlığa dikkat edildiğini beyan etmişlerdir.

Araştırmacı ve Kurum Çalışanı arasında geçen diyalog şu şekildedir.

(K13) “Sosyal hayatımı olumsuz etkiledi.”

(K1) “Hayatımı olumsuz etkiledi. Tüm yaşam enerjimi aldı. Kaygılarım arttı.”

(K20) “Her anın kıymetini daha iyi bilememiz gerektiğinin önemi anlaşıldı.”

(K5) “Kişisel sağlığımıza daha dikkat etmeye başladık. Olumsuz yönde etkiledi.”

Tablo 3

Evinizde sizinle yaşayan 65 yaş üstü ve kronik rahatsızlığı olan birisi var mı? Var ise onların risk grubunda olmalarından dolayı endişe ediyor musunuz?

	<b>Evinizde sizinle yaşayan risk grubunda bulunan birisi var mı? Var ise onların risk grubunda olmalarından dolayı endişe ediyor musunuz?</b>	<b>Frekans</b>	<b>Yüzde%</b>	<b>Katılımcılar</b>
<b>KODLAMA</b>	Evde bizimle birlikte yaşayan 65 yaş üzeri ve kronik rahatsızlığı olan birisi yok endişeli değilim	18	72	K1, K3, K4, K6, K7, K8, K9, K11, K12, K13, K16, K17, K18, K19, K20, K21, K23, K25
	Var ve bu yüzden çok endişeliyim	7	28	K2, K5, K10, K14, K15, K22, K24

Tablo 3’de görüldüğü gibi çalışmaya katılan Aydın Gençlik Spor İl Müdürlüğü çalışanlarının 18’i (%72) evlerinde 65 yaş üzeri ve kronik rahatsızlığı olan birisinin olmadığını, 7’si (%28) evlerinde kronik rahatsızlığı olan 65 yaş ve üzerine birisinin olduğunu beyan etmişlerdir.

Araştırmacı ve Kurum Çalışanı arasında geçen diyalog şu şekildedir.

(K3) “Evimde 65 yaş üstü kimse yok.”

(K22) “Annem ve babam 65 yaş üstü birlikte yaşıyoruz. Kronik rahatsızlıkları yok ancak virüs kapacaklar diye endişe ediyorum.”

Tablo 4

İş yerinizde Covid-19 sürecinden sonra olumlu ne gibi değişiklikler oldu?

	<b>İş yerinizde Covid-19 sürecinden sonra olumlu ne gibi değişiklikler oldu?</b>	<b>Frekans</b>	<b>Yüzde%</b>	<b>Katılımcılar</b>
<b>KODLAMA</b>	Dönüşümlü çalışmaya olanak sağladı	4	16	K1, K3, K4, K11
	Hijyen ve temizliğe dikkat edildi	9	36	K2, K5, K6, K7, K8, K9, K13, K17, 25
	Olumlu herhangi bir değişiklik olmadı	10	40	K10, K12, K14, K18, K19, K20, K21, K22, K23, 24
	Tesislerdeki eksiklikler giderildi	2	8	K15, K16

Tablo 4’de görüldüğü gibi çalışmaya katılan Aydın Gençlik Spor İl Müdürlüğü çalışanlarının 4’ü (%16) dönüşümlü çalışmaya olanak sağladığını, 9’u (%36) hijyen ve temizliğe dikkat edildiğini, 10’u (%40) olumlu herhangi bir değişiklik olmadığını, 2’si (%8) tesislerdeki eksikliklerin giderildiğini beyan etmişlerdir.

Araştırmacı ve Kurum Çalışanı arasında geçen diyalog şu şekildedir.

(K1) “Dönüşümlü çalışabileceği görüldü. Dijital ortamda işlerin yapabileceği anlaşıldı.”

(K2) “Olumlu olarak temizlik ve hijyen konusunda daha fazla dikkat edildi.”

(K10) “Olumlu olarak pek bir değişiklik yok.”

(K16) “Müsabakaların durmasından dolayı tesislerindeki eksiklikler giderildi.”

Tablo 5

İş yerinizde Covid-19 sürecinden sonra olumsuz ne gibi değişiklikler oldu?

	İş yerinizde Covid-19 sürecinden sonra olumsuz ne gibi değişiklikler oldu?	Frekans	Yüzde%	Katılımcılar
	İş Performansım Düştü	3	12	K1, K6, K7,
KODLAMA	Covid 19’ dan dolayı iş yerindeki arkadaşlarımızla ve kuruma gelenlerle hastalık taşıdığı endişesinden dolayı uzak duruyor, korkuyoruz.	8	32	K3, K4, K5, K10, K19, K23, K24,
	Olumsuz herhangi bir değişiklik olmadı	7	28	K8, K9, K14, K16, K20, K21, K22, K25
	İşler belirsizleşti ve durağanlaştı	7	28	K2, K11, K12, K13, K15, K17, K18,

Tablo 5’te görüldüğü gibi çalışmaya katılan Aydın Gençlik Spor İl Müdürlüğü çalışanlarının 3’ü (%12) İş Performansının düştüğünü 8’i (%32) Covid 19’ dan dolayı iş yerindeki arkadaşları ve kuruma gelen kişilerin hastalığı taşıdığı endişesinden dolayı uzak durduklarını ve korktuklarını, 7’si (%28) olumsuz herhangi bir değişikliğin olmadığını, 7’si (%28) İşler belirsizleştiğini ve durağanlaştığını beyan etmişlerdir

Araştırmacı ve Kurum Çalışanı arasında geçen diyalog şu şekildedir.

(K1) “İş performansım düştü.”

(K5) “Dışarıdan gelen vatandaşlarımızla odaya girip girmemesinden dolayı tartışma yaşanıyor.”

(K25) “Olumsuz bir değişiklik yok.”

(K2) “Hayatımızda durağanlık oluştu.”

Tablo 6

Covid-19’u sürecini düşünürken uykuya dalma ve uyumada sorun yaşıyor musunuz?

	Covid-19’u sürecini düşünürken uykuya dalma ve uyumada sorun yaşıyor musunuz?	Frekans	Yüzde%	Katılımcılar
KODLAMA	Evet	3	12	K1, K17, K24
	İlk zamanlar sorun yaşadım	7	28	K6, K7, K10, K11, K12, K15, K22
	Hayır	15	60	K2, K3, K4, K5, K8, K9, K13, K14, K16, K18, K19, K20, K21, K23, K25

Tablo 6’da görüldüğü gibi çalışmaya katılan Aydın Gençlik Spor İl Müdürlüğü çalışanlarının 3’ü (%12) covid-19 sürecini düşünürken uykuya dalma problemi yaşadığını, 7’si (%28) ilk zamanlar uykuya dalmada problem yaşadığını, 15’i (%60) covid-19 sürecini düşünürken uykuya dalmada ve uyumada sorun yaşamadığını beyan etmişlerdir

Araştırmacı ve Kurum Çalışanı arasında geçen diyalog şu şekildedir.

(K17) “Sigara içtiğimden dolayı öksürdüğümde stres olup yakalandığımı düşünüp uykum kaçıyor.”

(K7) “İlk zamanlarda oluyordu. Ancak zamanla geçti birazda Covid-19 la yaşamaya alıştık gibi.”

(K5) “Hayır.”

Tablo 7

Covid-19’u sürecini düşündüğünüzde iştahınız kaçıyor mu?

	Covid-19’u sürecini düşündüğünüzde iştahınız kaçıyor mu?	Frekans	Yüzde%	Katılımcılar
KODLAMA	Evet	3	12	K1, K3, K18,

İlk zamanlar sorun yaşadım	1	4	K7
Hayır	21	84	K2, K4, K5, K6, K8, K9, K10, K11, K12, K13, K14, K15, K16, K17, K19, K20, K21, K22, K23, K24, K25

Tablo7’de görüldüğü gibi çalışmaya katılan Aydın Gençlik Spor İl Müdürlüğü çalışanlarının 3’ü (%12) covid-19 sürecini düşündüğünde iştahının kaçtığını, 1’i (%4) ilk zamanlar iştahının kaçtığını, 21’i (%84) covid-19 sürecini düşünürken iştahının kaçmadığını beyan etmişlerdir.

Araştırmacı ve Kurum Çalışanı arasında geçen diyalog şu şekildedir.

(K18) “Evet stres nedeniyle iştahım kaçıyor.”

(K7) “İlk zamanlarda çok kilo kaybı yaşadım. Ancak şu an düzeldi.”

(K14) “Hayır.”

### **Tartışma ve Sonuç**

Bu araştırmada Aydın İli Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü çalışanlarının Covid-19 sürecinde kaygı durumları incelenmiştir. Bu bağlamda elde edilen sonuçlar şu şekildedir; “Covid-19 ile ilgili düşünceleriniz nelerdir?” sorusuna göre; katılımcıların 12’si (%48) covid-19’un çok tehlikeli bir virüs olduğunu düşünmektedirler. Bu durumun temel sebebi ise; covid-19 virüsünün ölümcül sonuçlara neden olmasıdır.

“Covid-19 hayatınızı ne yönde etkiledi, hayatınızda neler değişti ?” soruna göre elde edilen sonuçlar şu şekildedir; Katılımcıların 17’si (%68) Covid-19’un sosyal yaşamı olumsuz yönde etkilediğini belirtirken, Katılımcıların 4’ü (%16) ise kişisel sağlığa daha fazla dikkat etmeye başladıkları sonucuna ulaşmıştır.

“Evinizde sizinle yaşayan 65 yaş üstü ve kronik rahatsızlığı olan birisi var mı? Var ise onların risk grubunda olmalarından dolayı endişe ediyor musunuz?” sorusuna göre elde edilen sonuçlar şu şekildedir; Katılımcıların 18’i (%72) evlerinde 65 yaş üzeri ve kronik rahatsızlığı olan birisinin olmadığını belirtirken, 7’si (%28) evlerinde 65 yaş üzeri ve kronik rahatsızlığı olan birisinin olduğunu ve bu durumdan endişe duyduklarını belirtmişlerdir. Cao ve diğerleri (2020) Covid-19 salgınının Çin’deki üniversite öğrencileri üzerindeki psikolojik etkilerini 7 maddelik Genelleştirilmiş Anksiyete Bozukluğu Ölçeği ile incelemişlerdir. Cao ve diğerleri (2020) tarafından araştırma sonucuna göre, Tıp fakültesi öğrencilerinin ailesinde bulunan kişilerden herhangi birisinin Covid-19 virüsüne yakalanması kaygı durumlarını artırdığı



sonucuna ulaşılmıştır. Aydın Gençlik Spor İl Müdürlüğü çalışanlarının 7'si (%28) evlerinde 65 yaş üzeri ve kronik rahatsızlığı olan birisinin olduğunu ve bu durumdan endişe duyduklarını belirtmeleri yapmış olduğumuz bu araştırma sonucunda elde edilen sonuç ile benzerlik göstermektedir.

“İş yerinizde Covid-19 sürecinden sonra olumlu ne gibi değişiklikler oldu?” sorusuna göre elde edilen sonuçlar şu şekildedir; Katılımcıların 10'u (%40) Covid-19 sürecinden sonra iş yerinde herhangi bir değişikliğin olmadığını belirtirken, Katılımcıların, 9'u (%36) iş yerinde hijyen ve temizliğe dikkat edildiğini belirtmiştir. Öztürk, Yılmaz, Erbil ve Hazer (2020) covid-19 pandemi döneminde hane halkındaki çatışma ve birlik-beraberlik durumunu incelemişlerdir. Araştırma sonucuna göre; Covid-19 döneminde kişisel temizlik/hijyen ve sağlığın korunmasına yönelik konularda daha fazla dikkat edildiği sonucuna ulaşılmıştır. Öztürk (2020) tarafından yapılan araştırmada elde edilen sonuçlar ile yapılan bu araştırmada elde edilen sonuçlar benzerlik göstermektedir.

“İş yerinizde Covid-19 sürecinden sonra olumsuz ne gibi değişiklikler oldu?” sorusuna göre katılımcıların 8'i (%32) Covid 19' dan dolayı iş yerindeki arkadaşları ve kuruma gelen kişilerin hastalık taşıdığı endişesinden dolayı korktuklarını bu sebepten dolayı uzak durduklarını belirtmişlerdir. Üstün ve Özçiftçi (2020)'e göre; Mutlak ölümle sonuçlanan olguların yanında, hastalığa yakalanan ancak zamanla iyileşen bireylerinde bulunduğu bu süreç içerisinde, kişiler arası kitlesel panik, işverenler ve çalışanlar arasındaki iş uyumunun bozulması ve iş ortamındaki huzurun kaçmasına neden olmaktadır. Liang, Chen, Zheng ve Liu, (2020) Covid-19 sürecinde Çin'de bulunan sağlık çalışanlarının psikolojik sağlıkları incelenmiştir. Yapılan bu araştırmada depresyon ölçeği ve kendi kendini değerlendirme anksiyete ölçeği (SAS) kullanılarak 23 doktor 36 hemşireye uygulanmıştır. Araştırma sonucuna göre; covid-19 süreci içerisinde, hemşire ve doktoraların kaygı düzeylerinin yüksek olduğunu ve Covid-19 süresi içerisinde gelecek kaygısı yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Liang (2020) tarafından elde edilen sonuçlar ile yapılan bu araştırmada elde edilen sonuçlar benzerlik göstermektedir.

“Covid-19'u sürecini düşünürken uykuya dalma ve uyumada sorun yaşıyor musunuz?” soruna göre elde edilen sonuçlar şu şekildedir; Katılımcıların 15'i (%60) bu süreç içerisinde uyku problemi yaşamadığını belirtirken, 7'si (%28) ilk zamanlar uyku problemi yaşadığını belirtirken, 3'ü (%12) Covid-19'u sürecini düşünürken uykuya dalma ve uyuma problemi yaşadıklarını belirtmişlerdir. Çelebi (2020) Covid 19 Salgınına ilişkin tepkileri psikolojik sağlamlık açısından incelemiştir. Karadeniz bölgesinden basit örnekleme yöntemi kullanılarak seçilen 332 kadın 167 erkek olmak üzere toplam 499 kişiden oluşan çalışma grubuna kısa

psikolojik sağlamlık ölçeği uygulamış ve araştırma sonucuna göre Covid-19 salgını sürecinde bireylerin kaygı düzeyleri olumsuz yönde etkilenmiş bu durumun temel sebebi ise; bireylerin covid-19 hakkında meydana gelen gelişmeleri yakından takip ettikleri buna bağlı olarak uyku düzenlerinin bozulduğu sonucuna ulaşılmış olup yaptığımız çalışma ile benzerlik göstermemektedir. Pandemi dönemi olarak bilinen bu dönemde Covid-19'un hızlı yayılma riskine sahip olması nedeniyle katılımcıların, çalışma ortamlarında çok fazla kaygı duyduklarını ancak bu kaygının zaman içerisinde azaldığını ifade ederlerken, Covid-19 pandemi döneminin en fazla sosyal yaşamı etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

### Öneriler

Araştırmanın örneklem grubunun genişletilerek farklı bölgelerde uygulanması önerilmektedir.

Farklı kamu kurumlarında çalışan bireylerin yarı görüşme tekniği ile Covid-19 pandemi döneminde kaygı durumlarının incelenmesi önerilmektedir.

Covid-19 pandemi döneminden sonra aynı kurum çalışanlarının kaygı düzeylerinin benzer bir yöntem ile ölçülerek kaygı durumlarındaki olası değişimlerin iş verimine etkilerinin araştırılması önerilmektedir.

Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü çalışma koşullarında bu süreç içerisinde düzenlemelere gidilerek; uzaktan çalışma sürelerinin genişletilmesi ve aktif çalışma ortamlarındaki hijyen koşullarının gözden geçirilmesi, çalışanların iş verimlerinin artabilmesi için kaygı durumlarının azaltılmasına yönelik tedbirlerin alınması önerilmektedir.

### KAYNAKÇA

- Abramowitz, J.S. ve Braddock , A.E. (2010). *Psychological Treatment of Health Anxiety and Hypochondriasis: A Biopsychosocial Approach*. Boston, MA.
- Alberts, N. M. ve Hadjistavropoulos, H. D. (2014). Parental illness, attachment dimensions, and health beliefs: testing cognitive-behavioural and interpersonal models of health anxiety. *Anxiety; Stress; & Coping*, 27(2), 216-228. doi:10.1080/10615806.2013.835401
- Altay, D. (2020). *Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılarının ve Ciddi Ebeveyn Hastalıklarının Sağlık Kaygısı İle İlişkisinde Sağlık Bilişlerinin, Negatif Duygu, Sürekli Kaygı ve Somatik Duyarlılığın Aracı Rolünün İncelenmesi*. (yayımlanmamış doktora tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, İstanbul.
- Altunışık, R., Çoşkun, R., Yıldırım, E. ve Bayraktaroğlu, S. (2010). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri*. 6.Baskı, Sakarya: Sakarya Kitabevi
- Aydemir, Ö., Kırpınar, İ., Satı, T., Uykur, B. ve Cengisiz, C. (2013) *Sağlık Anksiyetesi Ölçeği'nin Türkçe için Güvenilirlik ve Geçerlilik Çalışması*. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 50(4), 325-331.
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (2004). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*.(22. Baskı b.). İstanbul: Remzi Kitabevi.

- Bedir, R. (2008). *Taekwondo Milli Takım Sporcularının Durumluk Kaygı Düzeylerinin Başarıya Etkisi* (yayımlanmamış doktora tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Konya.
- Bostancı, M. (2019). *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Maruz Kaldıkları Mobbing İle Durum Ve Süreklilik Kaygılarının Karşılaştırılması*, (yayımlanmamış yüksek lisans tezi) Atatürk Üniversitesi Kış Sporları Ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Erzurum.
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J. ve Zheng, J., (2020), The Psychological Impact of the COVID-19 Epidemic on College Students in China, *Psychiatry Research*, 28, 112934. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
- Çelebi, G. Y. (2020). Covid 19 Salgınına İlişkin Tepkilerin Psikolojik Sağlık Açısından İncelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (8), 471-483.
- Demirel, Ö. (2010). *Kuramdan Uygulamaya Eğitimde Program Geliştirme*. (12.Basım). Pegem Yayıncılık, Ankara
- Ekiz, D. (2009). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Erden, M. (1998). *Eğitimde Program Değerlendirme*. (3. Basım). Ankara: Anı Yayınları.
- Ertürk, S. (1994). *Eğitimde Program Geliştirme*. (8.Basım). Ankara: Meteksan Matbaacılık.
- Geçtan E. (2000). *Psikanaliz ve Sonrası*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Gençtan, E. (1982). *Çağdaş Yaşam ve Normal Dışı Davranışlar*. Ankara: Maya Matbaacılık.
- GünaL, A. N. ve Küçükgüngör, E. (1998). “*Türk Spor Hukukunun Genel Esasları ve İlgili Mevzuat*”, Ankara: Yetkin Yayınevi.
- GünaL, S. (2020). *Örgüt İklimi İle Kaygı (Durumluluk- Sürekli) Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Mersin Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü Çalışanları Üzerine Bir Araştırma*. (yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Mersin.
- Huang J.Z, Han MF, Luo T.D, Ren A.K, ve Zhou X.P. (2020). Mental health survey of medical staff in a tertiary infectious disease hospital for COVID-19. *Zhonghua Lao Dong Wei Sheng Zhi Ye Bing Za Zhi*. (3):192–5.
- Karasar, N. (1998). *Bilimsel Araştırma Yöntemi- Kavramlar, İlkeler, Teknikler*, Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Koçak, U. Z. ve Derya, Ö. Z. E. R. (2020). COVID-19 Pandemisi, Spor, Sporcu Üçgeni: Etkilenimler ve Öneriler. *İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 5(2), 129-133.
- Koçak, U.Z. ve Özer, D. (2020). COVID-19 Pandemisi, Spor, Sporcu Üçgeni: Etkilenimler ve Öneriler. *İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 5(2), 129-133.
- Liang Y, Chen M, Zheng X, Liu J Screening for Chinese medical staff mental health by SDS and SAS during the outbreak of COVID-19. *J Psychosom Res*. 133:110102.
- Merriam, S. B. (2013). *Qualitative research and case study applications in education: Revised and expanded from case study research in education*. USA: Jossey-Bass.
- Ornstein, A.C, ve Hunkins F.P. (2004). *Curriculum-Foundations, Principles and Issues*. (Fourth Edition). Allyn and Bacon, United States.
- Öğüt, F. (2000). *Sosyal Uyum İle Sürekli Kaygı Arasındaki İlişki*. (yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Kocaeli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kocaeli.

- Özdelikara, A., Ağaçdiken, A. S. ve Mumcu, N. (2018) Hemşirelik Öğrencilerinde Sağlık Algısı, Sağlık Anksiyetesi Ve Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi. *Bakırköy Tıp Dergisi*, 14, 275-282.
- Özyürek, M. (1996). *Sınıfta Davranış Yönetimi, Uygulamalı Davranış Analizi*. Ankara: Karatepe Yayınları.
- Saleem, Z., Majeed, M. M., Rafique, S., Siqqiqui, Z., Siqqiqui D., Siqqiqui, H. ve Zegarra-Valdivia, J. A. (2020). COVID-19 pandemic fear and anxiety among healthcare professionals in Pakistan. *Research Square*
- Öztürk, S., Yılmaz, N., Erbil, D. D. ve Hazer, O. (2020). Covid-19 Pandemi Döneminde Hane halkındaki Çatışma ve Birlik-Berberlik Durumunun İncelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 15(4).
- Sönmez, V. (2008). *Program Geliştirmede Öğretmen El Kitabı* (14. Baskı). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Tekin, E. (2020). COVID-19 Kaygısının Motivasyon Üzerindeki Etkisi: Z Kuşağı üzerine bir araştırma. *Turkish Studies*, 15(4), 1129-1145.
- Turkay, H. ve Aydın, A. D. (2017). Bir İnceleme: Tarihsel Sürec İçerisinde Türk Spor Örgütlenmesi. *Diyalektolog Ulusal Sosyal Bilimler Dergisi*, 16, 179-189.
- Türkçapar, H. (2004). Anksiyete bozukluğu ve depresyonun tanısal ilişkileri. *Klinik Psikiyatri*, 4, 12-16.
- Uşun, S. (2012). *Eğitimde Program Değerlendirme Süreçler Yaklaşımlar ve Modeller*. Ankara: Anı Yayıncılık,
- Üstün, Ç, Özçiftçi, S. (2020). COVID-19 Pandemisinin Sosyal Yaşam ve Etik Düzlem Üzerine Etkileri: Bir Değerlendirme Çalışması . *Anatolian Clinic the Journal of Medical Sciences* , 25 (Special Issue on COVID 19) , 142-153 .
- Varış, F. (1996). *Eğitimde Program Geliştirme/ Teoriler ve Teknikler*. Ankara: Alkım Yayıncılık.
- Yıldırım A. ve Şimşek H. (2006), *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*, Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Yıldırım, M. (2016). *Doğu Anadolu Bölgesinde Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerinde Çalışan Personelin Problem Çözme Becerisinin Değerlendirilmesi*. (yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Elazığ.

**Effectiveness of a Mindfulness-Based Skill Development Program on Elite Archers' Mental Skills and Mindfulness Levels\***

Zeynep Ayça TERZİOĞLU<sup>1</sup>

S. Gülfem ÇAKIR<sup>2</sup>

ORIGINAL RESEARCH

<sup>1</sup>Antalya Bilim University,  
Psychological Counseling  
and Guidance Research  
and Application Center  
Antalya/Turkey

<sup>2</sup>Akdeniz University,  
Faculty of Education,  
Department of  
Educational Sciences  
Antalya/Turkey

**Abstract**

The aim of this study was to investigate the effectiveness of a mindfulness-based skill training program on elite archers' mental skills and mindfulness levels. This study comprised 11 elite archers from the Rio Preparation Camp 2016, ranging in age from 16 to 25 years. Five of the participants were female and six were male. The design of this study was one-group pretest-posttest design and Wilcoxon signed rank test was used for analyzing the data. Mental ability of participants was measured using The Ottawa Mental Skills Assessment Tool-3 and the Five Facets Mindfulness Questionnaire measured the mindfulness levels of the elite archers. The program upon which the study was conducted was an 8-week mindfulness-based skill training program, presented in 90 minute sessions. This study found that, in terms of mental skills, elite archers' scores in refocusing, competition planning, activation, and relaxation significantly increased on completion of the program. According to the findings that there was also a significant increase in archers' scores in four subscales of mindfulness: observe, acting with awareness, describe, and nonreactivity to inner experience. These results indicate that an 8-week mindfulness-based skill training program contribute to improvements in elite athletes' mental skills and mindfulness. On completion of the program, participants experienced increased energy levels, were more focused on competition planning and found it easier to refocus.

**Corresponding Author:**

Zeynep Ayça  
TERZİOĞLU  
aycaterzioglu@gmail.com

Orcid: 0000-0002-8849-  
9904

**Published Information**

Sending Date:

28.11.2020

Acceptance Date:

08.12.2020

Online Published Date:

28.12.2020

Doi:

10.38021/asbid.832808

\* This study was presented as an oral presentation at the 15th International Sport Sciences Congress.

**Keywords:** mindfulness-based skill training program, mindfulness, mental skills, elite archers, sport psychology.

**Farkındalık Temelli Beceri Geliştirme Programının Elit Okçuların Mental Becerileri ve Farkındalık Düzeyleri Üzerindeki Etkililiğinin İncelenmesi**

**Öz**

Bu çalışmanın amacı, farkındalık temelli beceri geliştirme programının elit okçuların mental becerileri ve farkındalık düzeyleri üzerindeki etkililiğini incelemektir. Araştırma Rio 2016 Hazırlık Kampında yer alan yaşları 16 ile 25 arasında değişen 11 elit okçudan oluşmuştur. Katılımcıların 5'i kadın ve 6'sı erkektir. Bu araştırmanın yönteminde tek grup öntest-sontest kontrol grupsuz deney deseni kullanılmıştır. Araştırmada veriler, Wilcoxon işaretli sıralar testi ile analiz edilmiştir. Katılımcıların mental yetenekleri, Ottawa Mental Yetenek Değerlendirme Ölçeği – 3 ve farkındalık düzeyleri Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği kullanılarak ölçülmüştür. Çalışmada, 90 dakikalık oturumlar halinde sunulan 8 haftalık Farkındalık Temelli Beceri Geliştirme programı uygulanmıştır. Bu çalışmada, mental beceriler açısından elit okçuların rahatlatma-gevşeme, canlandırma-enerji, mücadele planı ve yeniden odaklanma puanlarının anlamlı düzeyde arttığı bulunmuştur. Farkındalığın, gözlemlenme, tanımlama, farkındalıkla davranma ve içsel deneyimlere tepkisizlik alt boyutlarına ait puanlarının da anlamlı düzeyde arttığı bulunmuştur. Bu sonuçlar, 8 haftalık Farkındalık Temelli Beceri Geliştirme programının elit sporcuların mental becerileri ve farkındalık düzeylerinin gelişmesine katkıda bulunduğunu göstermektedir. Bu bulgular ışığında programın katılımcıların gevşeme ve enerji düzeylerinin artmasına, mücadele planı hazırlamaya ve yeniden odaklanmaya olumlu yönde etki eden bir program olduğu söylenebilir.

**Anahtar kelimeler:** farkındalık temelli beceri geliştirme programı, farkındalık, mental beceriler, spor psikolojisi

## Introduction

In recent years, mindfulness has attracted a great deal of attention from researchers in psychology, education and sports. Although mindfulness has various definitions, Kabat-Zinn's (1994) definition stands the most commonly used in mindfulness literature. According to this definition, 'mindfulness' refers to "paying attention in a particular way: on purpose, in the present moment, and nonjudgmentally" (Kabat-Zinn, 1994, p.4). In their earlier paper, Kabat-Zinn et al. (1992) note that mindfulness is considered an attentional skill and has special relevance to athletic performance. They maintained that mindfulness, as a form of self-regulated present moment attention, is gained by regular practices of various mindfulness exercises. Gardner and Moore (2004) argue that mindfulness practice is founded on the basis of a nonjudging awareness and acceptance of affective, sensory and cognitive experiences which take place in the moment. According to this view, internal experiences are considered naturally occurring events, coming and going regularly, as normal and expected features of human existence. Thus, mindfulness techniques include a nonjudgmental attitude and no prior evaluation of the current situation (Gardner & Moore, 2004). Previous studies have suggested that mindfulness-based interventions may not only alleviate different mental health problems, but also improve positive psychological functioning (Baer, 2003).

As physical conditions can be improved with exercise, it is also possible to improve mindfulness levels by practicing mental exercises (Siegel, Germer, & Olendzki, 2009). Improving mindfulness in sport performance relies on a desire for optimal accomplishment, the strong intent of the individual, and mental training (Moore, 2009). According to Gardner and Moore (2006) an athletes' performance can be affected by internal and mental factors. Weinberg and Gould (2011) underline that these factors can be controlled through traditional sport psychology interventions - including imagery, self-talk and goal setting - to help athletes perform at optimal levels. However, recent research has found that these techniques are not always effective and adequate (De Petrillo, Kaufman, Glass, & Arnkoff, 2009) and have questioned the ability of traditional methods to successfully improve an athlete's performance (Birrer & Morgan, 2010). As opposed to traditional sport psychology interventions, mindfulness interventions used to improve performance in sport include psychological training techniques, focusing on attention, and optimum performance (Moore, 2009). Mindfulness also teaches athletes to concentrate on the present rather than focusing on past mistakes or future outcomes of these mistakes (Stratton, Cusimano, Hartman, & DeBoom, 2005).

Moran (2009) notes that focusing and concentration are important skills for successful sport performance. Despite its physical nature, as one's physical actions are controlled by the

mind, sports require a significant amount of mental focusing (Lee, 2013). Among certain sport branches, including archery, focusing and concentration skills are especially critical. Archery requires both mental (e.g. focus, imagery, goal-setting) and physical (e.g. body strength, hand-eye coordination, posture, heart rate, relaxation) skills. Improving focusing skills can also positively impact archers' mental health and well-being. To maintain attention during a competition is an essential aspect in archery (Lee, 2013). Awareness also plays an important role in being successful in archery. More specifically, an archer's being aware of their mind and body is essential to improve the practical skills necessary for effective practice, training and competition. Both during training and before competitions, meditation provides a useful tool for archers to strengthen and improve mental awareness. In other words, mental awareness skills progress through mindfulness meditation.

Current research in sports psychology provides some evidence mindfulness is closely related to sport performance (Gardner & Moore, 2004; Kee & Wang, 2008). In addition to these correlational studies, there are experimental studies carried out with archers and golfers (Kaufman, Glass, & Arnkoff, 2009) and also long-distance runners (De Petrillo et al., 2009). Bernier, Thienot, Codron and Fournier (2009) in their qualitative study reported similar results on elite swimmers' flow experiences. Similarities were found between a state of mindfulness and elite swimmers' bodily awareness condition and attitude of acceptance level in race preparation. Although there has been considerable attention given to mindfulness practice in other branches of sport, mindfulness studies focusing on elite archers has remained limited in number. Therefore, this study focused on the effectiveness of mindfulness-based skill development program on elite recurve archers' mental skills.

Mindfulness is useful for an individual to focus on the present. Roemer and Orsillo (2002) highlight meditation techniques may provide a useful way to heighten self-awareness. Frewen, Evans, Maraj, Dozois and Partridge (2008) added that mindfulness practices may help to reduce the frequency of negative thoughts and to improve the ability to release negative thoughts. With the help of mindfulness practices, athletes can become aware of their regular response patterns to external cues, and hence feel better equipped to choose appropriate responses to athletic demands (Gardner & Moore, 2004). In the sport psychology field, mental training generally includes focusing on the positive side of athletes' mental performances, physical abilities and preparation skills. The idea behind the mental training program is that positive or negative images in one's mind can be decisive and have a direct effect on an athlete's abilities (Porter, 2003); hence athletes should mentally prepare themselves for stressful situations. Described by Eiring and Hathaway (2012) as a flexible state of mind in which one can actively engage in the present moment. Mindfulness helps

athletes to understand their mental state during sport performance and to develop effective interventions to enhance that performance (Rivera, Quintana & Rincón, 2011).

Considering the relevance of mindfulness to athletic performance, the main purpose of this study is to test whether a mindfulness-based skill development program improves the mental skills and mindfulness levels of elite recurve archers. It is hypothesized that there will be significant differences between pre and post test scores of elite recurve archers' mental skill subscales and mindfulness subscales.

## Methods

### *Research Design*

This study is focused on testing the effectiveness of the program on elite archers' mental skills and mindfulness levels. In the study, a quasi-experimental design is used and a one group pretest-posttest model utilized to compare elite recurve archers' pre-test and post-test scores (Table 1) (Fraenkel & Wallen, 2006).

Table 1

Experimental Design of the Study

Group	Pre-test	Experimental Design	Post-test
Experimental Group	P1	X	P2

### *Participants*

The study sample included 11 elite recurve archers in the Turkish National Archery Team. The participants ages ranged between 16 and 25 years ( $M = 20.27$ ,  $SD = 2.90$ ) and their ages for starting sports varied from 3 to 15 ( $M = 11.64$ ,  $SD = 3.56$ ). Five participants are female (% 45.5) and six are male (%54.5).

## Measures

### *Demographic Information Form*

It is prepared to determine the demographic characteristics (age, gender) and experience within the sport (e.g. sports age, national caps) of the participants.

### *Ottawa Mental Skills Assessment Tool-3 (OMSAT-3)*

Durand-Bush, Salmela and Green-Demers (2001) developed and Erhan, Güler, Ağduman and Gerek (2015) the adapted OMSAT-3 into Turkish culture by. The scale aims to



measure the mental skills of the athletes and is developed as a self-evaluation tool. The Turkish form of the scale consists of 48 items and 12 subscales under three conceptual components. These components are foundation skills which include goal setting, self-confidence, commitment, psychosomatic skills which include stress reactions, fear control, relaxation, activation, and cognitive skills which include imagery, mental practice, focusing, refocusing, and competition planning. A 7-point Likert scale is used, where options range from strongly agree (7) to strongly disagree (1) with an available neutral choice.

The adaptation study of the scale included 220 athletes (Erhan et al., 2015). During the adaptation process, the Ottawa Mental Skills Assessment Tool -3 Scale Form was translated from English to Turkish using translators and sports academics. For construct validity of the scale, confirmatory factor analysis was used and fit index values were reported as RMSEA=0.072, SRMR=0.066, NFI=0.92, NNFI=0.95 and CFI = 0.956. The overall internal consistency value was 0.94. Cronbach alpha coefficients for goal setting, self-confidence, commitment, stress reactions, fear control, relaxation dimension, activation dimension, focusing, refocusing, imagery, mental practice, competition planning are .67, .69, .69, .68, .55, .70, .67, .74, .81, .56, .72 and .75, respectively.

#### *Five-Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)*

The FFMQ was developed by Baer et al. (2006) and adapted for Turkish culture by Kınay (2013) with a group of university students. The five facets of the questionnaire are observe, describe, act-aware, non-judge, and non-react. The questionnaire includes 39 items with a 5-point Likert type scale. Options range from “Never or very rarely true”, “rarely true”, “sometimes true”, “often true”, to “very often or always true”.

In the adaptation study, both Turkish and original forms of the scale were completed by the students in order to test the lingual validity of the questionnaire. First the English version of the questionnaire was given to 4th year students of Translation and English Literature and after 2 weeks, the Turkish version of the FFMQ was given to the same group and significant and positive correlations achieved. Factor analysis results yielded 5 dimensions as in the original form. The consistency coefficients varied from .67 to .85 in the Turkish form of the scale (Kınay, 2013).

#### *Data analysis*

In order to test whether there is a significant difference between elite archers' pre- and post-test scores, the Wilcoxon Signed-Rank Test was used in this study.

#### *Procedure*

This study includes the application of an 8-session Mindfulness-Based Training Program aimed at achieving a positive change in the mental skills and mindfulness levels of elite archers. The development of the program and the selection of relevant exercises were made on the basis of previous literature (Bernier et al., 2009; Çatak & Ögel, 2009a; Çatak & Ögel, 2009b; Linehan, 1993; Ögel, 2015; Stahl & Goldstein, 2010; Wehrenberg, 2018). The program was developed based on two theoretical bases. While some sessions included exercises based on mindfulness-based cognitive therapy (MBCT; Segal, Williams, & Teasdale, 2002), some other sessions included exercises based on acceptance and commitment therapy (ACT; Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999). The ACT approach combines mindfulness with acceptance approaches to help a person develop a new relationship with difficult thoughts, feelings, images, memories, sensations, urges and emotions (Harris, 2006). ACT employs acceptance, the observing self, defusion, values contact with the present moment, and committed action as six core principles to help people develop psychological flexibility. All of these principles possess and require specific practice, techniques, metaphors and follow-up actions (Harris, 2006). The MBCT program aims to teach recognition of and disengagement from self-defeating patterns of negative thoughts and ruminations at times of potential relapses (Segal, Williams, & Teasdale, 2013).

On this theoretical base, varying sources were used to compile exercises based around focus, awareness of breathing and mindful practice skills. In the program, as suggested by Bernier et al. (2009), mindfulness of breath, mindfulness and acceptance practices, bodily sensations and movements, and awareness of emotions and thoughts in nonjudgmental ways were introduced throughout the sessions. The information provided to the participants, the exercises used in each session and homework for participants was prepared before each session. The program content included information about mindfulness and the importance of being in the present moment. Group exercises included in the program were on cognitive distortions, states of mind, homework, mindful breathing and body awareness. The aim of each session was prepared in accordance with the affective, cognitive and behavioral aims and components of the program. The eight session Mindfulness-Based Training Program is presented as follows:

In the first session, group rules are agreed on; the pre-test measure is applied; and content information is given. In the second session, information about mindfulness is given to group participants; after an explanation of the importance of being in the present moment, the importance of being here-and-now are explained and the correct method of calm breathing (diaphragmatic breathing) taught to the participants. Breath and body awareness exercises are taught in the same session. Homework related to the full body scan exercise to be completed

on a daily basis is also given. The third session starts with a mindful awareness exercise in order to relax participants as the session followed a heavy training program. The purpose of starting the session with mindful awareness exercises is to help participants focus on the present moment. In this session, the participants are instructed to continuously ask themselves the questions “Where am I?” and “What am I doing?” to remain aware of the present moment. Afterwards, participants are provided with information relating to the three states of mind (reasonable mind, wise mind and emotion mind) taken from dialectical behavior therapy (DBT) model (Linehan, 1993, p. 214). Participants talk about their states of mind in their daily lives and feedback on this discussion is given. This session’s homework related to mindful awareness practice, including observing breathing and bodily sensations and a worksheet (taken from Çatak & Ögel, 2009a) related to participants thinking styles. In the fourth session, mindful breathing (Stahl & Goldstein, 2010) is presented as a technique to help the participants observe their emotions, thoughts and bodily sensations. This technique also helps with being aware of the present moment. Information about the relationship between negative thoughts and negative emotions is provided and related exercises carried out; homework of a mindful breathing practice to be done on a daily basis is given. The fifth session starts with a progressive muscle relaxation exercise, followed by a second exercise which aims to help participants detach themselves from negative thoughts, the effects of which were explained in the previous session. Participants are guided through a discussion on the cause of negative emotions and information on the subjects “Being unable to think unbiased” and “Let go of thoughts” is given and explained. Lastly, participants practiced releasing the thoughts causing negative emotions and received homework to observe their experiences and thoughts. A “Judgement Track Form” (taken from Çatak & Ögel, 2009b) was distributed to the participants to record the moments they judge their experiences and thoughts. In the sixth session, the topic of observing thoughts is introduced to the participants using metaphors developed based on MBCT principles. Participants engage in a mindful awareness exercise and “let go of thoughts” exercise, including practice of mental imagination techniques (Çatak & Ögel, 2009b). After explaining “negative automatic thoughts”, the archers are requested to detect their own negative automatic thoughts and then expected to apply the thought replacement exercise (pause, reappraise, and reframe) whenever their minds are full with these thoughts (taken from Wehrenberg, 2018). A “Negative Affects Form” is distributed to be filled during the following week.

The seventh session of the study began with awareness of breathing practice. After the practice, information was given about cognitive distortions and participants asked if they have observed these distortions themselves and were encouraged to talk about such distortions. To

learn to encourage a feeling of happiness during competitions, group participants were also asked to fill “Happiness Cards” using motivational and happiness related sentences. The final mindfulness session started with focusing on the body and mindful breathing exercises. The happiness cards collected from the participants earlier are prepared as gift cards and returned. Participants were requested to carry these cards and to read the sentences before training and at competitions. In the same session, the whole program was summarized. After getting feedback from participants, post-test instrumentation is applied. The training program was carried out by the first author.

### Application of the Program

The Mindfulness-Based Training Program upon which this study is focused was completed between January – March 2016. This eight-week program was attended by eleven participating elite archers. Participants attended once a week and each session lasted ninety minutes. Pre-test was taken to measure mindfulness levels and mental abilities before the training sessions started. Post-test was applied at the end of last session to measure the effectiveness of the program. Table 2 shows means and standard deviations for pre and post test scores for the OMSAT-3 subscale scores.

### Results

Table 2

Descriptive Statistics for the OMSAT-3 Subscales

Subscales	Pre-test M (SD)	Post-test M (SD)
Goal setting	22.18 (3.31)	22.64 (4.12)
Self-confidence	24.73 (3.00)	24.64 (3.64)
Commitment	26.27 (1.55)	25.91 (2.46)
Stress reactions	18.91 (2.91)	19.45 (3.04)
Relaxation	20.64 (3.23)	22.36 (2.73)
Fear control	20.91 (4.41)	21.45 (4.36)
Activation	20.73 (4.92)	23.18 (4.09)
Focusing	19.55 (5.31)	20.72 (4.83)
Imagery	21.73 (3.19)	22.73 (3.49)
Competition planning	14.91 (6.33)	16.82 (4.62)
Mental practice	20.00 (5.49)	20.90 (4.48)
Refocusing	13.09 (3.08)	15.91 (2.87)

A Wilcoxon signed-rank test was conducted to test whether participants’ pretest scores significantly differ from participants’ post-test scores in OMSAT-3 subscales and Five Facet

Mindfulness Questionnaire subscales. Wilcoxon signed-rank test results for OMSAT-3 subscale scores were shown in Table 3.

Table 3

Wilcoxon Signed Ranks Test Results for Pre- and Post-Test Scores of The OMSAT-3 Subscales

OMSAT-3	Ranks	n	Mean Rank	Sum of Ranks	Z	p
Relaxation	Negative Ranks	0	0.00	0.00	-2.840	0.005*
	Positive Ranks	10	5.50	55.00		
	Ties	1				
	Total	11				
Activation	Negative Ranks	2	2.50	5.00	-2.315	0.021*
	Positive Ranks	8	6.25	50.00		
	Ties	1				
	Total	11				
Competition planning	Negative Ranks	2	5.25	10.50	-2.010	0.044*
	Positive Ranks	9	6.17	55.50		
	Ties	0				
	Total	11				
Refocusing	Negative Ranks	2	2.75	5.50	-2.260	0.024*
	Positive Ranks	8	6.19	49.50		
	Ties	1				
	Total	11				

\* $p < 0.05$

As indicated in Table 3, there were significant differences in relaxation ( $Z = -2,840$ ,  $p = 0.005$ ), activation ( $Z = -2,315$ ,  $p = 0.021$ ), competition planning ( $Z = -2,010$ ,  $p = 0.044$ ), and refocusing ( $Z = -2,260$ ,  $p = 0.024$ ) subscales of OMSAT-3, while the differences in goal setting ( $Z = -,635$ ,  $p = 0.526$ ), self-confidence ( $Z = -,361$ ,  $p = 0.718$ ), commitment ( $Z = -,426$ ,  $p = 0.670$ ), stress reactions ( $Z = -,493$ ,  $p = 0.622$ ), fear control ( $Z = -,639$ ,  $p = 0.523$ ), focusing ( $Z = -1,309$ ,  $p = 0.191$ ), imagery ( $Z = -1,801$ ,  $p = 0.072$ ), and mental practice ( $Z = -,924$ ,  $p = 0.355$ ) were not significant. The results indicated significant increases in participants' relaxation, activation, competition planning and refocusing skills as a result of the program. Table 4 presents means and standard deviations for pre- and post-test scores of the FFMQ subscales.

Table 4

Descriptive Statistics for The FFMQ Subscales

Subscales	Pre-test M (SD)	Post-test M (SD)
Observe	28.64 (5.64)	32.55 (5.39)

Describe	29.18 (6.28)	31.73 (6.42)
Acting with awareness	30.90 (6.05)	33.45 (5.41)
Nonjudging of inner experience	21.09 (4.03)	20.27 (4.19)
Nonreactivity to inner experience	16.73 (3.55)	20.00 (2.23)

A Wilcoxon signed-rank test was conducted to determine whether there were differences between participants' pre- and post-test scores in FFMQ subscales. Wilcoxon signed-rank test results for FFMQ subscale scores were shown in Table 5.

Table 5

## Wilcoxon Signed-Rank Test Results for Pre- and Post-test Scores of The FFMQ Subscales

FFMQ	Ranks	n	Mean Rank	Sum of Ranks	Z	p
Observe	Negative Ranks	0	0.00	0.00	-2.812	0.005*
	Positive Ranks	10	5.50	55.00		
	Ties	1				
	Total	11				
Describe	Negative Ranks	2	3.50	7.00	-2.321	0.020*
	Positive Ranks	9	6.56	59.00		
	Ties	0				
	Total	11				
Acting with awareness	Negative Ranks	1	4.00	4.00	-2.405	0.016*
	Positive Ranks	9	5.67	51.00		
	Ties	1				
	Total	11				
Nonreactivity to inner experience	Negative Ranks	2	2.25	4.00	-2.349	0.019*
	Positive Ranks	8	6.31	50.50		
	Ties	1				
	Total	11				

\* $p < 0.05$

As indicated in Table 5, there were significant changes in participants' pre- and post-test scores in observe ( $Z = -2,812$ ,  $p = 0.005$ ), describe ( $Z = -2,321$ ,  $p = 0.020$ ), acting with awareness ( $Z = -2,405$ ,  $p = 0.016$ ), and nonreactivity to inner experience ( $Z = -2,349$ ,  $p = 0.019$ ) subscales. These results suggested significant increases in participants' observe, describe, acting with awareness and nonreactivity levels as a result of the program.

## Discussion

The purpose of this study was to investigate the effectiveness of an 8-session mindfulness-based skill development program on elite archers' mental skills and mindfulness levels. Results of the study suggested that the training program contributed to the enhancement in relaxation, activation, competition planning, and refocusing skills of elite archers. These results contributed to existing literature regarding the effect of mindfulness-based training programs in the sports field and the findings of this study are consistent with

previous findings. For example, Bernier et al. (2009) reported that mindfulness and acceptance based psychological skills training programs have positive effect on performance enhancement in competition and activation scores among golfers. Similarly, in a 4-week study on recreational archers and golfers, it was found that increased levels of flow were associated with increased mindfulness (Kaufman et al., 2009). Further, Terzioğlu, Yıldız and Çakır (2020) applied the 8-session program developed based on mindfulness-based stress reduction and MBCT approaches, to nine female handball players. Their results indicated significant differences in terms of goal setting and mental preparation, concentration, coachability ability to cope with adversity and being free from worries. Our findings also support the findings of Aherne, Moran and Lonsdale (2011). They investigated the relationship between mindfulness-based training (a nonjudgmental attentional training technique) and flow experiences in elite athletes from various sport branches and concluded that awareness training was found to have a positive effect on setting clear goals and a sense of control. In their study, follow up tests indicated an increase in flow scores of the experimental group.

New ways to cultivate mindfulness in athletes are among emerging research areas. These approaches generally develop training programs based on ACT and MBCT. In one of these studies, ACT-based psychological coaching intervention resulted in enhanced ability to cope with stress and anxiety, and new ways of understanding different aspects of training and performance among female football players (Kettunen & Välimäki, 2014). In another study, mindfulness practice has found to be related with the ability to let go of and the decreased occurrence of negative thoughts (Frewen et al., 2008). Schwanhausser (2009) applied nine sessions of the Mindfulness-Acceptance-Commitment approach on Steve, a springboard diver. The results of the study found an increase in mindful awareness, mindful attention, experiential acceptance, flow, and diving performance. Considering these previous findings, the results of this current study provided more evidence for the feasibility of mindfulness-based approaches in skill training for elite archers.

The results of the current study also suggested that there was significant increase in observing, describing, acting with awareness, and non-reactivity to inner experience levels of elite archers. These results gave further evidence that mindfulness skills can be improved as the result of regular training (Siegel et al., 2009). Despite the differences in measuring mindfulness, there are compatible results in the literature to compare with current findings. De Petrillo et al. (2009) evaluated the use of Mindful Sport Performance (MSPE) for recreational long-distance runners, a population of athletes who often experienced negative thoughts and physical discomfort throughout the sport. Runners participating in the

workshops experienced significant reductions in sports anxiety related worry and perfectionism, and significant increases in mindfulness.

This study was the first study to focus on the effectiveness of a mindfulness-based skill training program on elite archers in Turkey. Therefore, the findings of this study will contribute to the literature. However, there are certain limitations to be noted. Firstly, as there was no control group, the enhancement in the post-test scores should be interpreted cautiously. In addition, competition performance of the athletes was not measured, nor compared before and after treatment in the study. It can be recommended that further research could compare the pre and post treatment competition performance of athletes.

In this study, the mindfulness-based skill development program was implemented during the training camp periods of athletes. Comparison can be made with this study by applying mindfulness-based skill training program to different sports branches. For future studies, it is strongly recommended that the effectiveness of the mindfulness-based training program be compared by taking follow up measurements.

Based on current findings, mindfulness-based programs with different mindfulness exercises other than the one included in the study could be used to improve the performance and mental skills of athletes. In addition, mindfulness-based interventions could be used for preventive purposes and practices. Therefore, the use of mindfulness-based training programs is recommended to group and individual sports by sports psychologists.

## References

- Aherne, C., Moran A. P., & Lonsdale, C. (2011). The effect of mindfulness training on athletes' flow: An initial investigation. *The Sport Psychologist*, 25(2), 177-189. doi: 10.1123/tsp.25.2.177
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology*, 10(2), 125-143. doi:10.1093/clipsy/bpg015
- Bernier, M., Thienot, E., Codron, R., & Fournier J. F. (2009). Mindfulness and acceptance approaches in sport performance. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3(4), 320-333. doi: 10.1123/jcsp.3.4.320
- Birrer, D. & Morgan, G. (2010). Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. *Scand J Med Sci Sports*, 20(2), 78-87. doi: 10.1111/j.1600-0838.2010.01188.x
- Çatak, P., & Ögel, K. (2009a). Farkındalık çalışma kitabı. Retrieved December 1, 2015, from [www.ogelk.net/formlar/farkindalik/farkinda%20nefes%20almak.pdf](http://www.ogelk.net/formlar/farkindalik/farkinda%20nefes%20almak.pdf)
- Çatak, P., & Ögel, K. (2009b). Farkındalık çalışma kitabı: Yargısız düşünmemek!. Retrieved December 1, 2015, from <http://www.ogelk.net/formlar/farkindalik/yargisiz%20dusunmek.pdf>
- De Petrillo, L. A., Kaufman, K. A., Glass, C. R., & Arnkoff, D. B. (2009). Mindfulness for long-distance runners: An open trial using mindful sport performance enhancement (MSPE). *Journal of Clinical Sports Psychology*, 4, 357-376.



- Eiring, K., & Hathaway, C. (2012). *Mindfulness and sports psychology for athletes: Consider awareness your most important mental tool*. Madison: Lulu Press.
- Erhan, S. E., Güler, M. Ş., Ağduman, F., & Gerek, Z. (2015). Ottawa mental yetenek değerlendirme ölçeği – 3'ün Türkçe geçerlilik güvenirlik çalışması [Ottawa mental ability assessment scale-3 Turkish validity and reliability study]. *e-Kafkas Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 33-39.
- Fraenkel, J. R., & Wallen, N. E. (2006). *How to design and evaluate research in education* (6th ed.). New York, NY: The McGraw-Hill.
- Frewen, P. A., Evans, E. M., Maraj, N., Dozois, D. J. A., & Partridge, K. (2008). Letting go: Mindfulness and negative automatic thinking. *Cognitive Therapy and Research*, 32(6), 758-774. doi: 10.1007/s10608-007-9142-1
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2004). A mindfulness-acceptance-commitment-based approach to athletic performance enhancement: Theoretical considerations. *Behavior Therapy*, 35, 707-723. doi:10.1016/S0005-7894(04)80016-9
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2006). *Clinical sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Harris, R. (2006). Embracing your demons: An overview of acceptance and commitment therapy. *Psychotherapy in Australia*, 12(4), 2-8.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Publications.
- Kee, Y. H., & Wang, C. K. J. (2008). Relationships between mindfulness, flow dispositions and mental skills adoption: A cluster analytic approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(4), 393-411. doi:10.1016/j.psychsport.2007.07.001
- Kabat-Zinn, J., Massion, A. O., Kristeller, J., Peterson, L. G., Fletcher, K. E., Pbert, L.,... Santorelli, S. F. (1992). Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. *American Journal of Psychiatry*, 149(7), 936-943.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York, NY: Hyperion.
- Kaufman, K. A., Glass, C. R., & Arnkoff, D. B. (2009). Evaluation of Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE): A New Approach to Promote Flow in Athletes. *Journal of Clinical Sports Psychology*, 4, 334-356.
- Kettunen, A., & Välimäki, V. (2014). *Acceptance and value-based psychological coaching intervention for elite female floorball players* [Unpublished master's thesis]. University of Jyväskylä.
- Kınay, F. (2013). *Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni Türkçe'ye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması* [Unpublished master's thesis]. İstanbul Bilim University.
- Lee, K. (2013). Mental training for archers. In USA Archery (Ed.), *Archery: The ultimate resource for recurve and compound archers* (pp. 155-164). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York, NY: Guilford Press.
- Moore, Z. E. (2009). Theoretical and empirical developments of the mindfulness-acceptance-commitment (MAC) approach to performance enhancement. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3(4), 291-302.
- Moran, A. P. (2009). Cognitive psychology in sport: Progress and prospects. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(4), 420-426. doi:10.1016/j.psychsport.2009.02.010
- Ögel, K. (2015). *Bilişsel davranışçı psikoterapilerde üçüncü dalga: Farkındalık (ayırısama) ve kabullenme temelli terapiler*. Ankara: HYB Yayıncılık.

- Porter, K. (2003). *The mental athlete: Inner training for peak performance in all sports*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Rivera, O., Quintana, M., & Rincón, M. E. (2011). Effects of mindfulness on sport, exercise and physical activity: A systematic review. Paper presented at International Conference on Physical Education and Sport Science, Paris, France.
- Roemer, L., & Orsillo, S. M. (2002). Expanding our conceptualization of and treatment for generalized anxiety disorder: Integrating mindfulness/acceptance-based approaches with existing cognitive-behavioral models. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9(1), 54-68.
- Schwanhausser, L. (2009). Application of the mindfulness-acceptance-commitment (MAC) protocol with an adolescent springboard diver. *Journal of Clinical Sports Psychology*, 3(4), 377-395.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York, NY: Guilford Publications.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2013). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression* (2th ed.). New York, NY: Guilford Publications.
- Siegel, R. D., Germer, C. K., & Olendzki, A. (2009). Mindfulness: What is it? Where did it come from?. In F. Didonna (Ed.), *Clinical Handbook of Mindfulness* (pp. 17-35). New York, NY: Springer.
- Stahl, B., & Goldstein, E. A. (2010). *Mindfulness-based stress reduction workbook*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Stratton, R. K., Cusimano, K., Hartman, C., & DeBoom, N. (2005). Focus. In J. Taylor & G. S. Wilson (Eds.), *Applying sport psychology: Four perspectives* (pp. 51-63). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Terzioğlu, Z. A., Yıldız, M., & Çakır, S. G. (2020). Examining the effectiveness of mindfulness based training program on female handball players' psychological skills and coping with stress strategies. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 22(1), 30-37. doi: 10.15314/tсед.656240
- Wehrenberg, M. (2018). *The 10 best-ever anxiety management techniques workbook* (2nd ed.). New York, NY: W. W. Norton & Company.
- Weinberg, R., & Gould, D. (2011). *Foundations of sport and exercise psychology* (5th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

## Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Kariyer Değerlerinin İncelenmesi

Yeliz ERATLI-ŞİRİN<sup>1</sup>, Özge AYDIN<sup>1</sup>

ORJİNAL ARAŞTIRMA

### Öz

<sup>1</sup>Çukurova Üniversitesi  
Spor Bilimleri  
Fakültesi  
Adana/Türkiye

Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinin kariyer değerlerinin demografik değişkenlere göre nasıl şekillendiğini belirlemektir. Bu amaç doğrultusunda araştırmanın örneklemini Çukurova Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi bünyesinde bulunan antrenörlük, beden eğitimi öğretmenliği ve spor yöneticiliği bölümünde öğrenim gören 222 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Schein (1996) tarafından geliştirilen ve Halis (2016) tarafından Türkçeye uyarlanan Kariyer Değerleri ölçeğinden yararlanılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilere ait demografik bilgiler yüzdelik ve frekans yardımı ile hesaplanmıştır. Araştırma verileri normal dağılım gösterdiği için parametrik testlerden bağımsız örneklem t- testi ve tek yönlü varyans analizi istatistikî tekniklerden yararlanılmıştır. Yapılan analizlerin sonucunda kariyer değerlerinde kendini gerçekleştirme, bir değer yaratma ve güç kazanma kariyer değerleri, öğrenciler tarafından önemli bulunmuştur. Saygınlık kazanma değeri ise öğrenciler tarafından en az önemli bulunan kariyer değeridir. Öğrencilerin cinsiyet değişkenleri ile kariyer değerleri boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ( $p>05$ ). Bir spor lisansına sahip olma, okudukları akademik bölümleri ve sınıf değişkenleri ile kariyer değerleri boyutları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ( $p<05$ ). Aynı zamanda yaş değişkeni ile kendini gerçekleştirme, otonomi ve kariyer değerleri ölçek toplamında anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu sonuçlara dayanarak spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin kariyer değerlerinin, kendini gerçekleştirme, bir değer yaratma ve güç kazanma boyutlarında şekillendiği bulunmuştur.

### Sorumlu Yazar:

Yeliz Eratlı ŞİRİN

Orcid ID: 0000-0002-  
6143-1133

**Anahtar kelimeler:** Kariyer, Kariyer değerleri, Schein'in kariyer değerleri, Spor.

## Investigation of Career Values of Faculty of Sports Sciences Students

### Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi:

30.11.2020

Kabul Tarihi:

20.12.2020

Online Yayın Tarihi:

28.12.2020

Doi:

10.38021/asbid.833906

### Abstract

The aim of this study is to determine how the career values of university students are shaped according to demographic variables. For this purpose, the sample of the study consists of 222 students studying at the department of coaching, physical education teaching and sports management within the faculty of sport sciences of Çukurova University. The career values scale, which constitutes the career values theory of Schein (1996) and adapted into Turkish by Halis (2016), was used as a data collection tool in the research. The demographic information of the students participating in the study was calculated with the help of percentage and frequency. Since the research data showed normal distribution, the independent sample t-test and one-way analysis of variance were used from the parametric tests. As a result of the analysis, self realization, creating a value and gaining power career values were found important by students in career values. Recognition value is the least important career value by students. No significant difference was found in the dimensions of students' gender variables and career values. Significant differences were found between having a sports license, academic departments and class variables and career values dimensions ( $p<05$ ). At the same time, a significant difference was found between the age variable and Self-Realization, Autonomy and career values in the scale total.

**Keywords:** Career, Career values, Schein's career values, Sports

\* Bu çalışma 07-09

Kasım 2020 tarihinde

düzenlenen, 18.

Uluslararası Spor

Bilimleri Kongresinde

sözel bildiri olarak

sunulmuştur.

## Giriş

Çağımızın gerektirdiği teknolojik ve ekonomik gelişmeler sonucunda gelişen iş alanı ve bunun yarattığı rekabetçi pazar ortamı, yaşam döngülerinin önemli bir kısmını iş ortamında geçiren bireyler yaratmıştır. İnsanlar, refah düzeyini arttırmak, yeni bir çevre edinmek ve gerekli ihtiyaçlarını karşılamak için sosyal ortamlarından çok iş ortamlarında vakit geçirmektedirler. Kariyer tercihi, gelişmekte olan ülkelerde ve ülkemizde gençlerin karşılaştığı en önemli sıkıntılardan ve en önemli karar alma durumlarından biridir. Gelişmekte olan ülkelerde ve ülkemizde en önemli sorunlardan bir tanesi genç nüfusun kariyer tercihi aşamasında yaşadığı zorluklardır. Kariyer hedeflerinin belirlenmesi sürecinde gençlere rehberlik edilmesi, yetenek ve becerilerine uygun mesleklere yönlendirilmesi en önemli faktörler arasında yer almaktadır. Liyakatlı bireylerin yetiştirilmesinde bu aşama çok önemlidir. Çünkü kariyer tercihinin doğru ya da yanlış belirlenmesi yapılacak işte tatmini, motivasyonu, başarıyı direk etkilemektedir (Batur ve Adıgüzel, 2014). Kişinin kendi kendine algıladığı yetenek ve becerilerini, temel değerleri ile güdü ve ihtiyaçlardan oluşan kariyer değerleri olarak tanımlanmaktadır. Birbirini şekillendiren ve kişiye özgü olan bu uyum bireyin kariyer seçimini yönlendiren en önemli etkidir (Schein 1980). Literatürde yapılan çalışmalarda genç bireylerin bilgi donanımı, bu bilgi donanımı ile kariyer planında yer alan mesleğe duyduğu ilgi, sahip olduğu değerler ile elde edeceği tatmin gibi faktörler ve aynı zamanda bireysel özelliklerinin meslek seçimi kararı üzerinde etkili olduklarını ortaya koymaktadır. Bunların yanı sıra kişilerin sosyo-demografik özellikleri sosyo-ekonomik durumu ve aile etkisi gibi faktörlerde, ülkeler ve kültürler arasında değişkenlik göstermek ile birlikte, kişilerin meslek seçim tercihleri üzerinde çok büyük etkisi olduğu görülmektedir (Genç, Kaya ve Genç, 2007).

Bu açıklamalara dayanarak bu çalışmada Schein'in Kariyer Değerleri çerçevesinde Çukurova Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin, kariyer değerleri algılamaları incelenmiştir. Çalışma, öğrencilerin mesleki kariyer değerlerini belirlemek açısından önemlidir. Sporcu öğrencilerin kariyer değerleri algılarının belirlenmesiyle, sahip oldukları kariyer değeri algılarını tanıma fırsatı sağlayacaktır. Aynı zamanda sporcu öğrencilerin sahip oldukları değerlerin, kariyer tercihlerine nasıl bir yön verdiği konusunda bilgi sunacaktır. Aynı zamanda sporcu öğrencilerin önem verdiği kariyer değerlerini belirlenmesi bu değerlere uygun bir hedef çizmesi bağlamında da ayrı bir önem arz etmektedir.

## Kavramsal Çerçeve

Kariyer kavramı, kişinin yetenekleri ve ilgilerindeki değişimler, iş alanında ilerlemesi, deneyim kazanması ve değerlendirmeleri olarak tanımlanmaktadır (Erdoğan, 2003). Kariyer seçilen bir iş yolunda ilerlemek ve bunun sonucunda daha fazla deneyim ve yetenek kazanmak,

daha fazla sorumluluk üstlenmek ve daha fazla saygınlık elde etmek olarak da ifade edilebilir (Sansarcı, 2011). Başka bir tanıma göre kariyer, kişinin yaşamı boyunca işe ilişkin elde ettiği deneyim ve faaliyetler ile ilgili olarak algıladığı tutum ve davranışlar dizisi şeklinde tanımlanmaktadır (Can, 1997). Kariyer planlaması ise bir kişinin iş hayatında sahip olmak istediği uzmanlık ve iş başarısı; aynı zamanda kariyer hedeflerini belirlerken, kariyer yollarını analiz etme, olası işlemleri belirleme, başvurma ve elde etme süreci olarak tanımlanmaktadır (Kozak 2001).

Bireylerin yaptıkları işleri sevmeleri ve başarılı olmaları öncelikle eğitim hayatlarına bağlıdır. Eğitim hayatı bireyin gelecekte nasıl bir kariyere sahip olacağını belirleyicisidir. Üniversite eğitimine devam eden ve özellikle mezuniyet aşamasına gelen öğrenciler bir taraftan eğitimlerini sürdürürken diğer taraftan kendileri için uygun mesleği bulmak adına çaba göstermeye başlarlar. Özellikle günümüz koşullarında kariyer planlaması zorunluluk haline gelmiştir. Çünkü bireyler kariyer planları doğrultusunda yeterlilikler geliştirmeli, beceri edinmeli, çeşitli sınavlardan başarılı olmalı ve gerekli puanları almalıdırlar. Soysal ve Söylemez (2014), kariyer planlaması ile ilgili alınacak kararların, nasıl bir işte çalışılacağı ve bunun ne tür faydalar sağlayacağı gibi sorularla ilişkisi olduğunu ifade etmektedir. Alternatifler arasında yapılacak seçim hangi aşamada neler yapılması gerektiği ile ilgilidir. Bu bağlamda yazarlar, kariyer planlamasında bireysel ve kişisel özelliklerin göz önüne alınması gerektiğini belirtmektedir. Meslek seçimi, genç bireyin yaşamında vermek zorunda olduğu en önemli kararlardan birini oluşturmakta ve birçok faktörden etkilenen karmaşık bir karar verme sürecini içermektedir. Kariyer değerleri ile ilgili literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde bireylerin geçmişten edindikleri bilgi birikimlerinin ve bu birikimler sonucunda da ilgi duyulan mesleğe yönelmenin, sahip olduğu değerlerin etkisi ile aynı zamanda bireysel özelliklerinin (yaş, cinsiyet, kişilik, yaşam yeri vb.) ve aynı zamanda kişinin sosyo-ekonomik durumu ve aile etkisi gibi faktörler de genç meslek seçimi kararları üzerinde etkili olduğunu ortaya koymuştur (Genç, Kaya ve Genç, 2007).

Murphy (2001), kariyer değerlerini (mesleki değerleri) ilerleme, özerklik, otorite, başkalarının yararına çalışmak, yaratıcılık, ekonomik ödüller, ekonomik güvenlik, yaşam stili, kişisel gelişim, fiziksel etkinlik, prestij, risk, sosyal ilişkiler ve sosyal etkileşim olarak sıralamaktadır.

Kariyer değeri, bireyin sahip olduğu yetenekleri, gereksinimleri keşfetmesi ve kendi değerlerini algılamasına göre kariyeri üzerinde yaptığı düzenleme ve şekillendirmelere dayanmaktadır. Buradan yola çıkarak, kariyer değeri bireyin kariyerinde “kendisini bulabilmesi” dir (Schein, 1990).

Kariyer değerleri üç temel bileşenden oluşmaktadır:

- Bireyin kendi algısına göre yetenekler ve beceriler (çeşitli iş arayışlarında elde edilen gerçek başarılarla dayanır)
- Bireyin kendi algısına göre motivasyonlar ve ihtiyaçlar (gerçek durumlarda ve başkalarından gelen geri bildirimlerde kendi kendine testler ve kendi kendine teşhis koyma fırsatlarına dayanır)
- Bireyin algısına göre tutumlar ve değerler (kendilik ile organizasyonun uygulamaları ve iş düzenlemelerindeki normlar ve değerler arasında karşıya gelinen gerçek durumlara dayanır (Erdoğan, 2004).

Günümüzde kariyer basamaklarının ilk adımı üniversite olduğu görülmektedir. Üniversitelerde okuyan sporcu öğrencilerin gelecekları için orta ve uzun vadeli hedeflerinin bulunması kariyer planlamaları açısından çok önemlidir. Bu çalışmanın amacı da spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin kariyer değerlerini bazı demografik değişkenlere göre nasıl şekillendiğini belirlemektir.

### **Materyal ve Metod**

Araştırmada veri toplama aracı olarak kariyer değerleri ölçeği ve sporcu-öğrencilerin demografik özelliklerini belirlemeye yönelik sorular yer almıştır. Öğrencilerin kariyer değerlerini ölçmek için Schein (1996) 'in geliştirdiği ve Halis (2016) tarafından Türkçeye uyarlanan "Kariyer Değerleri Ölçeğinden" yararlanılmıştır. Halis (2016) çalışmasında kariyer değerleri için ayrı ayrı faktör analizi yapmış ve kariyer değerleri ölçeğini oluşturan 14 madde 5 faktör ile boyutlandırılmıştır. Kariyer değerleri boyutları; birinci faktör "*kendini gerçekleştirme*"; ikinci faktör "*bir değer yaratma*"; üçüncü faktör, "*güç kazanma*"; dördüncü faktör, "*otonomi*" ve beşinci faktör olarak da "*saygınlık kazanma*" olarak tanımlamıştır.

### **Verilerin Analizi**

Araştırma verilerinin SPSS 21.0 paket programında analiz edilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilere ait demografik bilgiler yüzdeler ve frekans yardımı ile hesaplanmıştır. Öğrencilerin kariyer değerleri tutumlarını belirleyebilmek için ölçeğin ve alt boyutlarının aritmetik ortalamaları ve standart sapma değerleri hesaplanmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerden elde edilen verilerin normal dağılıp dağılmadığını test etmek için skewness ve kurtosis değerlerine bakılmış ve değerlerin -1 ve +1 arasında olduğu görülerek parametrik testler uygulanmıştır. Bu nedenle ikili karşılaştırmalarda parametrik testlerden bağımsız örneklem t- testi ve ikiden fazla grupların karşılaştırılmasında ise Anova analizinden yararlanılmıştır. Analiz sonuçlarında farklılığın hangi gruplar arasında kaynaklandığını belirleyebilmek için Scheffe testi yapılmıştır.

## Bulgular

Tablo 1

### Öğrencilerin Demografik Dağılımı

Değişkenler		f	%
Cinsiyet	Kadın	98	44,1
	Erkek	124	55,9
	Toplam	222	100,0
Yaş	18-21 yaş	99	44,6
	22-24 yaş	77	34,7
	25 ve üstü	46	20,7
	Toplam	222	100,0
Sınıf	1.sınıf	75	33,8
	2.sınıf	44	19,8
	3.sınıf	33	14,9
	4.sınıf	70	31,5
	Toplam	222	100,0
Bölüm	Antrenörlük	79	35,6
	Beden eğt öğretmenliği	79	35,6
	Yöneticilik	64	28,8
	Toplam	222	100,0
Lisanslı sporcu olma	Lisanslı	105	47,3
	Lisanssız	117	52,7
	Toplam	222	100,0
Bölüm seçme durumu	İsteyerek	194	87,4
	İstemeyerek	28	12,6
	Toplam	222	100,0

Tablo 1 e göre araştırmaya katılanların %55,9 erkek, %44,6 sının yaşlarının 18-21 arasında olduğu, %33,8'inin 1.sınıf olduğu, %35,6'sı beden eğitimi öğretmenliği ve yöneticilik bölümü öğrencisi olduğu, %52,7'sinin lisanssız olduğu ve %87,4'ünün de bölümü isteyerek tercih ettiğini ifade etmektedir.

Tablo 2

### Dağılımın Normallik Testi

Boyutlar	N	Skewness		Kurtosis	
		Statistic	Std.	Statistic	Std.
Kendini Gerçekleştirme	222	-,992	,163	-,438	,325

<b>Bir Değer Yaratma</b>	222	-,901	,163	-,307	,325
<b>Güç Kazanma</b>	222	-,961	,163	,043	,325
<b>Otonomi</b>	222	-,821	,163	-,398	,325
<b>Saygınlık Kazanma</b>	222	-,736	,163	-,395	,325

Tablo 2’de elde edilen verilerin normal dağılım durumunun incelendiğinde çarpıklık katsayısının(skewness) “-1 ile +1” değerleri arasında olması (**Kendini Gerçekleştirme**skewness =-,992; -,438**Kurtosis: Bir Değer Yaratma**skewness: -,901; -,307**Kurtosis: Güç Kazanma**skewness=-,961; ,043**Kurtosis: Otonomi**skewness: -,821;-,398**Kurtosis: Saygınlık Kazanma**skewness:-,736;-,395**Kurtosis**) değişkenden elde edilen puanların normal bir dağılıma sahip olduğunu göstermektedir (Büyüköztürk vd., 2017).

Tablo 3

Kariyer Değerleri Ölçeği ve Boyutlarının Açıklayıcı İstatistik Bulguları.

Boyutlar	Min	Max	$\bar{x}$	Sd
<b>Kendini Gerçekleştirme</b>	1,00	5,00	3,94	1,23
<b>Bir Değer Yaratma</b>	1,00	5,00	3,82	1,21
<b>Güç Kazanma</b>	1,00	5,00	3,88	1,15
<b>Otonomi</b>	1,00	5,00	3,68	1,15
<b>Saygınlık Kazanma</b>	1,00	2,50	1,77	,57
<b>Kariyer Değerleri</b>	1,00	5,00	3,80	1,09

Tablo 3’de Çukurova Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri tarafından en çok tercih edilen kariyer değeri ‘kendini gerçekleştirme’ kariyer değeridir. ( $\bar{x}$ =3,94). Bunu sırayla ‘güç kazanma’ ( $\bar{x}$ =3,88), ‘bir değer yaratma’ ( $\bar{x}$ =3,82), ‘otonomi’ ( $\bar{x}$ =3,68) izlemektedir. Öğrenciler tarafından en az arzulanan kariyer değeri ise ‘saygınlık kazanma’ ( $\bar{x}$ =1,77) kariyer değeridir.

Tablo 4

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Kariyer değerleri algılamalarının Cinsiyet Değişkenine Göre Bağımsız gruplar için T-Testi Sonuçları

Boyutlar	Cinsiyet	N	X	Ss	sd	t	p
<b>Kendini Gerçekleştirme</b>	Kadın	98	3,95	1,18	220	,168	,867
	Erkek	124	3,92	1,27			
<b>Bir Değer Yaratma</b>	Kadın	98	3,80	1,17	220	-,173	,863
	Erkek	124	3,83	1,25			
<b>Güç Kazanma</b>	Kadın	98	3,87	1,09	220	-,094	,925
	Erkek	124	3,88	1,20			
<b>Otonomi</b>	Kadın	98	3,59	1,17	220	-,966	,335



	Erkek	124	3,75	1,14			
<b>Saygınlık Kazanma</b>	Kadın	98	1,77	,57	220	,119	,905
	Erkek	124	1,76	,58			
<b>KDT</b>	Kadın	98	3,78	1,06	220	-,175	,861
	Erkek	124	3,81	1,11			

Tablo 4 de yer alan gruplar arasındaki anlamlılığı test etmek için yapılan t-testi sonuçlarına göre; öğrencilerin kendini gerçekleştirme boyutu ( $t=,168$ ;  $p=,86$ ), bir değer yaratma boyutu ( $t=-,173$ ;  $p=,86$ ), güç kazanma boyutu ( $t=-,094$ ;  $p=,92$ ), otonomi boyutu ( $t=-,966$ ;  $p=,33$ ), saygınlık kazanma ( $t=,119$ ;  $p=,90$ ) ve kariyer değerleri genel toplam ( $t=-,175$ ;  $p=,86$ ) puanlarında anlamlı farklılık bulunmamıştır ( $p>05$ ).

Tablo 5

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Kariyer değerleri algılamalarının Lisanslı Sporcu olma durumuna göre Bağımsız gruplar için T-Testi Sonuçları

Boyutlar	Lisanslı Sporcu	N	X	Ss	sd	t	p
<b>Kendini Gerçekleştirme</b>	Lisansız	105	3,67	1,39	220	-3,141	<b>,002</b>
	Lisanslı	117	4,18	1,01			
<b>Bir Değer Yaratma</b>	Lisansız	105	3,58	1,31	220	-2,777	<b>,006</b>
	Lisanslı	117	4,03	1,09			
<b>Güç Kazanma</b>	Lisansız	105	3,67	1,21	220	-2,590	<b>,011</b>
	Lisanslı	117	4,06	1,06			
<b>Otonomi</b>	Lisansız	105	3,46	1,27	220	-2,634	<b>,010</b>
	Lisanslı	117	3,87	1,01			
<b>Saygınlık Kazanma</b>	Lisansız	105	1,72	,62	220	-1,074	,289
	Lisanslı	117	1,80	,53			
<b>KDT</b>	Lisansız	105	3,58	1,20	220	-2,869	<b>0.05</b>
	Lisanslı	117	3,99	,93			

Tablo 5’de yer alan gruplar arasındaki anlamlılığı test etmek için yapılan t-testi sonuçlarına göre; öğrencilerin; kendini gerçekleştirme ( $\bar{x}=4,18$ ); bir değer yaratma ( $\bar{x}=4,03$ ); güç kazanma ( $\bar{x}=4,06$ ); otonomi ( $\bar{x}=3,87$ ) alt boyutları lisanslı sporcu olma değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Lisanslı sporcuların ortalamaları lisanssız sporculara göre yüksek

bulunmuştur ( $p<.05$ ). Saygınlık kazanma' alt boyutunda ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır ( $p>.05$ ).

Tablo 6

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Kariyer değerleri algılamalarının bölümü seçme durumuna göre Bağımsız gruplar için T-Testi Sonuçları

Boyutlar	Bölümü		N	X	Ss	sd	t	p
	Seçme	Durumuna						
Kendini Gerçekleştirme	İsteyerek		194	4,00	1,20	220	2,108	<b>,036</b>
	İstemeyerek		28	3,48	1,37			
Bir Değer Yaratma	İsteyerek		194	3,88	1,19	220	2,091	<b>,041</b>
	İstemeyerek		28	3,37	1,32			
Güç Kazanma	İsteyerek		194	3,90	1,12	220	,991	,387
	İstemeyerek		28	3,67	1,32			
Otonomi	İsteyerek		194	3,71	1,14	220	1,128	,260
	İstemeyerek		28	3,45	1,25			
Saygınlık Kazanma	İsteyerek		194	1,78	,55	220	,982	,327
	İstemeyerek		28	1,66	,73			
KDT	İsteyerek		194	3,85	1,05	220	1,741	,083
	İstemeyerek		28	3,46	1,26			

Tablo 6'da yer alan gruplar arasındaki anlamlılığı test etmek için yapılan t-testi sonuçlarına göre; öğrencilerin kendini gerçekleştirme ( $\bar{x}=4,00$ ); bir değer yaratma ( $\bar{x}=3,88$ ) alt boyutları puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ( $p<.05$ ). Bölümü isteyerek seçen öğrencilerin puan ortalamaları istemeyerek seçen öğrencilerin ortalamalarına göre daha yüksektir. Güç kazanma, otonomi ve saygınlık kazanma alt boyutlarında ise anlamlı farklılık bulunamamıştır ( $p>.05$ ).

Tablo 7

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Kariyer değerleri algılamalarının Yaş değişkenine göre Anova Analizi Sonuçları

Boyutlar	Yaş	N	$\bar{x}$	SD	F	p
Kendini Gerçekleştirme	18-21 yaş	99	3,83	1,30	3,504	<b>,032</b>
	22-24 yaş	77	3,82	1,28		
	25 >	46	4,36	,85		

<b>Bir Değer Yaratma</b>	18-21 yaş	99	3,73	1,30	2,450	,089
	22-24 yaş	77	3,72	1,27		
	25 >	46	4,17	,85		
<b>Güç Kazanma</b>	18-21	99	3,78	1,25	2,354	,097
	22-24	77	3,81	1,16		
	25 >	46	4,20	,81		
<b>Otonomi</b>	18-21	99	3,57	1,23	3,475	<b>,033</b>
	22-24	77	3,58	1,21		
	25 >	46	4,07	,76		
<b>Saygınlık Kazanma</b>	18-21	99	1,72	,58	2,067	,129
	22-24	77	1,73	,62		
	25 >	46	1,92	,46		
<b>KDT</b>	18-21	99	3,70	1,17	3,551	<b>,030</b>
	22-24	77	3,70	1,14		
	25 >	46	4,18	,68		

Tablo 7 incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin kariyer değeri algılamalarının yaş değişkenine farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Anova testi sonucunda kendini gerçekleştirme ve otonomi alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmıştır ( $p < .05$ ). Farklılığın kaynağını bulmak için yapılan Scheffe testi sonuçlarına göre 25 yaş ve üstü öğrencilerin kendini gerçekleştirme, otonomi ve KDT ölçeği toplam puanları yaşı küçük olanlara göre yüksek bulunmuştur. Bir değer yaratma, güç kazanma ve saygınlık kazanma alt boyutlarında ise anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ( $p > .05$ ).

Tablo 8

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin kariyer değerleri algılamalarının sınıf değişkenine göre Anova analizi sonuçları

Boyutlar	Sınıf	N	$\bar{x}$	SD	F	p
<b>Kendini Gerçekleştirme</b>	1. Sınıf	75	4,41	,99	5,959	<b>,001</b>
	2. Sınıf	44	3,75	1,36		
	3. Sınıf	33	3,71	1,32		
	4. Sınıf	70	3,66	1,21		
<b>Bir Değer Yaratma</b>	1. Sınıf	75	4,21	1,09	4,423	<b>,005</b>
	2. Sınıf	44	3,61	1,45		
	3. Sınıf	33	3,80	,97		
	4. Sınıf	70	3,54	1,20		
<b>Güç Kazanma</b>	1. Sınıf	75	4,26	1,08	4,833	<b>,003</b>
	2. Sınıf	44	3,53	1,40		

	3. Sınıf	33	3,86	,97		
	4. Sınıf	70	3,70	1,02		
<b>Otonomi</b>	1. Sınıf	75	4,12	1,01	7,276	<b>,000</b>
	2. Sınıf	44	3,46	1,28		
	3. Sınıf	33	3,75	1,10		
	4. Sınıf	70	3,30	1,10		
<b>Saygınlık Kazanma</b>	1. Sınıf	75	1,95	,53	5,936	<b>,001</b>
	2. Sınıf	44	1,58	,67		
	3. Sınıf	33	1,87	,44		
	4. Sınıf	70	1,63	,55		
<b>KDT</b>	1. Sınıf	75	4,22	,93		
	2. Sınıf	44	3,55	1,29	6,640	<b>,000</b>
	3. Sınıf	33	3,76	,97		
	4. Sınıf	70	3,51	1,03		

Tablo 8 incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin; kendini gerçekleştirme, bir değer yaratma, güç kazanma, otonomi, saygınlık kazanma puanları ortalamalarının sınıf değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Anova testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermektedir ( $p < .05$ ). Scheffe testi sonuçlarına göre 1.sınıf öğrencilerin kendini gerçekleştirme, bir değer yaratma, güç kazanma, otonomi, saygınlık kazanma ve KDT ölçeği toplam puanları daha üst sınıflara göre yüksek bulunmuştur.

Tablo 9

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin kariyer değerleri algılamalarının Bölüm değişkenine göre Anova analizi sonuçları

Boyutlar	Bölüm	N	$\bar{x}$	SD	F	p
<b>Kendini Gerçekleştirme</b>	Antrenörlük	79	4,03	1,29	11,771	<b>,000</b>
	Beden Eğitimi	79	3,46	1,29		
	Yöneticilik	64	4,40	,80		
<b>Bir Değer Yaratma</b>	Antrenörlük	79	3,86	1,38		
	Beden Eğitimi	79	3,39	1,13	10,305	<b>,000</b>
	Yöneticilik	64	4,28	,89		
<b>Güç Kazanma</b>	Antrenörlük	79	3,84	1,37		
	Beden Eğitimi	79	3,56	1,03	7,965	<b>,000</b>
	Yöneticilik	64	4,31	,83		

<b>Otonomi”</b>	Antrenörlük	79	3,77	1,25	15,853	<b>,000</b>
	Beden Eğitimi	79	3,17	1,15		
	Yöneticilik	64	4,19	,71		
<b>Saygınlık Kazanma</b>	Antrenörlük	79	1,73	,67	6,185	<b>,002</b>
	Beden Eğitimi	79	1,64	,55		
	Yöneticilik	64	1,97	,41		
<b>KDT</b>	Antrenörlük	79	3,84	1,24	12,946	<b>,000</b>
	Beden Eğitimi	79	3,38	1,04		
	Yöneticilik	64	4,26	,68		

Tablo 9 incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin kendini gerçekleştirme, bir değer yaratma, güç kazanma, otonomi, saygınlık kazanma puanları ortalamalarının bölüm değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Anova testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermektedir ( $p<.05$ ). Scheffe testi sonuçlarına göre spor yöneticiliği bölümünde okuyan öğrencilerin; kendini gerçekleştirme, bir değer yaratma, güç kazanma, otonomi, saygınlık kazanma ve KDT ölçeği toplam puanları diğer bölüm öğrencilerine göre yüksek bulunmuştur.

## Tartışma ve Sonuç

Araştırma kapsamında Spor Bilimler Fakültesi öğrencilerinin kariyer değerleri ve kariyer değerlerinin bazı demografik faktörlerle (cinsiyet, yaş, akademik bölüm, bölümü seçme durumu, lisanslı sporculuk durumu) ilişkisi incelenmiştir. Araştırmanın bulguları gözden geçirildiğinde; katılımcıların kariyer değerlerine genel olarak yüksek düzeyde katıldıkları tespit edilmiştir. Kariyer değerlerinin cinsiyete göre istatistiksel açıdan anlamlı bir fark yaratmadığı görülmüştür. Çalışmamızda cinsiyete göre farklılık çıkmamasının sebebi olarak, diğer bölümlere göre farklı disiplinlerde eğitim almaları yani meslekleri gereği sporla iç içe olmaları, buna bağlı olarak da değerlerin cinsiyete göre değişmeyeceği düşüncesine inanmaları gösterilebilir. Koca (2010) üniversitenin farklı bölümleri üzerinde yaptığı araştırmasında ise kariyer değerleri ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişkinin varlığını tespit etmiştir.

Kariyer değerlerinin lisanslı sporcu olma durumuna göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık yarattığı görülmüştür. Lisanslı sporcuların kariyer değerleri ortalamalarının lisanssız sporcuların kariyer değerleri ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmektedir. Bunun sebebi olarak lisanslı sporcular düzenli ve aktif spor yaptıklarından gerekli motivasyonu sağlamış oldukları, buna bağlı olarak spor yoluyla kendini gerçekleştirme ve güç kazanma gibi kariyer değerlerine ulaşmış olmaları gösterilebilir.

Kendini gerçekleştirme ve bir değer yaratma boyutlarında bölüm seçme durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Çalışmamızla paralel olarak Şentürk ve Buran (2015) ön lisans öğrencilerinin kariyer değerlerini etkileyen faktörler üzerine yaptıkları çalışmada kariyer değerleri ile bölüm seçme değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit etmişlerdir.

Kendini gerçekleştirme ve otonomi faktörlerinin yaşa göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık yarattığı görülmüştür. Tüm yaş gruplarında öğrencilerin kendini gerçekleştirme kariyer değerine katılımı yüksek düzeydedir. Kendini gerçekleştirme eğilimine sahip olan bireyler, kendilerini sürekli geliştiren, fikirlerini gerçekleştirmede özgür olmanın önemli olduğuna inanan, toplum refahını arttırmaya katkıda bulunan ve ilerlemek için bilgi ve yeteneklerini kullanabilecekleri işleri tercih eden bireylerdir. Bununla birlikte yaş grubu 25 ve üstü gruptaki öğrencilerin kendini gerçekleştirme eğiliminin diğer gruplara göre daha yüksek olduğu söylenebilir. Bunun sebebi olarak yaş ilerledikçe hayattan beklenti ve isteklerin anlamlı biçimde şekillenmesi ve bireyin kendini gerçekleştirme değerine daha yakın olmasına bağlı olduğu düşünülebilir. Bununla birlikte yaş arttıkça otonomi eğiliminin arttığı söylenebilir. Otonomi eğilimine sahip olan bireyler de rekabet ve başarıyı kariyerlerinde öncelikli gören, kendi çalışma şekillerinde ve kendi kuralları altında çalışmayı tercih eden bireylerdir. Bunun sebebi olarak bireylerin yaşları ilerledikçe kendi çalışma stillerini ve çalışma kurallarını belirleyip buna göre hareket edebilecek bilgi, yetenek ve deneyime sahip olduklarına inanmaları olabilir. Benzer çalışmalar incelendiğinde Şentürk ve Buran(2015) yaptıkları çalışmada kariyer değerlerinin yaşa göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık yarattığını bulmuşlardır. Başol, Bilge ve Kuzgun (2012) yaptıkları çalışmada kariyer değerleri ile yaş arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulmuştur. Bu çalışmalar bizim araştırmamızla paralellik göstermektedir. Bunun yanında, Karakaya ve diğerlerinin (2013) yaptıkları araştırma sonucunda ise kariyer değerleri ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Kendini gerçekleştirme, bir değer yaratma, güç kazanma, otonomi ve saygınlık kazanma değerlerinin sınıf değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık yarattığı görülmüştür. Birinci sınıf öğrencilerinin kariyer değeri ortalamalarının diğer sınıf ortalamalarına göre daha yüksek bulunmuştur. Bunun nedeni olarak, kariyer planlama hedeflerinin ilk adımı olan istediği alanda üniversite eğitimine başlamış olmaları, heyecanlı ve istekli olmaları gösterilebilir. Çiftçi ve Hırlak (2019) Meslek Yüksekokulu öğrencilerinin kariyer değerleri üzerine yaptıkları çalışmalarında öğrencilerin kariyer değerleri ile okudukları sınıf değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olduğunu belirtmişlerdir.

Kendini gerçekleştirme, bir değer yaratma, güç kazanma, otonomi ve saygınlık kazanma kariyer değerlerinin bölüm değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık yarattığı görülmüştür. Bununla birlikte spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin tüm boyutlara diğer bölüm

öğrencilerine göre daha fazla önem verdikleri görülmektedir. Bunun sebebi olarak spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin beden eğitimi öğretmenliği ve antrenörlük bölümü öğrencilerine göre daha fazla yönetimsel eğitim almaları ve aynı zamanda spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin yüzde ellisinin ikinci veya üçüncü üniversiteleri olduğu için kariyer değerlerinin de diğer bölümlere göre daha belirginleşmiş olacağı düşünülebilir. Koca (2009) tarafından yapılan araştırmada da, kariyer değerleri ile akademik bölüm arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca Şentürk ve Bugan (2015) yaptıkları çalışma sonucunda kariyer değerlerinin okudukları bölüme göre anlamlı farklılık yarattığını tespit etmişlerdir. Bu çalışmalar bizim çalışmamızla paralellik göstermektedir.

İnsan hayatındaki en önemli dönüm noktalarından biri hayatları boyunca severek yapabilecekleri ve başarılı olabilecekleri bir meslek tercih etmeleridir. İstedikleri mesleği seçme özgürlüğüne sahip olan gençler, gelecekte mutlu olacakları iş doyumuna ulaşacakları, doğru meslek seçimini daha iyi yapacaklardır. Öğrencilerin kendi yetenekleri ve kariyer değerleri hakkında bilgi sahibi olmaları onların meslek seçimlerine yönelirken doğru tercih yapmalarına neden olacaktır. Çalışma hayatına atıldıktan sonra sahip olunan kariyer değerlerinin ön plana çıktığı ve onların doğrultusunda gayret edildiği görülecektir. Bu nedenle gençler tarafından özellikle üniversitede okunacak bölüm tercih edilirken yani kariyer seçimi yapılır iken, kişisel yeteneklerini ve sahip oldukları değerleri göz önünde bulundurarak kendileri için en iyi olan mesleği seçmeye özen göstermelidirler.

Bu konu ile ilgili yapılacak bundan sonraki çalışmalarda kariyer değerlerinin spor alanındaki çeşitli meslek alanlarında çalışan profesyonellerin katılımı ile gerçekleştirilmesi, bilgi ve yetenekleri doğrultusunda kariyer değerlerinin anlaşılmasına ve kişinin hedeflerine yön vermesine yönelik sonuçlar elde etme imkânı sunacaktır.

## Kaynaklar

- Aktaş, H., Çetin, C. (2005), Hava Harp Okulu Endüstri Mühendisliği İle Marmara Üniversitesi İ.İ.B.F, Öğrencilerinin Kariyer Değerlerinin Karşılaştırılması, M, Üniversitesi (Dü.), XII, Ulusal Yönetim Ve Organizasyon Kongresi (s, 191-194), İstanbul.
- Anılan, H., Çemrek, F. ve Anagün, Ş.S. (2008). Ortaöğretim Öğrencilerinin Meslek Seçimi Ve Üniversite Tercihlerine İlişkin Görüşleri (Eskişehir örneği). e-Journal of New World Sciences Academy, 3(2); 238- 249.
- Başol, O., Bilge, E. ve Kuzgun, Ş. (2012) Öğrencilerin Kariyer Değerlerini Etkileyen Unsurların Tespitine Yönelik Bir Araştırma: Bireysel Değerler, Electronic Journal of Vocational Colleges, Aralık, 57-68.
- Batur, Z. H., Adıgüzel, O. (2014), Schein'in Kariyer Değerleri Perspektifinde Öğrencilerin Kariyer Tercihlerini Etkileyen Faktörler Üzerine Bir Araştırma: Isparta İli Fen Lisesi Öğrencileri Örneği, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 42, s. 327-348.
- Büyüköztürk, Ş., Çokluk, Ö. Ve Köklü, N. (2017). Sosyal bilimler için istatistik (19.baskı). Ankara: Pegem Yayınları
- Can, H., (1997), Yönetim ve Organizasyon, 4.B., Siyasal Kitabevi, Ankara.

- Çiftçi, G.E., Hırlak B. (2019). Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Kariyer Çapalarının Bazı Sosyo - Demografik Faktörler Açısından İncelenmesi, BMIJ, 7(5): 2385-2407 doi: <http://dx.doi.org/10.15295/bmij.v7i5.1266>
- Erdoğan, N. (2003), Kariyer Geliştirme, Kuram ve Uygulama, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Erdoğan, N. (2004). "Career Orientations of Salaried Professionals: The Case of Turkey", Career Development International, 9(2): 153-175.
- Genç, G., Kaya, A. ve Genç, M. (2007) İnönü Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Meslek Seçimini Etkileyen Faktörler, İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 8(4), 49-63.
- Halis, M., Cumaliyeva, D. (2016) The Effects Of Spiritual Values On Career Values In Career Choice: A Research On Students. Route Educational and Social Science Journal Volume 3(2).
- Karakaya, Y.E., Karataş, Ö., Özdenk, Ç. ve Karataş, F. (2013). Üniversiteli Sporcu Öğrencilerin Kariyer Değerleri Algısı, Doğu Üniversitesi Dergisi, 14(1), 86-94.
- Koca, A.İ. (2009). Üniversite öğrencilerinin değerleri ve bireysel özellikleri ile kariyer tercihleri arasındaki ilişki: Çukurova Üniversitesi'nde bir araştırma, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Murphy, S.A. (2001). Study of career values by generation and gender. Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences
- Schein E. H., (1980). Organizational Psychology, Prentice-Hall Inc., Englewood Cliffs, New Jersey.
- Schein, E.H. (1990). Career Anchors And Job/Role Planning: The Links Between Career Pathing and Career Development, MIT Sloan School of Management, 1-21.
- Soysal, A., Söylemez, C. (2014), İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Öğrencilerinin Bireysel Kariyer Planlamalarına Etki Eden Faktörler: Kilis 7 Aralık Üniversitesi Örneği, International Journal of Economic and Administrative Studies, 6(2), s. 23-38.
- Şentürk, E.E., Buran, K. (2015)Önlisans Öğrencilerinin Kariyer Değerlerini Etkileyen Faktörler Üzerine Bir Araştırma.Electronic Journal of Vocational Colleges- Kasım 2015 14.Bürokon Özel Sayısı.



**Kriz Zamanlarında Spor Örgüt Yönetimi: Covid-19 Örneği**

Tayfun ŞİRİN<sup>1</sup>, Yeliz ERATLI ŞİRİN<sup>2</sup>, Mehmet METİN<sup>1</sup>

DERLEME/REVIEW

<sup>1</sup>Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi  
Beden Eğitimi ve Spor  
Yüksekokulu  
Kahramanmaraş/Türkiye

<sup>2</sup>Çukurova Üniversitesi  
Spor Bilimleri Fakültesi  
Adana/Türkiye

<sup>1</sup>Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi  
Göksun Meslek  
Yüksekokulu  
Kahramanmaraş/Türkiye

**Öz**

Bu makalenin amacı, kriz yönetimini, spor açısından spor örgütlerinin covid-19 pandemi döneminde nasıl yürüttüğünü aldıkları tedbir ve önlemleri ayrıntılı olarak incelemektir. Bu durum, spor ve kriz yönetimi arasındaki bağlantıyı ve bunun covid-19 krizi zamanlarında nasıl kullanıldığını anlamaya yardımcı olacaktır.

COVID-19 pandemi döneminde spor örgüt yönetimi açısından kriz yönetimi ile ilgili mevcut literatürün bir incelemesi araştırmanın modelini oluşturmaktadır. Araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden doküman analizi yöntemi kullanılmıştır. Araştırma verileri olarak 20.03.2020-19.07.2020 tarih aralığında örnekleme Türkiye de bulunan bazı spor federasyonları ve Gençlik ve Spor Bakanlığı web siteleri incelenmiştir. Araştırma sonucunda 2020 Mart ayında başlayan Covid-19 pandemisinin kriz özelliklerini taşıması ile bu kriz sürecinde tüm spor federasyonlarının benzer tedbir ve önlemler aldıkları görülmektedir. Araştırmalar sonucunda, bu salgın krizi sürecinde Türkiye’de spor örgüt yönetimi alanında yapılan uygulamalarla kriz yönetimi sürecinin bazı eksiklikler olmasına rağmen etkin olarak uygulandığı görülmüştür. Bu doğrultuda spor örgüt yönetiminde kriz ve kriz yönetimi kavramlarının iyi bilinmesinin önemli olduğu, kriz yönetim sürecinin etkin olarak kullanılması gerektiği ve bundan sonraki olası benzer durumlar için spor örgüt yönetimi unsurlarının ve yeni spor politikalarının hazır bulundurulması gerektiği genel sonucuna ulaşılmıştır.

**Anahtar kelimeler:** Covid-19, kriz yönetimi, spor örgütleri

**Sorumlu Yazar:**

Tayfun ŞİRİN  
OrcidID:0000-0001-  
6305-0097

**Sports Organization Management in Times of Crisis: The Case of Covid-19**

**Abstract**

The purpose of this article is to examine in detail the measures and measures taken by sports organizations in terms of sports during the covid-19 pandemic. This will help to understand the link between sport and crisis management and how it is used in times of covid-19 crisis.

A review of the existing literature on crisis management in terms of sports organization management during the COVID-19 pandemic period constitutes the model of the research. Document analysis method, one of the qualitative research methods, was used in the research. Research data as found in Turkey in the sample in 20.03.2020-19.07.2020 date range, some sports federations and the websites of the Ministry of Youth and Sports. As a result of the research, it is seen that the Covid-19 pandemic, which started in March 2020, has the characteristics of the crisis, and all sports federations have taken similar measures and measures during this crisis period. Research in the results, this epidemic crisis in Turkey during the sports management organization in the field of crisis management processes that practice has been shown to be effectively implemented despite some shortcomings. In this direction, it has been concluded that it is important to know the concepts of crisis and crisis management well in the management of sports organizations, that the crisis management process should be used effectively and that sports organization management elements and new sports policies should be kept ready for possible future situations.

**Keywords:** Covid-19, crisis management, sports organizations

**Yayın Bilgisi**

Gönderi Tarihi:

30.11.2020

Kabul Tarihi:

25.12.2020

Online Yayın Tarihi:

28.12.2020

Doi:

10.38021/asbid.834009

Bu çalışma 07-09 Kasım  
2020 tarihinde düzenlenen,  
18. Uluslararası Spor  
Bilimleri Kongresinde  
sözel bildiri olarak  
sunulmuştur

## Giriş

Dünyanın herhangi bir yerinde gerçekleşen olay ve olgular küreselleşen dünyamızı kısa sürede içine alan bir kriz ortamına dönüştürebilmektedir. Birbirini etkileyen olayların oluşturduğu dünyada en önemli gereksinim günün koşullarına göre hareket edebilmektir (Çetinalp, 2014). Ekonomik, kültürel, teknolojik ve sosyal hayatta meydana gelen değişimler kriz döneminde de yaşanmaktadır. Örgütlerin krizlerle birlikte oluşan değişimlere adapte olmaları ve kriz anında etkili çözümler üretebilmeleri varlıklarını devam ettirme adına önemlidir. Çünkü örgütlerin başarıya ulaşması yaşanan krizlerden güçlenerek ve ders alarak örgütsel değişimine bağlıdır (Polat, 2012).

Genel olarak kabul edilen bir tanımı olmamasına rağmen “kriz” kelimesinin birçok tanımı bulunmaktadır. Kelime kökü Yunanca “krisis” den gelen kriz kelimesi yönetim literatüründe yaygın kullanılmakla birlikte sözlük anlamı “bir ülkede veya ülkeler arasında, toplumun veya bir kuruluşun yaşamında görülen güç dönem, bunalım, buhran” olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2020).

Genel anlam itibarıyla, “bozukluk” olarak ifade edilen kriz kelimesi anormal bir durumu açıklamak için kullanılmaktadır. İnsanlar, örgütler, hükümetler, devletler vb. taraflardan tecrübe edinen kargaşa durumları olarak tanımlanmakta ve bir anda ortaya çıkan, sistemin her zamanki durumundan farklı bir şekilde hareket etmesi ve aynı zamanda acil bir durum anlamına da gelmektedir (İşyar, 2008).

Kriz Kavramını ana hatlarıyla yaşanan diğer olağan gerilimlerden ayıran temel özellikleri şu şekilde sıralamak mümkündür (Tağraf ve Aslan, 2003):

- Kriz önceden sezilemeyen aniden gelişen bir değişikliği ifade eder
- Krize çabuk ve hızlı cevap verilmesi ve müdahale edilmesi gerekir
- Kriz sonucu ve sürecinde ortaya çıkan değişim, örgütün devamlılığını önemli oranda tehdit eder.

Kriz yönetimi “uzmanlık gerektiren, geleceğe yönelik önemli ilişkileri bozabilecek olayları tahmin etmeye çalışan, bir yöneticinin olası tehlike durumlarında amaçlarını en az maliyetle karşılamaya çalışan ve aynı zamanda denge durumuna ulaştıran bir süreçtir” (Cener, 2007).

Son yıllarda kriz ve kriz yönetimi ulusal ve uluslararası bazda çok sayıda karşı karşıya kaldığımız, ancak çözüm yolu tam olarak bulunamamış kavramlardır. Kriz yönetimi genel olarak hazırlıklı olmayı ve önlem almayı gerektirse de genellikle bu süreç göz ardı edilerek, olumsuz boyutları daha ağır basmaktadır. Aslında kriz; “örgütlerde yalnızca olumsuz değil aynı zamanda olumlu sonuçlar doğurmaya da fırsat veren bir süreçtir” (Güleryüz, 2015).

Türkiye’de kriz yönetimi örgütlenmesinde söylenebilecek tek şeyin farklı krizlere karşı görevli bir tek kurum ya da kuruluşun olmadığıdır. Özellikle dağınık olan bu yapının son yıllarda bir tek kurum çatısı altında toplanma çabaları beklenenin aksine yeni kurumlar meydana getirmiştir. “Başbakanlık Kriz Yönetimi Merkezi” ve “Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı”

gibi yeni yapılar oluşturulmuştur. Kriz yönetiminde birleşme, etkililik ve verimlilik açısından oldukça önemlidir (Göksu, 2011). Ancak henüz kurum ve kuruluşlar arasında uyum ve iş birliğini sağlayacak tek bir merkezi yapı tesis edilmemiştir.

Kriz yönetimi yönetim bilimi alanında önemli bir yere sahip olmasına rağmen; spor organizasyonlarında uygulanması açısından oldukça önemli bilgi ve kaynakları içermesinden dolayı geliştirilmesi ve değerlendirilmesi açısından önemlidir. Spor organizasyonlarında aniden ortaya çıkan durumlarda, kriz yönetiminin uygulanabilirliği ile spor organizasyonlarının yönetimlerinin etkili kararlar alması, çözümler üretilmesi ve verimli ve hızlı bir şekilde tepkiler geliştirmesi açısından bu bilgi ve kaynaklar önemlidir (Devecioğlu, 2003).

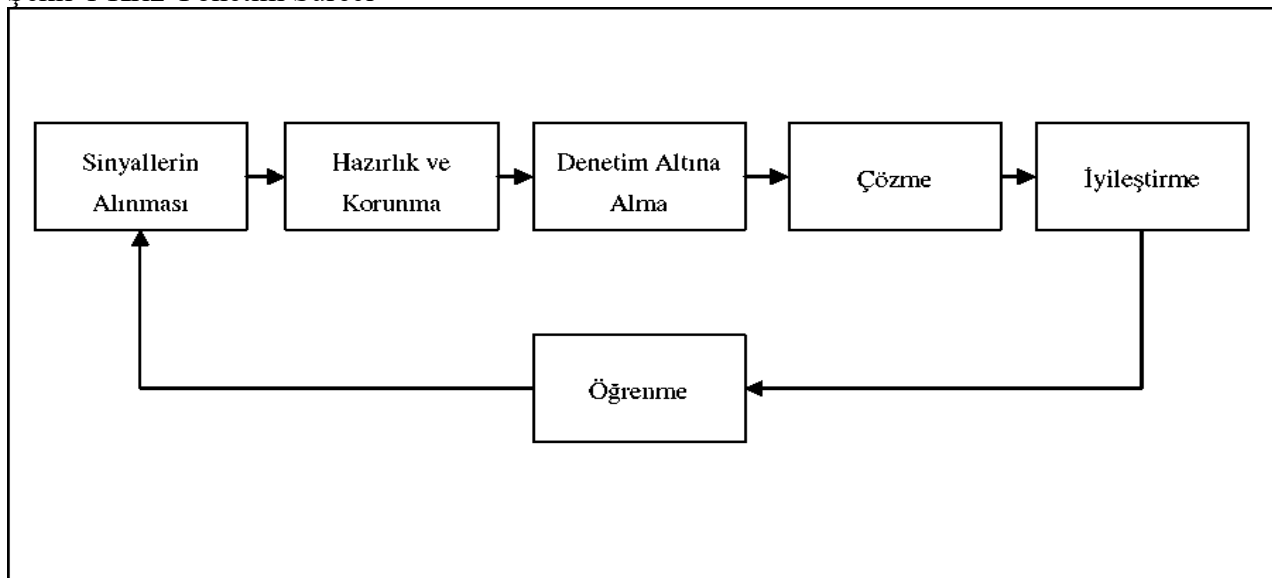
Bu araştırmanın amacı Türkiye'deki spor örgütlerinin covid-19 Pandemi krizinin üstesinden gelmeye yönelik işleyebilme yeteneklerini inceleme, aldıkları tedbir ve önlemleri inceleyerek fayda sağlayacak daha fazla destek tedbirleri önermeyi amaçlamaktadır. Aynı zamanda COVID-19'un ortaya çıkışı ve spor örgüt yönetimi üzerindeki etkisi incelenmiştir.

## Kavramsal Çerçeve

### Kriz Yönetimi Süreci

Literatürde kriz yönetimi süreci olarak genel ayırım, kriz sinyalinin alınması, krize hazırlık ve korunma, krizi denetim altına alma, krizi çözme, kriz sonrası iyileştirme ve öğrenme şeklindedir (Tutar, 2011; Murat ve Mısırlı, 2005; Tosun, 2002).

Şekil-1 Kriz Yönetim Süreci



Şekil-1 Kriz Yönetim Süreci

Kaynak : Tutar, 2011

İlk aşama krizle ilgili işaretlerin ortaya çıkmasıdır. Bu işaretlerin zamanında fark edilmesi sonucunda kriz başarılı ve hızlı bir şekilde engellenmiş olacaktır. Kriz yönetim sürecinin ikinci aşaması ise krizin ortaya çıkaracağı zararı önlemek ve krizin zararlı etkilerinden örgütü korumaya yönelik faaliyetlerden oluşan hazırlık ve koruma aşamasıdır. Bu iki aşama çok önemli olmakla beraber krizin engellenmesi, uyarı sinyallerinin zamanında fark edilip hazırlık ve koruma

aşamasıyla beraber ortak hareket etmesine bağlıdır. Denetim altına alma ve çözme aşamalarında ortaya çıkan kriz artık olası bir kriz değil, gerçek bir kriz niteliğindedir. Bu aşamaların amacı krizin etkilerini önleyerek krizin ortadan kaldırılması veya zararın en aza indirgenmesidir. Beşinci aşama ise normal duruma dönüş aşamasıdır. İyileştirme olarak adlandırılan bu aşama da örgüt yeniden eski haline getirilmeye çalışılır. Bozulan sistemin yeniden işletilmesi hedeflenir. Son aşama olan öğrenme aşamasında ise, kriz döneminde alınan kararlar, önlemler ve uygulamalar gözden geçirilerek kriz döneminden dersler çıkarılması faaliyetleri yer alır (Çelik,2010; Haşit, 2013; Tutar, 2011).

### ***Sporda Kriz Yönetimi***

Krizin ortaya çıkması ile birlikte krizin doğru bir şekilde yönetilebilmesi, etkilerini hafifleterek ve en az zarar ile hatta fayda sağlayarak çıkmasını sağlayabilecek bir organizasyona yani kriz yönetimine ihtiyacı vardır. Çin yazınında kriz sözcüğü “fırsat ve tehlike” olarak ifade edilmektedir. Yani bu sözcüğe aynı anda hem olumlu hem olumsuz anlam yüklenmektedir (Pira ve Sohodol, 2008). Bu nedenle günümüzde bu kriz dönemini iyi yönetebilen örgütler bu durumdan zarardan çok fayda ile çıkabilirler. Kriz yönetimi her sektörde olduğu gibi spor endüstrisinde de olmazsa olmaz bir ihtiyaçtır. Sporun birçok sektörle iç içe olması bireylerin, toplumların ve ulusların ilgilendiği temel bir kavram olmasından dolayıdır. Bir çok sektörde olduğu gibi spor sektöründe de krizlerle karşı karşıya kalınmaktadır. Spor organizasyonlarında işlerin ters yönde gitmesi, kamu imajının ve işleyiş sisteminin zarar görmesine karşı önceden tedbirlerin alınması, plan yapılması ve sürecin yönetilmesi “sporda kriz yönetimi” olarak adlandırılabilir (Atılğan ve Kaplan, 2018).

### ***Spor Örgüt Yönetimi***

Sporun geçmişten günümüze geçirdiği safhalar ve günümüzde elde ettiği önemli değerler, öncelikle bu kapsamdaki yönetim olgusunu değerli hale getirmektedir. Fakat, spor yönetimi amaçlarına ulaşmada, sporda istenilen hedeflerin gerçekleştirilmesi için yönetim bilimi kuralları, ilkeleri ve yöntemlerinin doğru uygulanması koşulu önemli bir faktör olarak görülür (İmamoğlu 1992).

Spor kurumu ve örgütlerinin etkin ve istenilen seviyede çalışması çoğunlukla yönetimlerin özelliğine bağlıdır. En küçüğünden en büyüğüne kadar spor örgütlerinde başarı için çağdaş yönetimin ilkeleri ve fonksiyonlarının başarılı bir şekilde spor yönetimi alanına uygulanması yoluyla verim elde edilir (Eskicioğlu 2003). Buda spor yönetimi ile ilgili faktörlerin etkili bir biçimde kullanılabilmesinin yöntemlerini bulmaya bağlıdır. Daha az insan kaynağı, daha az maddiyat, daha az malzeme, daha az zaman, kullanmayla daha fazla verime ulaşılabilir. Burada amaç kaynak israfına fırsat vermemek ve en iyi olanı yapmaya çalışmaktır (Tanır 2007).

## **COVID-19 Salgını**

Çin'in Vuhan kentinde 2019 yılının sonlarında birkaç zatürre (pnömoni) vakasının nedeni olarak tanımlanan ve daha önce tanımlanmamış yeni bir koronavirüs türü, şu anda Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından "pandemi" olarak ilan edilmiştir. Yeni koronavirüs hastalığı, bulaştığı kişilerde ateş, öksürük, nefes darlığı gibi belirtilere neden olan bir tür hastalık olarak açıklanmıştır. COVID-19'a neden olan virüsün adı SARS-CoV-2 olarak belirtilmiştir. Dünya geneline yayılan COVID-19 salgınının Türkiye'deki ilk meydana gelmesi ve tespit edilmesi Sağlık Bakanlığı tarafından 11 Mart çarşamba günü açıklanmıştır. COVID-19'a bağlı Türkiye'deki ilk ölüm 15 Mart 2020'de gerçekleşmiştir.

## **Gereç ve Yöntem**

Araştırma verileri olarak 20.03.2020-19.07.2020 tarih aralığında örnekleme Türkiye'de bulunan bazı spor federasyonları (futbol, basketbol, voleybol, güreş, atletizm, yüzme, hentbol, halter, bisiklet, cimnastik, tekvando, masa tenisi, tenis ve herkes için spor federasyonları) ve Gençlik ve Spor Bakanlığı web siteleri incelenmiştir.

COVID-19 pandemi döneminde spor örgüt yönetimi açısından kriz yönetimi ile ilgili mevcut literatürün incelemesi araştırmanın modelini oluşturmaktadır. Araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden doküman analizi yöntemi kullanılmıştır.

## **Bulgular**

### ***Pandemi Döneminde Türkiye Spor Örgütleri Yönetimi ve Alınan Önlemler***

Türkiye de bulunan bazı spor federasyonlarının (futbol, basketbol, voleybol, güreş, atletizm, yüzme, hentbol, halter, bisiklet, cimnastik, tekvando, masa tenisi, tenis, özel sporcular ve herkes için spor federasyonları) Sağlık Bakanlığı ve Gençlik ve Spor Bakanlığı tarafından Covid-19 ile mücadele amacıyla alınan tedbir ve önlemlere yönelik kararlar aşağıda belirtilmiştir.

### ***Gençlik ve Spor Bakanlığı***

Gençlik ve Spor Bakanlığı Korona virüs değerlendirme toplantısı yapmıştır. Yapılan görüşmeler neticesinde hentbol, voleybol, basketbol ve futbol liglerinin tamamının ayrıca diğer federasyonların faaliyetlerini salgına yönelik tedbirler kapsamında ertelenmesine karar verilmiştir. Bununla beraber Gençlik çalışmaları, gençlik faaliyetleri, uluslararası gençlik hareketlilik programları çerçevesinde yürütülen faaliyetler, gençlik merkezleri ve gençlik kamplarımızdaki salgına yönelik tedbirler kapsamında ertelenmesine karar verilmiştir. Koronavirüs

nedeniyle 82 organizasyon ertelenmiştir. Koronavirüs salgını nedeniyle ertelenen basketbol, hentbol, futbol ve voleybol karşılaşmalarının yapılacağı stadyum ve spor salonları ile faaliyetleri durdurulan spor tesisleri içerisinde bulunan ve gelirini yalnızca bu karşılaşmalardan, organizasyona katılanlardan ve seyircilerden elde eden ticari ünitelerden kira bedeli almayacağına dair bir genelge göndermiştir. Bu genelgede, bakanlık tarafından kiraya verilmiş olan taşınmazlardan; İçişleri Bakanlığı tarafından geçici süre ile faaliyet gösteremeyeceği belirtilen, kafeterya, yüzme havuzu, spor merkezi gibi ticari ünitelerin 16 Mart tarihinden, faaliyete başlayacakları tarihe kadar geçen sürede kira bedeli alınmayacağı, kira sürelerine mücbir sebeple kullanamadıkları gün kadar ekleme yapılacağı belirlenmiştir(Gençlik ve Spor Bakanlığı [GSB], 2020).

### ***Spor Federasyonları***

TFF Statüsü'nün ilgili maddelerinde (2 ve 35. maddeler), TFF Futbol Müsabaka Talimatı'nın ilgili maddelerinde (3,6,7,8 ve 11. maddeler) Türkiye'deki futbol etkinliklerini (ligler ve müsabakalar) planlama, düzenleme ve sonuçlarını tescil etme yetkisi TFF'ye verilmiştir. Ayrıca 2019-2020 Süper Lig Cemil Usta Sezonu Müsabakaları Statüsü'nün ilgili maddesinde (6. madde) TFF'nin söz konusu yetkisi yeniden düzenlenmiştir.

*Türkiye Futbol Federasyonu:* Türkiye futbol federasyonu Türk futbolunun geleceğini gözeterek, sporcu, idareci ve futbol ailesinin sağlığını korumak amacıyla alınan ve lig organizasyonlarının sorunsuz başlaması adına önem arz eden kararlar almıştır ve bu kararları kamuoyu ile paylaşmıştır. 2019-2020 Sezonunda Süper Lig, TFF 1. Lig ve Ziraat Türkiye Kupası müsabakaları ertelenmiştir. Mayıs 2020'de Covid-19 salgını nedeniyle ara verilen süper lig, TFF 1. Lig ve Ziraat Türkiye Kupası müsabakalarına ilişkin talimat yayınlanmıştır. Temmuz 2020' de 2019 – 2020 Sezonunda Covid-19 salgın hastalığından dolayı tamamlanamayan ve TFF tarafından belirlenen tescil formatı çerçevesinde oynanacak olan TFF 2. Lig ve TFF 3. Lig Play-Off müsabakalarının koşullarını belirlemek amacıyla talimat yayınlamıştır. TFF Sağlık Kurulu tarafından yeni tip Koronavirüs (Covid-19) pandemisi nedeniyle ertelenen liglerin tamamlanması ihtimaline yönelik "Futbola Dönüş Öneri Protokolü" hazırlanmıştır. Uzaktan eğitim ve e-öğrenme çalışmaları kapsamında, Turkcell iş birliği ile Akademim adlı e-Öğrenme Platformu Merkez Hakem Kurulu gereksinimlerine göre uyarlanmış ve tüm Üst Klasman Hakem, Yardımcı Hakem ve Gözlemcilerle gönderilmiş olan Videotest ile çalışmalara başlanmıştır. Bu çalışmalar futbola verilen ara devam ettiği sürece haftalık olarak devam etmiştir. Bu süreçte hakemlerin hem fiziksel durumlarını korumak hem antrenmanlarına devam edebilmelerini sağlamak ve hem de bu süreçte nelere dikkat etmeleri gerektiğini anlatabilmek amacıyla, MHK Hakem Fiziksel Gelişim ekibi tarafından hazırlanan özel antrenman ve beslenme programlarını tüm klasmanlardaki hakemlere göndermiştir. Türkiye Futbol Federasyonu ve Acıbadem Sports iş birliği ile 20-23 Mart 2020 tarihinde yapılması

planlanan ancak Covid-19 salgını nedeni ile ertelenen Oyuncu ve Maç İzleme Antrenörlüğü Kursu, "Online Eğitim" olarak yapılmıştır. Bu yaşanan olağanüstü durum karşısında taraflar arasında doğabilecek sözleşmelere dayalı uyuşmazlıkların önüne geçmek ve futbolcuların, teknik adamların, kulüplerin ekonomik durumlarını koruyabilmek adına uzlaşmayı teşvik edici ve FIFA tavsiye kararlarına uyumlu olarak TFF Yönetim Kurulu 06.05.2020 tarih ve 31 sayılı toplantısında sözleşmelere ilişkin tavsiye kararını almıştır. TFF Yönetim Kurulu'nun 08.07.2020 tarih ve 40 sayılı toplantısında, Covid-19 Salgını nedeniyle 2019-2020 Kadın Futbol Ligleri Özge Kanbay Sezonunun oynatılmaması kararını almış ve bu bağlamda şampiyon takım ilan edilmemesine, alt lige düşme uygulamasının yapılmamasına ve UEFA Kadınlar Şampiyonlar Liginde mevcut durumda en üst durumda yer alan takımın ülkemizi temsil etmesine karar vermişlerdir. TFF Yönetim Kurulu'nun 08.07.2020 tarih ve 40 sayılı toplantısında, Covid-19 Salgını nedeniyle 2019-2020 TFF Futsal Ligi Sezonunun oynatılmaması kararını almış ve bu bağlamda şampiyon takım ilan edilmemesine, alt lige düşme uygulamasının yapılmamasına ve UEFA Futsal Şampiyonlar Liginde mevcut durumda en üst durumda yer alan takımın ülkemizi temsil etmesine karar vermişlerdir (Türkiye Futbol Federasyonu [TFF], 2020)

*Türkiye Basketbol Federasyonu:* Türkiye Basketbol Federasyonu yönetim kurulu “Türk basketbolunun geleceğini gözeterek, sporcu, idareci ve basketbol ailesinin sağlığını korumak amacıyla alınan ve lig organizasyonlarının sorunsuz başlaması adına önem arz eden kararlar almıştır” ve bu kararları kamuoyuna sunmuştur. Bu kararlara göre; Tüm basketbol ligleri sonlandırılmıştır. Hiçbir ligde şampiyon ilan edilmemiştir. Sezon öncesi ilan edilen statüde yer alan düşme/çıkma işlemleri uygulanmamıştır. Liglerin sıralaması ve kulüplerin Avrupa kupalarındaki temsil hakları mevzuata göre belirlenmiş duyurulmuştur. Gelecek sezonun lig yapıları, kulüp mali denetim ve lisans talimatı da dâhil olmak üzere ilgili mevzuat hükümlerine göre oluşturulacaktır. Ve Herbalife Nutrition Kadınlar Basketbol Süper Ligi Oyuncuları, Herbalife Nutrition’ın düzenlediği “sporcu beslemesi ve performansa etkisi” konulu eğitim düzenlemiştir (Türkiye Basketbol Federasyonu [TBF], 2020)

*Türkiye Voleybol Federasyonu:* “2019/2020 Voleybol Sezonu AXA Sigorta Efeler Ligi ve Vestel Venüs Sultanlar Ligi normal sezon sıralamasına göre tescil edilmiş, ligden düşme kaldırılmış ve şampiyon takım ilan edilmemiş, Avrupa Kupaları’na katılım, liglerde normal etap karşılaşmaları sonucunda oluşan puan durumuna göre gerçekleşmiştir”. 2019/2020 Voleybol Sezonu Kadınlar 1. Ligi ve Erkekler 1. Ligi yarı final etabı müsabakaları sonucunda final etabına yükselmeye hak kazanan 4’er takım, 2020-2021 Voleybol Sezonu’nda AXA Sigorta Efeler Ligi ve Vestel Venus Sultanlar Ligi’nde mücadele edecek ve ligler 16’şar takımla oynanacaktır. 2019-2020 Kupa Voley müsabakaları bu sezon oynanmamıştır. Türkiye Voleybol Federasyonu Dopingle Mücadele ve Sağlık Kurulu tarafından, ‘Pandemi Sürecinde Spora Dönüş Kılavuzu’ hazırlamıştır. Kılavuz,

voleybolda antrenmanlara ve müsabakalara dönüş sürecinde COVID-19 salgınından korunma ve mücadele için gerekli tedbirleri içermekte olup, bilimsel yayınlar, TVF Sağlık Kurulu uzman görüşleri, Sağlık Bakanlığı Bilim Kurulu ve DSÖ (Dünya Sağlık Örgütü) tavsiyeleri göz önünde bulundurularak hazırlanmıştır. A Milli Kadın Voleybol Takımı baş antrenörü Giovanni Guidetti'nin katılımıyla 'zoom' iletişim programı aracılığı" ile söyleşi düzenlenmiştir (Türkiye Voleybol Federasyonu [TVF], 2020).

*Türkiye Güreş Federasyonu:* Türkiye Güreş Federasyonu (TGF) tüm dünyayı etkisi altına alan küresel koronavirüs salgını sürecinde "önce sağlık" anlayışı ile hareket etmiştir ve şu kararları almıştır: "Koronavirüs salgını nedeniyle alınan önlemler kapsamında sportif faaliyetlerin tamamı ikinci bir açıklamaya kadar Gençlik ve Spor Bakanlığınca durdurulmuştur." Türkiye güreş federasyonu pandemi şartlarında online antrenörlük semineri başlatmış ve online hakem semineri yapılmıştır (Türkiye Güreş Federasyonu [TGF], 2020).

*Türkiye Hentbol Federasyonu:* Türkiye Hentbol Federasyonu yönetim kurulu ile Tele-Konferans yöntemi ile bir toplantı gerçekleştirmiş ve Türk Hentbolunun içerisinde yer alan sporcu, antrenör, hakem, idareci vs. kısaca hentbol ailesinin sağlığını korumak amacıyla bazı kararları almışlardır". Bu kararlar; Tüm Hentbol ligleri normal sezon sıralamasına göre tescil edilmiştir. Hiçbir hentbol liginde ve Türkiye Kupasında şampiyon ilan edilmemiştir. Sezon öncesi ilan edilen statülerde yer alan ligden düşme uygulanmamıştır. Kulüplerin Avrupa kupalarındaki temsil hakları liglerin sıralamasına göre yönetim kurulu tarafından belirlenecektir. THF eğitim kurulu tarafından 2020 alt yapı antrenörlüğü ve 2020 antrenör gelişim ve lisans yenileme semineri yapılmıştır (Türkiye Hentbol Federasyonu [THF], 2020)

*Herkes İçin Spor Federasyonu (HİS):* Herkes İçin Spor Federasyonu evde kal hareketsiz kalma sloganı altında HisApp adlı tüm bireylerin faydalanabileceği ücretsiz, yerli bir uygulama yapmıştır. Bu uygulamada bağışıklık sistemini daha da güçlendirecek etken, düzenli ve devamlı yapacağınız fiziksel aktiviteler içermektedir. 900'e yakın egzersiz videosu içeren ve önemli bireysel egzersiz yazılımı olan HisApp her yaş ve farklı fiziksel özelliklere sahip bireyler için en basit seviyeden profesyonel seviyeye kadar aktivite ve antrenman videoları bulunan uygulama, görme, bedensel, işitsel engelli bireylere özel çeşitli içeriklerin yanında "Engellilere özel, su hatırlatıcı, haftalık planlama, adımsayar modülleriyle şık, ergonomik ve kolay ara yüz olarak tasarlanmıştır" (Herkes İçin Spor Federasyonu [HİS], 2020).

*Türkiye Taekwondo Federasyonu:* Dünyayı etkisi altına alan Koronavirüs (Covid-19) nedeniyle spor faaliyetleri askıya alınırken Türkiye Taekwondo Federasyonu bu dönemde evlerinde bulunan antrenör ve sporculara yönelik bir video listesi hazırlamıştır. Hazırlanan bu videolar ile antrenör ve sporcuların bu zorlu dönemi sportif açıdan en iyi şekilde geçirmesi ve salgının sona ermesinin ardından daha güçlü bir şekilde alanlara dönülmesi planlanmıştır. Avrupa Taekwondo Birliği



(WTE) tarafından 1. Online Avrupa Açık Taekwondo Poomsae Şampiyonası gerçekleştirilecek ve Türkiye Milli Takımı da bu müsabakaya online video ile katılmaya karar vermiştir (Türkiyetekwandofed, 2020)

*Türkiye Cimnastik Federasyonu:* Gençlik ve Spor Bakanlığının talimatları doğrultusunda virüsün etkilerinden korunmak amacıyla müsabaka ve kursları ikinci bir talimata kadar tedbiren durdurmuştur. Türkiye Cimnastik Federasyonu Başkanı, TOHM Projesinde yer alan milli takım antrenörleri ve kondisyonerlerin katılımıyla bir toplantı gerçekleştirmiştir. Bu toplantı sonucunda pandemi sürecinde uygulanan programların sporculara olan faydaları konuşulmuş, normalleşme süreci ile ilgili nasıl devam edileceği antrenörlerle değerlendirilmiş ve sporcu ve antrenörlerin bu süreçte maddi ve manevi desteklenmesi hususunda Federasyonun ve Spor Genel Müdürlüğünün elinden geleni yapacağı vurgulanmıştır (Türkiye Cimnastik Federasyonu [TCF], 2020).

*Türkiye Yüzme Federasyonu:* Türkiye Yüzme Federasyonu sporcuların, antrenörlerin, hakemlerin ve velilerin sağlığını her şeyden en üst seviyede olduğunu düşündüğünden dolayı Yurtiçi ve Yurtdışı müsabakalarını, kamplarını, kurs ve seminerlerini geçici olarak durdurma kararı almıştır. Antrenörlere yönelik online açık su semineri verilmiştir. Bu süreçte birçok uzman eğitimci tarafından online eğitimlere ve söyleşilere yer verilmiştir (Türkiye Yüzme Federasyonu [TYF], 2020).

*Türkiye Masa Tenisi Federasyonu:* Masa tenisi federasyonu pandemi dönemi içerisinde ligleri ertelemiştir. Ancak gelen süreçte liglerin devam edip etmemesi noktasında bir karar verilmesi elzem olduğundan konu hakkında kulüplerin de görüşlerine başvurmuş ve büyük çoğunluğu liglerin "devam etmemesi" yönünde görüş bildirmiştir. Yönetim Kurulunun 19 Haziran 2020 tarihinde telekonferans yoluyla yapmış olduğu toplantıda 2019-2020 Danyal Çiper sezonu liglerinin tescil edilmesine karar verilmiş ve alınan kararlar şu şekilde belirtilmiştir; 2019-2020 Danyal Çiper Sezonunda bütün liglerde şampiyon takım ilan edilmeyecektir. Avrupa kupalarına katılımında süper lig play-off mevcut puan durumu geçerli olacaktır. 2019-2020 Danyal Çiper Sezonuna mahsus olmak üzere tüm liglerden düşme kaldırılmıştır. 2019-2020 Danyal Çiper Sezonunda 1.Devre ve play-off puan sıralamaları birlikte dikkate alınmış olup üst liglere yükselmeyi hak eden takımlar bir üst lige çıkarılmıştır. 2020-2021 sezonu liglerin statüsü Federasyonumuzca daha sonra duyurulacaktır. 2020-2021 sezonunda liglere katılım ücreti ve lig devir ücretlerinde herhangi bir artış yapılmamıştır. Türkiye Masa Tenisi Federasyonu tarafından "ETTU Web Camp" projesi, Avrupa Federasyonu tarafından kabul edilmiş ve 11 – 23 Mayıs 2020 tarihlerinde gerçekleştirilmiştir (Türkiye Masa Tenisi Federasyonu [TMTF], 2020).

*Türkiye Tenis Federasyonu:* Türkiye Tenis Federasyonu Dünyayı etkisi altına alan COVID-19 salgını süresince "toplum sağlığını" ön planda tutarak şu kararları almışlardır; Sporcu, antrenör, veli ve idarecilere yönelik uzaktan eğitim semineri ve online olarak hakem gelişim semineri yapılmıştır.

Koronavirüs (COVID-19) salgını tedbirleri kapsamında, Gençlik ve Spor Bakanlığının, 16.03.2020 tarihli yazıları ile İçişleri Bakanlığı 81 İl Valiliğine göndermiş olduğu genelgeye istinaden;Türkiye genelinde Federasyona bağlı kulüplerinde de faaliyetleri geçici bir süreliğine durdurmuşlardır .Alınan bu kararlara istinaden, TOHM (Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezi) ve Milli Takım antrenmanları dahil ertelenmiştir.Bu bağlamda sporcuların Tenis Kulüpleri ile Tenis Akademilerinde kamp ve antrenman yapmamaları yönünde gerekli hassasiyetin gösterilmesi hususunu bildirmişlerdir (Türkiye Tenis Federasyonu [TTF], 2020).

*Türkiye Halter Federasyonu:*Dünyada yaşanan ve ülkemizde de görülen COVID-19 virüsü sebebiyle Gençlik ve Spor Bakanlığının da açıklamalarına istinaden Türkiye Halter Federasyonu “önce sağlık” düşüncesi ile şu kararları almışlardır; Sportif faaliyetlerin tamamı Gençlik ve Spor Bakanlığınca durdurulmuştur. Türkiye Dopingle Mücadele Komisyonu moderatörlüğü ile Zoom platformu üzerinden Türkiye Halter Federasyonu mensubu sporcu ve sporcu destek personeline yönelik Dopingle Mücadele Uzaktan Eğitimi düzenlenmiştir (Türkiye halter fed, 2020).

*Türkiye atletizm Federasyonu:* Türkiye Atletizm Federasyonu Dünyada yaşanan ve ülkemizde de görülen Covid-19 virüsü sebebiyle, Gençlik ve Spor Bakanlığının talimatları doğrultusunda şu kararları almışlardır; Gençlik ve Spor Bakanlığının13 Mart 2020 tarihinde yayımlamış olduğu duyuru doğrultusunda tüm faaliyetler ikinci bir açıklamaya kadar ertelenmiştir. Türkiye Atletizm Federasyonu, etkileri devam eden COVID-19 salgını sırasında yapılacak antrenmanlar ve atletizm faaliyetleri için bir rehber hazırlamıştır (Türkiye Atletizm Federasyonu [TAF], 2020).

*Türkiye Bisiklet Federasyonu:* Dünyada yaşanan ve ülkemizde de görülen COVID-19 virüsü sebebiyle Gençlik ve Spor Bakanlığının da açıklamalarına istinaden Türkiye Bisiklet Federasyonu şu kararları almışlardır; Koronavirüs (Covid 19) salgınına karşı,“Spor faaliyetleri, Gençlik faaliyetleri, Kredi Yurtlar” ile ilgili alınan tedbirler gereği, yapılacak olan tüm faaliyetleri ileri bir tarihe ertelenmiş, Olimpik ruhun can düşmanı DOPİNG ile ilgili online eğitim semineri gerçekleştirmiş ve Gençlik ve Spor Bakanlığı, Türkiye Bisiklet Federasyonu’nun desteği ve iş birliği ile Peloton İstanbul Bisiklet Spor Kulübü, dünyanın her yerinden amatör, profesyonel sporcuları ve 7’den 77’ye tüm bisiklet severleri bir araya getirerek simülasyon programlarıyla sanal ortamda antrenmanlar, geniş katılımlı grup sürüşleri ve yarışlar düzenlenmiştir (Türkiyebisikletfed, 2020).

## **Tartışma, Sonuç ve Öneriler**

Covid-19 ile beraber spor dünyası daha önce görülmemiş bir şekilde krizle karşı karşıya kalmıştır. Covid-19’un sportif faaliyetler eyaptığı sayısız olumsuz etkileri nedeniyle dünyanın hemen hemen tüm spor ligleri ve uluslararası spor organizasyonları ertelenmiş veya iptal edilmiştir.

Buna bağılı olarak Avrupa Futbol Liginde maçlar durdurulmuş ve UEFA'nın uluslararası etkinliğinde önemli bir yere sahip "EURO 2020" bir yıl sonrasına, İtalya ve İrlanda'da "Six Nations Rugby Şampiyonası", "Formulal Grand Prix" sezonu-Çin-Vietnam Grand Prix 2020 ve Fransa bisiklet turu ertelenmiştir.Olimpiyat oyunlarının bu seneki durağı Tokyo 2020 Olimpiyat Oyunlarının "Uluslararası Olimpiyat Komitesi(IOC)" (2020) tarafından tarihinde ilk kez ertelenmiş ve dünyaca ünlü ve tarihi at yarışı "Grand National 2020" iptal edilmiştir (Türkmen ve Özseri, 2020).

Pandemi döneminden en çok etkilenenler arasında, önemli miktarda rezerv bulundurmasına izin verilmeyen spor kulüpleri ve federasyonlar yer almaktadır. Bu kulüpler ve federasyonlar çoğu zaman maddi sıkıntı çekmekte ve bundan dolayı gelir yetmezliğinden kaynaklı iflasla karşılaşmaktadırlar. Bu süreçte spor organizasyonları gelirlerindeki düşüş nedeniyle sporcularına mali destek sağlayamaz duruma gelmişlerdir. Bu bağlamda yöneticilerin, antrenörlerin, sporcuların ve çalışanların maaşları spor organizasyonlarının gelirlerine bağılı olduklarından işsiz kalma riskiyle karşı karşıya kalmışlardır. Sporcular pandemi döneminde maddi kaybın yanında psikolojik ve fiziksel performansları da son derece olumsuz etkilenmiştir (Devecioğlu, 2020)

Bu araştırmadaki bulgulara göre bu kriz sürecinde Türkiye'deki tüm spor federasyonlarının benzer tedbir ve önlemler aldıkları görülmektedir. Ortak alınan kriz yönetimi tedbirleri,faaliyetlerini erteleme, müsabakaları tescil etme, online eğitim, seminer ve söyleşi olarak belirlenmiştir. Bahse konu olan federasyonlar Sağlık Bakanlığı ve Gençlik ve Spor Bakanlığı tarafından Covid-19 ile mücadeleye yönelik tedbir ve önemlere yönelik kararlarını duyurmuşlardır.

Birçok ülkede liglerin ve organizasyonların ertelenmesi ve iptal edilmesinin yanında farklı olarak pandemi sürecinde yapılan uygulamalarda mevcuttur. Bunlardan bazıları şunlardır; Basketbolu seven erkek ve kız çocuklarını hedefleyen "Sosyal Kamp" düzenlenmesi yapılmıştır.Covid-19 süreci ve sonrasında mali sorunların çözümü için ücretsiz çevrimiçi "mali masa" faaliyete geçirilmiştir.COVID-19'un neden olduğu epidemiyolojik acil durum nedeniyle ortaya çıkan ekonomik krizle yüzleşme ihtiyacını göz önünde bulundurarak amatör spor dernekleri ve kulüplerinin lehine geri ödemesiz hibe verilmesi için anlaşmalar yapılmıştır.Sporcular tarafından "Kulübünüzü destekleyin" adı altında bağış kampanyaları düzenlenmiştir (FIP, 2020; SPORTS,2020; FIGC, 2020; CSD, 2020)

Araştırmalar sonucunda, bu salgın krizi sürecinde Türkiye'de spor örgüt yönetimi alanında yapılan uygulamalarla kriz yönetimi sürecinin bazı eksiklikler olmasına rağmen etkin olarak uygulandığı görülmüştür. Bağımsız spor federasyonlarının Spor hizmetleri genel müdürlüğü ile ilişkilerinin çerçevesi "Bağımsız spor federasyonlarının çalışma usul ve esasları Hakkında yönetmeliğini 14. Maddesinde bulunan ifadelerden bazıları şunlardır:

- Genel Müdürlük olimpik spor dallarında; federasyonların bir önceki yıl gerçekleşen gelirlerinin yüzde 75'i kadar, olimpik olmayan federasyonlara ise yüzde 50'si kadar yardımda bulunabilir ifadesi mevcuttur. Bu yardım oranları kriz dönemlerinde daha da arttırılabilir.
- Genel müdürlük bütçesinden federasyonlara ilgili spor dalının alt yapısı, eğitime ilişkin projelerinin desteklenmesi amacıyla gerektiğinde kaynak tahsis edilebilir maddesi bulunmaktadır. Kriz dönemlerinde bu eğitim ve projelere vatandaşın (çocuklar, gençler, yaşlılar) büyük çoğunlukla katılımını sağlamak açısından çok daha cazip hale getirilebilir (Mevzuat, 2020).

Eksiklikler olarak fiziksel aktiviteyi canlandırmak için tüm spor federasyonlarının ilgili oldukları spor branşıyla alakalı yenilikçi çözümler sunmak hem evde hem de ofiste çalışanlar için sağlıklı ve aktif bir yaşam tarzı teşvik etmek için daha fazla yenilikçi yaklaşımlar ve dijital araçlarla katılım geliştirilebilirdi. Aynı zaman da ülkemizin ilk özerk spor federasyonu olan TFF Futbol Müsabaka Talimatının ilgili maddeleri (TFF Futbol Müsabaka Talimatı, 11 ve 17. maddeler), 2019-2020 Süper Lig Cemil Usta Sezonu Müsabakaları Statüsü 'nün ilgili maddesi (TFF Cemil Usta Sezonu Müsabakaları Statüsü, 6. madde) TFF'yi yetkili kılarken, TFF Statüsü 'nün 35. maddesi ise erteleme gerektiren durumlarda karar alma ve uygulama yetkisinin TFF Yönetim Kurulu tarafından kullanılması gerektiğini belirtmiştir (Türkiye Futbol Federasyonu Statüsü, 6.Madde). Ayrıca TFF Statüsü 'nün 40. maddesinde Yönetim Kurulu toplantıları arasında gerçekleşebilecek acil durumlarda İcra Kurulu'nun uzmanlara danışarak oy birliği ile karar alabileceği belirtilmiştir (TFFS 40.Madde). Bununla birlikte TFF Statü'sünde yer almayan beklenmedik durumlar ve mücbir sebep hallerinde Türkiye Futbol Federasyonu (80. madde), FIFA ve UEFA kurallarını, hak ve adalet ilkelerini dikkate alacak şekilde karar alma yetkisine sahiptir maddeleri bulunmaktadır (TFFS, 80. Madde). Yukarıdaki maddeler incelendiğinde, TFF söz konusu pandemi krizine karşı dinamik bir şekilde hareket etmesi gerektiği özellikle 80. madde TFF'yi konu hakkında karar alacak yetkiyi tek başına sağladığı görülmektedir. TFF'nin kendi mevzuatında bu pandemi ile başa çıkabilecek yeterli yasal yetkiye sahip olduğunu, ancak karar alma konusunda biraz çekingen davrandığını, pandemi ile başa çıkma konusunda hükümetin ve uluslararası kurumların kararlarını bekleyerek aslında varoluşunun nedeni olan kulüpleri ve sporcuları temsil etme noktasında sıkıntılar yaşadığı gözlemlenebilmektedir. Bu durumda pandemi kriz döneminde federasyonun eksikliği olarak değerlendirilebilir.

Dünyada hemen hemen bütün devletler aynı ülkemizde olduğu gibi spor organizasyonlarıyla ilgili verdikleri kararlar Covid-19 salgının ilk günlerinde çeşitli farklılıklar gösterse de ilerleyen zamanda hepsi spor organizasyonlarına kilit vurulması gerektiği vurgulayarak uygulamaya koymuşlardır.

Bu ertelemeler ile sadece yerel futbol liglerinin, basketbol, tenis müsabakalarından değil örneğin, 2020 Tokyo Olimpiyat Oyunları ve Avrupa Futbol Şampiyonası 2020 (Euro 2020) gibi mega etkinliklerin bile bir yıldan fazla ertelenmesini içermektedir (Parnell ve ark., 2020). Dahası, UEFA, IOC gibi organların Covid-19 salgınının ilk zamanlarındaki suskunluğuna rağmen, bu tür olayların ertelenmesi veya ertelenmesine ilişkin müteakip kararları çeşitli paydaşların pozitifliği ile karşılanmıştır (Evans ve ark., 2020).

Göksel, (2020) yaptığı araştırmada spor organizasyonların belirli politikalar ve kurallar çerçevesinde başlatılacak olması spor kulüplerine ve federasyonlara ekstra maliyetler çıkaracağını ve spor endüstrisine tüm devletlerin ve uluslararası konfederasyonların (FIFA, UEFA vb.) biraz daha ekonomik destek sağlaması gerektiğini, normalleşme sürecinde kulüplerin ve federasyonların üzerinde oluşacak ekonomik yüklerin bir kısmını üstlenmesi gerektiğini belirtmiştir.

Bu doğrultuda spor örgüt yönetiminde kriz ve yönetimine ilişkin kavramların iyi bilinmesinin gerekliliği yanında ileride oluşabilecek benzer durumlar için spor örgüt yönetimi unsurlarının hazır bulundurulması gerekmektedir. Spor ve fiziksel aktiviteyi teşvik etmenin yenilikçi yolları olarak yeni finansman fırsatları yaratılmasıyla birlikte bakanlığa bağlı Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü'nün görev tanımlamasında yer alan "spor alanında uygulanacak olan politikaları tespit etme" maddesine dayanarak spor kurum ve kuruluşları ile bir araya gelerek spor örgütleri kriz yönetimi modeli ilke ve politikaları oluşturulmalıdır. Ayrıca çözüm odaklı "Acil Plan Kitapçığı" ve maddi kayıpları önleme adına "Destek Fonu" oluşturma çalışmalarının başlatılması gerektiği önerilmektedir. Ek olarak Spor kulüpleri, dernekleri, antrenörler, özel spor merkezi çalışanları ve yöneticilerine vb. dahil olmak üzere çalışanları için kamu ve özel dayanışma fonlarının oluşturulması halinde kriz döneminde sporun uygulayıcılarına karşı çok önemli bir maddi kaynak sağlanabilir. Alınacak bu önlemler hem profesyonel hem de taban kulüpleri ve girişimleri için de tasarlanmalıdır (Devecioğlu, 2020).

Şirin, Bilir, Eryılmaz ve E.Şirin (2020) yaptıkları çalışmada Covid-19 salgınından dolayı oluşan yeni dünya düzenine göre, Spor branşları, sporcular ve spor paydaşlarının gelecekte sürdürülebilir bir şekilde yer almasını sağlamak açısından uzun vadeli spor politikalarının geliştirilmesini önermişlerdir.

## **Kaynakça**

- Atılğan, D. ve Kaplan T. (2018), Sporda Kriz Yönetimi, *Uluslararası Medeniyet Çalışmaları Dergisi*, Vol 3, 72-79
- Cener P. (2007, 10 Mayıs). Kriz yönetimi. Erişim adresi: <http://danismend.com/kategori/altkategori/kriz-yonetimi-1/>
- Consejo Superior de Deportes (Yüksek Spor Konseyi) (2020, 11 Haziran). Haberler. Erişim adresi: <https://www.csd.gob.es/es/noticias-y-publicaciones/ultimas-noticias>
- Çelik, A., (2010). Kriz ve Stres Yönetimi, Gazi Kitapevi, Ankara, 360s

- Çetinalp, H. (2014), *Spor Şirketlerinde Kriz Yönetimi*, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı İşletme Programı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Devecioğlu, S. (2020, 23 Nisan), “Covid-19 Salgını Sürecinde Türk Spor Sektörü Destek Fonu” Erişim adresi: <http://www.ekospor.com/covid-19-salgini-surecinde-turk-spor-sektoru-destek-fonu/>
- Devecioğlu, S. (2020, 22 Ekim), “Avrupa Birliği Spor Sektörü Covid-19 Acil Eylem Planı” Erişim adresi: <http://www.ekospor.com/avrupa-birligi-spor-sektoru-covid-19-acil-eylem-planı/>
- Devecioğlu, S. (2003), Spor Organizasyonlarında Kriz Yönetimi, Beden Eğitimi ve Sporda Sosyal Alanlar Kongresi, Ankara Sözel.
- Eskicioğlu, Y. (2003) *Gençlik ve spor il müdürlerinin verimliliğini etkileyen faktörlerin analizi*, Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Programı, Bolu.
- Evans, A. B., Blackwell, J., Dolan, P., Fahlén, J., Hoekman, R., Lenneis, V., ve Wilcock, L. (2020). Sport in the face of the COVID-19 pandemic: towards an agenda for research in the sociology of sport. *European Journal for Sport and Society*. <https://doi.org/10.1080/16138171.2020.1765100>
- FederazioneCalcioİtaliana (İtalya Futbol Federasyonu) (2020, 11Haziran).Haberler. Erişim adresi: <https://www.figc.it/it/nazionali/news/>
- FederazioneİtalianaPallacanestro (İtalya Basketbol Federasyonu) (2020, 11Haziran). Haberler. Erişim adresi: <http://www.fip.it/lista-news.aspx>
- Gençlik ve Spor Bakanlığı (2020, 2 Nisan). Haberler. Erişim adresi: <https://www.gsb.gov.tr/HaberListesi/3/1>
- Göksel, A.G (2020). Koronavirüs (Covid-19) Salgınının Spor Organizasyonlarına Etkisi ve Sporda Normalleşme Süreci. *Turkish Studies*, 15(4), 451-462.
- Göksu, T. (2011). Kamuda Kriz Yönetimi ve Türkiye’de Kriz Yönetimi Teşkilatlanması. *Türk İdare Dergisi* 459, 37–64.
- Güleryüz, İ. (2015), *Kriz Yönetimi Süreci, Örnek Bir Vaka İncelemesi: Soma Faciası*, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı Yönetim ve Organizasyon Programı, Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
- Haşit, G., (2013). “Kriz Sürecinin Aşamaları, Etkileri ve Kriz Yönetimi Kavramı”, *Kriz İletişimi*, Ed.: G. Haşit, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir, 150s
- Herkes İçin Spor Federasyonu (2020, 2 Nisan). Haberler. Erişim adresi: <https://his.gov.tr/genel-haberler>
- İmamoğlu, AF. (1992), İki binli Yıllara Doğru Türk Sporuna Üzerine Bazı Gözlemler, *G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8, 1, 9-10.
- İşyar, Ö. (2008), “Definitional Management of International Relations”, *Perceptions*, Vol. 4, p. 2.
- MinistereChargeDes Sports (Fransa Spor Bakanlığı) (2020, 11Haziran). Haberler. Erişim adresi: [https://www.sports.gouv.fr/accueil-du-site/actualites/#pagination\\_articles\\_all](https://www.sports.gouv.fr/accueil-du-site/actualites/#pagination_articles_all)
- Murat, G. ve Mısırlı K. (2005). Küçük ve Orta Ölçekli İşletmelerde Kriz Yönetimi: Çaycuma Örneği.ZKÜ Sosyal Bilimler Dergisi, 1(1): ss. 1-19.
- Pira, A. ve Sohodol, Ç. (2008). Kriz Yönetimi: Halkla İlişkiler Açısından Bir Değerlendirme, İstanbul: İletişim Yayınları.
- Polat, M. (2012), *Kriz Yönetimi ve Örgütsel Değişim Arasındaki İlişkiler*, Gebze Yüksek Teknoloji Enstitüsü, Sosyal Bilimleri Enstitüsü Strateji Bilimi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Gebze.
- Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü (2020, 2 Nisan). Haberler. Erişim adresi: <https://shgm.gsb.gov.tr/HaberDetaylari/3/184501/genclik-ve-spor-bakanligindan-koronavirus-onlemleri.aspx>

- Şirin T., Bilir FP, Eryılmaz F., Eratlı Şirin Y. (2020). ShouldThe Football Leagues Start InTheShadow Ofcovid-19? PandemicPolicies Of NationalAnd International Sports Organizations. *PONTE*, 76(6/1), 60-69.,Doi: <http://dx.doi.org/10.21506/j.ponte.2020.6.>
- T.C. Cumhurbaşkanlığı Mevzuat Bilgi Sistemi (2020, 11Haziran). Mevzuat. Erişim adresi: <https://www.mevzuat.gov.tr/mevzuat?MevzuatNo=16396&MevzuatTur=7&MevzuatTertip=5>
- Tağraf, H. Ve Arslan, N.T. (2003), Kriz Oluşum Süreci ve Kriz Yönetiminde Proaktif Yaklaşım, *Cumhuriyet Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, Cilt 4, Sayı 1, ss. 149-160.
- Tanır, H, (2007). *2006-2007 Turckcell süper liginde seçilmiş futbol kulüplerinin yönetici yeterliliklerinin mukayeseli olarak karşılaştırılması (konyaspor, sivasspor ve Trabzonspor örneği)*, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı. Konya.
- Tosun, E. (2002). *Kriz Durumunda İnsan Kaynakları Yönetimine İlişkin Stratejiler ve Bir Uygulama*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tutar, H., (2011), Kriz ve Stres Yönetimi, 3.baskı, Seçkin Yayıncılık, Ankara, 320s
- Türk Dil Kurumu (2020, 10 Mayıs). Sözlük. Erişim adresi: <https://sozluk.gov.tr/>
- Türkiye Atletizm Federasyonu (2020, 2 Nisan) Duyurular. Erişim adresi:<http://www.taf.org.tr/genel-duyurular/>
- Türkiye Basketbol Federasyonu (2020, 2 Nisan) Haberler. Erişim adresi: <https://www.tbf.org.tr/haberler>
- Türkiye Bisiklet Federasyonu (2020, 2 Nisan) Sayfalar. Erişim adresi:<https://bisiklet.gov.tr/Sayfalar/>
- Türkiye Cimnastik Federasyonu (2020, 2 Nisan) Haberler. Erişim adresi: <https://www.tcf.gov.tr/haberler>
- Türkiye Futbol Federasyonu (2020, 15 Ekim). Statü. Erişim adresi:<https://www.tff.org/Resources/TFF/Documents/TFF-KANUN-STATU/TFF-Statusu.pdf>.
- Türkiye Futbol Federasyonu (2020, 2 Nisan) Haberler. Erişim adresi:<https://www.tff.org/default.aspx?pageID=71>
- Türkiye Futbol Federasyonu (2020, 20 Temmuz). 2019-2020 Süper Lig Cemil Usta Sezonu Müsabakaları Statüsü. Erişimadres:<https://www.tff.org/Resources/TFF/Documents/STATULER/2019-2020/2019-2020-SL-STATU.pdf>
- Türkiye Futbol Federasyonu. (2020, 15 Ekim) Futbol Müsabaka Talimatı. Erişim adresi: <https://www.tff.org/Resources/TFF/Documents/TALIMATLAR/Futbol-Musabaka-Talimati.pdf>
- Türkiye Güreş Federasyonu (2020, 2 Nisan) Genel. Erişim adresi: <http://www.tgf.gov.tr/tr/category/genel/>
- Türkiye Halter Federasyonu (2020, 2 Nisan) Arşiv. Erişim adresi:<https://halter.gov.tr/arsiv/>
- Türkiye Hentbol Federasyonu (2020, 2 Nisan) Haberler. Erişim adresi: <http://www.thf.org.tr/haber-kategori/thf/7>
- Türkiye Masa Tenisi Federasyonu (2020, 2 Nisan) Haberler. Erişim adresi: <http://www.tmtf.gov.tr/haberler>
- Türkiye Taekwondo Federasyonu (2020, 2 Nisan) Haberler. Erişim adresi: [https://www.turkiyetaekwondofed.gov.tr/haber\\_goster.asp](https://www.turkiyetaekwondofed.gov.tr/haber_goster.asp)
- Türkiye Tenis Federasyonu (2020, 2 Nisan) Haberler. Erişim adresi:<https://www.ttf.org.tr/haberler>
- Türkiye Voleybol Federasyonu (2020, 2 Nisan) Duyurular. Erişim adresi:<https://www.tvf.org.tr/duyurular>
- Türkiye Yüzme Federasyonu (2020, 2 Nisan) Haberler. Erişim adresi <https://www.tyf.gov.tr/haberler/>
- Türkmen, M. ve Özsanı A. (2020), Covid-19 Salgını ve Spor Sektörüne Etkileri, *International Journal of Sport Culture and Science*, 8(2), 55-67

**Yağlı Güreş Sporcularının Serbest Zaman Doyumları ile Mutluluk Düzeyleri İlişkisinin İncelenmesi**

Yasin YILDIZ<sup>1</sup>

ORJİNAL ARAŞTIRMA

<sup>1</sup>Aydın Adnan Menderes  
Üniversitesi, Spor  
Bilimleri Fakültesi  
Aydın/Türkiye

**Öz**

Bu çalışmada Yağlı Güreşleri'ne katılan Yağlı güreş sporcularının serbest zaman doyumları ile mutluluk düzeyleri ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya, 2019 yılı "658. Tarihi Kırkpınar Yağlı Güreşleri"nde Türkiye Güreş Federasyonu'nun "baş", "başaltı", "büyük orta" ve "küçük orta büyük" yağlı güreşlerinde lisanslı olarak aktif olan 204 yağlı güreş sporcusu gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu ile birlikte, serbest doyum düzeylerini belirlemede Beard ve Ragheb (1980) tarafından geliştirilen, Gökçe ve Orhan (2011) tarafından Türkçe uyarlama çalışması yapılan "Serbest Zaman Doyum Ölçeği (Leisure Satisfaction Scale)" ve katılımcıların mutluluk düzeylerini belirlemeye yönelik kullanılan diğer ölçek Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen, Doğan ve Çötök (2011) tarafından Türkçe uyarlama çalışması yapılan "Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu" kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS 25.0 paket programı ile analiz edilmiş olup istatistiksel açıdan güvenilirlik katsayısı hesaplamaları yapılarak veriler arasındaki ilişkiyi belirlemede Pearson Korelasyon analizi ve katılımcılarda serbest zaman doyumunun mutluluk düzeylerinin tespitinde doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda yağlı güreş sporcularının serbest zaman doyum düzeylerindeki artışın mutluluğu seviyelerini de arttıracakını göstermektedir. Bu bağlamda dünyanın en zor sporlarından biri olan yağlı güreş sporunu yapan sporcuların serbest zaman doyumlarını arttırmaya yönelik çeşitli aktivitelere yönelmeleri ve rekreasyonel anlamda yapılacak farklı araştırmalara da yer verilmesi tavsiye edilmektedir.

**Anahtar kelimeler:** Yağlı güreş, spor, serbest zaman, mutluluk, Kırkpınar.

**Sorumlu Yazar:**  
Yasin Yıldız

Orcid ID:  
0000-0003-3230-5717

**Yayın Bilgisi**

Gönderi Tarihi:

01.12.2020

Kabul Tarihi:

22.12.2020

Online Yayın Tarihi:

28.12.2020

Doi:

10.38021/asbid.834089

**Investigation Of The Relationship Of Oil Wrestling Athletes' Leisure Satisfaction And Happiness Levels**

**Abstract**

In this study, it is aimed to examine the relationship between leisure time satisfaction and happiness levels of Oil wrestling athletes participating in Oil Wrestling. 206 oil wrestling athletes voluntarily participated in the research from Turkey Wrestling Federation licensed wrestling in different categories in Historic Kırkpınar 658. Oil Wrestling held in 2019. personal information form was prepared by the researcher in order to determine the demographic characteristics of the participants. "Leisure Time Satisfaction Scale" developed by Beard and Ragheb (1980) and adapted into Turkish by Gökçe and Orhan (2011) was used to determine leisure time satisfaction levels and The "Oxford Happiness Scale Short Form" developed by Hills and Argyle (2002) and adapted to Turkish by Doğan and Çötök (2011) was used to determine the happiness levels of the participants. The obtained data were analyzed with the SPSS 25.0 package program, and Pearson Correlation analysis was used to determine the relationship between the data by making statistical reliability coefficient calculations and linear regression analysis was used to determine the happiness levels of leisure, the increase in the leisure time satisfaction levels of oil wrestling athletes will also increase their happiness level. Thus, it is recommended that athletes engaged in oil wrestling, which is one of the most difficult sports in the world, should participate to various activities aimed at increasing their leisure time satisfaction and to include different recreational researches.

**Keywords:** Oil wrestling, leisure time, happiness, kırkpınar



## Giriş

Günümüzde modern teknoloji alanındaki gelişmelerin sağlamış olduğu kolaylıklar sayesinde insanların serbest zamanlarını gün geçtikçe arttırdığını görmekteyiz (Roberts, 2018). Broadhurst (2001) serbest zaman kavramını, bireyler tercih ettiklerinde kullanabileceği zaman dilimi olarak tanımlarken, başka bir deyişle, bireylerin özgür hissettiği ve kendilerini ifade edebildiği zaman dilimidir (Henderson ve Bialeschki, 2007). Chen ve diğerleri, (2013)'ne göre ise, küresel toplumlarda bireylerin serbest zamanlarında zevk verici ya da doyum sağlamalarının yanı sıra, başarı hislerine sahip olabilmelerinde önemli rol oynayan bir zaman dilimidir. Tekin (2009) ise insanların kendi rızaları ile belirlediği ve bu doğrultuda kendine fayda sağladığı zaman olarak tarif etmektedir. Serbest zamanın verimli kullanılması insanların iş stresini azaltırken, fiziksel ve zihinsel sağlığını yenileme fırsatı sunmaktadır. Aynı zamanda bireylerin yaratıcılığını geliştirmekle kalmıyor aynı zamanda da yenilikçi çalışmaları öğrenmesine de yardımcı olmaktadır. Bu bağlamda serbest zaman olgusu insan yaşantısında boş vakitlerini değerlendirmeleri için sürekli olarak artan bir öneme sahiptir (Dikici, 2020).

Bireylerin serbest zaman etkinliklerine katılım amaçları farklı olmasına rağmen hepsinin ortak olarak toplandığı bir durum vardır. Kişiler, faaliyetlerden haz almak ve aldığı haz sonucunda tatmin yaşamak için çeşitli etkinliklere katılırlar. İnsanların boş vakitlerini değerlendirmeleri için pek çok neden bulunmaktadır. Bunun en önemlisi ise bireylerin doyum duygusunu hissetmesidir. Bu nedenden dolayı serbest zaman doyumunu bireyler için çok önemli bir kavramdır (Çelik, 2011). Dünya Sağlık Örgütü'nün Uluslararası İşlevsellik, Engellilik ve Sağlık Sınıflandırmasında, serbest zaman katılımının önemli bir bileşen olarak kabul edildiği (WHO, 2007) ve tüm insanlar için önemli faydalar sağladığı bilinmektedir. (Kemperman ve Timmermans, 2008).

Kuşkusuz bireylerin mutlu olması, ruh halinin iyi olması sağlık açısından çok önemlidir. Bu açıdan literatüre bakıldığında öznel iyi olma durumu, psikolojik ve kişisel iyi oluş kavramları hayat standartları, yaşam doyumunu ve pozitif duygulanım gibi olgularla ilişkilendirildiği görülmektedir (Cha, 2003; Chow, 2005; Paolini, Yanez ve Kelly, 2006). Moller (1996). Araştırmalarda mutluluğun çeşitli olumlu sonuçları olduğu ve psikolojik rahatsızlıklara karşı koruyucu bir etkisi olduğu gösterilmiştir. Örneğin mutluluğun sağlıklı olma, yüksek yaşam doyumunu, olumlu kişilerarası ve duygusal ilişkiler ve iş yaşamında başarılı olma gibi değişkenlerle ilişkili olduğu çalışmalar bulunmaktadır (Özdemir ve Koruklu, 2012).

Bu bağlamda gelişmiş ülkelerdeki gibi ülkemizde de bireyin kendisini mutlu ve rahat hissettiği an olarak değerlendirdiğimiz serbest zamanın algısı, önemsenmeye başladığı; sosyo-ekonomik gelişmelere bağlı olarak serbest zaman tutum ve değerlendirme alışkanlıklarında da ilerlemenin olduğu gözlemlenmektedir (Balaban, 2020). Serbest zaman fonksiyonlarının “dinlenme, eğlenme ve gelişim” barındırdığı yelpaze çok geniştir. Bu yelpazede; sanatsal, kültürel, eğitimsel

faaliyetler olduğu gibi turizm etkinlikleri de olabilir. Birey bu zamanını evde pasif olarak televizyon izleyerek geçirebileceği gibi aktif olarak bir yürüyüş veya orta/yüksek seviyede spor aktivitesine de katılabilir. Ayrıca bu tür bir etkinliği yerinde izlemek için açık veya kapalı müsabaka alanlarına gidebilir (Karaküçük, 2005). Bu etkinlikler içerisinde yüzyıllardır yapılan ve günümüze kadar gelmiş geleneksel olarak düzenlenen Kırkpınar Yağlı Güreşleri izleyenler açısından serbest zamanları değerlendirme biçimi olarak karşımıza çıkmaktadır. Yıllarca antrenman yaparak müsabakaya hazırlanan sporcular hem geleneğin devam etmesine hem de yerel, ulusal ve uluslararasıdan gelen seyircilere şölen sunmak için, “Er meydanında yağlanarak ter dökmektedirler. Onlar açısından bir meslek olan güreş izleyiciler açısından ise bir serbest zaman uğraşdır (Balaban, 2020).

658 yıldır devam eden tarihi ata sporumuz ve dünyanın bu zamana kadar gelmiş geçmiş en eski ve büyük organizasyonunda güreş yapan sporcuların geçirdikleri serbest zamanlarından algıladıkları mutluluk hissiyatı önem arz etmiştir. Sporcuların serbest zamanlarına ilişkin tutumlarının olumlu olması öznel olarak mutlu olmalarını dolayısıyla da hayattan aldıkları keyifle yaşamlarına ve profesyonel iş kalitesine yansıtacağını düşünerek araştırmanın önemi daha da artmaktadır. Bu bilgilerden hareketle bu çalışmada, 658. Tarihi Kırkpınar Yağlı Güreşleri’ne katılan Yağlı güreş sporcularının serbest zaman doyumları ile mutluluk düzeyleri ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

## **Gereç ve Yöntem**

Araştırmanın bu bölümünde çalışma grubu, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, verilerin toplanmasında izlenen yol ve verilerin analizinde uygulanan istatistiksel teknikler hakkında bilgi verilmiştir.

### ***Araştırmanın Modeli***

Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli; araştırmada bir durum veya olay meydana gelmesini betimlemekte aynı zamanda bu duruma neden olan değişkenler arasındaki ilişkiyi, etkisini ve derecelerini belirlenmek amacıyla kullanılmaktadır (Karasar, 2013).

### ***Araştırma Grubu***

Araştırmanın çalışma grubunu Türkiye Güreş Federasyonu’nun “baş”, “başaltı”, “büyük orta” ve “küçük orta büyük” kategorilerinden 658. Tarihi Kırkpınar Yağlı Güreşleri’ne katılan lisanslı 206 yağlı güreş sporcusu oluşturmaktadır. Veriler katılımcılara ulaştırılmış yüz yüze ulaştırılmış olup

gönüllü olarak araştırmaya katılımı esas alınmıştır. Toplamda 240 kişiye ulaşılmış olup eksik ya da hatalı olan 34 anket formu değerlendirmeye alınmamıştır.

### ***Veri Toplama Araçları***

Araştırmada katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla hazırlanan kişisel bilgi formu ile birlikte, serbest doyum düzeylerini belirlemede Beard ve Ragheb (1980) tarafından geliştirilen, Gökçe ve Orhan (2011) tarafından Türkçe uyarlama çalışması yapılan “Serbest Zaman Doyum Ölçeği (Leisure Satisfaction Scale)” kullanılmıştır. Serbest zaman doyum ölçeği 24 madde ve 6 alt boyuttan oluşan 5’li dereceli Likert tipi bir öz değerlendirme ölçeğidir. Ölçek maddeleri; 1 “Kesinlikle Katılmıyorum” ile 5 “Kesinlikle Katılıyorum” arasında 5’li derecelendirme ile değerlendirilmiştir. Ölçekteki maddeler; 1 “Neredeyse Hiç Doğru Değil”, 5 “Neredeyse Her Zaman Doğru” şeklinde cevaplanmaktadır. Gökçe ve Orhan (2011) çalışmasında ölçeğin toplam iç tutarlılık kat sayısı ,90 olarak bulunmuştur. Araştırmada ölçeğin toplam iç tutarlılık kat sayısı ,87 olarak bulunmuştur. Ölçeğin alt boyutlarına ilişkin maddeler sırasıyla;

- Psikolojik alt boyut: 1- 4. maddeler,
- Eğitimsel alt boyut: 5-8. Maddeler,
- Sosyal alt boyut: 9-12. maddeler,
- Fizyolojik alt boyut: 13-16. maddeler,
- Rahatlama alt boyutu: 17-20. maddeler,
- Estetik alt boyut: 21-24. maddelerdir.

Araştırmada katılımcıların mutluluk düzeylerini belirlemeye yönelik kullanılan diğer ölçek Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen, Doğan ve Çötök (2011) tarafından Türkçe uyarlama çalışması yapılan “Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu” kullanılmıştır. 8 maddeden oluşan tek faktörlü kısa formu oluşturulmuştur. Ölçek 8 maddelik 6’lı likert tipinde bir ölçektir. Çeviriden sonra madde analizi yapılarak ölçeği oluşturan maddelerin ölçeği temsil edebilme gücü araştırılmıştır. Madde toplam korelasyonları değerlendirilmiş olup .30 ve üzeri değer alan maddelerin ölçeği temsil gücü olduğu kabul edilmiştir. Cevap seçenekleri ise birbirlerine yakın cevaplar çıkarılarak 5’ li likert (1) Hiç Katılmıyorum, (5) Tamamen Katılıyorum) şeklinde düzenlenmiştir. Ölçeğin 1. ve 7. maddeleri ters kodlanmıştır. . Ölçekten en düşük 7, en yüksek 35 puan alınabilmekte ve alınan puanın ortalamasına göre bireyin mutluluk düzeyi değerlendirilebilmektedir. Doğan ve Akıncı Çötök (2011) tarafından geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılan Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun iç tutarlılık kat sayısı ,74 olarak bulunmuştur. Bizim çalışmamızda ölçeğin toplam iç tutarlılık kat sayısı ,68 olarak bulunmuştur.

## Verilerin Analizi

Elde edilen veriler SPSS 25.0 paket programı kullanılarak istatistiksel analiz yapılmıştır. Veri setindeki uç değerler ve çok değişkenli normallik varsayımının karşılanıp karşılanmadığı Mahalanobis uzaklık değerleri yardımıyla incelenmiş aykırı uç değerler gösteren veriler veri setinden çıkartılmıştır. İstatistiksel açıdan güvenilirlik katsayısı hesaplamaları yapılmıştır. Ayrıca Pearson Korelasyon analizi ve (Serbest zamanda doyumun mutluluk üzerine etkisini belirlemek amacıyla) doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır Ölçeğin güvenilirliği Cronbach's Alpha katsayısı ile belirlenmiştir. Analiz sonucunda Oxford mutluluk ölçeği Cronbach alpha değeri ,683; Serbest zaman doyum ölçeği Cronbach alpha değeri ,874 olarak bulunmuştur.

## Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde katılımcıların hayal etme gücü ve temel psikolojik ihtiyaçları arasındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik bulgulara aşağıda yer verilmiştir.

Tablo 1

Katılımcılara Ait Tanımlayıcı İstatistikler

		f	%
Yaş	18-20 yaş	20	9,7
	21-23 yaş	51	24,8
	24 yaş ve üzeri	135	65,5
	Toplam	206	65,5
Medeni Durum	Bekar	122	59,2
	Evli	84	40,8
	Total	206	100,0
Yaşadığınız yer	Büyükşehir	91	44,2
	İl Merkezi	52	25,2
	İlçe/Kasaba	52	25,2
	Köy	11	5,3
	Total	206	100,0
Çocuk sayısı	Çocuk Yok	137	66,5
	1 çocuk	21	10,2
	2 çocuk	38	18,4
	3 çocuk	8	3,9
	4 Çocuk	2	1,0
Total	206	100,0	
Eğitim Durumu	İlk ve Ortaokul	25	12,1
	Lİse	82	39,8
	Üniversite	92	44,7
	Lisansütü	7	3,4
	Total	206	100,0

Maddi durum	İyi	58	28,2
	Orta	136	66,0
	Kötü	12	5,8
	Total	206	100,0
Spor geçmişi	1-5 Yıl	7	3,4
	6-10 Yıl	58	28,2
	11-15 Yıl	58	28,2
	16-20 Yıl	48	23,3
	21 Yıl ve Üzeri	35	17,0
	Total	206	100,0

Tablo 2

## Değişkenler Arası Korelasyon Analizi Sonuçları

		Mutluluk	Psikolojik	Eğitimsel	Sosyal	Rahatlama	Fizyolojik	Estetik
Mutluluk	r	1						
	P	-						
Psikolojik	r	,042	1					
	P	,000	-					
Eğitimsel	r	-,126	,542**	1				
	P	,000	,000	-				
Sosyal	r	,060	,481**	,587**	1			
	P	,000	,000	,000	-			
Rahatlama	r	,157*	,393**	,510**	,568**	1		
	P	,000	,000	,000	,000	-		
Fizyolojik	r	,015**	,387**	,333**	,420**	,446**	1	
	P	,000	,000	,000	,000	,000	-	
Estetik	r	,266**	,250**	,340**	,376**	,383**	,352**	1
	P	,000	,000	,000	,000	,000	,000	-

\* $P < .05$ ; \*\*  $P < .01$ 

Tablo 2 incelendiğinde; yağlı güreş sporcularının mutluluk düzeyi ile serbest zaman doyumunu alt boyutlarından rahatlama ( $r = ,157^*$ ) arasında  $p < 0.05$  düzeyinde, estetik doyum ( $r = ,266^{**}$ ) arasında ise  $p < 0.01$  düzeyinde anlamlı ve pozitif ilişki bulunmaktadır. Bu sonuca göre yağlı güreş sporcularının algıladıkları serbest zaman doyumları üzerinde bir birimlik artışın mutluluk düzeylerini de arttıracaklarını göstermektedir.

Tablo 3

## Boş Zamanın Mutluluk Düzeyi Üzerine Etkisi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	$\beta$	Standart Hata	Beta	t	p	VIF	F	Model (p)	R2	Durbin Watson
Mutluluk	Sabit	2,487	,337	-	7,390	,000	-				
	Psikolojik	,129	,088	,117	1,454	,148	1,569	6,968	0.000*	0.149	1.528
	Eğitimsel	-,383	,086	-	-	,000	1,872				

			,393	4,452		
Sosyal	,042	,091	,042	,469	,640	1,932
Rahatlama	,226	,086	,224	2,637	,009	1,737
Fizyolojik	-,127	,076	-	-	,097	1,413
Estetik	,303	,070	,314	4,304	,000	1,280

\* $P < 0.05$

Tablo 3'te yapılan regresyon analiz sonucuna göre, F değerine karşılık gelen anlamlılık seviyesine bakıldığında kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ( $F=6,968$ ;  $p < 0.05$ ). Bağımsız değişkenlere ait beta katsayı değerine, t değerine ve anlamlılık seviyesine bakıldığında; serbest zaman doyumunda eğitsel ( $t=-4.452$   $p < 0.05$ ), rahatlama ( $t=2.637$   $p < 0.05$ ) ve estetik ( $t=4.304$   $p < 0.05$ ) mutluluk üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olduğu görülürken, mutluluk üzerindeki değişimin %14.9'unu açıkladığı anlaşılmaktadır (Düzenlenmiş  $R^2=0.149$ ). Eğitimsel serbest zaman değişkenindeki 1 birimlik artış mutluluk üzerinde ki -,383'lük azalışa, ( $\beta=-.383$ ); Serbest zamanda rahatlama üzerinde 1 birimlik artış mutluluk üzerinde 0.226'lık artışa ( $\beta=0.226$ ); Serbest zamanda estetik üzerindeki 1 birimlik artış kişisel mutluluk üzerinde 0.003'lük ( $\beta=0.303$ ) artışa neden olmaktadır. Serbest zaman doyumunda Psikolojik ( $t=-1.454$   $p > 0.05$ ), sosyal ( $t=-.469$   $p > 0.05$ ) ve fizyolojik ( $t=-1.666$   $p > 0.05$ ) mutluluk üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olmadığı tespit edilmiştir.

## Tartışma ve Sonuç

Serbest zaman motivasyonu veya doyumunu bireyin belirli bir amacı gerçekleştirmek için kendi arzusu ve istekleri ile harekete geçmesidir. Bununla birlikte uyarıcılar veya güdüler yolu ile belirli bir motivasyon düzeyine ulaşması ise bireyin boş zaman aktivitesine katılmasına veya karşılaştığı engelleri aşmasında önemli rol oynar (Kaya, 2011). Tablo 3'te yapılan regresyon analiz sonucuna göre, F değerine karşılık gelen anlamlılık seviyesine bakıldığında kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ( $F=6,968$ ;  $p < 0.05$ ). Bağımsız değişkenlere ait beta katsayı değerine, t değerine ve anlamlılık seviyesine bakıldığında; serbest zaman doyumunun eğitimsel, rahatlama ve estetik ilişkisinde mutluluk üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olduğu sonucuna varılmıştır. Eğitimsel serbest zaman değişkenindeki 1 birimlik artış mutluluk üzerinde ki -,383'lük azalışa; Serbest zamanda rahatlama üzerinde 1 birimlik artış mutluluk üzerinde 0.226'lık artışa; Serbest zamanda estetik üzerindeki 1 birimlik artış kişisel mutluluk üzerinde 0.003'lük artışa neden olmaktadır. Serbest zaman doyumunda psikolojik, sosyal ve fizyolojik ilişkisinin mutluluk üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olmadığı yaptığımız çalışmada tespit edilmiştir.

Yapılan çeşitli literatür çalışmalarına bakıldığında Öztaş, 2018 yılında yaptığı çalışmada bireylerin serbest zaman doyum ölçeği ile mutluluk ölçeği arasındaki ilişkiyi göstermek için yapılan korelasyon analizi sonucuna göre; “psikolojik” “eğitim” “sosyal” “rahatlama” “fizyolojik” ve “estetik” boyutlarında pozitif ve düşük yönde bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.

Sosyal hayatın içinde olmak, eğitim seviyesinin artması ve refah seviyesinin iyi olmasının bireylerin mutluluk seviyeleri üzerinde pozitif etkilerinin olduğu çalışmalar bulunmaktadır (Kahyaoğlu, 2008, 57; Di Tella ve diğ.,2001; Hayo ve Seifert 2003; Fisher (2010). Lu ve Argyle (1994) insanların ciddi, bağlı ve yapıcı serbest zaman etkinliklerine katıldıklarında serbest zaman doyumlarının arttığı bununda mutluluk düzeylerinde kayda değer bir artışa neden olduğunu vurgulamışlardır. Reich ve Zautra (1981) serbest zaman etkinliklerdeki sürekliliğin serbest zaman doyumunu pozitif yönde etkilediği, günlük stresi azalttığı ve psikolojik olarak mutluluğu artırdığı belirtmişlerdir.

Psikolojik rahatlamanın yapıldığı başka bir çalışmada da, iş görenlerin serbest zaman gereksinimi ve doyumunu etkileyen faktörler incelenmiş ve kişilerin serbest zamanlarında rekreatif etkinliklere katılmasının, onlarda hem sosyalleşme sağladığı hem de fiziksel ve ruhsal olarak serbest zaman doyum düzeyini pozitif yönde etkilediği ortaya çıkmıştır (Demir ve Demir, 2014). Serbest zaman ve depresyon ilişkisinin incelendiği bir başka çalışmada ise düzenli egzersiz programının, orta yaşa sahip kişilerde (45-65) serbest zaman doyumunu, ruhsal durumu, mutluluğu ve zihinsel sağlığı artırdığı sonucuna ulaşılmıştır. (Lu, 2011).

Serbest zaman kavramını anlamaya çalışırken, bireyde yarattığı birtakım etkileri de görebilmek gerekmektedir. Çünkü kişiler, serbest zamanları içerisinde sıkılma algısı yaşarsa, bu onların zamanlarını eğlenceli ya da yararlı geçirememelerine neden olabilir (Oh ve diğerleri, 2016). Bu durum söz konusu olduğunda serbest zaman doyumunda ve mutlulukta azalmaya neden olacaktır.

Ayrıca serbest zaman doyumundaki azalmanın sporcuda yada bireylerde eğitimsel, rahatlama, estetik, psikolojik, sosyal ve fizyolojik olarak negatif yönde etkileyeceği, hareketsizliğe neden olacağı, hareketsiz bir yaşamın da kişide psiko-sosyal dengesizlik, sinir sisteminde gerginlik, yoğun stres, uyku bozuklukları, mutsuzluk ve depresyon gibi istenmeyen ruhsal bozukluklara sebep olduğu düşünüldüğünde, serbest zamanlar alışkanlığının ve doyumunun sağlıklı ve mutlu bir yaşam için ne kadar gerekli olduğu yadsınamaz bir gerçeklik olduğu ortaya çıkacaktır (Zorba, 2009).

Sonuç olarak, yağlı güreş sporu yapan sporcuların özellikle müsabaka anında çok zor şartlara maruz kaldıkları bir gerçektir. Fiziksel kondisyonun yanı sıra gerçek bir psikolojik sağlamlık da gerektiren yağlı güreş sporu mental olarak mutlaka hazırlık yapılması gereken bir branş olduğu düşünülmektedir. Dolayısıyla yağlı güreş sporcularının kendilerine serbest zaman ayırmaları ve bu zaman dilimlerinde kendilerini mental olarak iyi hissedecekleri ve kaliteli zaman

geçirecekleri aktivitelere yönelmeleri tavsiye edilebilir. Aynı zamanda serbest zaman doyumu, yaşam doyumu ve mutluluğu olumlu yönde etkileyebilecek faktörlerin araştırılması ve uygulanması, bireylerin sosyal aktivitelere katılmaları, onların aktif yaşam alışkanlığı kazanmaları için yerel yönetimler tarafından serbest zaman aktiviteleri programları ve rekreasyon alanlarının artırılmasına yönelik çalışmalar önerilebilir.

## Kaynaklar

- Balaban, İ. (2020). Yağlı Güreş Sporcularının Serbest Zaman Tutum Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Edirne.
- Beard, J. G., ve Ragheb, M.G. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*. 12(1): 20-33.
- Broadhurst, R. (2001). *Managing environments for leisure and recreation*. (1. Edition). London: GBR: Routledge.
- Cha, K. (2003). Subjective well-being among college student. *Social Indicators Research*, 62 (63), 455-477.
- Chen, Y.C., Li, R.H. ve Chen, S.H. (2013). Relationships Among Adolescents' Leisure Motivation, Leisure Involvement, and Leisure Satisfaction: A Structural Equation Model. *Social Indicators Research*. 110(3): 1187– 1199.
- Chow, H.P.H. (2005). Life satisfaction among university students in a Canadian prairie city: A multivariate analysis. *Social Indicators Research*, 70(2), 139–150.
- Demir, M. ve Demir, S. S. (2014). İşgörenlerin serbest zaman gereksinimi ve serbest zaman doyumunu etkileyen faktörler. *İşletme ve İktisat Çalışmaları Dergisi*, 2(3), 74-84.
- Di Tella, R., MacCulloch, R. J. ve Oswald, A. J. (2001). Preferences over inflation and unemployment: Evidence from surveys of happiness. *American economic review*, 91(1), 335-341.
- Dikici, İ. (2020). Serbest Zamanlarını Gençlik Merkezlerinde Değerlendiren Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Doyum, Yaşam Doyum ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Dogan, T. ve Çötök, A. N. (2011). Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formunun Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması (Adaptation of the Short Form of the Oxford Happiness Question Nairein to Turkish: a Validity and Reliability Study). *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 165-170.
- Fisher, C.D. (2010). "Happines at Work", *International Journal of Management Reviews*, 12 (4).
- Gökçe, H. ve Orhan, K. (2011). Serbest zaman doyum ölçeğinin Türkçe geçerlilik güvenirlik çalışması. *Hacettepe Journal of Sport Sciences*. 22 (4): 139-145.
- Hayo, B. ve Seifert, W. (2003). "Subjective Economic Well-being in Eastern Europe", *Journal of Economic Psychology*, 24, 329–348.
- Henderson, K.A. ve Bialeschki, M.D. (2007). Leisure and Active Lifestyles: Research Reflections. *Leisure Sciences*. 27(5): 355-365.
- Hills, P. ve Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a Compactscale for the Measurement of Psychological Well-Being. *Personality and Individual Differences* 33, 1073 – 1082.
- Kahyaoğlu, O. (2008). Yaşam Memnuniyeti ve Yaşam Memnuniyetini Etkileyen Değişkenler ile Ekonometrik Uygulama (Türkiye Örneği), Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Ekonometri Anabilim Dalı, İzmir.
- Karasar N. (2013). Bilimsel araştırma yöntemi. 25. Baskı. Nobel Yayın Dağıtım. Ankara.



- Kaya, A. M. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Faaliyetlere Yönelik Tutumları Ve Boş Zaman Motivasyonlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sivas.
- Kemperman, A. D. ve Timmermans, H. J. (2008). Influence of socio-demographics and residential environment on leisure activity participation. *Leisure sciences*, 30(4), 306-324.
- Lu, L. (2011). Leisure and depression in midlife: A Taiwanese national survey of middle-aged adults. *Journal of health psychology*, 16(1), 137-147.
- Lu, L., ve Argyle, M. (1994). Happiness and social skills. *Personality and Individual Differences*, 11(12), 1255- 126.
- Moller, V. (1996). Life satisfaction and expectations for the future in sample of university students: A research note. *South African Journal of Sociology*, 27 (1), 109-125.
- Oh, S. S., Caldwell, L. L. ve Oh, S. Y. (2001). An examination of leisure constraints, participation in creative activities and hobbies, and leisure boredom in a sample of Korean adults. *World Leisure Journal*, 43(2), 30-38.
- Özdemir, Y., ve Koruklu, N. (2011). Üniversite öğrencilerinde değerler ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(1), 190-210.
- Öztaş, İ. (2018). Farklı kurumlarda çalışan memurların serbest zaman doyum ve mutluluk düzeylerinin belirlenmesi (Kırıkkale ili örneği) (Master's thesis, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Paolini, L., Yanez, A. P. ve Kelly, W. E. (2006). An Examination of Worry and Life Satisfaction Among College Students. *Individual Differences Research*, 4(5).
- Reich, J. W., ve Zautra, A. (1981). Life events and personal causation: some relationships with satisfaction and distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41, 1002-1012.
- Roberts, K. (2018). Writing About Leisure. *World Leisure Journal*. 60(1): 3-13.
- Tekin, A. (2009). *Rekreasyon*. Ankara: Ata Ofset Matbaacılık. 55-56.
- Wang, E. S. T., Chen, L. S. L., Lin, J. Y. C. ve Wang, M. C. H. (2008). The relationship between leisure satisfaction and life satisfaction of adolescents concerning online games. *Adolescence*, 43(169).
- World Health Organization. (2007). *International Classification of Functioning, Disability, and Health: Children and Youth Version: ICF-CY*. World Health Organization.
- Zorba, E. (2009), *Herkes İçin Yaşam Boyu Spor*, Neyir Matbaacılık, Ankara., s:27-105.

## Görünüme Yönelik Sosyokültürel İnançların Benlik Saygısı, Psikolojik Sağlık ve Fiziksel Aktivite Düzeyini Belirleyici Rolü

Ceren YAMAN<sup>1</sup>, Seda KAYA<sup>1</sup>, Nazmi BAYKÖSE<sup>2</sup>

ORJİNAL ARAŞTIRMA

<sup>1</sup>Akdeniz Üniversitesi,  
Edebiyat Fakültesi  
Antalya/Türkiye

<sup>2</sup> Akdeniz Üniversitesi,  
Spor Bilimleri Fakültesi  
Antalya/Türkiye

### Öz

Bu araştırmanın amacı görünüme yönelik sosyokültürel inançların benlik saygısı, psikolojik sağlık ve fiziksel aktivite düzeyini belirleyici rolünün incelenmesi olarak belirlenmiştir. Çalışmaya 118 kadın, 162 erkek toplam 280 kişi gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmanın amacına ulaşmak için; Craig ve ark., tarafından geliştirilmiş, Türk kültürüne uyarlamasını Öztürk'ün gerçekleştirdiği "Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ) kısa formu", Rosenberg'in geliştirdiği ve Türk kültürüne uyarlamasını Çuhadaroğlu'nun yaptığı "Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği", Smith ve ark. tarafından geliştirilen ve Türk kültürüne uyarlamasını Doğan, (2015)'in yaptığı "Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği" ve Schaefer ve ark.'in geliştirdiği, Türk kültürüne uyarlaması Cihan, Bozo, Schaefer ve Thompson tarafından gerçekleştirilmiş olan "Görünüme Yönelik Sosyokültürel İnançlar Ölçeği Revize-4 (SATAQ-4R)" kullanılmıştır. Verilerin çözümünde, betimsel istatistik yöntemleri ve Çoklu Adımsal Regresyon Analizden yöntemlerinden yararlanılmıştır. Analizlerin yapımında SPSS paket programı kullanılmış ve bu çalışmada istatistiksel anlamlılık düzeyi olarak  $p < .05$  kabul edilmiştir. Sonuç olarak araştırma bulguları katılımcıların benlik saygılarının belirleyicisinin medya olduğunu gösterirken, psikolojik sağlamlığın medya ve aile ile ilişkilendirilebileceği gözlemlenmiştir. Son olarak Fiziksel aktivite düzeylerinin kaslı görünüm isteği ile negatif ilişkide olduğu söylenebilir.

**Anahtar kelimeler:** Görünüme Yönelik Sosyokültürel İnançlar, Benlik Saygısı, Psikolojik Sağlık, Fiziksel Aktivite Düzeyi

### Sorumlu Yazar:

Nazmi BAYKÖSE  
Orcid ID: 0000-0001-  
6941-8390

### The Role of Sociocultural Beliefs in Appearance Determining the Level of Self-esteem, Psychological Stability and Physical Activity

### Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi:

02.12.2020

Kabul Tarihi:

15.12.2020

Online Yayın Tarihi:

28.12.2020

Doi:

10.38021/asbid.835041

### Abstract

The aim of this research was to examine the role of self-esteem, psychological robustness and the level of physical activity of sociocultural beliefs for appearance. A total of 280 people volunteered to study 118 women and 162 men. To achieve the purpose of the research; Craig et al. and adapted to Turkish culture by Öztürk, the "International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) short form" developed by Rosenberg and adapted to Turkish culture by Çuhadaroğlu." The "Short Psychological Resilience Scale" developed by Smith et al., adapted to Turkish culture by Doğan, and Schaefer, et al. and adapted to Turkish culture by Cihan, Bozo, Schaefer, and Thompson, "Sociocultural Beliefs Towards Appearance Scale Revise-4 (SATAQ-4R)" was used. Descriptive statistical methods and Multiple Stepwise Regression Analysis methods were used in the solution of the data. The analyzes were made in the SPSS package program and the significance level in the study was taken as  $p < .05$ . As a result, while the research findings show that the media is the determinant of the participants' self-esteem, it has been observed that psychological resilience can be associated with the media and family. Finally, it can be said that physical activity levels have a negative relationship with the desire for a muscular appearance.

**Keywords:** Sociocultural Beliefs Regarding Appearance, Self-esteem, Psychological Resilience, Physical Activity Level.

## Giriş

Kişiler günlük hayatlarında dış görünüşleri üzerinde baskı hissetmelerine yol açan birçok uyarana karşılaşmaktadırlar. Bu uyarılar reklamlar, dergiler, moda, mağazalar, bireylerin gündelik diyalogları ve estetik operasyonların fazlaşması gibi etmenlerle kişilere ulaşmaktadır (Tiggemann, 2011). Beden imajını Cash (1989) “bireyin kendi bedeniyle ilgili duygu, düşünce ve algılamaları” şeklinde tanımlamaktadır. Yani bireylerin yalnızca fiziksel görünüşleriyle ilgili olmayıp kendilerini ne şekilde gördükleriyle ilgili kişisel bir resimdir. Beden imajı “olumlu beden imajı” ve “olumsuz beden imajı” olmak üzere iki şekilde ifade edilmektedir (Cash, 2004). İnsanlar diğer insanlar üzerinde olumlu bir etki bırakmak istediklerinden, bu olumlu etkiyi bırakamayacaklarını düşünürlerse kaygı yaşarlar (Leary ve Kowalski, 1995). Kişinin olumsuz bir beden imajına sahip olduğunu düşündüğünde hissettiği kaygı; sosyal görünüş kaygısı olarak adlandırılmaktadır. (Çetinkaya, Gülaçtı ve Çiftci, 2019). Algılarımız, tutumlarımız ve davranışlarımız beden imajını oluşturan bileşenleri oluşturmaktadırlar.

Bir bakışa göre ise beden imajı davranışsal, zihinsel ve duygusal katmanlardan oluşur ve bazı içsel (biyolojik ve psikolojik olgular) ve dışsal faktörler (kültürel ve sosyal olgular) tarafından şekillenir (Goswami, vd. 2012). Dışsal faktörlerden olan kültürel ve sosyal olgular ise medya ve medyanın beden imajı üzerindeki etkileridir (Sönmez ve Özgen, 2017). Literatürde medyanın beden imajı üzerine etkisi genel olarak sosyo-kültürel yaklaşımla ilişkili olarak ele alınmaktadır. Sosyo-kültürel yaklaşım üçlü bir modeldir. “Üçlü Model” (Tripartite) olarak da adlandırılan bu yaklaşım medya, aile ve arkadaşlar etmenlerini kapsar. Bu modele göre her toplum ideal bir beden imajına sahiptir. Bu ideal beden imgesi medyada çeşitli kavramlarla betimlenerek insanlara ulaştırılmaktadır. Zayıflık, kaslılık ve fiziksel zindelik genç yaş ile özdeşleştirilerek yaşlanmış bir bedenin kişi için kaygı kaynağı haline gelmesine neden olmaktadır. Aynı durum şişmanlık, bakımsızlık gibi durumların kaçınılması gereken durumlar olarak sunulmasıyla da kendisini göstermektedir (Özbolet, 2011). Toplumlara sunulan ve kabul edilen ideal beden imajları kültürler arasında farklılık göstermektedir. Her kültürde sosyo-kültürel kanallar (medya, aile, akranlar) yoluyla yayılan ideal beden imgesi; bireylerin içselleştirdiği bedenleriyle ilgili olumlu ya da olumsuz beden imajına sahip olmasına sebep olabilir. (Tiggeman, 2011). Hem kadın hem de erkeklerin beden imajı üzerine yapılan araştırmalarda ortaya çıkan sonuca göre; sosyo-kültürel faktörlerden medya, aile ve arkadaşlar kişilerin bedenlerini değiştirmelerine yönelik fikirlerini etkilemektedir (Irving, 1990). Medyaya bakıldığında ise dergi, televizyon, gazete, sosyal medya gibi araçların kişilerin beden imajı algılarını etkilediği ve ideal bedenin nasıl olması gerektiğine yönelik düşünceleri de yaydığı düşünülmektedir (Silverstein, vd., 1986). Beden imajını etkileyen araçlardan biri olan sosyal medya son dönemlerde çevrimiçi platformların ortaya çıkması, kullanımının oldukça yaygınlaşması ve insanların

birbirleriyle daha kolay etkileşime geçebilmesini sağlaması açısından önemini arttırmıştır (Hollenbeck ve Kaikati, 2012: 395). Medya, aile ve akranların beden imajı üzerindeki etkisi konusunda araştırmalar olsa da literatürde sosyal medya ile ilgili çok fazla araştırma bulunmamaktadır. Yapılan bir araştırma sonucunda sosyal medya kullanan bireylerin internette geçirdikleri zaman, arkadaşlık ilişkilerinin kalitesi ve güzellik idealleri arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişki saptanmıştır (Selfhout, vd., 2009). Yapılan bir başka araştırmaya göre; bir sosyal medya platformu olan Facebook'ta arkadaş olunan kişi sayısı ile bireyin kendini daha iyi hissetmesi arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur ve bireyin paylaştığı fotoğraflara Facebook'taki arkadaşlarının yaptığı yorumlar bireyin öz-güvenini arttırmada etkili olmuştur (Lee vd., 2014). Sonuç olarak medyanın beden imajı üzerinde etkisi bulunmaktadır.

Benlik psikolojinin önemli ve sıkça çalışılan konularından biri olagelmıştır. Benlikle ilgili ilk çalışmaları William James 1890'lı yıllarda yapmaya başlamış daha sonra benlik üzerine yapılan çalışmalar gün geçtikçe artmıştır. Benlik kavramı üzerine çalışan bazı isimler; Freud, Jung, Karen Horney, G. Mead, C.H. Cooley, Eric Erikson ve Rogers'dır (Tukuş, 2010). Bu kadar çok çalışma olmasına rağmen benlik kavramının tanımı üzerinde kesin bir birliğe varılabilmemiş değildir. Benlik (Self) "öz" "kendilik" anlamlarında kullanılabilir (Enç, 1974). Rosenberg'e göre benlik; ayırt edici elementleri olan hiyerarşik, karmaşık bir yapıdır ve bireysel olarak ölçülmelidir.: Arzu edilen, Mevcut ve Sunulan benlik olmak üzere benlik üç temel yapıdan oluşur. Ayrıca benlik kişinin kendine yönelttiği duygu ve düşüncelerin toplamıdır (Rosenberg, 1979). Tukuş'a göre Benlik kavramı ilk olarak çocukluk ve ergenlik döneminde oluşmaya başlar ancak yetişkinlik döneminde de sosyal ve psikolojik olarak gelişimini sürdürür. Benlik oluşumunu etkileyen birçok etken vardır bunlardan bazıları iş yaşantısı, aile yaşantısı, sosyal ve kültürel çevredir. Benlik Saygısı benlik kavramının ölçümünü belirleyen etkenlerden biri ve belki de en önemlisidir.

Benlik Saygısı kavramı ise genel anlamıyla ele alınacak olursa; kişinin yaşamı boyunca süren benlik saygısı, kişinin çevresinden aldığı geribildirimlere dayanarak kendini tanıması, değerlendirmesi ve benimsemesi neticesinde benliğine verdiği onaydan kaynaklanan beğenme hali, özsaygı, özsevgi, özgüven ve özdeğer duygularının bütünüdür (Tukuş, 2010). William James'e göre benlik saygısını üç durum etkiler: Birincisi; kişinin kendi istekleri ve değerleridir yani yapmak ve başarmak istediklerimiz ile gerçekten yapabildiklerimiz ve başardıklarımız (James, 1990). İkincisi; kişinin özdeğerleriyle ilgili görüşlerinin, toplumca benimsenen statü ve başarı standartlarına uygunluğudur. Üçüncüsü ise; kişinin kendine ait olan çocukları, akrabaları, arkadaşları, işi, toplumdaki statüsü, malı gibi her şeyin toplamı olan benliğinin uzantılarına verdiği değerdir (James, 1990). Rosenberg ise benlik saygısının bireyin kendini değerlendirirken takındığı tutuma bağlı olarak değiştiğini söyler. Bireyler kendilerini değerlendirirken olumlu veya olumsuz bir tutum içinde olma

eğilimi gösterirler. Olumsuz tutum gösterme eğiliminde olan kişiler düşük bir benlik saygısına sahip olurken, olumlu tutum gösterme eğiliminde olan bireyler daha yüksek bir benlik saygısına sahip olurlar (Rosenberg, 1979).

Geniş ve gelişmiş bir benlik duygusuna sahiplik olgun kişiliğin önemli özelliklerinden ve yordayıcılarından. Benlik saygısı yüksek kişilerin kendi kapasiteleriyle ilgili beklentileri de yüksektir (Mann, Clemens, Herman ve ark., 2004). Bu kişiler kendine güvenli, iyimser, başarılı olma konusunda istekli, güçlüklerden yılmayan, başkalarının değerli bulunma inancı olan olumlu ruhsal özelliklere sahip, kişiler olarak karşımıza çıkar. Bazı durumlarda; sosyal ilişkilerde başarısız olma, Ego gücünün kaybolması, bozulmuş savunma mekanizmaları, işini kaybetme gibi durumlarda ise benlik saygısı azalır (Tukuş, 2010). Benlik saygısı düşük olan bireylerin özgüveni azdır, kolayca umutsuzluğa düşerler, farklı fikirler sunmaktan endişelenirler, katılımcı olmaktan çok dinleyicidirler, sıklıkla sosyal içe kapanma özellikleri gösterirler (Mann, Clemens, Herman ve ark., 2004). Üretkenlik, işlevsellikte artış olması ve hissedilen toplumsal damgalanmanın azalması ise benlik saygısını yükseltir. (Blankertz, 2001). Ayrıca Beck, depresyonun ayırıcı özelliklerinden birinin düşük benlik saygısı olduğunu söylemiştir (Ceylan ve Çetin, 2009). Ayrıca benlik saygısının azalması yaşam kalitesinin bozulmasında önemli bir etkidir. (Markowitz, 2001).

Kişiler yaşamları boyunca birçok örseleyici ve stresli duruma maruz kalırlar. Örneğin boşanma, doğal afetler, yoksulluk, aile sorunları vb. gibi. Her bireyin bu tarz olumsuz deneyimler ve stres durumu karşısında verdiği tepkiler, başa çıkma mekanizmaları ve uyum gösterme düzeyleri farklıdır. Kimi insanlar olumsuz deneyimlerle karşılaştığında yoğun ve uzun süren anksiyete ve depresyon hali yaşar. Kimileri ise bu olumsuz yaşantıları daha kolay atlatır ve kısa sürede olumsuz ruh halinden kurtulur (Kararımak, 2006). Pozitif psikoloji literatüründe bireylerin hızlı şekilde kendini toparlayarak normal yaşantılarına dönme güçleri, psikolojik sağlamlık kavramıyla açıklanır. (Masten, 1994). Son yıllarda insanların güçlü yönlerine odaklanan ve Psikolojik sağlamlığı konu edinen çalışmaların sayısı gün geçtikçe artmaktadır. Fakat Benlik saygısında da olduğu gibi Psikolojik sağlamlıkla ilgili uluslararası geçerli bir tanım birliği ve kuram bulunmamaktadır (Kararımak, 2006). Araştırmacılar Psikolojik sağlamlık kavramı üzerine farklı tanımlamalar yapmışlardır fakat bütün tanımlarda iki önemli ortak noktadan bahsedilir: önemli bir tehdit veya negatif bir durumla karşı karşıya kalmak ve kişinin gelişimine zarar veren büyük olumsuzlukların varlığına rağmen sağlıklı bir uyumsal süreç gerçekleştirmek (Luthar ve ark. 2000). Psikolojik sağlamlık kavramıyla ilgili vurgulanan bazı özellikler vardır bunlar; koruyucu faktörler, risk faktörleri ve riske karşı gösterilen uyumdur (Anthony ve Cohler, 1987; Rutter, 1987; Garnezy, 1993; Fonagy ve ark., 1994; Fraser ve ark., 1999).

Psikolojik sağamlık terimini ilk kez 1950’li yıllarda Block (1950) kullanmıştır. Stresli koşullara uyum sağlayabilme, bu koşullarda işlevsel olabilme ve stresli koşullar sonrası kendini toparlayabilme ve iyileşme vb. tanımlar yapılmıştır (Carver, 1998; Smith ve ark., 2008). Ayrıca Psikolojik sağamlık; psikolojik sorunlar, hastalıklar, olumsuzluklar ya da stresten çabuk kurtulabilme, kendini toparlayabilme ve iyileşme gücü şeklinde de tanımlanır. Richardson (2002) sağamlık kavramını üç boyutta açıklamaya çalışmıştır. Birinci boyut; koruyucu faktörler, ikinci boyut; olumsuz olaylarla başa çıkılarak koruyucu faktörler geliştirilmesi, üçüncü boyut ise, “doğuştan gelen sağamlık” tır. Kişinin güçlerinin farkına varmasına yardımcı travmatik deneyim sonrası, bireyin büyüme, gelişme yaşadığı, kendini gerçekleştirmeye doğru bir adım attığı boyuttur.

Psikolojik sağamlıkla ilişkili bulunan kişilik özelliklerinden bazıları şunlardır: Öğrenilmiş iyimserlik (Seligman, 1990), Benlik saygısı (Werner, 1989; Dumont ve Provost, 1999), yaşam tatmini (Fredrickson ve ark., 2003), olumlu duygusallık (Tugade ve Frederickson, 2004), ve umut (Kumpfer, 1999). Rutter (1985)’e göre daha yüksek özgüvene sahip kişiler baş etme mekanizmalarını daha etkin kullanırlar. Psikolojik olarak sağlam kişilerin kişilik özellikleri ola; Duyarlılık, sakinlik, uyumluluk, esneklik, iç kontrol odağı, mizahsenlik, çok yönlü bakış açısına sahiplik, entelektüel beceri ve dinsel inanç bunlardan birkaçıdır (Masten, 1986; Werner ve Smith, 1982).

Literatürde birden fazla tanımı bulunan fiziksel aktiviteyi Scott (2008) iskelet kası ile yapılip enerji tüketimiyle sonuçlanan herhangi bir vücut hareketi olarak tanımlamıştır. Gür ve Küçükoğlu (1992) ise günlük hayatta kas ve eklemlerin kullanılmasıyla harcanılan enerji sebebiyle nabızı ve solunumu arttıran ve çeşitli düzeylerde yorgunluklara sebep olan aktiviteler şeklinde tanımlamıştır. Bek (2008) günlük yaşamdaki çeşitli aktiviteleri (yüzme, bisiklet, şnav, mekik vb.) fiziksel aktivite olarak kabul etmektedir. Fiziksel aktivite gerçekleştirilirken tüketilen enerji miktarı, yapılan hareketin süresi ve sıklığına göre değişebilmektedir (Eurobarometer, 2002). Bunlar hafif aktivite (yavaş tempolu yürüyüş), orta şiddetli aktivite (hızlı yürüme, normal hızda bisiklet çevirme, hafif yük taşıma, dans) ve yüksek şiddetli aktivite (kazma, kaldırma, aerobik, futbol, basketbol veya hızlı bisiklet çevirme) olarak üçe ayrılır. Günümüzde görülen hareketsiz yaşam tarzı sağlık üzerindeki olumsuz etkilerini beraberinde getirmekte ve fiziksel aktivitenin önemini gözler önüne sermektedir. Tüm yaş dilimlerindeki insanların sağlığı için yararlı olan fiziksel aktivite birçok sağlık probleminin önüne geçilmesinde de etkin bir rol oynamaktadır (Edwards ve Thouros, 2006). Çocuk ve gençlerin gelişimlerinde önemlidir. Obezite, kardiyak olayları, depresyon, meme kanseri, safra kesesi hastalıklarını azaltır ve erken mortalite riskini düşürür (Ehrman, Gordon ve Visich,2005). Fiziksel etkilerinin yanı sıra düzenli fiziksel aktivite kötü alışkanlıklardan kurtulma ve önüne geçilme, sosyalleşme, yaşam kalitesinin artması gibi sosyal konularda da oldukça önem taşır (Baltacı, 2008). Kişilerin çevrelerinden kabul görme düzeyini ve uyumluluklarını artırır, hayattan daha fazla keyif

alabilmeyi sağlar, olumlu bir benlik algısının oluşmasına yardımcı olur ve anksiyete, tükenmişlik sendromu gibi psikolojik rahatsızlıklarla baş edebilme gücünü artırır. (Bozdağ, 2019)

Son yıllarda Fiziksel aktivitenin ölçümüne yönelik çalışmaların önemi ve bu tür çalışmaların sayısı gittikçe artmaktadır. Bireyler için Fiziksel aktivite düzeyi puanları hesaplanırken fiziksel aktivite yoğunluğu, süresi ve frekansı gibi değişkenler kullanılır. Fiziksel aktivite yoğunluğu üç kategoriye ayrılır: düşük şiddetli, orta şiddetli ve yüksek şiddetli fiziksel aktivite. Fiziksel aktivite süresi ise aktif olarak yapılan fiziksel aktivitenin saat veya dakikasını (dk.) belirtir. Fiziksel aktivite sıklığı da gün, hafta olarak etkinliğe katılım sayısını ifade eder (Welk ve ark., 2000). Fiziksel aktivitenin şiddeti belirlenirken hafif veya düşük, orta ve şiddetli terimleri kullanılarak sınıflandırma yapılır. MET ise ortalama biri için kendine özgü bir fiziksel aktivitenin metabolik hızıyla bazal metabolik hızının birbirine bölünmesiyle ortaya çıkan sonuçtur. Buna göre 1 MET dinlenme anındaki oksijen yakımına eşit olup 3.5mL/kg/dk'dır (Öztürk, 2005). Yapılan fiziksel aktivite düzeyi; örneğin: haftada 6 gün 45 dk şiddetli aktivite yapan birinin MET – dk/hafta skoru,  $6 \times 45 \times 8 = 2160$  olarak hesaplanır (Öztürk 2005). Uluslararası Fiziksel Aktivite Envanterinin puan hesaplamasına göre çıkan aktivite skoru haftada 3000'den fazla ise yüksek, 600-3000 aralığında ise orta, 600MET-dk'dan az ise düşük, olarak değerlendirilir (Öztürk, 2005).

Bu araştırmada ise görünüme yönelik sosyokültürel inançların benlik saygısı, psikolojik sağlamlık ve fiziksel aktivite düzeyini belirleyici rolünün olduğu düşünülmüştür. Bu rolü belirlemek ve literatüre katkı sağlamak amacıyla bu çalışma yapılmıştır.

## Yöntem

### *Katılımcılar*

Araştırma 2020 yılında Akdeniz Üniversitesi'nde gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın örneklemini Akdeniz Üniversitesi'nde öğrenci olan 118 kadın (%42.1) 162 erkek (%57.9) toplam 280 öğrenci oluşturmaktadır (Bakınız: Tablo 1). Araştırmaya dahil edilen bireylerin yaşları 18-31 arasında çeşitlilik göstermekte olup yaş ortalamaları ise Ort = 21,15 Ss: 2,24 olarak hesaplanmıştır.

Tablo 1

Araştırmaya katılan katılımcıların cinsiyet dağılımları

	N	%
Kadın	118	42,1
Erkek	162	57,9

Toplam

280

100,0

### ***Veri Toplama Araçları***

Veri toplama araçları; Kişisel Bilgi Envanteri, Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği , Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi, Görünüme Yönelik Sosyo-Kültürel Tutumlar Ölçeği (SATAQ-4R) ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ)dir. Veri toplama araçları ile ilgili ayrıntılı bilgi aşağıda verilmiştir:

*Kişisel Bilgi Envanteri:* Katılımcıların demografik bilgileri kapsamında katılımcının sosyo-demografik özelliklerini (yaşı, cinsiyet, bölüm, boy, kilo, günde ortalama sosyal medya kullanım süresi ve lisanslı sporcu geçmişi olup olmadığı) saptamak için araştırmacıların geliştirdiği kişisel bilgi envanteri kullanılmıştır.

*Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi:* Craig ve ark. (2003) tarafından geliştirilen Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (UFAA) 15-65 yaş aralığındaki kişilerin fiziksel aktivite düzeylerini ölçer. UFAA'nın geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını Türkiye'de Öztürk (2005) yapmıştır. Tüm aktiviteler değerlendirilirken her aktivitenin tek seferde en az 10 dakika yapılması ölçüt olarak kabul edilir. Yapılan aktivitenin dakika, gün ve MET skoru çarpılır böylece MET skoru elde edilmiş olur.

*Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği:* Morris (1963)'in geliştirdiği bireylerin benlik saygılarını değerlendirmeyi hedefleyen Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğini 63 madde ve 12 alt boyut oluşturmaktadır. Birbirinden ayrı olarak kullanılabilen bu 12 alt boyut arasından araştırmada kullanılmak üzere seçilen alt boyut 'Benlik Saygısı'dır. Ölçekte 5 adet olumlu 5 adet olumsuz madde toplamda 10 adet madde bulunmaktadır. Çuhadaroğlu (1986)'nun Türkçeye uyarladığı 4'lü likert tipinde olan ölçekten elde edilen skor yükseldikçe benlik saygısı düşmekte skor azaldıkça ise benlik saygısı yükselmektedir (Morris, 1963 akt. Çuhadaroğlu, 1986). Ölçeğin güvenilirliğine ilişkin iki temel güvenilirlik yönteminden yararlanılmıştır bunlardan ilki olan test tekrar test güvenilirlik katsayısı .71 iken güvenilirlik kapsamında ele alınan diğer bir parametre olan Cronbach Alfa katsayısı ise .76 olarak rapor edilmiştir.

*Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği:* Smith ve diğerleri (2008)'nin geliştirdiği, Doğan (2015)'in Türkçeye uyarladığı ölçek kişilerin psikolojik sağlıklarını değerlendirmektedir. 5'li likert tipinde olan ölçek toplamda 6 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınan puan arttıkça psikolojik sağlık artmaktadır. Doğan'ın (2015) çalışmaları sonucunda ölçeğin iç tutarlık kat sayısını .83, Cronbach alfa güvenilirliğini .81 olarak hesaplamıştır.

*Görünüme Yönelik Sosyo-Kültürel Tutumlar Ölçeği (SATAQ-4R):* Kişilerin zayıf veya kaslı görünümle alakalı düşüncelerini saptamak amacıyla Schaefer, Harriger ve ark. (2015) tarafından geliştirilen ölçeğin tekrar düzenlenmiş şeklidir. Ölçek 5'li likert tipinde olup 7 alt boyut ve 31



maddeden oluşmaktadır. Kaslılık, Genel Çekicilik, Zayıf/İnce Beden, Medya Baskısı, Akran Baskısı, Aile Baskısı, Diğerlerinin Baskısı ölçeğin alt boyutlarıdır. Türkçeye uyarlamasını Cihan, Bozo, Schheaffer ve Thompson (2016) yapmıştır. Ölçeğin alt boyutlarının Cronbach Alfa katsayısı .84 ve .96 arasında değişmekte olup toplam Cronbach Alfa katsayısı ise .92 olarak rapor edilmiştir.

### ***Verilerin Analizi***

Bu araştırmanın amacı görünüme yönelik sosyokültürel inançların benlik saygısı, psikolojik sağlamlık ve fiziksel aktivite düzeyini belirleyici rolünün incelenmesi olarak belirlenmiştir. Araştırmamızın bağımlı değişkenleri; benlik saygısı, psikolojik sağlamlık ve fiziksel aktivite düzeyi iken bağımsız değişkenleri ise görünüme yönelik sosyokültürel inançlar ölçeğinin alt boyutları olan aile, akranlar, medya, kaslılık, genel çekicilik, zayıf/ince beden olarak belirlenmiştir. Veri toplama sürecinde eksik/hatalı doldurulan 10 ölçek işleme alınmamış, analiz sürecine dahil edilmemiştir. Ayrıca analiz sürecinde ise veri setinde bulunan 3 uç değer silinerek işleme alınmamıştır. Araştırma verilerinin analizi sürecinde ortalama, standart hata, standart sapma, minimum ve maximum değerler incelenmiş olup; histogram grafikleri, çarpıklık ve basıklık değerlerine de bakılarak araştırma verilerinin normal dağılım gösterdiği görülmüştür. Normallik incelemelerine ilişkin olarak ayrıca frekans analizi ve kolmogorow-smrnov analizi yapılmıştır. Uç değerlerin belirlenmesi amacıyla Mahalanobis uzaklık değerleri oluşturulmuş, analizleri olumsuz etkileyecek uç değere rastlanmamıştır. Ayrıca test maddelerinin birbirleriyle ilişkileri incelenmiş, .80 üzerinde bir değer olmadığı için (en yüksek .64) çoklu doğrusal bağlantı problemine rastlanmamıştır (Büyüköztürk, 2011). Ölçeğin madde geçerliğini sınamak amacıyla madde-toplam puan ve madde-faktör toplam puan korelasyon katsayıları kullanılmıştır

Tüm bu normallik varsayımlarına ilişkin yapılan incelemeler sonucu verilerin analiz sürecinde parametrik testlerin kullanımı uygun görülmüştür. Verilerin analiz ve yorumlanmasında SPSS paket programı kullanılmıştır. Verilerin analizinde araştırma tasarımına uygun olarak adımsal regresyon analizi ve betimsel istatistik yöntemleri kullanılmıştır.

## Bulgular

Tablo 2

Görünüme yönelik sosyokültürel inançlar, benlik saygısı, psikolojik sağlamlık ve fiziksel aktivite düzeyi arasında bulunan istatistiksel ilişki

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1.Zayıflığı içselleştirme	r	1								
2.Kaslılığı içselleştirme	r	,323**	1							
3.Aile	r	,361**	,214**	1						
4.Akran	r	,349**	,303**	,514**	1					
5.Diğer kişiler	r	,378**	,339**	,558**	,751**	1				
6.Medya	r	,360**	,208**	,322**	,473**	,424**	1			
7.Genel Çekicilik	r	,229**	,390**	,051	,118*	,174**	,130*	1		
8.Psikolojik Sağlamlık	r	,179**	-,018	,251**	,144*	,149*	,224**	-,048	1	
9.Benlik Saygısı	r	-,098	-,095	-,163**	-,144*	-,076	-,181**	,064	-,390**	1

\*\* p<0.01  
\*p<0.05

Görünüme yönelik sosyokültürel inançlar alt ölçeklerinden zayıflığı içselleştirme, kaslılığı içselleştirme aile, akran, diğer kişiler, genel çekicilik ve medya alt ölçeklerinin psikolojik sağlamlık ve benlik saygısı arasındaki ilişkileri incelendiğinde;

Psikolojik sağlamlığın, görünüme yönelik sosyokültürel inançlar alt ölçeklerinden zayıflığı içselleştirme, aile, akran, diğer kişiler ve medya değişkenleri ile düşük düzeyde pozitif yönlü bir ilişki içinde olduğu görülmektedir.

Benlik saygısının ise aile akran medya ve psikolojik sağlamlık ile düşük düzeyli negatif bir ilişki içinde olduğu görülmektedir.

Tablo 3

Görünüme yönelik sosyokültürel inançların fiziksel aktivite düzeyini yordayıcılığı

Model	B	Beta	t	R	R <sup>2</sup>	Düzenlenmiş R <sup>2</sup>	F	p
1 Sabit	9952,749		9,162					
Kaslılık	1953,252	-,289	5,036	,289	,084	,080	25,361	,000

Görünüme yönelik sosyokültürel inançlar alt ölçeklerinden zayıflığı içselleştirme, aile, akran, diğer kişiler, genel çekicilik ve medya alt ölçekleri fiziksel aktivite düzeyini istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde yordamadığı için bu değişkenler analiz sürecine dahil edilmemiştir. Tablo 1 de

görüldüğü üzere görünüme yönelik sosyokültürel inançlar alt ölçeklerinden kaslılık içselleştirme değişkeni aşamalı regresyon analizinde işlem görmüştür ve analiz tek aşamada gerçekleşmiştir.

Görünüme yönelik sosyokültürel inançlar alt ölçeklerinden kaslılık içselleştirme değişkeni kadın katılımcıların fiziksel aktivite düzeyini istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ( $p= ,000$ ) yordamakta ve fiziksel aktivite düzeylerine ilişkin toplam varyansı tek başına yaklaşık olarak %8 oranında açıklamaktadır ( $R= -,289$ ,  $R^2= ,084$ ,  $F(6,280)= 25,361$ ). Kaslılık içselleştirme değişkeninin standardize edilmiş regresyon katsayısı ( $\beta$ ) ,389 olarak rapor edilmiştir.

Çıkan sonuca bakıldığında artan kaslılık dürtüsünün fiziksel aktivite düzeyinin artmasının negatif yönlü bir belirleyicisi olacağı söylenebilir.

Tablo 4

Görünüme yönelik sosyokültürel inançların benlik saygısı düzeyini yordayıcılığı

Model	B	Beta	t	R	R <sup>2</sup>	Düzenlenmiş R <sup>2</sup>	F	p
1 Sabit	2,169		20,038					
Medya	-,106	-,181	-3,069	,181	,033	,029	9,420	,002

Görünüme yönelik sosyokültürel inançlar alt ölçeklerinden zayıflığı içselleştirme, aile, akran, diğer kişiler, genel çekicilik ve kaslılığı içselleştirme alt ölçekleri benlik saygısını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamamasından kaynaklı olarak yukarıda bahsi geçen değişkenler aşamalı regresyon analizine dahil edilmemiştir. Tablo 1 de görüldüğü üzere görünüme yönelik sosyokültürel inançlar alt ölçeklerinden medya değişkeni aşamalı regresyon analizinde işlem görmüştür ve analiz tek aşamada gerçekleşmiştir.

Görünüme yönelik sosyokültürel inançlar alt ölçeklerinden medya değişkeni kadın katılımcıların benlik saygısını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ( $p= ,000$ ) yordamakta ve toplam varyansı tek başına yaklaşık olarak %3.3 oranında açıklamaktadır. ( $R= -,181$ ,  $R^2= ,033$ ,  $F(6,280)= 9,420$ ). Medya değişkeninin standardize edilmiş regresyon katsayısı ( $\beta$ ) -,106 şeklinde rapor edilmiştir.

Çıkan sonuca bakıldığında artan medya düzeyinin benlik saygısının artmasının negatif yönlü bir belirleyicisi olacağı söylenebilir.

Tablo 5

Görünüme yönelik sosyokültürel inançların psikolojik sağlamlık düzeyini yordayıcılığı

Model	B	Beta	t	R	R <sup>2</sup>	Düzenlenmiş R <sup>2</sup>	F	p
1 Sabit	2,470		11,689					
Aile	,281	,251	4,330	,251	,063	,060	18,763	,000

2 Sabit	2,215		9,614					
Aile	,223	,200	3,294	,293	,086	,080	13,053	,000
Medya	,145	,169	2,637					

Görünüme yönelik sosyokültürel inançlar alt ölçeklerinden zayıflığı içselleştirme, akran, diğer kişiler, genel çekicilik ve kaslılığı içselleştirme alt ölçekleri psikolojik sağlamlık düzeyini istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamamasından kaynaklı olarak yukarıda bahsi geçen değişkenler aşamalı regresyon analizine dahil edilmemiştir. Tablo 1 de görüldüğü üzere görünüme yönelik sosyokültürel inançlar alt ölçeklerinden aile ve medya değişkeni aşamalı regresyon analizinde işlem görmüştür ve analiz iki aşamada gerçekleşmiştir.

Analizin birinci aşamasında Görünüme yönelik sosyokültürel inançlar alt ölçeklerinden aile değişkeni analize girmiştir. Aile değişkeni psikolojik sağlamlığı istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ( $p = ,000$ ) yordamakta ve psikolojik sağlamlığa ilişkin toplam varyansı yaklaşık olarak %6,3 oranında açıklamaktadır. ( $R = ,251$ ,  $R^2 = ,063$ ,  $F(6,280) = 18,753$ ). Aile değişkeninin standardize edilmiş regresyon katsayısı ( $\beta$ ) ,251 şeklinde rapor edilmiştir.

İkinci aşamada da ise Görünüme yönelik sosyokültürel inançlar alt ölçeklerinden medya değişkeni analize girmiştir. Medya değişkeni aile değişkeni ile birlikte psikolojik sağlamlığa ilişkin toplam varyansın yaklaşık %8,6'sını açıklamaktadır ( $R = ,293$ ,  $R^2 = ,086$ ,  $F(6,280) = 13,053$ ). Bu aşamada aile değişkeninin standardize edilmiş regresyon katsayısı ,200 iken medya değişkenine ait standardize edilmiş regresyon katsayısı ise ,160 şeklinde rapor edilmiştir. Regresyon katsayılarının karelerindeki değişime bakıldığında medya değişkeni toplam varyansı %2,3 oranında açıklamaktadır ( $F(6,280) = 13,053$ ,  $p = ,000$ ).

Son aşamada standardize edilmiş regresyon katsayıları ( $\beta$ ) incelendiğinde; psikolojik sağlamlık üzerinde etkisi olan yordayıcı değişkenlerin önem sırası; aile ve medya şeklindedir. Bu yordayıcı değişkenlerden medya ve ailenin  $\beta$  değerleri sırasıyla ,200 ve 160'dır. Regresyon katsayılarının anlamlılığını inceleyen t testi sonuçlarına göre; aile değişkeninin ,000 ve medya değişkeninin ,000 düzeyinde psikolojik sağlamlığın anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir.

## Tartışma

Bu araştırmanın amacı görünüme yönelik sosyokültürel inançların benlik saygısı, psikolojik sağlamlık ve fiziksel aktivite düzeyini belirleyici rolünün incelenmesi olarak belirlenmiştir. Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyi ile Görünüme Yönelik Sosyokültürel İnançlar alt ölçeklerinden kaslılık alt ölçeği arasında negatif bir ilişki saptanmıştır. Benlik saygısı puanlarının medya değişkeni

ile psikolojik sağlamlık puanlarının medya ve aile değişkeni ile arasında anlamlı bir farklılık gözlenmiştir.

Medyanın Benlik saygısını yordadığına yönelik bulguyu destekleyen bir araştırma sonucuna göre; DEHB bulunan ergenlerin sosyal medya bağımlılığıyla benlik saygıları arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur (Uzun, Yıldırım ve Uzun,2016). Yine yapılan başka çalışmalara göre ise; vücut imajı düzeyi yüksek kız ergenlerin benlik saygıları da yüksek, vücut imajı düzeyi düşük kız ergenlerin benlik saygıları da düşük bulunmuştur (Oktan ve Şahin, 2010). Hawi ve Rupert (2017) yapmış oldukları araştırmanın sonucunda, benlik saygısı düşük olan bireylerin sosyal medya kullanımlarının yüksek olduğunu bulmuştur. Yine başka bir araştırma sonucuna göre düşük benlik saygısına sahip olan ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin, nazaran daha yüksek benlik saygısına sahip olan ergenlerinkinden anlamlı olarak yüksek olduğu bulunmuştur. Düşük benlik saygısına sahip olan ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin daha yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir (Yüksel-Sahin ve Öztoprak ,2019). Şahin ve Kumcağız'ın (2017) üniversite öğrencileri üzerinde yapmış oldukları araştırmaların sonucunda da düşük benlik saygısına sahip olan kişilerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bir başka çalışmada ise Sosyal Medya Bağımlılığı Anketi (SMAQ) kullanılmıştır ve sosyal medyanın bağımlılık yaratan kullanım düzeyinin benlik saygısı ile negatif yönlü ilişkili olduğu bulunmuştur (Hawi ve Samaha, 2017). Sosyal medyanın ergenlerin benlik saygısını negatif yönde etkilediğini gösteren birçok araştırma olsa da olumlu bir etkisi olduğunu gösteren çalışmalar da bulunmaktadır. Çalışmamızdaki bulguyu desteklemeyen bir araştırmaya göre; Valkenburg, Peter ve Schouten (2006) yapmış oldukları araştırma sonucunda, sosyal medyadan profilleriyle ilgili olumlu geri bildirim alan ergenlerin benlik saygısı ve iyilik halinin yüksek çıktığını; olumsuz geri bildirim alan ergenlerin benlik saygısı ve iyilik halinin düşük olduğunu bulmuşlardır (Valkenburg, Peter ve Schouten, 2006).

Bu araştırmada bulunan medyanın psikolojik sağlamlığı yordadığına yönelik bulguyu destekleyen bir çalışmaya göre Algılanan psikolojik sağlamlık ile sosyal medya bağımlılığı arasında olumsuz bir ilişki gözlenmiştir (Bilgin ve Taş, 2018). Ailenin psikolojik sağlamlığı yordadığına yönelik bulguyu destekleyen başka bir araştırmaya göre ise, ailenin ekonomik düzeyi, bireyin psikolojik sağlamlığı için koruyucu faktörlerden biri olarak kabul edilmektedir (Gizir, 2007). Ayrıca literatürde demokratik aile tutumu ile psikolojik sağlamlık düzeyi arasında olumlu bir ilişki bulunduğunu gösteren araştırma sonuçları da olduğu görülmektedir (Aydın, 2010; Gündüz-Algünerhan, 2017). Bu araştırmalara göre, aile ilişkilerinin demokratik olduğu ve bir birey olarak kabul edilen ortamlarda yetişen gençlerin özgüven duyguları arttırmakta ve bu gençler psikolojik olarak daha sağlıklı bireyler olmaktadır (Yılmaz, 2007). Yine bu konuda yapılan başka araştırmaların sonuçlarına göre; düzenli bir aile hayatı/yaşamına sahip olmayan ergenler ile yapılan bir araştırmada; psikolojik sağlamlık; yalnızlık, umutsuzluk ve yaşam için tehdit oluşturan davranışların aralarında negatif yönlü bir ilişki

saptanmıştır. Ek olarak, sağlamlık ile cinsiyet arasında ilişki bulunmadığı da görülmüştür (Rew ve ark., 2001). Yine başka bir çalışmada Smokowski, Reynolds ve Bezruczko (2000) ergenlerin risk grubunda olma durumlarına ilişkin koruyucu faktörleri belirlemeyi amaçlayan çalışmalarında psikolojik sağlamlığın önemli belirleyicileri olarak; iyimserlik, gelecekle ilgili beklentiler, kararlılık ve bireyin olumsuz geçmiş yaşantılarını değerlendirebilmesi etmenlerini bulmuşlardır. İyi arkadaşlıklar kurabilme ve bunu yıllarca sürdürebilme, psikolojik olarak sağlam kişilerin özellikleri arasında yer almaktadır (Werner, 1996).

Bu çalışmada bulunan Kaslılık dürtüsünün Fiziksel aktivite düzeyini yordadığına yönelik bulguyu destekleyen birkaç çalışmaya göre erkek ve kadınlarda Fiziksel aktivite davranışı (Erkeklerde %74,6; Kadınlarda %73) Kaslılık güdüsüyle (DFM) ilişkili bulunmuştur (Bratland-Sanda ve Sundgot-Borgen, 2012). Kaslılık Fiziksel aktivitenin nedenleri ile ilişkilendirilmiş ancak fiziksel aktivite miktarıyla ilişkilendirilememiştir (Topçu, 2017) Günümüz toplumunda fiziksel çekicilik standartları giderek artmakta ve bunun bir etkisi olarak kadınlar zayıflığa, erkekler kaslı bir vücut yapısına yönelmektedir. Bu yönelimin temelinde her ne kadar aile, sosyal medya ve akranlar gibi faktörler de olsa, kültürel bağlamda etkinin de bu konuda son derece önemli bir faktör olduğu söylenebilir. Kültürel bağlamda; fiziksel çekicilik, kilo ve vücut şekline yönelik olarak cinsiyet değişkenine bağlı standartlar oluşturmaktadırlar (Solomon ve ark., 2001). Kadın sporcuların cinsiyet rolleri ve beden algıları üzerine yapılan bir çalışmada ise, spor yapmanın kişilerde beden algısını artırdığı, spor yapan kadınların görünüşe ve fiziksel yeterliğe verdikleri önemin arttığı ve kaslı vücutları sebebiyle bedenlerinden memnun oldukları görülmüştür (Baştuğ ve Kuru, 2009).

Sonuç olarak fiziksel aktivite düzeyi ile sosyokültürel inançlar alt ölçeklerinden zayıflığı içselleştirme, aile, akran, diğer kişiler, genel çekicilik ve medya alt ölçekleri arasında istatistiksel anlamda bir farklılık gözlenmezken kaslılık alt ölçeği ile arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Benlik saygısı değişkeni ile sosyokültürel inançlar alt ölçeklerinden zayıflığı içselleştirme, aile, akran, diğer kişiler, genel çekicilik ve kaslılık alt ölçekleri arasında istatistiksel anlamda bir farklılık gözlenmezken medya değişkeni ile arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Psikolojik sağlamlık değişkeni ile sosyokültürel inançlar alt ölçeklerinden zayıflığı içselleştirme, akran, diğer kişiler, genel çekicilik ve kaslılık alt ölçekleri arasında istatistiksel anlamda bir farklılık gözlenmezken aile ve medya değişkenlerinin psikolojik sağlamlığı anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Psikolojik sağlamlık üzerinde etkili olan değişkenlerin önem sırasının ise aile ve medya şeklinde olduğu bulunmuştur.

Araştırmamızın sınırlılıkları arasında örnekleme oluşturan sporcular branşlarına göre ayrılmamıştır. Daha sonraki çalışmalarda sporcuların branşlarına göre benlik saygısı araştırılabilir.

Anlamlı ilişki bulunamayan alt ölçek boyutlarıyla ilgili (akran, diğer kişiler, genel çekicilik) daha detaylı çalışmalar yapılabilir.

## Kaynakça

- Anthony, E. J., ve Cohler, B. J. (1987). *The in- vulnerable child*. New York: Guilford Press.
- Aydın, B. (2010). Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ve umut düzeyleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon, Türkiye.
- Baştuğ G, Kuru E. Bayan sporcuların bedenlerini algılama düzeyleri ve cinsiyet rolleri üzerine bir araştırma, Gazi Üniversitesi, Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 29(2): 533-555, 2009.
- Bek, N. (2008). Fiziksel aktivite ve sağlığımız. Ankara: Fiziksel Aktivite Bilgi Serisi, 722.
- Bilgin, O. ve Taş, İ. (2018). Üniversite öğrencilerinde algılanan sosyal destek ve psikolojik sağlamlığın sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkileri.
- Blankertz L, Cognitive components of self esteem for individuals with severe mental illness. *Am J Orthopsychiatr*, 71(4): 457-65, 2001.
- Block, J. H. (1950). An experiemental Investi- gation of the construct of Ego control. Unpublished doctoral dissertation, Standford University, 1950.
- Bozdağ, B. (2019). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşam kaliteleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış doktora tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Bratland-Sanda, S., & Sundgot-Borgen, J. (2012). Symptoms of eating disorders, drive for muscularity and physical activity among Norwegian adolescents. *European Eating Disorders Review*, 20(4), 287-293.
- Cash, T. F. (2004). *Body image: Past, present, and future*.
- Ceylan ME, Çetin M, Genel bilgiler. *Araştırma ve Uygulamada Biyolojik Psikiyatri* (Editörler: Ceylan ME, Çetin M), İstanbul, 1: 83-125, 2009.
- Çetinkaya, B., Gülaçtı, F., & Çiftci, Z. (2019). Lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 10(17), 904-922.
- Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Dumont, M ve Povost, M. A. (1999). Reilience in adolescents: protective role of coping starategies, self-esteem, and social activities on experience of stress and depression. *Journal of Youth and Adolescence*, 28, 3, 343-356.
- Edwards, P. ve Tsouros, A. (2006). Kentsel çevrede fiziksel aktivite ve aktif yaşamın desteklenmesi. *Bilimsel Kanıtlar, Dünya Sağlık Örgütü*.
- Ehrman JK, Gordon PM, Visich PS, et al. *Clinical Exercise Physiology*. 2nd ed. USA: Human Kinetics Publishers; 2005: 17-19.
- Enç M, *Ruhbilim Terimler Sözlüğü*. Ankara Üniversitesi Basımevi, Ankara, ss. 56-58, 1974.
- European Opinion Research Group (2002). *Special Eurobarometer 183-6, 2002. Physical Activity*, wave: 58 (2), 1-49.
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E. ve Larkin, G. R. (2003). What food are positive emo- tions in criese? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 2, 365-376.
- Fraser, M. W., Richman, J. M., ve Galinsky, M. J. (1999). Risk, protection, and resilience: Toward a conceptual framework for social practice. *Social Work Research*, 23, 129-208.
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, (3),113-128.

- Goswami, S., Sachdeva, S., & Sachdeva, R. (2012). Body Image Satisfaction Among Female College Students. *Industrial Psychiatry Journal*, 21(2), 168-172.
- Gündüz-Algünerhan, R. (2017). 12-14 Yaşındaki ergenlerde algılanan anne baba tutumları benlik algısı ve psikolojik sağlamlık. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.
- Gür, H., ve Küçüköğlü S. (1992). Yaşlılık ve fiziksel aktivite. İstanbul: Roche.
- Hawi, N. S., & Samaha, M. (2017). The relations among social media addiction, self-esteem, and life satisfaction in university students. *Social Science Computer Review*, 35(5), 576-586.
- Hollenbeck, C. R., & Kaikati, A. M. (2012). Consumers' Use of Brands to Reflect Their Actual and Ideal Selves on Facebook. *International Journal of Research in Marketing*, 29(4), 395-405.
- Irving, L. M. (1990). Mirror Images: Effects of The Standard of Beauty on the Self-and BodyEsteem of Women Exhibiting Varying Levels of Bulimic Symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 9(2), 230-242.
- James W, Consciousness of self. *Principles of psychology* (Çeviri Editörleri:Michael GJ, Tracy BH), New Jersey, ss. 291-299, 1990.
- Kararımak, Ö. (2006). Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (26), 129-142. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/21446/229856> adresinden erişildi.
- Kumpfer, K. L. (1999). Factors and process contributing to resilience: The resilience framework. In M. D. Glantz, ve J. L. Johnson (Eds.), *Resilience and Development: Positive Life Adaptations*. (pp. 179- 224). New York: Kluwer Academic/ Plenum Publishers.
- Leary, M. R., & Kowalski, R. M. (1995). The self-presentation model of social phobia. *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment*, 94-112.
- Lee, H. R., Lee, H. E., Choi, J., Kim, J. H., & Han, H. L. (2014). Social Media Use, Body Image and Psychological Well-Being: A Cross-Cultural Comparison of Korea and the United States. *Journal of Health Communication*, 19(12), 1343-1358.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., ve Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562.
- Mann M, Clemens MHH, Herman PS ve Ark., Self-Esteem in a broad spectrum approach for mental health promotion. *Health Educ Res*, 19(4): 357-372, 2004.
- Markowitz FE, Modeling processes in recovery from mental illness: relationships between symptoms, life satisfaction, and self-concept. *J Health Soc Behav*, 42(1): 64-69, 2001.
- Masten, A. (1994). Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. In M. C. Wang ve E. W. Gordon (Eds.), *Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospects* (3-25). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum
- Masten, A.S. (1986). Humor and competence in school-aged children. *Child Development*, 57, 461- 473.
- Oktan, V., & Şahin, M. (2010). Kız ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası insan bilimleri dergisi*, 7(2), 543-556.
- Özbolet, A. (2011). Postmodern Dönemde Bedenin Tüketim Temelinde Yeniden İnşası. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(38), ss. 317-334.
- Öztürk, M. (2005). Üniversitelerde eğitim-öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenilirlik ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Rew, L., Taylor-Seehafer, M., Thomas, N. Y. ve Yockey, R. D. (2001). Correlates of resilience in homeless adolescents. *Journal of Nursing Scholarship*, 33(1), 33-40.



- Rosenberg M, Conceiving the self. Basic Books, New York, ss. 56-68, 1979.
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58, 3, 307-321.
- Rupert, M. S., & Hawi, N. S. (2017, July). Analysis using spectral clustering to predict Internet gaming behaviours. In *Proceedings of the 21st International Database Engineering & Applications Symposium* (pp. 1-5).
- Rutter, M, (1985). Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *British Journal of Psychiatry*, 147, 589-611.
- Rutter, M. (1987). Psychological resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57, 316-331.
- Scott, S. (2008). *Able bodies balance training*. New York: Human Kinetics.
- Selfhout, Maarten H.W., Branje, Susan J.T., Delsing, M., Bogt, Tom F.M. ve Meeus, Wim, H.J. (2009). Different Types of Internet Use, Depression and Social Anxiety: The Role of Perceived Friendship Quality. *Journal of Adolescence*, 32, ss. 819-833.
- Seligman, M. (1990). *Learned optimism*. New York: Random House.
- Silverstein, B., Perdue, L., Peterson, B. ve Kelly, E. (1986). The Role of the Mass Media in Promoting a Thin Standard of Bodily Attractiveness for Women. *Sex Roles*, 14(9), 519-532.
- Smokowski, P.R. , Reynolds, A.J. , & Bezruczko, N. ( 2000). Resilience and protective factors in adolescence: An autobiographical perspective from disadvantaged youth. *Journal of School Psychology*, 37(4), 425-448.
- Solomon M, Venuti J, Hodges J, Lanuzzelli J, Chambliss C. Educational Responses to Media Challenges to Self Esteem, Body Image Perceptions Among Undergraduate Students, *Eric Document*, (ED 457444) 2001.
- Şahin, C., & Kumcağız, H. (2017). The predictive role of narcissism and self-esteem on social media addiction. *International Journal Of Eurasia Social Sciences*, 8(30), 2136-2155.
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206.
- Tiggemann, M. (2011). Sociocultural Perspectives on Human Appearance and Body Image. *Body Image: A Handbook of Science, Practice and Prevention*, 12-19.
- Topçu, B. (2017). *Üniversite Öğrencilerinde Beden İmajı ile Bozulmuş Yeme Davranışı Arasındaki İlişkinin Cinsiyet ve Spor katılımı Düzeyi Faktörlerine Göre İncelenmesi* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Tukuş, L. (2010). *The Self Esteem Rating Scale-Short Form (Benlik Saygısı Değerlendirme Ölçeği-Kısa Formu) Türkçe güvenilirlik ve geçerlilik çalışması* (Tıpta Uzmanlık). Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi, Kocaeli.
- Uzun, Ö., Yıldırım, V., & Uzun, E. (2016). Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu olan ergenlerde sosyal medya kullanım alışkanlıkları ve sosyal medya bağımlılığı, benlik saygısı ve algılanan sosyal destek ilişkisi. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 10(3).
- Valkenburg, P. M., Peter, J., & Schouten, A. P. (2006). Friend networking sites and their relationship to adolescents' well-being and social self-esteem. *CyberPsychology & behavior*, 9(5), 584-590.
- Welk, G.J., Corbin, C.B., ve Dale, D. (2000). Measurement issues in the assesment of physical activity in children. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71(2), 59-73.
- Werner, E. ve Smith, R., (1982). *Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth*. Adams, Bannister, and Cox, New York
- Werner, E. (1996). How kids become resilient: Observations and cautions. *Resiliency in Action*, 1, 1,

- Yılmaz, Y. (2007). Anne-Baba tutumları ile ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin okul başarıları ve özerkliklerinin gelişimi arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Yüksel-Sahin, F., & Öztoprak, Ö. (2019). Ergenlerin Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeylerinin Benlik Saygısına Göre İncelenmesi. IBAD Sosyal Bilimler Dergisi, 363-377.

## Menopozal Kadınlarda Egzersizin Fizyolojik Etkileri: Bir Sistemik Derleme

Emine İLKİN<sup>1</sup>, Özlem ŞAHAN<sup>2</sup>, Rukiye HÖBEK-AKARSU<sup>3</sup>, Gökhan Doğukan AKARSU<sup>4</sup>

ORJİNAL ARAŞTIRMA

<sup>1</sup>Emel Mehmet Tarman  
Kadın Doğum ve Çocuk  
Hastalıkları Hastanesi

<sup>2</sup>İstanbul Üniversitesi,  
Florence Nightingale  
Hemşirelik Fakültesi

<sup>3</sup>Yozgat Bozok Üniversitesi,  
Sağlık Bilimleri Fakültesi

<sup>4</sup>Erciyes Üniversitesi

**Öz**

Bu araştırmanın amacı menopozal dönemdeki kadınlarda yapılan egzersizin semptomlara olan etkisini sistemik olarak ele almaktır. Sistemik derleme niteliğinde olan çalışmanın evrenini Ocak 2016-Ekim 2020 tarihleri arasında Google Scholar, EBSCO, MEDLINE, Scopus, Ulakbim kaynaklarından taranarak ulaşılan 490 makale oluşturdu. Bu veri tabanlarındaki makaleleri taramak için 'menopoz, klimakteriyum, menopoz ve egzersiz, menopozal semptomlar ve egzersiz, menopause, menopause and exercise' anahtar kelimeleri kullanıldı. Taramalar sonucunda toplam 490 makaleye ulaşılmış olup, araştırmaya dahil edilme kriterlerini taşıyan 9 makale araştırmanın örneklemini oluşturdu. Egzersizin menopozal dönemdeki uyku bozukluğunun giderilmesinde, yaşam kalitesinin artırılmasında, cinsel işlev kaybını önlenmesinde kullanıldığı belirtildi. Bu sistemik derlemede, birbirinden farklı sürelerde ve farklı yöntemler ile yapılan egzersiz çeşitlerinin menopozal semptomlar üzerinde etkili olduğu, ancak bu konuda daha fazla deneysel çalışmalara gereksinim olduğu sonucuna varılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Menopoz, Egzersiz, Hemşirelik

**Sorumlu Yazar:** Özlem  
ŞAHAN  
Orcid ID:

0000-0002-3340-3186

## Physiological Effects of Exercise in Menopausal Women: A Systematic Review

**Abstract**

This study was conducted to examine the effects of exercises performed by women in menopause on menopausal symptoms. This study is a systematic review and comprised 490 articles that were scanned from Google Scholar, MEDLINE, Scopus, and Ulakbim between January 2016 and October 2020. The keywords 'menopause, climacterium, menopause and exercise, menopausal insomnia and exercise' were used to search the articles in these databases. In this research, a total of 490 studies were reached, and 9 articles were analyzed for systematic review due to the screening strategies used. It was stated that exercise was used to eliminate sleep disorders in the menopausal period, to increase the quality of life, and to prevent sexual dysfunction. In this systematic review, it was concluded that exercise types performed with different methods and at different durations are effective on menopausal symptoms, but more experimental studies are needed on this subject.

**Keywords:** Menopause, Exercise, Nursing

### **Yayın Bilgisi**

Gönderi Tarihi:

06.12.2020

Kabul Tarihi:

25.12.2020

Online Yayın Tarihi:

28.12.2020

Doi: 10.38021/asbid.836621

## Giriş

Kadın hayatının önemli dönemlerinden biri olan menopoz; kadınların üreme dönemi sonunda ortaya çıkan, overlerin fonksiyon kaybı ve menstruasyonun kesilmesi ile karakterize olan bir süreçtir (Lamberts ve Beld, 2016). Menopozal süreç kadın yaşamının özellikle fiziksel, psikolojik ve sosyal boyutlarını uzun süre olumsuz etkileyebilmektedir (Rajput, 2012; Şen ve Sevil 2008).

Menopozal semptomların başlıca nedeni; overlerin aktivitesini kaybetmesi ile birlikte vücuttaki östrojen seviyesinin düşmesidir. Postmenopozal kadınlar bu dönemde; uykusuzluk, uyku problemleri, gece terlemeleri, yüzde kızarıklık, yorgunluk, halsizlik, unutkanlık, konsantre olamama, sinirlilik, huzursuzluk, cinsel isteksizlik, disparoni, memelerde sarkma/küçülme, pelvik organ prolapsusları, vulva bölgesinde kaşıntı, atrofi, üriner inkontinans, tüylenmede artış, kas ve eklem ağrıları, derinin kuruması ve kolay travmatize olması, iştah değişiklikleri gibi birçok sorun yaşamaktadır (Bacon, 2017; Honour, 2018; Roberts ve Hickey 2016; Takashi ve Johnson 2015). Menopoz semptomları olan kadınlarda yukarıda belirtilen semptomları hafifletmek ve yaşam kalitesini artırmak için, geçtiğimiz on yıllar boyunca geleneksel ilaçlardan tamamlayıcı ve alternatif tıbbi (TAT) kadar çeşitli tedaviler geliştirilmiştir (Nelson ve ark., 2005).

Menopozal hormon tedavisinin (HT) vazomotor semptomlar ve menopozun genitoüriner sendromu için en etkili tedavi olduğu bilinmektedir (North American Menopause Society 2018). Ancak 2002'de yürütülen Kadın Sağlığı Girişimi çalışması, HT'nin kardiyovasküler riski artırdığı ve genel olarak zararının faydalarını aştığını belirtmektedir (Rossouw, ve ark., 2002). Menopoz için hormon relasman tedavisinin yararlarının yanında risklerinin de bulunması kadınları tamamlayıcı ve alternatif tedavi yöntemlerine yönelmektedir. Bu nedenle TAT yöntemleri tüm dünyada yaygın olarak kullanılmaktadır. Menopozal semptomlarının yönetiminde beslenme, aromaterapi, refleksoloji, akupunktur, hipnoz gibi uygulamaların yanı sıra egzersize de başvurulmaktadır.

Egzersiz kasların kuvvetini, esnekliğini, dayanıklılığını ve kemiklerdeki mineral yoğunluğunu artırır, fazla kiloların kaybedilmesini sağlar, kilonun korunmasını destekler (Ardıç, 2014). Kadınlarda menopoz yaşını geciktirir ve bu dönemde yaşanan semptomların olumsuz etkilerini hafifletir (Bozhüyük ve ark., 2012). Düzenli fiziksel aktivite, menopozun rahatsız edici semptomlarını yönetmeye, hafifletmeye ve fiziksel, psikolojik ve sosyal problemlerin sayısını azaltmaya yardımcı olur (Skrzypulec ve ark., 2010). Literatürde;

postmenopozal dönemde yapılan egzersizlerin kan basıncını olumlu yönde düşürdüğü, menopozal semptomların ve kiloların egzersiz yapmayan kadınlara göre azaldığı da bulunmuştur (Atan ve Yiğitoğlu 2015).

Egzersizin menopozal semptomlar üzerindeki etkisini değerlendiren birçok çalışma bulunmaktadır. Genellikle bu çalışmalar menopozal semptomları ayrı ayrı değerlendiren sonuçlar sunmaktadırlar. Bu sistematik derlemede, menopoz döneminde olan kadınların yapmış oldukları egzersizin menopozal semptomlara olan etkisi incelendi.

## **Yöntem**

Bu çalışma sistematik derleme niteliğindedir. Çalışmanın yapılması ve raporun hazırlanmasında Sistematik Derleme ya da Meta Analiz Araştırma Raporunun Yazımında Bulunması Gereken Maddelerle İlgili Kontrol Listesi (PRISMA) protokolü takip edildi (Karaçam, 2013; Moher ve ark., 2009).

## ***Tarama Stratejisi***

Bu sistematik derleme için taramalar Ocak 2016-Ekim 2020 tarihleri arasında yayınlanmış çalışmalardan oluşmaktadır. Taramalar ulusal düzeydeki yayınlara ulaşmak için ‘menopoz, klimakteriyum, egzersiz, menopoz ve egzersiz, menopozal uykusuzluk ve egzersiz’ anahtar kelimeleri ile Ulakbim, Türk Medline, Google Akademik ve Ulusal Tez Merkezi arama motorları kullanılarak yapıldı. Ayrıca ‘menopause, menopause and exercise’ anahtar kelimeleri de kullanılarak Web of Science, Pubmed, EBSCO, Cochrane veri tabanları üzerinden de tarama yapılarak çalışmalara ulaşıldı.

## ***Araştırmanın Seçim Kriterleri ve Seçimi***

Bu sistematik derleme için uygun olan araştırmalar aşağıdaki dahil edilme kriterlerine göre seçildi;

- (1) Çalışma grubu: Menopoz dönemindeki kadınlar
- (2) Müdahale: Egzersiz yapma
- (3) Karşılaştırma: Egzersiz yapmama
- (4) Sonuçlar: Menopozal semptomlar
- (5) Çalışma dizaynı: Deneysel çalışmalar

### ***Çalışmadan dışlanma kriterleri***

Yöntemi belli olmayan, tam metnine ulaşılamayan, gözlemsel olan ve egzersizin menopoz dışında kullanıldığı alanlarda yapılan çalışmalar hariç tutuldu (Tablo 1).

Tablo 1

Taramalar sonucu ulaşılan makale sayısı ve özellikleri

<b>Makale sayısı</b>	<b>Özellikleri</b>
490	Taramalar sonucu muhtemel ilişkili araştırma sayısı
476 dahil edilmeyen çalışma	Deney-kontrol gruplu olmayan Kalitatif çalışma desenine sahip olan Sistemik derleme/meta analiz desenine sahip olan Türkçe ve İngilizce yayın dilinde olmayan Kontrol grubuna herhangi bir farklı egzersiz yöntemi uygulanmayan Araştırma için belirlenen tarih aralığına uymayan Egzersiz menapoz semptomları üzerindeki etkisine bakılmayan Tanımlayıcı tasarıma sahip olan
5	Tam metnine ulaşılamayan
9	Araştırmaya dahil edilen

### **Verilerin Analizi**

Veriler araştırmacılar tarafından hazırlanan veri özetleme formu ile değerlendirildi. Veri özetleme formunda çalışmanın yazarları, yılı, tasarımı, örneklem sayısı ve özellikleri, uygulamanın süresi ve özelliği, bağımlı değişkenleri, bulgular ve yazar/yazarların sonuç cümleleri yer aldı. Araştırmacılar tarafından doldurulan veri özetleme formları karşılaştırılarak fikir birliğine varıldı.

### **Bulgular**

Bu çalışmada veri tabanlarının taranması sonucunda toplam 490 çalışmaya ulaşıldı. Tarama stratejisi kullanılarak başlık ve özetle seçim yaptıktan sonra 90 çalışma tam metin olarak incelendi. İncelenen çalışmaların 390 tanesi menopoz sürecinde egzersize yönelik veri içermediği ve 2 tanesi de tez çalışması olduğu için çıkarılmıştır. Toplam 9 makale sistemik derleme için analize alınmıştır. Sistemik derlemeye alınan araştırmalar deneysel özelliktedir.

Menopoz kadın yaşamında önemli bir zaman dilimini oluşturmaktadır ve bu süreçte kadının yaşamı, sağlığı birçok yönden etkilenmektedir. İncelenen çalışmalarda egzersizin (yoga, kegel egzersizleri, pelvik taban egzersizleri vb.) menopozdaki kadınların uyku kalitesine, yaşam kalitesine, depresyona, cinsel işlev üzerine, fiziksel ve zihinsel sağlığına ve kalp atım hızı vb. değişkenlere etkisini değerlendiren çalışmalar bulunmaktadır.

Uyku problemleri, postmenopozal dönemdeki kadınların en sık yaşadığı semptomlardandır (Baker ve ark., 2018). Vardar ve ark.'nın (2020) yapmış olduğu ön test-son

test kontrol gruplu yarı-deneysel çalışmanın verilerini Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (PUKİ) ve Tanıtıcı Bilgi Formu ile toplanmıştır. Çalışma ve kontrol gruplarındaki kadınların ön test uyku kalitesi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark elde edilmezken 6 hafta boyunca haftada 3 gün, günde 30 dk tempolu yürüyüş egzersizinden sonra çalışma grubundaki kadınların uyku kalitesinde anlamlı bir artış olduğu saptanmıştır. Bir başka çalışmada ise 44 menopoz sonrası dönemdeki kadınların yaşam kalitelerini, Menopoza Özgü Yaşam Kalitesi Ölçeği (MÖYKÖ), depresyon düzeylerini ise Beck Depresyon Ölçeği ile değerlendirmişlerdir. Bireyleri pilates egzersizi ve ev egzersizi grubu olmak üzere ikiye ayırmışlardır. Her iki gruba da 8 hafta boyunca haftada 3 gün, günde 1 saat egzersiz planlanmıştır. Çalışma sonucunda pilates egzersiz grubundaki kadınların hem MÖYKÖ puan ortalamalarında hem de depresyon puan ortalamalarında, öntest-sontest puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar görülmüştür (Çinar ve Uysal 2019; Honour 2018; Kharbouch ve Şahin 2007).

Menopozal dönemdeki yaşam kalitesini inceleyen başka bir deneysel çalışmada ise 80 kadın randomize olarak egzersiz yapan ve yapmayan şeklinde iki gruba ayrılmıştır. Egzersiz yapan grup 12 hafta boyunca haftada 3 gün, günde 1 saat egzersiz yapmış ve çalışma sonrası egzersiz grubunda daha yüksek düzeylerde yaşam kalitesine ulaşılmıştır (Dąbrowska ve ark., 2016).

Menopoza bağlı cinsel istek kaybı, yaşam kalitesinin tüm yönleri üzerinde geniş etki alanına sahip bir semptomdur. Bu alanda yapılan çalışmaları incelediğimizde ise; Nazarpour ve ark.'nın (2018) yapmış olduğu çalışmada post-menopozal dönemdeki kadınların yapmış olduğu pelvik taban kas egzersizlerinin cinsel işlev üzerindeki etkisine odaklanmışlardır. Çalışma sonucunda egzersiz sonrası uyarılma, orgazm ve cinsel istekten memnuniyet puanlarında bir artış görülmüştür. Nazarpour ve ark.'nın (2017) yapmış olduğu diğer bir çalışmada ise rutin postmenopozal bakım hizmetiyle kegel egzersizi ve planlı cinsel eğitimin cinsel işlev üzerindeki etkisini karşılaştırmışlardır. Planlı cinsel eğitim ve kegel egzersizi alan grupların kontrol grubuna göre daha iyi uyarılma ve cinsel işlevde iyileşme gösterdiği saptanmıştır. Ayrıca kegel egzersizi alan grubun daha iyi orgazm yaşadığı saptanmıştır.

Menopoz kadın yaşamının her alanını etkilemektedir. Noh ve ark.'nın (2020) 12 haftalık Sabong-Dolgi yürüyüş egzersizinin, menopozdaki kadınların fiziksel ve zihinsel sağlık üzerindeki etkisini belirlemek için çalışmalarını yapmışlardır. Araştırmada egzersiz grubuna 12 hafta boyunca haftada 3 seans günde 60 dk egzersiz verilmiştir. Sonuçlara göre egzersizin fiziksel ve zihinsel sağlık üzerinde pozitif etkisinin olduğu saptanmıştır.

Beden, zihin ve ruhu birleştiren yoga, nefes, meditasyon ve beden duruşlarının birleşiminden oluşan beden-zihin temelli olan bir uygulamadır (Wren ve ark., 2011). Yoganın erken post-menopozal kadınlardaki kalp atım hızı değişkenliği üzerindeki etkisini inceleyen çalışmaya baktığımızda ise; yoganın kalp atım hızını önemli ölçüde iyileştirdiği ve menopoz dönemindeki kadınlarda kardiyovasküler hastalık riskini azaltma potansiyeli olduğu saptanmıştır (Praveena ve ark., 2018).

Tablo 1

İncelenen araştırmaların veri analizi



Yazarlar ve yıl	Araştırmanın amacı	Araştırma tasarımı/ örneklem büyüklüğü ve özellikleri	Uygulama Egzersiz grup	Uygulama Kontrol grubu	Bağımlı değişkenler ve ölçme araçları	Ana sonuçlar	Araştırmayı yürüten yazar/yazarların sonuç cümleleri
Vardar ve ark., (2020)	Post-menopozal dönemde kadınlar düzenli yürüyüş programının uyku kalitesine etkisini belirlemek	Menopozda olan 66 kadın *araştırma tipi; öntest - son test kontrol grubu yarı deneysel	6 hafta boyunca haftada 3 gün, günde 30 dk. Tempolu yürüyüş yapan (n=33)	Egzersiz yapmayan (n=33)	Uyku kalitesi (PUKİ)	Müdahale öncesi çalışma ve kontrol gruplarının ön test uyku kalitesi ölçümleri arasında anlamlı bir fark olmazken, müdahale sonrası, çalışma grubundaki kadınların uyku kalitesinde artış saptanmıştır.	Bu çalışmada, 6 haftalık düzenli ve tempolu yürüyüşün post menopozal kadınların uyku kalitesinde artış sağladığını belirtmektedir.
Çinar Ö. Ve ark., (2017)	Menopoz sonrası kadınlar pilates egzersizlerinin yaşam kalitesi ve depresyon üzerine etkisini belirlemek	Menopozda olan 44 kadın	8 hafta boyunca haftada 3 gün, günde 1 saat pilates egzersizi yapan (n=21)	8 hafta boyunca haftada 3 gün, günde 1 saat evde egzersiz yapan (n=23)	*Yaşam kalitesi (MÖYKÖ) *Depresyon (Back Depresyon Ölçeği)	Değerlendirmeler sonucu pilates egzersiz grubundaki bireylerin hem MÖYKÖ hem de depresyon ölçümlerinde ilk ve son ölçümleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmüştür.	Postmenopozal dönemde egzersiz eğitimleri ile kadınlarda oluşabilecek semptomların azaltılmasında, egzersiz alışkanlığının kazandırılmasında etkilidir.
Dabrowsha ve ark., (2016)	Kırsal bölgede yaşayan menopozal kadınların 12 hf'lık bir egzersiz eğitim programının yaşam kalitesi üzerindeki etkisini belirlemek	Menopozda olan 80 kadın	12hf. boyunca haftada 3 gün, günde 1 saat egzersiz (n=40)	Egzersiz yapmayan (n=40)	Sağlıkla ilgili yaşam kalitesi (SF36)	12 hf. egzersiz sonrası egzersiz grubunda canlılık ve ruh sağlığı da kontrol grubuna göre daha yüksek bir yaşam kalitesi gözlenmiştir.	12 hafta boyunca yapılan kontrollü ve düzenli egzersiz, ruh sağlığının ve fiziksel sağlığın pozitif yönde değişmesinde etki etmektedir.

Buchanan ve ark. , (2017)	Menopozal kadınlarda yoga ve aerobik egzersizin olağan aktiviteye kıyasla objektif uyku değerlendirmesi üzerindeki etkisini belirlemek	Menopozda sıcak basması olan 186 kadın	*12 hf haftada 1 gün 90 dk. Yoga yapan (n=52) *12 hafta haftada 1 gün 90 dk. Egzersiz yapan (n=54)	Kontrol grubu (n=80)	Antigrafi	Üç grupta da ilk antigratik uyku sonuçları ile 12 haftalık müdahale sonrası ölçümlerde uyku süresi, uyanma vb. durumlarda anlamlı bir farklılık gözlenmedi.	Yoga ve aerobik egzersiz müdahalelerinin uyku ölçümlerini etkilemediği saptanmıştır.
Nazarpour ve ark., (2018)	Post menopozal kadınlarda pelvik taban kası egzersizlerinin cinsel işlev üzerindeki etkisini belirlemek	Menopozda olan 104 kadın	12 hafta boyunca PFME (pelvik taban kası) egzersizi yapan (n=52)	Menopoz hakkında genel bilgi alan (n=52)	Cinsel işlev	Müdahale sonrası kontrol grubu ile deney grubu karşılaştırıldığında, uyarılma, orgazm ve memnuniyet puanların deney grubunda daha iyi olduğu gözlenmiştir.	PFME (pelvik taban kası) egzersizlerinin menopoz sonrası kadınların cinsel işlevlerini iyileştirme potansiyeli vardır.
Noh ve ark., (2020)	12 hf Sabang-Dolgi yürüyüş egzersiz programının menopoz dönemindeki kadınların fiziksel ve zihinsel sağlığı üzerindeki etkisini belirlemek	Menopozda olan 40 kadın	12 hf. Haftada 3 seans günde 60 dk. egzersiz yapan (n=21)	Egzersiz yapmayan (n=19)	*fiziksel sağlık testi *ruh sağlığı testi	12 hafta boyunca yapılan Sabang-Dolgi egzersiz sonrası ölçümlerde fiziksel ve zihinsel sağlık üzerinde olumlu değişime neden olduğu saptanmıştır.	Saban-Dolgi yürüyüş egzersiz programı menopoz dönemindeki kadınların yapması için elverişli bir egzersizdir.
Praveena ve ark., (2018)	Erken post menopozal kadınlarda 3 aylık yoganın kalp atım hızı değişkenliği üzerindeki etkisini incelemek	Menopoz da olan 67 kadın	12 hf boyunca haftada en az 6 gün günde 1 st yoga (n=37)	Yoga yapmayan (n=30)	Kalp atım hızı değişkenliği	Kalp atım hızı değişkenliği sonuçları yoga yapanlarda sempatik aktivitede kesin artışa karşı sempatik tonda bir düşüş ve paresempatik tonda bir artış görülmektedir.	Yoga uygulaması erken menopoz sonrası kadınlarda kalp atım hızını önemli ölçüde iyileştirir ve kardiyovasküler hastalık riskini azaltma potansiyeline sahiptir.

Nazarpour ve ark., (2017)	Rutin postmenopozal bakım hizmeti ile kegel egzersizi ve resmi seks eğitimini karşılaştırarak cinsel işlev üzerindeki etkisini belirlemek	Post menopozal 156 kadın	*12 hafta resmi cinsel eğitim programı alan (n=52) *12 hafta günlük kegel egzersizleri için yazılı resimli materyal alan (n=52)	Menopoz hakkında genel eğitim alan (n=52)	Cinsel işlev	Bu üç grup karşılaştırıldığında kontrol grubuna göre müdahale gruplarının daha iyi uyarılma, orgazm yaşadığı, cinsel işlevde iyileşme gösterdiği saptanmıştır.	Cinsel eğitim programları ve kegel egzersizleri, menopoz sonrası kadınlarda cinsel işlevde uyarılma, orgazm v memnuniyete neden olur.
Bertotto ve ark., (2017)	Stres üriner inkontinansı olan kadınlarda pelvik taban kas egzersizlerinin miyoelektrik aktiviteyi iyileştirme ve prekontraksiyon ve yaşam kalitesini iyileştirmedeki etkinliğini karşılaştırmak.	Postmenapoza 145 kadın	Haftada iki kez, 20 dakikalık bire bir seans olmak üzere toplam sekiz seans *Yalnızca pelvik taban kas egzersizi yapan (PFME) (n=15) *elektromiyografik biofeedback ile pelvik taban kas egzersizi yapan (PFME+BF) (n=16)	Herhangi bir müdahale yapılmayan (n=14)	ICIQ-SF Kas gücü	PFME ve PFME + BF grupları, kas gücünde, öksürme sırasında ön kontraksiyonda, maksimum istemli kasılmada, dayanıklılık kasılma süresinde ve ICIQ-SF skorlarında önemli artış olduğu saptanmıştır. PFME + BF, tek başına PFME'ye kıyasla kas gücünde önemli ölçüde daha üstün iyileşme, öksürme sırasında ön kasılma, maksimum istemli kasılma ve dayanıklılık kasılması süresinin daha iyi olduğu belirlenmiştir.	Bu çalışmada biofeedback ile birlikte ya da bifeedback olmaksızın pelvik taban kas eğitiminin, stres üriner inkontinansı olan postmenopozal kadınlarda artmış kas gücü, miyoelektrik aktivite, pelvik taban kaslarının ön kontraksiyonu ve gelişmiş yaşam kalitesi ile ilişkili olduğunu görülmektedir.

**PUKİ:** Pittsburgh uyku kalitesi indeksi, **MÖYKÖ:** Menopoza özgü yaşam kalitesi ölçeği, **BDÖ:** Back Depreyson ölçeği, **SF36:** Sağlıkla ilgili yaşam kalitesi ölçeği, ICIQ-SF: Uluslararası Konsültasyon İnkontinans Anketi-Kısa Form

## Tartışma

Menopozal kadınlarda egzersizin fizyolojik etkilerinin incelendiği bu sistematik derlemede; pilates, kegel egzersizleri, Sabong-Dolgi yürüyüşü, pelvik taban egzersizleri vb. egzersizlerin menopozal semptomlar üzerindeki etkinliği incelendi. Çalışmalarda düzenli ve tempolu yürüyüşün, uyku kalitesini arttırdığı, pelvik taban kası egzersiz eğitimi alanların cinsel işlevde iyileşme görüldüğü, orgazm, uyarılma ve memnuniyet puanlarının daha iyi olduğu belirtilmektedir (Buchanan, 2017; Çınar, 2019; Dąbrowska ve ark., 2016; Nazarpour ve ark., 2018; Nazarpour ve ark., 2017; Noh ve ark., 2020; Praveena, 2018; Vardar, 2020).

Yaşlanma ile birlikte menopozla ilişkili olan hormonal değişiklikler (östrojen seviyesindeki azalma) ile bu dönemde yaşanan cinsel işlev bozukluklarının ilişkili olduğu belirtilmiştir (Levine ve ark., 2005; Mollaioli ve ark., 2018). Bu konuda Nazarpour ve ark.'nın yapmış olduğu çalışmada pelvik taban kas egzersizleri, kegel egzersizleri vb. diğer egzersizlerin cinsel işlev üzerinde olumlu etkiye sahip oldukları saptanmıştır (Nazarpour ve ark., 2017).

Menopoz dönemine geçiş ve menopozdan sonraki yıllarda östrojen eksikliğine bağlı olarak kadının genel sağlık durumunu ve yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyebilecek fiziksel ve duygusal semptomlar meydana gelmektedir (Çelik ve Pasinlioğlu 2013; Marlatt ve ark., 2018). Menopoz kadınların vücutlarında vazomotor, uyku bozuklukları, yorgunluk, ağrı ve sızılar, değişmiş bilişsel işlevlerin yanı sıra vajinal kuruluk, tahriş, tekrarlayan idrar yolu enfeksiyonları, pelvik iç organları destekleyen bağ dokusundaki zayıflama gibi genitoüriner sorunlar meydana getirmektedir. Ve belirtilen bu etkiler kadınların yaşam kalitesini olumsuz yönde etkilemektedir (Mishra ve ark., 2011). Uyku sorunları menopozal dönemde en sık görülen semptomlar arasında yer almaktadır. Bu dönemde yaşanan sıcak basması, gece terlemeleri ve duygu durum bozuklukları kadınların uyku sorunu yaşamalarına neden olmaktadır (Özcan ve ark., 2019; Özcan ve ark., 2020). Egzersizin uyku kalitesi üzerine etkisinin değerlendirildiği iki çalışmada da düzenli ve tempolu egzersizin uyku kalitesini arttırmada olumlu etkiye sahip olduğu belirtilmektedir. Sağlık çalışanlarının menopozal dönemdeki kadınlardan uyku sorunları ile baş edebilmelerinde non-farmakolojik olarak egzersizi kullanabilecekleri yönünde kadınları bilgilendirmelidirler.

Egzersizinin menopoz dönemindeki kadınların anksiyete, depresyon veya yorgunluk semptomlarını azaltmada etkili olduğunu göstermektedir. Çalışmada incelenen makalelerde de egzersizin menopozal dönemde depresyon skorlarını iyileştirdiği ve ruh sağlığına olumlu etkileri olduğu belirtilmektedir (Çınar ve Uysal 2019; Honour 2018; Kharbouch ve Şahin 2007).

Bu sistematik derlemede birbirinden farklı sürelerde ve farklı yöntemler ile egzersizin menopozal semptomlar üzerindeki etkinliği incelenmiştir. Araştırmaya dahil edilen çalışmalarda;

yürüyüş, pilates, pelvik taban egzersizi, yoga, Sabong-Dolgi yürüyüşü vb egzersizler kullanılmıştır. İncelenen çalışmalarda; egzersizin menopozal dönemdeki kadınlarda depresyonu azalttığı, pelvik taban kaslarını güçlendirdiği, uyku sorunlarını azalttığı, yaşam kalitesini arttırdığı, cinsel işlevi olumlu yönde etkilediği, kalp atım hızını dengeleyerek kardiyovasküler hastalık riskini azaltabileceği belirtilmektedir. Bu sistematik derlemede ele aldığımız çalışmalar bizlere egzersizin menopozal semptomlar üzerinde olumlu etkilerinin olduğunu göstermektedir.

Sonuç olarak; menopozal dönem kadın hayatında sağlıklı bir süreçtir ve bu sürecin algılanması, topluma kültüre göre değişiklik göstermektedir. Egzersiz menopozal semptomların yönetiminde başvurulabilecek non-farmakolojik, güvenli ve herkes tarafından ulaşılabilecek maaliyeti uygun bir uygulamadır. Bu nedenle, sağlık profesyonellerinin, menopozal semptom yönetiminde egzersiz uygulaması ile ilgili güncel yaklaşımları, takip etmeleri ve kadınları bilgilendirmeleri gerekmektedir. Aynı zamanda egzersizin menopozal semptomlar üzerine olan etkisi ile ilgili daha fazla deneysel çalışmalara ihtiyaç vardır.

## Kaynaklar

- Ardıç, F. (2014). Egzersizin sağlık yararları. *Türk Fizyoloji Tıp Rehabilitasyon Dergisi*, 60(2), 9-14.
- Atan, Ü.Ş., Yiğitoğlu, S. (2015). Menopozda semptom yönetimi ile ilgili kanıta dayalı uygulamalar. *Uluslararası Hakemli Kadın Hastalıkları ve Anne Çocuk Sağlığı Dergisi*, 3, 35-59.
- Bacon, J.L. (2017). The menopausal transition. *Obstet Gynecol Clin.*, 44(2):285-296.
- Baker, F.C., De Zambotti M., Colrain, I.M, Bei, B. (2018). Sleep problems during the menopausal transition: prevalence, impact, and management challenges. *Nat Sci Sleep*, 10,73-95.
- Bertotto, A., Schwartzman, R., Uchoa, S., Wender, M.C.O. (2017). Effect of electromyographic biofeedback as an add-on to pelvic floor muscle exercises on neuromuscular outcomes and quality of life in postmenopausal women with stress urinary incontinence: A randomized controlled trial. *NeuroUrol. Urodynam.*, 36, 2142–2147.
- Booth-LaForce, C., Thurston, R.C, Taylor, M.R. (2007). A pilot study of a Hatha yoga treatment for menopausal symptoms. *Maturitas*, 57(3),286–295.
- Bozhüyük, A., Özcan, S., Kurdak, H., Akpınar, E., Saatçı, E., Bozdemir, N. (2012). Sağlıklı yaşam biçimi ve aile hekimliği TJFMPC, 6(1), 13-21.
- Buysse, D.J, Reynolds, C.F., Monk, T.H., Berman, S.R., Kupfer, D.J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Res.*, 28(2),193–213
- Buchanan, D.T., Landis, C.A., Hohensee, C., Guthrie, K.A, Otte, J.L, Paudel, M, et al. (2017). Effects of yoga and aerobic exercise on actigraphic sleep parameters in menopausal women with hot flashes. *J Clin Sleep Med.*, 13, 11–18.
- Carcelén-Fraile, M.C., Aibar-Almazán, A., Martínez-Amat, A., Cruz-Díaz, D., Díaz-Mohedo, E., Redecillas-Peiró, M.T., Hita-Contreras, F. (2020). Effects of Physical Exercise on Sexual Function and Quality of Sexual Life Related to Menopausal Symptoms in Peri- and Postmenopausal Women: A Systematic Review. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 17, 2680.
- Çelik, S.A. Pasinlioğlu, T. (2013). Klimakterik dönemde yaşanan semptomlar ve hemşirenin rolü. *Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 1(1), 48-56.

- Çınar, Ö., Uysal, F. (2019). Postmenopozal Dönemde Pilates Egzersizlerinin Yaşam Kalitesi Ve Depresyon Üzerine Etkisi, *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi* 10 (1), 20-26
- Dąbrowska, J., Dąbrowska-Galas, M., Rutkowska, M., Michalski, B.A. (2016). Twelve-week exercise training and the quality of life in menopausal women – Clinical trial. *Prz Menopauzalny*.15,20–25. doi: 10.5114/pm.2016.58769.
- Hisli, N. (1988). Beck Depresyon Ölçeği'nin bir Türk örnekleminde geçerlilik ve güvenilirliği. *Psikoloji Dergisi*, 6(22), 118-122.
- Honour, J.W. (2018). Biochemistry of the menopause. *Ann Clin Biochem*, 55(1), 18-33
- İşleğen, Ç. (2015). Yaşlılarda fizik aktivite ve hastalıklara etkisi – II, *Ege Tıp Dergisi*, 54, 29-34.
- Karaçam, Z. (2013). Sistemik derleme metodolojisi: sistemik derleme hazırlamak için bir rehber. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi*, 6(1), 26–33.
- Kharbouch, S.B., Şahin, N.H. (2017). Determination of the quality of life during menopausal stages. *Istanbul Üniv FNHYO Dergisi*, 15, 82–90.
- Lamberts, S.W.J., Beld, A.W. Endocrinology and aging. (2016). In: Melmed S, Auchus RJ, Goldfie AB, Koenig RJ, Rosen CJ. editors. *Williams textbook of endocrinology*. Elsevier; pp:1234–1251.
- Levine, K.B., Williams, R.E., Hartmann, K.E. (2008). Vulvovaginal atrophy is strongly associated with female sexual dysfunction among sexually active postmenopausal women. *Menopause*, 15, 661–666.
- Markil, N., Whitehurst, M., Jacobs, P.L., Zoeller, R.F. (2012). Yoga Nidra gevşemesi, kalp atış hızı değişkenliğini artırır ve önceki bir Hatha yoga seansından etkilenmez. *J Alternatif Kompleman Med.*, 18(10):953-8. doi: 10.1089/acm.2011.0331.
- Marlatt, L.K., Beyl, A.R., Redman, M.L.A (2018). Qualitative assessment of health behaviors and experiences during menopause: A cross-sectional, observational study. *Maturitas*, 116, 36-42.
- Mishra, N., Mishra, V.N, Devanshi. (2011). Exercise beyond menopause: Dos and Don'ts. *J Midlife Health*, 2:51-6.
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, D.G. (2009). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: The PRISMA Statement. *PLOS Med.*, 21;6(7):e1000097. doi: 10.1371/journal.pmed.1000097.
- Mokhtari, M., Nezakatalhossaini, M., Esfarjani, F. (2013). The effect of 12-week pilates exercises on depression and balance associated with falling in the elderly. *Procedia Soc Behav Sci*, 70, 1714–1723.
- Mollaioli, D., Lin, L.T., Shah, M., Kahramaoglu, I., Cerentini, T.M., Lordelo, P., Arcieri, S., Bonanno, G., Zito, G., LaRosa, V.L. (2018). Multidisciplinary management of sexual quality of life among menopausal women with urogynecological complains. *Ital. J. Gynaecol. Obstet.*, 30, 15–20
- Nazarpour, S., Simbar, M., Majd, H.A., Tehrani, F.R. (2018). Beneficial effects of pelvic floor muscle exercises on sexual function among postmenopausal women: A randomised clinical trial. *Sex. Health.*, 15, 396–402. doi: 10.1071/SH17203.
- Nazarpour, S., Simbar, M., Ramezani-Tehrani, F., Alavi-Majd, H. (2017). Effects of Sex Education and Kegel Exercises on the Sexual Function of Postmenopausal Women: A Randomized Clinical Trial. *J. Sex. Med.*, 14, 959–967. doi: 10.1016/j.jsxm.2017.05.006.
- Nelson, H.D., Haney, E. Humphrey, L., Miller, J., Nedrow, A., Nicolaidis, C., Vesco, K., Walker, M., Bougatsos, C., Nygren, P. (2005). Management of menopause-related symptoms: Summary. In *AHRQ Evidence Report Summaries*; Agency for Healthcare Research and Quality: Rockville, MD, USA,; Volume 120.
- Noh, E., Kim, J., Kim, M., Yi, E. (2020). Effectiveness of SaBang-DolGi Walking Exercise Program on Physical and Mental Health of Menopausal Women. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 17, 6935.

- Özcan, H., Çakmak, S., Salman, E. (2020). Complementary and Alternative Medicine Methods Used for Sleep Disturbance in Menopause. *Journal of Turkish Sleep Medicine*, 3, 207-213
- Özcan, H., Çolak, P., Oturgan, B., Gülsever, E. (2019). Complementary and alternative treatment methods for menopausal hot flashes used in Turkey. *African Health Sciences*, 9(4), 3001-3008
- Praveena, S.M., Asha, G., Sunita, M., Anju, J., Ratna, B. (2018). Yoga, Erken Postmenopozal Kadınlarda Kardiyovasküler Koruma Sağlar. *Int J Yoga*, 11(1), 37-43.
- Ryan, R., (2013). Cochrane Consumers and Communication Review Group. Cochrane consumers and communication review group: data synthesis and analysis. *Cochrane Consum. Commun. Rev. Gr.1-5*.
- Rajput, V. (2012). Menopause and alternative therapy. *Asian J. Nurs. Edu. Res.*, 2(3), 158–60.4.
- Roberts, H., Hickey, M. (2016). Managing the menopause: an update. *Maturitas*, 86,53-8. 7.
- Rossouw, J.E., Anderson, G.L., Prentice, R.L., LaCroix, A.Z., Kooperberg, C., Stefanick, M.L., Jackson, R.D., Beresford, S.A., Howard, B.V., Johnson, K.C., et al. (2002). Risks and benefits of estrogen plus progestin in healthy postmenopausal women: Principal results from the Women’s Health Initiative randomized controlled trial. *JAMA*, 288, 321–333.
- Sharma, S., Mahajan, N. (2015). Menopausal symptoms and its effect on quality of life in urban versus rural women: A cross-sectional study. *J Midlife Health*, 6, 16–20.
- Skrzypulec, V., Dąbrowska, J., Drosdzol, A. (2010). The influence of physical activity level on climacteric symptoms menopausal women. *Climacteric*, 13(4), 355-61.
- Snilstveit, B., Oliver, S., Vojtkova, M. (2012). Narrative approaches to systematic review and synthesis of evidence for international development policy and practice. *Journal of Development Effectiveness*, 4(3), 409–429.
- Şen, E., Sevil, Ü. (2008). Menopoz semptomlarında tamamlayıcı tedaviler. *İstanbul Üniversitesi Florence Nightingale Hemşirelik Derg.*, 16(62), 136–42.
- Takashi, T.A, Johnson, K.M. (2015). Menopause. *Med Clin N Am.*, 99, 521–34.
- The 2017 hormone therapy position statement of the North American Menopause Society. (2018). *Menopause*, 24, 728–753
- Timur, S., Şahin, N.H. (2010). Menopoz ve uyku. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Derg.*, 3(3), 61–67.
- Vardar, O., Özkan, S., Sercekus, P. (2020). Postmenopozal kadınlarda uygulanan egzersiz programının uyku kalitesine etkisi". *Cukurova Medical Journal* 45,1108-1114
- Wren, A.A., Wright, M.A., Carson, J.W., & Keefe, F.J. (2011). Yoga for persistent pain: New findings and directions for an ancient practice. *Pain*, 152(3), 477–480

## Menopozal Semptomların Yönetiminde Egzersiz Uygulamalarının Rolü

Büşra BÜYÜKKAPLAN<sup>1</sup>, Rukiye HÖBEK-AKARSU<sup>2</sup>, Özlem ŞAHAN<sup>3</sup>, Gökhan Doğukan AKARSU<sup>4</sup>

DERLEME/REVIEW

<sup>1</sup>Saraykent Toplum Sağlığı

Merkezi, Yozgat

<sup>2</sup>Yozgat Bozok Üniversitesi,  
Sağlık Bilimleri Fakültesi

<sup>3</sup>İstanbul Üniversitesi,  
Florence Nightingale

Hemşirelik Fakültesi

<sup>4</sup>Erciyes Üniversitesi,

**Öz**

Kadın hayatında önemli bir yeri olan menopozal dönem; overlerde hormon azalması sonucu ortaya çıkan ve üreme yeteneğinin kaybolduğu bir dönemdir. Bu hormonal değişikliklere bağlı olarak kadınlar sıcak basması, gece terlemesi, kas ve eklem ağrısı, psikolojik olarak ise uykusuzluk, huzursuzluk, sinirlilik, baş ağrısı, sıkıntı hissi ve unutkanlık gibi semptomlar yaşamaktadırlar. Bu semptomlar kadın hayatını olumsuz bir şekilde etkilemektedir. Bu dönemde yapılan egzersiz; menopoz semptomlarını hafifletmeye, bu dönemde ortaya çıkan problemleri azaltmaya yardımcı olmaktadır. Bu nedenle menopozal dönemde yapılan egzersiz kadınların yaşam kalitesini artırmak ve semptomlarla baş edebilmek açısından kadınlar için önemlidir.

**Anahtar Kelimeler:** Menopoz, Menopozal Semptomlar, Egzersiz

### The Role of Exercise in the Management of Menopausal Symptoms

**Abstract**

Menopause, which has an important place in women's life; It is a period that occurs as a result of hormone decrease in the ovaries and the reproductive ability is lost. Due to these hormonal changes, women experience symptoms such as hot flashes, night sweats, muscle and joint pain, and psychologically, insomnia, restlessness, irritability, headache, feeling of distress and forgetfulness. These symptoms affect women's life negatively. Exercise during this period helps to alleviate the symptoms of menopause and to reduce the problems that occur during this period. Therefore, exercise during the menopausal period is important for women in terms of increasing the quality of life and coping with symptoms.

**Keywords:** Menopause, Menopausal Symptoms, Exercise

**Sorumlu Yazar:** Özlem

ŞAHAN

Orcid ID:

0000-0002-3340-3186

#### **Yayın Bilgisi**

Gönderi Tarihi:

06.12.2020

Kabul Tarihi:

20.12.2020

Online Yayın Tarihi:

28.12.2020

Doi: 10.38021/asbid.836667



## Giriş

Menopoz, Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) tanımına göre ovaryum aktivitesinin yitirilmesi sonucunda menstruasyonun kalıcı olarak sonlanmasıdır (Gezer, 2004). Menopozal dönem; premenopoz, menopoz ve postmenopozal dönemlere ayrılmaktadır. Premenopoz; İlk semptomların görüldüğü dönem iken, en son âdet kanamasının olduğu dönem menopozal dönem ve menopozdan bir yıl sonra başlayıp yaşlılık dönemine kadar süregelen dönem ise postmenopozal dönem olarak tanımlanmaktadır (Sherman, 2005). Dünyada menopoza giren kadın sayısının, 2030 yılında yaklaşık 1.2 milyara ulaşacağı tahmin edilmektedir. Menopoza giren kadın sayısı gelişmekte olan ülkelerde üreme çağındaki kadın nüfusu daha fazla olduğu için daha hızlı seyretmektedir. Buna bağlı olarak 2030 yılında dünyada menopoz dönemindeki kadınların %76'sının gelişmekte olan ülkelerde olacağı düşünülmektedir (Saka ve diğerleri, 2005).

Türkiye istatistiklerine göre ortalama menopoza girme yaşı yaklaşık 46-49 yaş aralığı iken (TNSA, 2018) Dünya'da 50-52 yaş aralığındadır (ACOG, 2019). Ayrıca teknolojik gelişmelerin artmasıyla birlikte kadınların yaşam sürelerinde de artışlar meydana gelmiştir. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) 2017 verilerine göre kadınların ortalama yaşam süresi 80,8 olarak belirlenmiştir. Bu verilere göre kadınlar yaşamlarının üçte birlik bölümünü menopozal dönemde geçirmektedir (Özer ve Gözükara, 2016).

Dünyada ve ülkemizde yaşlı nüfusun artması ile kadınların menopoz sonrası yaşadıkları dönem uzamakta ve daha fazla menopozal semptomlara maruz kalmaktadır (Koç ve Sağlam, 2008). Menopoz döneminde kadınlar östrojen hormonunun azalmasına bağlı olarak vazomotor semptomlar, cinsel sorunlar, anksiyete ve depresif belirtiler gibi sağlığı olumsuz etkileyen semptomlar yaşamaktadırlar (Erbil, 2017). Ayrıca kadınların yaşlanma ile ilgili endişeleri, doğurganlık yeteneklerinin kaybı, beden imajındaki değişiklikler gibi yaşanan sağlık sorunları bir bütün olarak düşünüldüğünde kadınların yaşam kalitesini düşürmektedir (Bener ve Falah, 2014). Tüm bu değişimlerin etkisi ile kadınların eş, aile ve arkadaş ilişkileri bozulabilmekte, kadınların iş gücü ve kararlara katılımı olumsuz etkilenmektedir. Kadınlar bir yandan menopozun psikolojik etkileri ile başa çıkmaya çalışırken (NCAM, 2005), aynı zamanda osteoporoz, osteoporotik kırıklar, kardiyovasküler hastalıklar, ürogenital semptomlar gibi menopozun geç döneminde görülen sağlık sorunlarına maruz kalmaktadırlar. Tüm bu yaşanan belirtiler kadının yaşam kalitesini olumsuz etkilemektedir (Daan ve Fauser, 2015; Miranda ve diğerleri, 2014).

## Menopozal Semptomlar

Menopozda görülen semptomlar; kısa süreli semptomlar ve uzun süreli semptomlar olarak ikiye ayrılmaktadır.

### **Kısa Süreli Semptomlar şu şekildedir;**

**Vazomotor Değişiklikler:** Sıcak basması, yüz kızarması ve gece terlemesi vazomotor semptomlar olarak adlandırılmaktadır. Menopoz evresine geçiş ve erken postmenopozal evrede sıcak basmaları kadınların %60-90'ını etkilemekte ve ciddi fiziksel sorunlar meydana getirmektedir (Gözüyeşil ve Başer, 2016).

**Genito-ÜrinerSistem Değişiklikleri:** Menopozla bağlı görülen genitoüriner semptomlar, östrojen ve diğer seks steroidlerinin yetersizliği nedeniyle labia majör ve minörler, klitoris, vestibulum, vajina, üretra ve mesanede meydana gelen değişikliklere bağlı olarak ortaya çıkan belirti ve bulgular olarak tanımlanmaktadır (Pitsouni ve diğerleri, 2017).

**Cilt ve Bağ Dokusu Değişiklikleri:** Özellikle menopoz sonrası yaşlanmaya bağlı deri değişikliklerinin görünür artışı çoğu kadını endişelendirir. Artan kanıtlar östrojen yetmezliğinin bu değişikliklerde önemli rol oynadığını ve östrojen tedavisinin cilt kalınlığını koruduğunu göstermektedir (Çorakçı, 2004).

**Duygu Durum ve Hafıza Değişiklikleri:** Menopozal dönemde kadında en sık görülen rahatsızlıklar, sinirlilik, inişli-çıkışlı ruhsal durum, anksiyete, depresyon ve ajitasyondur (Karanisoğlu ve Dinç, 2012). Menopoz döneminde ortaya çıkan ruhsal belirtilerin nedeni açıkça belirtilmese de hormonal değişimlerin doğrudan etkisi olabileceği, fiziksel belirtiler ya da psikososyal etkiyle ortaya çıkabileceği, hatta beden imajındaki değişikliklerin ve artan uyku bozukluğunun rol oynayabileceği ileri sürülmektedir (Karlıdere ve Özşahin, 2008).

**Uyku Bozukluğu:** İlerleyen yaşla birlikte menopozal dönemlerde uyku sorunlarının görülmesi ve uyku kalitesinin bozulması daha sık görülmektedir. Çalışmalar %50 oranında uyku bozukluklarının menopozal dönemde yaygın olarak görüldüğünü göstermektedir. Bu dönemde kadınlarda uykusuzluğa en çok vazomotor değişiklikler neden olmaktadır. Yapılan çalışmalarda yoga, gevşeme egzersizleri, akupunktur ve akupres, fiziksel aktivite, masaj gibi uygulamaların olumlu uyku davranışı geliştirmede ve kadınların yaşam kalitesini arttırmada etkili olduğu belirtilmiştir (Duman ve Timur, 2018; Oliveira ve diğerleri, 2012).

### **Uzun Süreli Değişikliler**

**Kardiyovasküler Sistem Değişiklikleri:** Östrojen yetersizliği sonucu artan total kolesterol, koroner kalp hastalığı için önemli bir risk oluşturur. Kadınlar sigara kullanmama, sağlıklı beslenme, egzersiz gibi konularda desteklenmelidir (Taşkın, 2016).

**Kemik Dokusu Değişiklikleri:** Menopozal dönemde östrojen azalmasına bağlı olarak mineral kaybı artmasından dolayı osteoporoz artar buna bağlı olarak da kemiklerde kırılma riski artar. Yetersiz

fiziksel aktivitenin, ağır çalışma koşullarının osteoporoz gelişiminde rol oynadığı, sigara içmenin östrojen yapımı ve kullanımını azaltarak erken menopoza ve buna nazaran osteoporozu neden olduğu belirlenmiştir (Kaya ve diğerleri, 2003).

### **Menopozal Dönemde Tedavi**

Menopozal semptomların yönetiminde farmakolojik ve non-farmakolojik yöntemler kullanılmaktadır.

**Farmakolojik olarak;** Menopoz semptomlarının büyük oranda östrojen eksikliğine bağlı olarak çıktığı bilinmektedir. Tedavide hormon kullanılmasındaki amaç, eksik olan hormonun yerine vücutta aynı etkiyi gösteren sentetik veya doğal hormonların konulmasıdır (Abedi ve diğerleri, 2015).

**Nonfarmakolojik olarak;** Menopozal dönemde kadınlar yakınmalarına yönelik; akupunktur, yoga, rahatlama hareketleri, manipülasyon teknikleri, meditasyon, homeopati, geleneksel Çin ilaçları, doğal östrojen kaynakları, diyet, vitaminler, minareller ve egzersiz gibi uygulamalara yönelmektedirler (Cutson ve Meuleman, 2000; Kang ve diğerleri, 2002). Bu derlemede ise menopozal semptomların yönetiminde egzersiz uygulamasının etkinliğinin açıklanması amaçlanmıştır.

### **Menopozal Semptomların Yönetiminde Egzersiz**

Egzersiz; planlı, yapılandırılmış, istemli, fiziksel zindeliği (kardiyovasküler fitness, kas gücü ve dayanıklılığı, esneklik ve vücut kompozisyonu) geliştiren devamlı aktivitelerdir (Thompson, 2009). Egzersiz; aerobik egzersizler, kas güçlendirme (dirençli egzersizler) ve germe egzersizleri olarak üç gruba ayrılmaktadır (Hoffman, 2006).

Genel olarak egzersizin;

- ✓ Kas kuvvetini, dayanıklılığını, esnekliğini arttırmada,
- ✓ Kiloyu azaltma ve korumada,
- ✓ Kardiyovasküler hastalık ve tromboz riskini azaltmada,
- ✓ Kan yağ ve glikoz düzeylerini düşürmede,
- ✓ Psikolojik durumu ve uyku kalitesini düzenlemede,
- ✓ Kemik mineral yoğunluğunu arttırmada,
- ✓ Kronik ağrıyı azaltmada olumlu etkileri vardır (Lee ve diğerleri, 2012).

Egzersizin menopozal dönemde ki kadınlarda osteoporozla baş etme, kardiyovasküler sağlığı koruma, sosyal ve psikolojik sağlığı koruma, kendine güven kazanmayı sağlama ve sigarayı bırakma konusunda yararları vardır. Egzersiz menopozal dönemde ki kadının yaşam biçimi ve bireysel özelliklerine uygun olmalıdır. Menopozal dönemdeki kadınlara 30 dk aerobik, yürüyüş ve merdiven çıkma önerilen egzersizlerdir. Bu egzersiz süreleri giderek artırılabilir (Beji, 2015). Menopozal

dönemde egzersizle ilgili bir çalışmada hafif fiziksel egzersizin, ağır egzersize nazaran menopozal semptomlarda daha fazla etkili olduğu görülmüştür. Düzenli egzersiz yapan kadınlar kendilerini daha rahat hissettiklerini ve menopozal semptomların kendilerinde daha az görüldüğünü dile getirmişlerdir (Skrzypulec, 2010).

Menopozal dönemdeki orta yaş kadınlar ile yapılan bir çalışmada; 12 haftalık aerobik egzersizin bazı fiziksel uygunluk parametrelerinde olumlu değişiklikleri sağladığı ve kadınların kan basınçlarında pozitif değişikliklerin olduğu gözlenmiştir (Karacan ve diğerleri, 2004). Mişra ve ark (2011) yılında yaptığı çalışmaya göre ise; menopoz sonrası kadınlar için egzersiz programının içeriğinin; dayanıklılık egzersizi (aerobik), kuvvet egzersizi ve denge egzersizi şeklinde olması ve her hafta iki saat otuz dakika orta derecede aerobik aktivite şeklinde uygulanması gerektiği belirtilmektedir. Derin nefes alma, yoga, esneme egzersizlerinin ise yaşamın stresini ve menopoza bağlı semptomları yönetmeye yardımcı olabileceği vurgulanmaktadır. Osteoporozlu kadınlar için egzersizlerin, yüksek etkili aerobik veya düşme olasılığı olan aktiviteleri barındırmaması gerektiği ifade edilmektedir.

Egzersizin sıcak basması üzerine etkisinin değerlendirildiği randomize kontrollü bir çalışmada; egzersiz grubunda kontrol grubuna göre sıcak basması sıklığının azaldığı belirtilmiştir. Bir metaanaliz çalışmasında ise, egzersizin sıcak basması üzerindeki etkisine dair elde edilen kanıtların yeterli olmadığı ancak bir çalışmada egzersizin sıcak basmasını azaltmada etkili olduğu belirtilmiştir. Ayrıca aynı çalışmada, egzersizin sıcak basmasını azaltmada yoga ve HRT ye göre daha etkili olduğu ifade edilmiştir (Daley ve diğerleri, 2014). Yapılan başka bir çalışmada egzersizin sıcak basması/gece terlemesi için etkili bir tedavi olmadığı belirtilmektedir (Şentürk, 2015). Depypere ve Comhaire (2014) düzenli egzersizin; menopozal sıcak basması şiddeti ve sıklığını azalttığı çalışmasında belirlemiş olup, menopozal sıcak basmasında düzenli egzersizi önermektedir (Depypere ve Comhaire, 2014). Egzersiz ve sıcak basması arasında ki ilişkiye bakıldığında; Elavsky ve ark. 2005 yılında yaptıkları çalışmaya göre, yüksek fiziksel aktivitesi olan menopozal dönemdeki kadınlarda vazomotor sorunların daha az yaşandığı görülürken, Berlin’de yapılan çalışmada, düzenli fiziksel egzersiz ile menopozal dönemdeki sorunların azaldığı gözlemlenmiştir. Egzersizin sıcak basmasına etkisini inceleyen bir çalışmada ise 6 aylık egzersiz eğitiminin, sıcak basması semptomunda hafifletici belirtiler gösterdiği kanıtlanmıştır (Nygard ve diğerleri, 2016). Orta şiddette yapılan egzersizlerin, menopozal sıcak basması sırasında ortaya çıkan fizyolojik semptomların etkisini hafiflettiği görülmüştür (Bailey ve diğerleri, 2016). Bununla birlikte yapılan bir çalışmada ise sıcak basmalarında egzersizin olumlu bir etkisi olmadığı belirtilmektedir (Mishra ve diğerleri, 2011).

Fiziksel egzersizin menopozal dönemdeki kadınların yaşam kalitesine etkisini inceleyen yarı deneysel bir çalışmada 55-72 yaşları arasındaki kırk sekiz kadın rastgele deney ve kontrol gruplarına

atanmış. Deney grubundaki kadınlar, haftada iki kez, toplam 3 saat, 12 aylık bir kardiyorespiratuar, esneme, kas güçlendirme ve gevşeme egzersiz programında yer almış. Deney grubunun sağlıkla ilişkili yaşam kalitesinde ve menopoza semptomlarında istatistiksel olarak anlamlı bir iyileşme görülürken, kontrol grubunda yaşam kalitesi ve menopoza semptomlarının kötüleştiği belirlenmiştir (Villaverde ve diğerleri, 2006). Amacı fiziksel aktivitenin yaşlı kadınlarda fiziksel yetenek, fonksiyonel kapasite, bedensel denge ve yaşam kalitesi üzerine etkisini değerlendirmek olan başka bir çalışmaya göre menopozal dönemdeki kadınlara uygulanan fiziksel aktivitelerin, menopoza sonrası yaşlı kadınların fonksiyonel kapasitesinde ve yaşam kalitesinde önemli iyileşmeler sağladığı görülmektedir (Souza Santos ve diğerleri, 2011).

“Postmenopozal kadınlarda uygulanan egzersiz programının uyku kalitesine etkisi”ni belirlemek amacıyla yapılan bir çalışmada altı hafta boyunca düzenli ve tempolu yürüyüşün postmenopozal kadınların uyku kalitesini arttırdığı belirlenmiştir (Vardar ve diğerleri, 2020). Abedi'nin 2015'te yaptığı çalışmada ise 12 hafta boyunca yürüme egzersizi yapan postmenopozal kadınların depresyon, anksiyete ve uykusuzluk sorunlarının azaldığı saptanmıştır. Aerobik egzersiz eğitiminin menopozal dönem kadınlarda uyku kalitesine etkisini inceleyen randomize kontrollü çalışmada egzersiz eğitiminin verildiği 45-63 yaş arası grupta egzersiz eğitiminin uyku kalitesini arttırdığı gözlemlenmiştir (Nygard ve diğerleri, 2012).

Hu ve arkadaşlarının postmenopozal dönemdeki kadınlarla yaptığı randomize kontrollü çalışmada, yürüme egzersizinin somatik, psikolojik ve ürogenital semptomlarda azalmayı sağladığı belirlenmiştir (Hu ve diğerleri, 2017). Yapılan başka bir çalışmada postmenopozal dönemde yapılan egzersizlerin kadınların; kan basıncını, menopozal semptomlarını ve kilolarını azalttığı saptanmıştır (Atan ve Yiğitoğlu, 2015). Yine diğer bir çalışmada ise orta şiddetteki egzersizlerin menopozdaki kadınların kan lipidlerini iyileştirdiği, vücut yağını azalttığı bununla beraber diyabet için risk faktörünü daha aza indirdiği gözlemlenmiştir. Ayrıca egzersizin menopoz semptomlarını azaltabileceği, yaşam kalitesini arttırabileceği, sağlık bakım maliyetlerini kontrol altında tutmaya yardımcı olabileceği öngörülmüştür (Kolu ve diğerleri, 2015). Menopozal dönemde osteoporoz sorununu önlemeye yönelik, fiziksel aktivite ve egzersizin; kemik kütlesini ve kas gücünü artırarak kırık riskini en aza indirdiği, denge ve koordinasyonu sağladığı, düşme riskini azalttığı, psikososyal güveni sağladığı ve yaşam kalitesini yükselttiği belirtilmektedir (Kaplan ve Avcı, 2018).

Günlük 30-60 dakika yürüyüş ve merdiven çıkma egzersizlerinin osteoporozu geciktirdiği belirtilmektedir (Taşkın, 2016). Osteoporoz ve osteopeni tanısı alan postmenopozal dönem kadınlarda grup egzersizlerinin etkilerinin incelendiği bir çalışmada 21 haftalık süreçte, haftada 3 kez 11 saatlik egzersiz ile ağrıda azalma, kemik mineral yoğunluğu ve yaşam kalitesinde artma tespit edilmiştir (Ender, 2008). Aerobik antrenman programının; menopozal dönemdeki kadınların

kardiyovasküler risk faktörlerine etkisini belirlemek üzere yapılan bir başka çalışmada menopoz dönemindeki kadınlarda düzenli, uzun süreli ve orta şiddetteki aerobik egzersizlerin kardiyovasküler risk faktörlerini olumlu yönde değiştirdiği gözlenmiştir (Karacan ve Günay, 2003). “Postmenopozal dönemde pilates egzersizlerinin yaşam kalitesi ve depresyon üzerine etkisi” başlıklı bir çalışmada ise menopozal dönemdeki kadınların hormon değişimleri kaynaklı yaşadıkları psikolojik sorunların egzersiz uygulaması ile azaltılabileceği gösterilmiştir. Postmenopozal dönemde ki kadınlara egzersiz alışkanlığının kazandırılmasının, kadınların iyilik hallerinin sürdürülmesi açısından önemli olduğu gözlemlenmiştir (Özdemir ve Uysal, 2018).

## Sonuç

Menopozda egzersiz uygulaması yapan kadınlar fazla kilolar ve hareketsizlikten kurtulurken, osteoporozun ilerlemesini önlemiş olurlar, aynı zamanda egzersiz uygulaması kadınlarda osteoblastik aktiviteyi (kemik yapımını) artırmaktadır. Düzenli yapılan egzersiz programları kadınların uyku rutinini düzenlemeye yardımcı olurken, bununla beraber kadınların psikolojik olarak daha iyi hissetmelerini sağlamaktadır. Egzersizin kadınların kardiyovasküler sistem ve kan basınçlarında da olumlu değişimlere sebep olduğu, menopozun vazomotor semptomlarından olan sıcak basmasını hafifletici bir etkide bulunduğu görülmüştür. Sonuç olarak menopozal dönemde yapılan egzersiz programı kadınların menopozal dönemde karşılaşılabilecekleri semptomlara yönelik sorunlarla baş etmelerine ve yaşam kalitelerini yükseltmelerine yardımcı olacaktır. Böylece kadınlar toplumda daha üretken ve mutlu olarak var olacaktır.

## Kaynakça

- Abedi, P., Nikkhah, P., Najari, S. (2015). Effect of pedometer-based walking on depression, anxiety and insomnia among postmenopausal women. *Climacteric*, 18(6), 841-5
- ACOG, The American College of Obstetricians and Gynecologists, (2019). <https://www.acog.org/Patients/FAQs/The-Menopause-Years?IsMobileSet=false> Erişim Tarihi 01.10.2020
- Atan, Ü.Ş., Yiğitoğlu, S. (2015). Menopozda semptom yönetimi ile ilgili kanıta dayalı uygulamalar. *Uluslararası Hakemli Kadın Hastalıkları ve Anne Çocuk Sağlığı Dergisi*, 3, 35-59
- Bailey, G.T., Cable, T.N., Aziz, N., Atkinson, G., Cuthbertson, J.D., Low, A.D., Jones, H. (2016). Exercise training reduces the acute physiological severity of post-menopausal hot flashes. *J Physiol*, 594(3), 657-67.
- Beji, K.N. (2015). *Kadın Sağlığı ve Hastalığı*. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevi.
- Bener, A., Falah, A. (2014). A measurement-specific quality-of-life satisfaction during premenopause, perimenopause and postmenopause in Arabian Qatari women. *J MidlifeHealth*, 5, 126-134
- Cutson, T.M., Meuleman, E. (2000). Managing menopause. *Am Fam Physican*, 61(5), 1285-1288.
- Çorakçı, A. (2004). *Menopoz. İçinde: A Erk, (Çeviri editörü). Novak's Gynecology*, İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri.
- Daan, N.M., Fauser, B.C. (2015). Menopause prediction and potential implications. *Maturitas*, 82, 257-265

- Daley, A., Stokes-Lampard, H., Thomas, A., MacArthur, C. (2014). Exercise for vasomotor menopausal symptoms. *Cochrane Database Syst Rev*, 11.
- Depypere, H.T., Comhaire, F.H. (2014). Herbal preparations for the menopause: beyond isoflavones and black cohosh. *Maturitas*, 77(2), 191-4
- Duman, M., Timur, T.S. (2018). The effect of sleep hygiene education and relaxation exercises on insomnia among postmenopausal women: A randomized clinical trial. *Int J Prec Med*, 24(4)
- Elavsky, S., McAuley, E. (2005). Physical activity, symptoms, esteem, and life satisfaction during menopause. *Maturitas*, 52, 374-385.
- Ender, A. (2008). Postmenopozal osteoporozlu ve osteopenili kadınlarda grup egzersizinin kemik mineral yoğunluğu, fiziksel parametreler ve yaşam kalitesi üzerindeki etkileri, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Erbil, N. (2018). Attitudes towards menopause and depression, body image of women during menopause. *Alexandria Journal of Medicine*; 54(39), 241-6.
- Gezer, A. (2004). Menopoz ve Osteoporoz, Kadın Hastalıkları ve Doğum Bilgisi Kitabı, Ankara: Güneş Kitabevi, Ofset Matbaacılık
- Gözüyeşil, E., Başer, M.(2016). Menopozal dönemde yaşanan vazomotor yakınmaların günlük yaşam aktiviteleri üzerine etkisi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 19, 261-268.
- Hoffman, M.D., (2006). Adaptations to endurance exercise training. In: Frontera WR, Slovik DM, Dawson DM, (eds.). *Exercise in Rehabilitation Medicine*. 2nd ed. USA: Human Kinetics
- Hu, L., Zhu, L., Lyu, J., Zhu, W., Xu, Y., Yang, L. (2017). Benefits of walking on menopausal symptoms and mental health outcomes among Chinese Postmenopausal women. *Int J Gerontol*, 1, 166-170.
- Kang, H.J., Ansbacher, R., Hammoud, M.M. (2002). Use of alternative and complementary medicine in menopause. *International Journal of Gynecology&Obstetrics*, 79(3), 195-207.
- Kaplan, E., Avci, E. (2018). Postmenopozal osteoporozda egzersiz, fizyoterapi ve rehabilitasyon. III. uluslararası mesleki ve teknik bilimler kongresi, 3748-3753
- Karacan, S., Çolakoğlu, F., Erol, E. (2004). Obez orta yaş bayanlar ile menopoz dönemindeki bayanlarda aerobik egzersizin bazı fiziksel uygunluk değerlerine etkisi. *Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 13(1), 35-42,
- Karacan, S., Günay, M. (2003). Aerobik antrenman programının menopoz dönemindeki kadınların kardiyovasküler risk faktörlerine etkisi. *GÜ Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(3), 257-273
- Karanisoğlu, H., Dinç, H. (2012). Klimakterik Dönem. İçinde: Coşkun AM. (editör). *Kadın Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği El Kitabı*, 1. Baskı. İstanbul; Koç Üniversitesi Yayınları
- Karlıdere, T., Özşahin, A. (2008). Menopozda semptom örüntüsünün anksiyete, depresyon düzeyleri ve sosyal destek ile ilişkisinin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 11, 159-66
- Kaya, N., Bölükbaş, N., Atıcı, İ. (2003). Kadınların yaşam tarzı değişkenleri ile osteoporoz arasındaki ilişki. *Aile ve Toplum Eğitim Kültür ve Araştırma Dergisi*, 5(2), 6
- Koç, Z., Sağlam, Z. (2008). Klimakterium döneminde bulunan kadınların menopoza ilişkin yaşadıkları belirti ve tutumların belirlenmesi. *Aile ve Toplum*, 4(15), 100-12.
- Kolu, P., Raitanen, J., Nygard, C., Tomas, E., Luoto, R. (2015). Cost-Effectiveness of physical activity among women with menopause symptoms: Findings from a randomised controlled trial. *Plos One*, 10(8), 1-14.
- Lee, I.M., Shiroma, E.J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S.N., Katzmarzyk, P.T. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *Lancet*, 380, 219-29.

- Miranda, J.S., FerreiraMde, L., Corrente, J.E. (2014). Quality of life of postmenopausal women attended at Primary Health Care. *Rev Bras Enferm*, 67, 803-809.
- Mishra, N., Mishra V.N, Devanshi. (2011). Exercise bevond menopause: Dosand Don'ts. *J Mid-life Health*, 2, 516
- National Center for Complementary and Alternative Medicine (NCAM), (2005). Menopause, <http://nccam.nih.gov/health/menopause.htm>
- Nygaard, H., Raitanen, J., Harjula, KK., Tomas, E., Rutanen, R., Luoto, R. (2016). Hot flushes among aging women: A 4-year follow-up study to a randomised controlled exercisetrial. *Maturitas*, 88, 84-9.
- Nygaard, H., Heinonen, R., Mikkola, T., Tomas, E., Luoto, R. (2012). Sleep Quality and aerobic training among menopausal women-A randomized controlledtrial. *Maturitas*, 72 (4), 339-45.
- Oliveira, D., Hachu, H., Goto, V., Tufik, S., Bittencourt, L.R.A. (2012). Effect of therapeutic massage on insomnia and climacteric symptoms in postmenopausal women. *Climacteric*, 15(1), 21-9
- Özdemir, Ö., Uysal, M. (2018). Postmenopozal dönemde pilates egzersizlerinin yaşam kalitesi ve depresyon üzerine etkisi. *ACU Sağlık Bil Derg.*, 9(1), 25-32
- Özer, Ü., Gözükara, F. (2016). Şanlıurfa'da kadınların menopozla ilgili yaşadıkları sorunların, baş etme yollarının ve bakış açılarının belirlenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 16-26
- Pitsouni, E., Grigoriadis, T., Falagas, M.E., Salvatore, S. (2017), Laser therapy for the genitourinary syndrome of menopause. A Systematic Review and Metaanalysis. *Maturitas*, 103, 78-88
- Saka, G., Ceylan, A., Ertem, M., Palancı, Y., Toksöz, P. (2005). Diyarbakır il merkezinde lise ve üzeri öğrenim görmüş 40 yaş üzeri kadınların menopoz dönemine ait bazı özellikleri ve kalsiyum kaynağı yiyecekleri tüketim sıklıkları. *Dicle Tıp Dergisi*, 32(2), 77-83).
- Sherman, S. (2005). Defining the Menopausal Transition. *The American Journal of Medicine*, 118(12B), 3-7.
- Skrzypulec, V., Dąbrowska, J., Drosdzol, A. (2010). The influence of physical activity level on climacteric symptoms in menopausal women. *Climacteric*, 13(4), 355-361.
- Souza Santos, C.A., Martin Dantas, E.H., Helena M. (2011). Correlation of physical aptitude; functional capacity, corporal balance and quality of life (QoL) among elderly women submitted to a post-menopausal physical activities program. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 53(3), 344-9
- Şentürk, S. (2015). Kanıta dayalı rehberleriyle tamamlayıcı ve destekleyici uygulamalar. Başer M, Taşcı S,(Ed). Ankara: Akademisyen Tıp Kitabevi
- Taşkın, L. (2016). Doğum ve Kadın Sağlığı Hemşireliği. 13.Baskı. Ankara: Özyurt matbaacılık, 678.
- Thompson, W., Gordon, N., Pescatello, L.S. (2009). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. 8th ed. Baltimore, MD: Lippincott Williams&Wilkins, p. 253-5.
- TNSA 2018. (2019). 2018 Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması. Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü, T.C. Kalkınma Bakanlığı ve TÜBİTAK, Ankara, Türkiye. Ankara. Erişim 20.10.2020, [http://www.hips.hacettepe.edu.tr/tnsa2013/rapor/TNSA\\_2013\\_ana\\_rapor.pdf](http://www.hips.hacettepe.edu.tr/tnsa2013/rapor/TNSA_2013_ana_rapor.pdf)
- Villaverde-Gutiérrez, C., Araújo, E., Cruz, F., Roa, J.M., Barbosa, W., Ruiz-Villaverde, G. (2006). Quality of life of rural menopausal women in response to a customized exercise programme. *J AdvNurs.*, 54(1), 11-19.



Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonlarının İncelenmesi

Berkan BOZDAĞ<sup>1</sup>, Sıtkı ÖZBEK<sup>2</sup>

ORJİNAL ARAŞTIRMA

<sup>1</sup>Yozgat Bozok  
Üniversitesi, Spor  
Bilimleri Fakültesi,  
Yozgat/Türkiye

<sup>2</sup> Hacı Fatma Erdemir  
Anadolu Lisesi,  
Kırşehir/Turkey.

**Öz**

İnsan, doğası gereği fiziksel ve psikolojik yönleriyle bir bütündür. Günümüzde teknolojik gelişmelerin sağladığı konfor ile birlikte insanlar, ev ve işyerlerinde eskiye oranla daha fazla oturarak vakit geçirmeye başlamış ve fiziksel aktivitenin yeri giderek azalmaya başlamıştır. Bu bağlamda bu araştırmanın genel amacı; lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının belirlenerek çeşitli değişkenlerle karşılaştırılmasıdır. İlişkisel tarama modelindeki bu araştırmanın çalışma grubunu 2019-2020 eğitim-öğretim yılında Yozgat ilinde eğitimine devam eden 9., 10., 11. ve 12. sınıf öğrencileri, içerisinde kolaylıkla bulunabilen örnekleme yöntemi ile belirlenen 125 kadın 140 erkek olmak üzere toplam 265 katılımcı oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak, öğrencilerin Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu belirlemek üzere Demir ve Cicioğlu, tarafından geliştirilen “Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği” (FAKMÖ), kullanılmıştır. Verilerin analizinde; cinsiyet ve spor yapma değişkenleri için standart sapma, aritmetik ortalama, bağımsız örneklem için t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Post-Hoc testlerinden yararlanılmıştır. Araştırma sonucunda; öğrencilerin fiziksel aktivite katılım motivasyonu ölçeğinden aldıkları toplam puanlarının orta düzeyde olduğu saptanmıştır. Cinsiyete göre nedensizlik alt boyutlarında kadınlar lehine anlamlılık saptanmıştır. Spor yapma durumuna göre çevresel nedenler alt boyutunda sedanter bireyler lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Sınıf düzeyine göre ölçeğin genelinde 10. Sınıf öğrencilerinin lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur  $p<0,05$ . Vücut kitle indeksi değişkenine göre nedensizlik alt boyutunda fazla kilolu öğrencilerin lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

**Anahtar kelimeler:** Fiziksel aktivite, motivasyon, lise öğrencileri.

**Sorumlu Yazar:**  
Berkan BOZDAĞ

Orcid ID: 0000-0003-  
3657-4359

**Yayın Bilgisi**

Gönderi Tarihi:  
10.12.2020

Kabul Tarihi:  
20.12.2020

Online Yayın Tarihi:  
28.12.2020

Doi:  
10.38021/asbid.838855

**Examination of High School Students' Motivations for Participating in Physical Activity**

**Abstract**

Human beings, by their nature, are a whole with their physical and psychological aspects. Today, with the comfort provided by technological enhancements, people have started to spend more time sitting at home and workplaces compared to the past and the place of physical activity has started to decrease gradually. In this context, the general purpose of this study is to determine the motivation of high school students to participate in physical activity and to compare them with various variables. The working group of this research in the relational screening model consists of 9th, 10th, 11th and 12th grade students who continue their education in Yozgat in the 2019-2020 academic year, and a total of 265 participants, 125 females and 140 males, determined by the sampling method, which can be easily found. The "Motivation for Participation in Physical Activity Scale" (MSPPS), developed by Demir and Cicioğlu, was applied as a data collection tool to determine the motivation of students to participate in Physical Activity. In the analysis of the data; Standard deviation, arithmetic mean, t test for independent samples, one-way analysis of variance (ANOVA), Post-Hoc tests were used for gender and sports variables. As a result of the research; It was determined that the total scores of the students on the motivation to participate in physical activity scale were at a moderate level. There was a significance found in favor of women according to the gender variable in the subscales of causation. There was a significant difference in favor of sedentary individuals found in the environmental reasons sub-dimension according to the state of doing sports. According to the grade level, there was a meaningful difference found in favor of the 10th grade students throughout the scale  $p<0,05$ . Related to the body mass index variable, a significant difference in favor of overweight students was found in the causelessness sub-dimension.

**Keywords:** Physical activity, motivation, high school students

## Giriş

Fiziksel aktivite, insan bedeninin hareketli kılınması yoluyla fiziksel, duygusal, sosyal, fiziksel ve zihinsel gelişimi destekleyerek, sağlıklı ve kaliteli yaşamı sağlayan önemli öğelerden biridir. Fiziksel aktiviteye katılım ile insanoğlu yaşam kalitesini artırabileceği gibi hastalıklardan korunmak adına da önemli adım atabilir (Demir ve Cicioğlu, 2018). Fiziksel aktivite, aerobik, anaerobik veya statik, dinamik gibi yapılan çalışmanın özelliğine göre farklılaşabilir (Zorba ve Saygın, 2017).

İnsanları fiziksel aktiviteye katılıma iten sebepler; başarı/statü, ortam, sosyalleşme, keyifli zaman geçirme, yaşam kalitesi gibi motivasyon kaynaklarıdır (Demir ve Cicioğlu, 2018). Günümüzde teknolojik gelişmelerin neden olduğu makineleşme ve makinelerin kullanımı sonucu hareket azlığı sebebiyle birçok hastalık meydana gelmektedir. Bu hastalıklardan kurtulmanın etkili yöntemi ise fiziksel aktivitelerdir. Yapılan araştırmalara göre düzenli fiziksel aktiviteye katılmak obezite, kalp, tansiyon, kas ve eklem problemleri, gibi hastalıkları önleme noktasındaki rolü büyüktür (Zorba ve Kartal, 1995). Sağlıklı ve kaliteli bir yaşam sürdürebilmek için düzenli, disiplinli fiziksel aktivite yapmak gerekir. Fiziksel aktiviteye katılım, fiziksel uygunluğun sağlanmasının yanı sıra, stresle mücadele edilmesini kolaylaştıran önemli bir bileşendir (İlhan, 2010).

Günümüzde, bireylerin fiziksel aktiviteye katılımının gittikçe azalmasının nedeni teknolojik gelişmelerin sağladığı konfor, yoğun çalışma şartlarının kişilerde mental yorgunluk ve geçmişten günümüze taşınmış geleneksel oyunlardan uzaklaşarak e-oyun tercih edilmesi olarak ifade edilebilir (Demir ve Hazar, 2018; Demir ve Bozkurt, 2019). Yapılan araştırmalarda düzenli fiziksel aktivite imkanı bulamayan bireylerin vücut kitle indeksi daha yüksek olduğunu belirtmiştir (Zeybek ve Aydın, 2002). Bu sonuca bağlı fiziksel aktiviteye düzeyi yetersiz olan bireylerde psikolojik ve fiziksel sorunlara daha çok rastlanılmaktadır (Önsüz vd., 2011). Bunun temel nedeni ise sedanter yaşam tarzının benimsenmesidir. Sedanter ya da inaktif yaşam tarzı, yaşam kalitesini negatif yönde etkilediği gibi bazı hastalıklara maruz kalmayı da kolaylaştırmaktadır (Şahin vd., 2019).

Günümüzde fiziksel aktiviteden kopamama ve fiziksel aktiviteye katılma gibi unsurların kaynağında bireyin motivasyonel yaklaşımının etkili olduğu söylenebilir (Tekkurşun Demir ve Cicioğlu, 2018). Dış görünüş olarak ifade edilebilen vücut görüntüsü, fizik, boy ve kilonun orantılı olması, fiziksel özelliklerinden memnun olma, stresle baş edebilme gibi değişkenler bireyi motivasyonel olarak pozitif yönde etkiler. Kişinin motivasyonel olarak pozitif yönde duygu durumuna sahip olmasında fiziksel aktiviteden uzaklaşmama ve fiziksel aktiviteye katılımın etkili olduğu söylenebilir (İlhan, 2010). Motivasyon, kişinin hedeflerine, amaçlarına yönelik fiili olarak

eyleme geçme, eyleme geçmesi ile amacını, hedefini hayata geçirmek noktasında içsel olarak bireyi harekete geçiren enerjidir. Öte yandan kişinin istek veya gereksinimleri nedeniyle amacına ulaşmasını sağlayan motivasyon aynı zamanda, hedefe vardıktan sonra duygusal olarak iyi oluşu halini olumlu yönde etkileyecektir (Bozkurt ve Tamer, 20020; Namlı ve Demir, 2020; Tekkurşun, İlhan, Esentürk ve Kan, 2018). Sırgancı vd. (2019) sporcuların egzersiz sırasındaki psikolojik ihtiyaçlarının karşılanma düzeyinin yüksek olmasının spora bağlılık düzeyini motivasyonu artıracığı yönünde görüş belirtmiştir.

Motivasyon kavramının literatürde birçok tanımı bulunmaktadır. Bu tanımlardan biri Motivasyon, kişileri ilgileri ve hedefleri doğrultusunda harekete iten, harekete geçme amacı gerçekleştirmek için kişiyi yönlendiren güç olarak ifade eder (Demir ve Cicioğlu, 2018). Bir diğer tanımda; motivasyon, olumlu ya da olumsuz bir olay sonucunda ortaya çıkan ihtiyaçları karşılamak için kişilerin harekete geçmelerini sağlayan, bir şey yapma isteğidir. Bu istek, ortaya çıkan ihtiyaçları tatmin ettiği sürece kişide bulunmaktadır (Fidan, 1998).

Carroll ve Alexandris 1997 yılında, motivasyona içsel ve dışsal uyarıcıların neden olduğunu, kişinin uyarıcı veya güdüleme yoluyla belirli bir motivasyon düzeyine ulaşabileceğini ifade etmektedir (Carroll ve Alexandris, 1997). Ryan, içsel motivasyonun tanımını yaparken, sadece ve bütün olarak alınacak zevk ve tatmin maksadıyla bir etkinliğe katılmayı öne çıkarmaktadır. Buna karşıt olarak birey etkinliğe, kendi iyiliği ve tatmininden ayrı olarak, başka bir amaç için katılıyor ve davranışlar sergiliyorsa, bu durum dışsal motivasyon olarak gösterilmektedir (Ryan vd., 1985).

Teknolojik gelişmeler, ekonomik kaygılar, sınav hazırlıkları ve hayat temposunun artması gibi fiziksel aktivitelere ayrılan zamanın kısıtlanmasına sebep olan nedenlerin aksine fiziksel aktivitelere devam edebilen bireyleri bu aktiviteleri yapmaya motive eden sebepleri bilmek bireyleri fiziksel aktivite yapmaya yönlendirme açısından gittikçe önem kazanmaktadır. Bu bağlamda araştırmamızın amacı; lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunu çeşitli değişkenler açısından incelemektir.

## **Yöntem**

Araştırmada, var olan durumu sorgulayan betimsel araştırma modellerinden tarama deseni kullanılmıştır. Tarama deseni, geçmişte ya da halen var olan bir koşulu var olduğu haliyle betimleyen araştırma desenidir. Bu desen, araştırmaya konu olan vaka, kişi veya nesneyi kendi içinde ve var olduğu gibi ortaya koymaya çalışır (Karasar, 2005).

## Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 2019-2020 eğitim-öğretim yılında Yozgat ilinde eğitimine devam eden 9., 10., 11. ve 12. sınıf öğrencileri, içerisinde kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi ile belirlenen 125 kadın 140 erkek olmak üzere toplam 265 öğrenci oluşturmaktadır. Sporcu öğrencileri; okul takımında lisanslı olarak müsabakalara katılan öğrenciler oluşturmaktadır. Öğrencilere ait demografik bilgiler Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1

Öğrencilerin Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları

Değişken	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Kadın	125	47,2
	Erkek	140	52,8
	Toplam	265	100
Bölüm	Sporcu	120	45,3
	Sedanter	145	54,7
	Toplam	265	100
Sınıf	9.	80	30,2
	10.	90	34,0
	11.	45	17,0
	12.	50	18,9
	Toplam	265	100
BKİ	Zayıf	155	58,5
	Normal	50	18,9
	Fazla Kilolu	60	22,6
	Toplam	265	100

Tablo 1 incelendiğinde öğrencilerin demografik özelliklerine göre frekans ve yüzde dağılımının verildiği görülmektedir. Cinsiyet değişkenine göre araştırmaya katılan öğrencilerin %52,8’si (n=140) erkek, %47,2’si (n=125) kadındır. Spora katılma durumlarına göre öğrencilerin %45,3’ü (n=120) Sporcu, %54,7’si (n=145) Sedanter öğrencilerdir. Sınıf değişkenine göre araştırmaya katılan öğrencilerin %30,2’si (n=80) 1. Sınıf öğrencisi, %34,0’ı (n=90) 3. Sınıf öğrencisi, %17,0’ı (n=45) 3. Sınıf öğrencisi, %18,9’u (n=50) 4. Sınıf öğrencisidir. VKİ değişkenine göre araştırmaya katılan öğrencilerin %58,5’i (n=155) zayıf, %18,9’u (n=50) normal, %22,6’sı (n=60) fazla kiloludur.

## Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak, öğrencilerin Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu belirlemek üzere Demir ve Cicioğlu, (2018) tarafından geliştirilen “Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği”, kullanılmıştır.

*Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ)*: Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ) Demir ve Cicioğlu (2018) tarafından geliştirilen likert tipli bir ölçektir. On altı sorudan oluşmakta olup her soruya 1 - 5 arasında puan verilmektedir. Ölçek “Bireysel Nedenler”, “Çevresel Nedenler” ve “Nedensizlik” şeklinde adlandırılan 3 faktörden oluşmaktadır. Puanlar hesaplanırken 3.,9.,13.,14.,15.,16. sorular tersten toplanmaktadır. Alt boyutların Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı sırasıyla 0,89; 0,86 ve 0,82’dir

Tablo 2

## Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği Değerlendirme Çizelgesi

Seçenekler	Puanlar	Puan Aralığı	Ölçek Değerlendirme
<b>Kesinlikle Katılıyorum</b>	5	65-80	Çok Yüksek
<b>Katılıyorum</b>	4	49-64	Yüksek
<b>Kararsızım</b>	3	33-48	Orta
<b>Katılmıyorum</b>	2	17-32	Düşük
<b>Kesinlikle Katılıyorum</b>	1	1-16	Çok Düşük

Tablo 2’de görüldüğü üzere ölçekten alınabilecek en yüksek puan 80 en düşük puan 16 alınabilmektedir. Öğrencilerin (FAKMÖ) ölçeğinden yüksek puan almaları fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının yüksek olduğu anlamına gelmektedir Demir ve Cicioğlu (2018) tarafından geliştirilen ölçeğin toplam puanının Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı bireysel nedenler alt boyutu için ,89, çevresel nedenler için ,86 ve Nedensizlik alt boyutunu ,82 olarak bulmuştur. Mevcut araştırma grubunda hesaplanan, Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı ise sırasıyla ,84; ,80; ,76 olarak tespit edilmiştir (Tekkurşun Demir ve Cicioğlu, 2018).

**Verilerin Analizi**

Araştırmada elde edilen veriler SPSS 22.0 paket programından yararlanılarak çözümlenmiştir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini test etmek için verilerin çarpıklık ve basıklık değerleri Büyüköztürk vd., (2017) göre,  $\pm 1$  arasında ise parametrik testler yapılmalıdır. Verilerin normal dağıldığı tespit edildikten sonra öğrencilerin cinsiyet ve bölüm değişkenleri için standart sapma, aritmetik ortalama, bağımsız örneklem için t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Post-Hoc testlerinden yararlanılmıştır.

## Bulgular

Tablo 3

Katılımcıların Fiziksel Aktivite Motivasyon Ölçeği ve Alt Boyutlarından Aldıkları Puan Ortalamalarının Dağılımı

Ölçek alt boyutları	N	$\bar{x}$	ss
Bireysel Nedenler	265	4,18	0,76
Çevresel Nedenler	265	3,74	0,77
Nedensizlik	265	3,84	0,88
FAKMÖ (Toplam)	265	3,93	0,68

Tablo 3 incelendiğinde öğrencilerin fiziksel aktivite katılım motivasyonu ölçeğine göre ( $\bar{x}=3,93$ ) ortalama puanla öğrencilerin fiziksel aktivite motivasyon düzeylerinin orta düzeyde olduğu görülmektedir. FAKMÖ alt boyutlara bakıldığında öğrencilerin almış olduğu ortalama puanların bireysel nedenler ( $\bar{x}=4,18$ ) alt boyutunda yüksek düzeyde, çevresel nedenler ( $\bar{x}=3,62$ ) ve nedensizlik ( $\bar{x}=3,84$ ) alt boyutlarında orta düzeyde olduğu görülmektedir. Fiziksel aktivite motivasyon ölçeği alt boyutlarında en yüksek ortalamanın bireysel nedenler alt boyutunda ( $\bar{X}=4,18$ ) olduğu, en düşük ortalamanın ise çevresel nedenler alt boyutunda  $\bar{X}=3,74$  olduğu görülmektedir.

Tablo 4

Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Fiziksel Aktivite Motivasyon Ölçeği ve Alt Boyutlarındaki Anlamlı Farklılığa İlişkin T Testi Sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutları	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	ss	t	df	p
Bireysel Nedenler	Kadın	125	4,09	0,84	-1,75	263	,08
	Erkek	140	4,26	0,67			
Çevresel Nedenler	Kadın	125	3,75	0,91	0,35	263	,73
	Erkek	140	3,72	0,62			
Nedensizlik	Kadın	125	4,02	0,73	3,22	263	,00**
	Erkek	140	3,68	0,96			
FAKMÖ (Toplam)	Kadın	125	3,95	0,76	0,44	263	,66
	Erkek	140	3,91	0,59			

Tablo 4 incelendiğinde öğrencilerin FAKMÖ toplam puanı ve alt boyutları puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testi yer almaktadır. Yapılan bağımsız örneklem t-testi sonucunda; öğrencilerin “Nedensizlik” alt boyutu puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı farklılaştığı belirlenmiştir ( $p<0,01$ ). Buna göre, kadınların “Nedensizlik” alt boyutu puan ortalamalarının

( $\bar{x}=4,02$ ), erkeklerin puan ortalamalarından ( $\bar{x}=3,68$ ) anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır ( $t= 3,22, p=0,01, p<0,01$ ).

Tablo 5

Öğrencilerin Spor Yapma Değişkenine Göre Fiziksel Aktivite Motivasyon Ölçeği ve Alt Boyutlarındaki Anlamlı Farklılığa İlişkin T Testi Sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutları	Bölüm	N	$\bar{x}$	ss	t	df	p
Bireysel Nedenler	Sporcu	120	4,10	0,74	-1,47	263	,14
	Sedanter	145	4,24	0,77			
Çevresel Nedenler	Sporcu	120	3,63	0,68	-2,15	263	,03*
	Sedanter	145	3,83	0,83			
Nedensizlik	Sporcu	120	3,86	0,81	0,42	263	,67
	Sedanter	145	3,82	0,93			
FAKMÖ (Toplam)	Sporcu	120	3,86	0,65	-1,39	263	,17
	Sedanter	145	3,98	0,70			

Tablo 5 incelendiğinde; öğrencilerin FAKMÖ toplam puanı ve alt boyutları puan ortalamalarının spor yapma değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testi yer almaktadır. Yapılan bağımsız örneklem t-testi sonucunda; öğrencilerin “Çevresel Nedenler” alt boyutu puan ortalamalarının spor yapma durumuna göre anlamlı farklılaştığı belirlenmiştir ( $p<0,05$ ). Buna göre sedanter bireylerin “Çevresel Nedenler” alt boyutu puan ortalamalarının ( $\bar{x}=3,83$ ), Sporcuların puan ortalamalarından ( $\bar{x}=3,63$ ) anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır ( $t= -2,15 p=0,03, p<0,05$ ).

Tablo 6

Katılımcıların Sınıf Değişkenine Göre Fiziksel Aktivite Motivasyon Ölçeği ve Alt Boyutlarındaki Farklılığa İlişkin One-Way ANOVA Sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutları	Sınıf	N	$\bar{x}$	ss	Levene Test		F	p	Tamhane Scheffe
					istatistik	P			
Bireysel Nedenler	9. (1)	80	23,75	5,40	10,05	0,00	8,16	,00**	1-2 2-3 2-4
	10. (2)	90	26,83	3,02					
	11. (3)	45	25,00	3,63					
	12. (4)	50	24,10	5,10					
Çevresel Nedenler	9. (1)	80	21,19	5,66	7,36	0,00	12,95	,00**	1-2 2-3 2-4
	10. (2)	90	24,72	3,07					
	11. (3)	45	21,44	4,16					
	12. (4)	50	21,10	3,95					
Nedensizlik	9. (1)	80	14,31	3,08	0,61	0,61	4,05	,01**	1-2
	10. (2)	90	15,94	3,74					
	11. (3)	45	16,11	3,07					

	12	(4)	50	15,30	3,75					
	9.	(1)	80	59,25	12,45					
	10.	(2)	90	67,50	7,76					1-2
<b>FAKMÖ (Toplam)</b>	11.	(3)	45	62,56	10,06	5,19	0,00	10,22	,00**	2-3
	12	(4)	50	60,50	10,80					2-4

Tablo 6 incelendiğinde yapılan ANOVA sonucunda öğrencilerin sınıf düzeyine göre FAKMÖ puanlarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır ( $p<0,01$ ). Anlamlı farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için post hoc testlerinden Scheffe testi uygulanmıştır. Puan farkı lehine olan yüksek gruplar (\*) ile gösterilmiştir. Bireysel Nedenler alt boyutunda 10. sınıf öğrencilerinin puan ortalamalarının ( $\bar{x}=26,83$ ), 9. sınıf ( $\bar{x}=23,75$ ), 11. sınıf ( $\bar{x}=25,00$ ) ve 12. sınıf ( $\bar{x}=24,10$ ) öğrencilerinin puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir ( $F=8,16$ ,  $p=0,00$ ,  $p<0,01$ ). Ölçeğin Çevresel Nedenler alt boyutunda; 10. sınıf öğrencilerinin puan ortalamalarının ( $\bar{x}=24,72$ ), 9. sınıf ( $\bar{x}=21,19$ ), 11. sınıf ( $\bar{x}=21,44$ ) ve 12. sınıf ( $\bar{x}=21,10$ ) olan öğrencilerinin puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. ( $F=12,95$ ,  $p=0,00$ ,  $p<0,01$ ). Ölçeğin ‘‘Nedensizlik’’ alt boyutunda; 10. sınıf öğrencilerinin puan ortalamalarının ( $\bar{x}=15,94$ ), 9. Sınıf öğrencilerinin puan ortalamalarından ( $\bar{x}=14,31$ ) anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür ( $F=4,05$ ,  $p=0,01$ ,  $p<0,01$ ). FAKMÖ ölçeğin toplam puanları incelendiğinde; Sınıf düzeyleri 10. Sınıf öğrencilerinin puan ortalamalarının ( $\bar{x}=67,50$ ), 9. sınıf ( $\bar{x}=59,25$ ), 11. sınıf ( $\bar{x}=62,56$ ) ve 12. Sınıf öğrencilerinin puan ortalamalarından ( $\bar{x}=60,50$ ) anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür ( $F=10,22$ ,  $p=0,00$ ,  $p>0,01$ ).

Tablo 7

Katılımcıların Vücut Kitle İndeksine Değişkenine Göre Fiziksel Aktivite Motivasyon Ölçeği ve Alt Boyutlarındaki Farklılığa İlişkin One-Way ANOVA Sonuçları

Alt Boyutlar	VKİ	N	$\bar{x}$	s.s.	Levene Test		F	p	Tamhan e Scheffe
					istatistik	P			
Bireysel Nedenler	Zayıf (1)	155	25,23	3,99					
	Normal (2)	50	24,70	3,62	10,40	0,00	0,26	,77	-
	Fazla Kilolu (3)	60	25,00	6,28					
Çevresel Nedenler	Zayıf (1)	155	22,61	4,59					
	Normal (2)	50	22,30	3,62	2,25	0,11	0,40	,67	-
	Fazla Kilolu (3)	60	22,00	5,40					
Nedensizlik	Zayıf (1)	155	14,97	3,65					1-3*
	Normal (2)	50	14,70	3,38	0,88	0,42	8,21	,00**	2-3*



	Fazla Kilolu <sup>(3)</sup>	60	16,92	2,71					
	Zayıf <sup>(1)</sup>	155	62,81	10,35					
<b>FAKMÖ (Toplam)</b>	Normal <sup>(2)</sup>	50	61,70	8,77	3,99	0,02	,57	,57	-
	Fazla Kilolu <sup>(3)</sup>	60	63,92	13,43					

Tablo 7 incelendiğinde yapılan ANOVA Sonucunda öğrencilerin *Vücut Kitle İndekslerine* göre FAKMÖ ‘‘Nedensizlik’’ alt boyutunun puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır ( $p<0,01$ ). Anlamlı farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için post hoc testlerinden Scheffe testi uygulanmıştır. Puan farkı lehine olan yüksek gruplar (\*) ile gösterilmiştir. Ölçeğin Nedensizlik alt boyutunda; *Vücut Kitle İndeksine Değişkeni* Fazla Kilolu olan öğrencilerin puan ortalamalarının ( $\bar{x}=16,92$ ) Zayıf ( $\bar{x}=14,97$ ) ve normal ( $\bar{x}=14,70$ ) öğrencilerin puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir ( $F=8,21$ ,  $p=0,00$ ,  $p<0,01$ ).

### Tartışma ve Sonuç

Araştırma lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarını çeşitli değişkenler açısından incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya 9.,10.,11.,12. Sınıf olmak üzere 125 kadın 140 erkek olmak üzere toplam 265 kişi katılmıştır. Araştırmanın ilk bulgusu incelendiğinde; FAKMÖ ‘‘Nedensizlik’’ alt boyutunda kadın öğrencilerin puan ortalamaları erkek öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna neden olarak kadın öğrencilerin fiziksel aktivite ile ilgili yeterli bilgiye, heyecan ve isteğe sahip olamamalarından kaynaklanıyor olabilir. Literatürde incelendiğinde; araştırma sonucundan farklı olmak üzere Çakır (2019) lise öğrencilerinin fiziksel aktivite motivasyonları ile vücut kitle indeksi arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında kadın ve erkek öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları puan ortalamalarında farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde Demir ve Cicioğlu, (2019) araştırmalarında fiziksel aktivite puan ortalamalarının kadın ve erkeğe göre farklılaşmadığını saptamıştır. Yine Hazar, Demir, Namlı ve Türkeli (2017)’nin ortaokul öğrencileri üzerinde yapmış oldukları çalışmalarında her iki cinsiyete sahip öğrencilerin benzer fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yıldırım, (2017) üniversite takımlarında mücadele eden sporcuların spora katılım motivasyonlarını incelediği çalışması sonucunda cinsiyet değişkenine göre spora katılım motivasyonları alt boyutları arasında hareket/aktif olma boyutunda kadın sporcuların erkek sporculara göre daha fazla önem verdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmanın diğer bulgusunda lise öğrencilerinin spor yapma değişkenine göre, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre öğrencilerin ‘‘Çevresel Nedenler’’ alt boyutu puan ortalamaları sedanter öğrencilerin lehine anlamlı derecede yüksek

olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatür incelendiğinde spor yapma durumuna göre fiziksel aktivite motivasyonu incelenen araştırmaya rastlanmamıştır.

Araştırmada, sınıf değişkenine göre, FAKMÖ puanlarını ortalamaları incelendiğinde, istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için yapılan Scheffe testi sonucunda; “Bireysel Nedenler” alt boyutunda 10. Sınıf öğrencilerinin puan ortalamalarının, 9. Sınıf, 11. Sınıf ve 12. Sınıf öğrencilerinden; Çevresel Nedenler alt boyutunda; 10. Sınıf öğrencilerinin puan ortalamalarının, 9. Sınıf, 11. Sınıf ve 12. Sınıf olan öğrencilerinin puan ortalamalarından “Nedensizlik” alt boyutunda; 10. Sınıf öğrencilerinin puan ortalamalarının, 9. Sınıf öğrencilerinin puan ortalamalarından; FAKMÖ ölçeğin toplam puanları incelendiğinde; Sınıf düzeyleri 10. Sınıf öğrencilerinin puan ortalamalarının, 9. Sınıf, 11. Sınıf ve 12. Sınıf öğrencilerinin puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç 10. Sınıf öğrencilerinin zorlu bir sınav süreci geçirmesinden sonra üniversiteye girmesi ve yerleştikleri üniversitede birinci yıllarını geçirerek şehre ve üniversiteye uyum sağlamalarından kaynaklanabilir. Literatür incelendiğinde Çakır (2019) 12. Sınıf öğrencilerinin bireysel nedenler puan ortalamalarının 10. Sınıf öğrencilerinin ve 9. Sınıf öğrencilerinin puan ortalamalarından anlamlı düzeyde düşük olduğunu belirtmiştir. Meliha vd. (2017) ortaokul öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmalarında; 8. Sınıf öğrencilerinin fiziksel aktiviteden hoşlanma düzeylerinin 7, 6 ve 5. Sınıflardan anlamlı düzeyde düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmanın son bulgusunda lise öğrencilerinin Vücut Kitle İndekslerine göre, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre öğrencilerin ölçeğin ‘Nedensizlik’ alt boyutunun puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır. Anlamlı farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için yapılan Scheffe testi sonucunda; Fazla kilolu olan öğrencilerin puan ortalamalarının zayıf ve normal kilodaki öğrencilerin puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. Buna neden olarak obez öğrencilerin hareketsiz yaşamdan kaynaklı yaşam kalitelerinin düşmesi ve hayal ettikleri beden imajına kavuşmak istemelerinden kaynaklanıyor olabilir. Literatür incelendiğinde Çakır (2019) obez katılımcıların bireysel nedenler alt boyutunda aldıkları puan ortalamalarının, fazla kilolu öğrencilerin, normal öğrencilerin ve zayıf öğrencilerin puan ortalamalarından istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde düşük olduğu saptanmıştır. Yetkin ve Uzun, (2000) yapmış olduğu çalışmalarında; VKİ zayıf olan öğrencilerin daha fazla fiziksel aktiviteye katıldıkları sonucuna ulaşılmıştır. Fırıncı, (2012) araştırmasında da VKİ göre zayıf ve normal olan öğrencilerin diğer öğrencilere göre kıyasla daha duyarlı, özgüvenlerinin daha yüksek olduğu akademik başarılarının ve sportif motivasyonlarının daha yüksek olduğunu saptanmıştır.

Sonuç olarak araştırmada lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının orta düzeyde olduğu saptanmıştır. FAKMÖ alt boyutlara bakıldığında öğrencilerin almış olduğu ortalama puanların bireysel nedenler alt boyutunda yüksek düzeyde, çevresel nedenler ve nedensizlik alt boyutlarında orta düzeyde olduğu görülmektedir. Fiziksel aktivite motivasyon ölçeği alt boyutlarında en yüksek ortalamanın bireysel nedenler alt boyutunda en düşük ortalamanın ise çevresel nedenler alt boyutunda olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımlarının önündeki engelleri ortadan kaldırarak kendilerini psikolojik açıdan hazır hissetmelerinin reçetesine motivasyon yazılması olumlu sonuçlar doğuracağı düşünülmektedir. Ayrıca mevcut araştırma sadece lise öğrencileri üzerinde yapılmıştır. Daha büyük bir örneklem grubuyla çalışma tekrarlanabilir. Bununla birlikte velilerinde düşüncelerini kapsayan ve boylamsal araştırmalar ortaya konulabilir.

## Kaynaklar

- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2017). Bilimsel araştırma yöntemleri. *Pegem Atf İndeksi*, 1-360.
- Carroll, B. ve Alexandris, K. (1997). Perception Of Constraints And Strength Of Motivation: Their Relationship To Recreational Sport Participation In Greece. *Journal Of Leisure Research*, 29(3), 279-299.
- Çakır, E. (2019). Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonları İle Vücut Kitle İndeksi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(1-A), 30-39.
- Demir, G. T. ve Bozkurt, T. M. (2019). Dijital Oyun Oynama Tutumu Ölçeği (DOOTÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(1), 1-18.
- Demir, G. T. ve Cicioğlu, H. İ. (2018). Motivation Scale For Participation In Physical Activity (MSPPA): A study of validity and reliability Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Journal of Human Sciences*, 15(4), 2479-2492.
- Demir, G. T. ve Hazar, Z. (2018). Dijital Oyun Oynama Motivasyonu Ölçeği (Doomö): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması1. *Journal Of Physical Education & Sports Science/Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(2).
- Fırıncı, T. (2012). Ergenlik Çağındaki Gençlerde Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Araştırması. *Hacettepe Üniversitesi Sosyolojik Araştırmalar E-Dergisi*, 1-14.
- Fidan, N., (1998), Okulda Öğrenme ve Öğretme, Beta Basımevi.
- Hazar, Z., Demir, G. T., Namlı, S. ve Türkeli, A. (2017). Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(3)
- İlhan, L. (2010). Hareketsiz Yaşamlar Kültürü Ve Beraberinde Getirdikleri, Milli Prodüktivite Merkezi *Verimlilik Dergisi*, 10(3), 195-210.
- Karasar, N. (2005). Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler [Scientific research method: Concepts, principles, techniques]. *Istanbul: Nobel Publications*.
- Meliha, U., Yurdadön, Ü., İmamoğlu, O., Musa, Ç. O. N., Çavuşoğlu, G. ve Taşmektepligil, M. Y. (2017). Ortaokul Öğrencilerinin Sportif Etkinliklere Katılma ve Fiziksel Aktiviteden Hoşlanma Durumlarının Belirlenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 38-52.

- Namli, S. ve Demir, G. T. (2020). The Relationship between Attitudes towards Digital Gaming and Sports. *Turkish Online Journal of Educational TechnologyTOJET*, 19(1), 40-52.
- Önsüz, M. F., Zengin, Z., Özkan, M., Şahin, H., Gedikoğlu, S., Erseven, S. ve Bektaş, H. (2011). Sakarya'da Bir İlköğretim Okulu Öğrencilerinde Obezite Ve Hipertansiyonun Değerlendirilmesi. *Sakarya Tıp Dergisi*, 1(3), 86-92.
- Ryan, Richard M., James P. Connell, ve Edward L. Deci. "A Motivational Analysis Of Self-Determination And Self-Regulation İn Education." *Research On Motivation İn Education: The Classroom Milieu 2* (1985): 13-51.
- Sahin, S., Sahin, S., Yildirim, D. ve Kirkaya, I. (2019). Evaluation of Body Composition and Quality of Life of University Students. *Asian Journal of Education and Training*, 5(3), 454-458.
- Sırgancı, G., Ilgar A. E. ve Cihan, B. (2019). Spora Bağlılık Ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 7(17), 171-182.
- Sit, C. ve Lindner, K. (2007). Achievement Goal Profiles, Perceived Ability And Participation Motivation For Sport And Physical Activity. *International Journal of Sport Psychology*, 38(3), 283-303.
- Tekkurşun, D. G., İlhan, E. L., Esentürk, O. K. ve Kan, A. (2018). Engelli Bireylerde Spora Katılım Motivasyonu Ölçeği (ESKMÖ): Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. *Spormetre*, 16(1), 95-106.
- Yetkin, A. ve Özge, U. Eğitimi Sağlıkla İlgili Olan Ve Olmayan Yükseköğretim Öğrencilerinin Sağlık Davranışlarının Karşılaştırılması. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(2).
- Yıldırım, M. (2017). Üniversite Takımlarında Mücadele Eden Sporcuların Spora Katılım Motivasyonlarına Etki Eden Faktörlerin Belirlenmesi (Eskişehir Osmangazi Üniversitesi örneği). *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(1), 41-51.
- Zeybek, Ç. A. ve Aydın, A. (2002). Çocukluk Çağı Obezitesi. *Klinik Çocuk Forumu*, 2:24- 29.
- Zorba, E. ve Kartal R. (1995), *Sağlığımız ve Egzersiz*, Ankara.
- Zorba, E. ve Saygın, Ö. (2017). *Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk*. (4. Baskı). Ankara.

## Üniversitede Okuyan Uluslararası Öğrencilerin Serbest Zaman Doyum Düzeylerinin Yaşam Doyumuna Olan Etkisinin İncelenmesi

Ender Ali ULUÇ, Savaş DUMAN, Halil ACAR

ORJİNAL ARAŞTIRMA

<sup>1</sup>Çanakkale On Sekiz Mart Üniversitesi, Ayvacık Meslek Yüksek Okulu Çanakkale/ Türkiye

<sup>2</sup>Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Aydın /Türkiye

<sup>3</sup> Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Aydın /Türkiye

**Sorumlu Yazar:**

Orcid ID: 0000-0002-5632-259X

### **Yayın Bilgisi**

Gönderi Tarihi:

01.12.2020

Kabul Tarihi:

25.12.2020

Online Yayın Tarihi:

28.12.2020

Doi:

10.38021/asbid.840550

### **Öz**

Aydın Adnan Menderes Üniversitesinde öğrenim gören uluslararası öğrencilerin serbest zaman doyum düzeylerinin yaşam doyumuna olan etkisinin incelenmesi amacıyla yapılan bu çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden biri olan ilişkisel tarama modeli yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın evreni Adnan Menderes Üniversitesinde öğrenim görmekte olan 375 uluslararası öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise Adnan Menderes Üniversitesinde öğrenim görmekte olan ulaşabildiğimiz ve çalışmaya gönüllü olarak katılan 37'si kadın 113'ü erkek olmak üzere toplam 150 uluslararası öğrenci oluşturmaktadır. Elde edilen verilerin analizi SPSS 23.0 paket programında yapılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini, çarpıklık ve basıklık tanımlayıcı istatistik testler ile incelenmiştir. Parametrik testlerin temel varsayımlarının test edilmesinden sonra, verilerin analizi için, MANOVA, ANOVA ve Pearson Korelasyon Katsayısı istatistik analiz yöntemleri kullanılmıştır. Aydın Adnan Menderes Üniversitesinde öğrenim gören uluslararası öğrencilerin serbest zaman doyum düzeylerinin yaşam doyumuna olan etkisinin incelenmesi amacıyla yapılan bu çalışmada sonuç olarak; Serbest zaman doyum ölçeği alt boyutlarının, eğitim durumuna göre incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı ( $p>0,05$ ) sonucuna ulaşılmıştır, bu öğrencilerinin serbest zaman doyum ölçeği alt boyutları psikolojik doyum, eğitimsel doyum, sosyal doyum, rahatlatma doyum, fizyolojik doyum ve estetik doyum ile yaşam doyum ölçeği alt boyutu yaşam doyum arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

**Anahtar kelimeler:** *Doyum, Yaşam Doyumu, Serbest Zaman*

### **Examining the Impact of Free Time Saturation Levels on Life Saturation of International Students Studying at the University,**

### **Abstract**

The relational screening method, one of the quantitative research methods, was used in this study, which was conducted to examine the effect of leisure time satisfaction levels of international students studying at Adnan Menderes University on life satisfaction. The universe of the study consists of 375 international students studying at Adnan Menderes University. The sample of the study is composed of 150 international students, 37 of whom are female and 113 male, who are voluntarily participating in the study and who are studying at Adnan Menderes University. The analysis of the obtained data was made in the SPSS 23.0 package program. Whether the data showed normal distribution or not, skewness and kurtosis were examined by descriptive statistical tests. After testing the basic assumptions of the parametric tests, MANOVA, ANOVA and Pearson Correlation Coefficient statistical analysis methods were used to analyze the data. As a result of this study conducted in order to examine the effect of leisure time satisfaction levels of international students studying at Aydın Adnan Menderes University on their life satisfaction; When the sub-dimensions of leisure time satisfaction scale were examined according to education status, it was concluded that there was no statistically significant difference ( $p> 0.05$ ), while the leisure time satisfaction scale sub-dimensions of these students were psychological satisfaction, educational satisfaction, social satisfaction, relaxation satisfaction, physiological satisfaction, and It was concluded that there is a statistically significant and positive relationship between aesthetic satisfaction and life satisfaction sub-dimension of the life satisfaction scale.

**Keywords:** Saturated, Life-Saturated, Free Time

## Giriş

Bireyin ihtiyaçlarının ve beklentilerinin gerçekleşmesi durumu doyum olarak tanımlanmaktadır (Köksal, 2019). Yaşamın, birey tarafından belirlenen kriterlere uygun bir şekilde değerlendirilmesine yaşam doyumu adı verilmektedir (Aksu, 2020). Öznel olarak iyilik hali diye tanımlanan yaşam doyumunda birey, yaşam içerisindeki standartları algılayıp karşılaştırarak yaşama yönelik değerler biçmektedir (Güz ve Meral, 2018). Yaşam doyumunu ulaşılan durum ve istenilen durumun karşılaştırılmasını içermektedir (Aksu, 2020). Arzu, azim, moral gibi anlamlara karşılık gelen yaşam doyumunda bireyin yaşamı içerisinde karşılaştığı problemler yaşam doyumunda azalmasına neden olmaktadır (Özsungur, 2019; Demirel ve Çanat, 2004). Meydana gelen bu azalma, mutsuzluğun yanında yaşam tatminsizliğine neden olurken, kişide olumsuz duyguların artmasına neden olmakta ve yaşam doyum düzeyinde azaltmaktadır (Kayhan, 2020). Dockery (2004)'e göre sağlık durumu, eğitim seviyesi, iş yaşamı, kişilik yapısı, yaş, cinsiyet, serbest zaman içerisinde yapılan etkinlikler, sosyal yaşam gibi faktörler bireyin yaşam doyum düzeyini etkilemektedir. Flanagan (1978)'e göre sosyal ilişkiler, kişinin kendini tanıyıp anlaması da yaşam doyum düzeyini etkilemektedir. Özellikle yaşam enerjisi yüksek, genç yaşta olan bireylerin yaşam doyumunu da buna bağlı olarak etkilenmektedir (Dockery, 2004). Bireyin iş hayatındaki doyumunu ve mutluluğu yalnızca iş alanı ile sınırlı kalmamakla birlikte bu durum kişinin genel yaşam doyum düzeyini de etkilemektedir (Keser, 2005).

Bu açıdan incelendiğinde yaşam doyumunu önem kazanarak, çalışan bireyin mutlu olması açısından önemli bir yer tutmaktadır (Yenihan, Öner, ve Balcı, 2016). Yaşam doyumunu bireyin sadece iş ve aktif zaman yaşantısını kapsayan değil tüm zamanlarında yaşama karşı gösterdiği duygusal tepkilerin tümüdür şeklinde açıklanabilir (Gökçe, 2008). Bu kavrama tesir eden bütün faktörlerin anlaşılması, yaşam doyumunun doğru anlaşılmasını sağlayacaktır (Keser, 2005). Bu faktörlerden bazıları şu şekildedir;

1. Kişinin günlük hayatından mutluluk hissi duyması,
2. Yaşamı değerli ve anlaşılabilir bulmak,
3. Bireyin kendisini bedenen iyi hissetmesi,
4. Diğer insanlar ile iyi ilişkiler kurabilmesi,

Bütün bunların yanında bireyin yaşam doyum düzeyini, zorunlu olarak ihtiyaçların dışında kalan zaman içerisinde gerçekleştirmiş olduğu serbest zaman etkinlikleri de etkilemektedir. İş dışı zamanın etkili bir biçimde değerlendirmesi bireyin tüm yaşam kalitesini olumlu yönde etkilemektedir. Bu noktada ise devreye serbest zaman doyumunu girmektedir (Yılmaz, 2017). İnsanların birçoğu serbest zamanlarını çalıştıkları işlerinden daha çok doyum sağlayıcı olarak

görmektedir ve bu nedenle serbest zamanlar onlar için zevk kaynağı olabilir ve başarı duygusu sağlayabilir (Robert, 2001).

Genel anlamda serbest zaman; Gündelik hayat içerisinde biyolojik ihtiyaçlar, uyku ve çalışma saatleri dışındaki süreçte, kişinin kendi isteklerince değerlendirebileceği zaman dilimi olarak açıklanabilir (Köksal, 2019). Zorunlu olan ihtiyaçların giderilmesinin ardından özgürlüğe geçme, belirli sorumlulukların yerine getirilmesinden sonra kalan zaman dilimini ifade eden serbest zaman kavramı çalışan bireyler açısından önemli bir yer tutmaktadır (Haller, Hadler ve Kaup 2013; Hemingway, 1996). Bireyin iş ortamında geçirmiş olduğu zamanı ifade eden çalışma zamanı kavramı çalışan bireylerin yıpranmasına neden olurken, çalışma dışı zaman ise kişinin kendini yenilemesine, yaşama yeniden başlamasına olanak sağlamaktadır (Kurumlu, 2014). Afyon ve Karapınar (2014)'e göre birey serbest zamanını iyi bir şekilde değerlendirirse bu durum hayat bağlılığını güçlendirerek, gerek iş yaşamında başarılı gerekse de kişisel hayatında mutlu olmasını sağlamaktadır.

Karaküçük (1997)'e göre serbest zaman değerlendirmenin amaçları; Sağlıklı bir yaşam, mutluluk, dinlenme, eğlenme, kişilik bütünlüğünün sağlanması şeklinde sıralanmaktadır. Belirli bir toplum içerisinde yaşayan bireylerin sağlıklı bir yaşam sürebilmeleri, iş yaşamını başarılı bir biçimde devam ettirebilmeleri, eğlenebilmeleri serbest zaman içerisinde gerçekleştirilen etkinlikler ile mümkün olmaktadır. Demir, Yeşiltepe ve Demir (2013)'e göre serbest zamanların değerlendirilmesi, kişiden kişiye ve toplumdaki topluma değişkenlik göstermektedir. Serbest zamanların değerlendirilmesinde kişiden kişiye farklılıklar gösteren faktörler bulunmaktadır (Demir ve Demir, 2006). Havighurst ve Donald (1959) ve Havighurst (1963)'e göre serbest zaman etkinliklerine katılım sağlamanın en önemli nedenleri şu şekildedir;

1. Serbest zamanın keyif ve zevk olarak yaşanması
2. İş yaşamının dışında farklı etkinliklere yer verilmesi
3. Sosyal ilişkiler kurması
4. Birey için farklı ve yeni deneyimler yaşaması
5. Başarma duygusunu yaşaması
6. Toplumsal açıdan yarar sağlaması

Öztaş (2018)'e göre her bir bireyin serbest zaman etkinliklerine katılım amaçları farklılıklar göstermesine rağmen her birinin ortak olarak toplandığı belirli bir nokta bulunmaktadır. Katılım sağlanan etkinlikten alınan haz ve bunun sonucunda tatmin olunması bireyleri ortak bir noktada buluşturmaktadır (Çelik, 2011). Seigenthaler (1997)'e göre serbest zaman etkinlikleriyle kişisel ihtiyaçların karşılanması sonucu, kişide meydana gelen olumlu hisler

serbest zaman doyumunu olarak tanımlanmaktadır. Serbest zaman doyumunu kişinin serbest zaman etkinliklerinden hangi düzeyde tatmin olduğunu göstermektedir (Du Cap, 2002).

Du (1995)'e göre serbest zaman aktivitelerinin beş önemli işlevi şu şekildedir;

1. Bireylerin, iyi bir sosyal ilişki geliştirmesine ve zihinsel/fiziksel sağlıklarını geliştirmesine yardımcı olur.
2. Serbest zaman aktiviteleri, aile uyumunu artırabilir ve ebeveynler ile çocuklar arasındaki ilişkiyi geliştirir. Serbest zaman aktiviteleri sosyal gelişimi ve uyumu artırır.
3. Serbest zaman aktiviteleri bireylerin çalışma üretkenliğini artırır ve ekonomik büyümeyi teşvik eder.
4. Serbest zaman aktiviteleri, bireylerin zihinsel bozukluklarının tedavisinde yardımcı olur. Serbest zaman aktivitelerine katılan bireyler sosyal etkileşimlerini geliştirebilir, yeni bilgi ve beceriler kazanabilir, olumlu duygular elde edebilir ve psikolojik refah düzeylerini geliştirebilirler (Li, Hsu ve Lin 2019).
5. Başka bir deyişle, serbest zaman aktivitelerine katılım, bireylerin fiziksel sağlıklarının yanı sıra psikolojik durumlarını (Su, Lee ve Shinger, 2014) ve yaşam kalitelerini de olumlu yönde etkilediği birçok çalışma ile ortaya konulmuştur (Leung ve Lee, 2005)

Serbest zaman doyumunu etkileyen faktörlere ilişkin araştırmacıların birçoğu öncelikle bireylerin yaş, cinsiyet, gelir durumu, eğitim durumu gibi sosyodemografik özelliklerin, serbest zaman doyumunu etkilediği ve aralarında anlamlı ilişki olduğu belirtilmiştir (Amestoy, Rosal, ve Toscano, 2004; Longo, Badia ve Orgaz, 2013). Sosyodemografik özelliklerin yanı sıra psikolojik faktörlerin de serbest zaman doyumunu ile ilişkili olduğunu belirtilmiştir. Bunlar; serbest zaman doyumunu ile yaşam doyumunu, mutluluk, stres ve genel sağlık durumu şeklindedir (Chick, Hsu, Yeh, Hsieh, Bae ve Larmolenko, 2016). Serbest zaman doyumunu etkileyen faktörler arasında serbest zamanının yapısında oluşturan bileşenler mevcut olup, bu bileşenler; katılım, tutum, algı-inanış ve kaynak şeklinde sıralanmaktadır (Beard ve Ragheb 1980). Lloyd ve Auld (2002) ise kişilerin serbest zaman doyum düzeylerinin yaşam doyumlarını olumlu yönde etkilediğini belirtmişlerdir. Türkiye'de yaşam doyumunu, iş doyumunu üzerinde araştırmacıların daha önceden çalışılmaya başlanmış olmasına rağmen serbest zaman doyumunu ile ilgili aynı durum düşünülmemektedir (Gökçe, 2008). Ayrıca serbest zaman etkinlikleri ile ilgili yapılan araştırmalarda elde edilen sonuçlar serbest zaman gereksinimi ile doyumunu arasında bir ilişkinin olduğunu ortaya koymaktadır (Demir ve Demir, 2014). Buradan hareketle bu araştırmanın amacı Adnan Menderes üniversinde öğrenim gören uluslararası öğrencilerin serbest zaman doyum düzeylerinin yaşam doyum düzeyine olan etkisinin incelenmesidir.



## **Yöntem**

Uluslararası öğrencilerin serbest zaman doyum düzeylerinin yaşam doyum düzeylerine olan etkisinin belirlenmesi amacıyla yapılan bu araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden birisi olan ilişkisel tarama modeli yöntemi kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli iki veya daha fazla değişken ile ilgili olarak meydana gelen değişimi ve değişimin derecesini belirlemektedir (Karasar 2007). İlişkisel tarama modeli belirli bir konu ya da probleme ilişkin davranış ve tutumların analiz edilemesini ve büyük örnekleme gruplarını kapsaması nedeniyle genelleme yapılmasına olanak tanır (Büyüköztürk, 2008). Adnan Medneres Üniversitesinde öğrenim görmekte olan 375 uluslararası öğrenci araştırmanın evrenini oluşturmaktadır. Adnan Menderes Üniversitesinde öğrenim görmekte olan ulaşabildiğimiz ve çalışmaya gönüllü olarak katılım sağlayan 113'ü erkek, 37'si kadın toplam 150 uluslararası öğrenci araştırmanın örneklemini oluşturmaktadır.

### ***Veri Toplama Araçları***

Uluslararası öğrencilerin serbest zaman doyum düzeylerinin yaşam doyum düzeylerine olan etkisinin belirlenmesi amacıyla yapılan bu araştırmada veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu, yaşam doyum ölçeği (YDÖ) ve serbest zaman doyum ölçeği (SZDÖ) kullanılmıştır. Yetim (1993) tarafından Türkçeye uyarlanan yaşam doyum ölçeği 7'li likert tipte ve 5 maddeden oluşmaktadır. Yaşam doyum ölçeğinden alabilecek puan aralığı 7 ile 35 aralığındadır. Beard ve Ragheb (1980) tarafından uzun form olarak geliştirilen serbest zaman doyum ölçeği ise; Idyll Arbor Inc tarafından 2002 yılında kısa bir forma dönüştürülmüştür. Gökçe ve Orhan (2011) tarafından geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılarak Türkçeye uyarlanan serbest zaman doyum ölçeği 5'li likert tipte ve toplam 6 boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar; psikolojik, eğitimsel, sosyal, rahatlama, fiziksel ve estetikdir.

### ***Verilerin Analizi***

Araştırmada elde edilen verilerin analizi SPSS 23.0 paket programında yapılmıştır. Elde edilen verilerin normal dağılım gösterip göstermediğine çarpıklık ve basıklık tanımlayıcı istatistik değerleri ile grafikleri incelenmiştir. Parametrik testlerin temel varsayımlarının test edilmesinden sonra, verilerin analizi için MANOVA, ANOVA ve Pearson Korelasyon Katsayısı istatistiksel analiz yöntemleri kullanılmıştır. Araştırmada hata payı 0,05 olarak alınmıştır.

## **Bulgular**

Adnan Menderes Üniversitede okuyan uluslararası öğrencilerin serbest zaman doyum düzeylerinin yaşam doyumuna etkisi ile ilgili elde edilen bulgular şu şekildedir;

Tablo 1

## Serbest Zaman Doyum Ölçeği ve Yaşam Doyum Ölçeği Güvenilirlik Analizi Sonuçları

ÖLÇEKLER	Ölçek Alt Boyutları	Madde Sayısı	Cronbach's Alpha
<b>Yaşam Doyum Ölçeği</b>	Yaşam Doyum	5	0,83
	Psikolojik Doyum	4	0,77
	Eğitimsel Doyum	4	0,76
<b>Serbest Zaman Doyum Ölçeği</b>	Sosyal Doyum	4	0,76
	Rahatlama Doyumu	4	0,80
	Fizyolojik Doyum	4	0,76
	Estetik Doyum	4	0,76

Ölçek ile ilgili yapılan güvenilirlik analizlerinde Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayısı serbest zaman doyum ölçeği alt boyutları psikolojik doyum için 0,77, eğitimsel doyum için 0,76, sosyal doyum için 0,76, fizyolojik doyum için 0,76 ve estetik doyum için 0,76 olarak hesaplanmış olup orta güvenilirliğe sahiptir. Serbest zaman doyum ölçeği alt boyutu rahatlama doyumunu için Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayısı 0,80 olarak hesaplanmış olup yüksek güvenilirliğe sahiptir. Yaşam doyum ölçeği alt boyutu yaşam doyum için Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayısı 0,83 olarak hesaplanmış olup yüksek güvenilirliğe sahiptir.

Tablo 2

## Serbest Zaman Doyum Ölçeği ve Yaşam Doyum Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistiksel Değerler

ÖLÇEKLER	Ortalama	Çarpıklık	Basıklık	
<b>Yaşam Doyum Ölçeği</b>	4,04	0,06	-0,76	
<b>Serbest Zaman Doyum Ölçeği</b>	Psikolojik Doyum	3,17	-0,33	-0,08
	Eğitimsel Doyum	3,49	-0,51	0,42
	Sosyal Doyum	3,33	-0,24	0,06
	Rahatlama Doyumu	3,55	-0,39	-0,24
	Fizyolojik Doyum	3,06	-0,07	-0,24
	Estetik Doyum	3,23	-0,17	-0,18

Araştırma kapsamında katılımcıların, serbest zaman doyum ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması incelendiğinde en yüksek ortalamanın rahatlama doyumunu alt boyutunda(3,55), en düşük ortalamanın ise fizyolojik doyum alt boyutunda (3,06) olduğu görülmektedir. Katılımcıların yaşam doyum ölçeğinden aldıkları toplam puanların ortalaması 4,04'tür.

Serbest zaman doyum ölçeği ve yaşam doyum ölçeğinden alınan puanların çarpıklık ve basıklık değerlerine göre araştırmaada elde edilen verilerin normal dağılım gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmaya katılan bireylerin eğitim durumuna göre gruplar arası varyanslarının serbest zaman doyum ölçeği alt boyutlarında homojenliğinin Levene Testi analiz sonuçları Tablo 3'te gösterilmektedir.

Tablo 3

Örneklemin Eğitim Durumuna Göre Varyanslarının Serbest Doyum Ölçeği Alt Boyutları Açısından Homojenliği (Levene Testi)

SZDÖ Alt Boyutları	F	SD1	SD2	p
Psikolojik Doyum	0,07	2	147	0,92
Eğitimsel Doyum	0,73			0,48
Sosyal Doyum	1,97			0,14
Rahatlama Doyumu	0,01			0,98
Fizyolojik Doyum	0,09			0,91
Estetik Doyum	2,50			0,08

Elde edilen sonuçlar, serbest zaman doyum ölçeğinin her bir alt boyutunun varyanslarının eşit olduğunu göstermektedir ( $p>0,05$ ).

Serbest zaman doyum ölçeği alt boyutlarının eğitim durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığının belirlenmesi için katılımcıların serbest zaman doyum ölçeğinin alt boyutlarından almış oldukları puanlar ile eğitim durumu değişkenine Çok Yönlü Varyans Analizi (MANOVA) ile incelenmiştir. Çok yönlü varyas analizinden elde edilen sonuçlar Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4

Serbest Zaman Doyum Ölçeği Alt Boyutlarının Eğitim Durumuna Göre Değişimini Gösteren MANOVA Testi Sonuçları

SZDÖ Alt Boyutları	Eğitim durumu	N	Ort.	Ss	F	p
Psikolojik Doyum	Lisans Öğrenci	50	3,04	0,81	1,29	0,27
	Yüksek Lisans Öğrenci	96	3,22	0,81		
	Doktora Öğrenci	4	3,56	0,82		
Eğitimsel Doyum	Lisans Öğrenci	50	3,39	0,79	0,78	0,45

	Yüksek Lisans Öğrenci	96	3,54	0,73		
	Doktora Öğrenci	4	3,31	0,42		
<b>Sosyal Doyum</b>	Lisans Öğrenci	50	3,25	0,71		
	Yüksek Lisans Öğrenci	96	3,36	0,85	,365	0,69
	Doktora Öğrenci	4	3,37	0,59		
<b>Rahatlama Doyumu</b>	Lisans Öğrenci	50	3,41	0,82		
	Yüksek Lisans Öğrenci	96	3,62	0,87	1,08	0,34
	Doktora Öğrenci	4	3,68	0,82		
<b>Fizyolojik Doyum</b>	Lisans Öğrenci	50	2,88	0,87		
	Yüksek Lisans Öğrenci	96	3,14	0,82	1,85	0,16
	Doktora Öğrenci	4	3,37	0,77		
<b>Estetik Doyum</b>	Lisans Öğrenci	50	3,20	0,91		
	Yüksek Lisans Öğrenci	96	3,22	0,77	0,83	0,43
	Doktora Öğrenci	4	3,75	0,35		

MANOVA analizi sonuçları, serbest zaman doyum ölçeği alt boyutlarının, eğitim durumuna göre değişiminin istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmadığı ( $p>0,05$ ) sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların serbest zaman doyum ölçeği alt boyutlarının eğitim durumuna göre farklılaşmadığını göstermiştir.

Yaşam doyum ölçeği alt boyutunun eğitim durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi için yaşam doyum ölçeğinin alt boyutundan alınan puanlar, bireylerin eğitim durumuna göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile karşılaştırılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5. Yaşam Doyum Ölçeği Alt Boyutunun Eğitim Durumuna Göre Değişimini Gösteren ANOVA Testi Sonuçları

YDÖ Alt Boyutu	Eğitim durumu	N	Ort.	Ss	F	p
<b>Yaşam Doyumu</b>	Lisans Öğrenci	50	4,03	1,44		
	Yüksek Lisans Öğrenci	96	4,07	1,34	0,39	0,67
	Doktora Öğrenci	4	3,45	0,82		

ANOVA analizi sonuçlarına göre; yaşam doyum düzeyi, eğitim durumu değişkenine göre incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığı ( $p>0,05$ ) sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların yaşam doyum ölçeği alt boyutu olan yaşam doyum puanlarının eğitim durumuna göre farklılaşmadığını göstermiştir.

Tablo 6

Serbest Zaman Doyum Ölçeği ile Yaşam Doyum Ölçeği Puanlarına İlişkin Pearson Korelasyon Sonuçları

	<b>Psikolojik Doyum</b>	<b>Eğitimsel Doyum</b>	<b>Sosyal Doyum</b>	<b>Rahatlama Doyumu</b>	<b>Fizyolojik Doyum</b>	<b>Estetik Doyum</b>	<b>Yaşam Doyum</b>
<b>Psikolojik Doyum</b>	1						
<b>Eğitimsel Doyum</b>	0,61**	1					
<b>Sosyal Doyum</b>	0,43**	0,51**	1				
<b>Rahatlama Doyumu</b>	0,52**	0,53**	0,40**	1			
<b>Fizyolojik Doyum</b>	0,26**	0,22**	0,18*	0,21**	1		
<b>Estetik Doyum</b>	0,46**	0,49**	0,39**	0,33**	0,39**	1	
<b>Yaşam Doyum</b>	0,29**	0,25**	0,21**	0,21**	0,20*	0,27**	1

\*\* Korelasyon 0,01 düzeyinde anlamlıdır.

\* Korelasyon 0,05 düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 6'deki Pearson Korelasyon analizi sonuçlarına göre katılımcıların serbest zaman doyum ölçeği alt boyutları psikolojik doyum, eğitimsel doyum, sosyal doyum, rahatlama doyum, fizyolojik doyum ve estetik doyum ile yaşam doyum ölçeği alt boyutu yaşam doyum arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

### Tartışma ve Sonuç

Liang, Yamashita ve Brown (2013) tarafından Asya Kıtasındaki üç ülkede, 4026 katılımcı üzerinde gerçekleştirilen çalışmada Çin ve Kore'de kadınların erkeklere oranla yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu, ancak Japonya'da cinsiyete göre farkın olmadığı

belirtilmiştir. Liang, Yamashita ve Brown (2013) tarafından elde edilen bulgular yapılan bu araştırma açısından incelendiğinde benzerlik göstermektedir.

Recepoğlu (2013) 2012-2013 Eğitim-Öğretim yılında Kastamonu Üniversitesi'nde okuyan 619 öğretmenlik bölümü öğrencilerinin yaşam doyumları ile öğretmenlik mesleğine ilişkin tutum ve davranışlarını incelemiştir. Araştırmada verilerin elde edilebilmesi amacıyla “Yaşam Doyumu Ölçeği” ve “Öğretmenlik Mesleğine İlişkin Tutum Ölçeği” kullanılmıştır. sonuç olarak; kadın ve erkek öğretmen adayları arasında yapılan karşılaştırmada kadınların erkeklere göre daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Recepoğlu (2013) tarafından elde edilen araştırma sonuçları yapılan bu araştırmaya göre incelendiğinde benzerlik göstermemektedir.

Köksal (2019). Serbest zaman doyum ve Yaşam Tatmini arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın evrenini Milli Eğitim Bakanlığı (MEB) verilerine göre 2018 yılında devlet okullarında görev yapan 35209 Beden Eğitimi Öğretmeni oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise kolayda örnekleme yöntemi seçilmiş Türkiye'nin değişik illerinde görev yapan 99 kadın (Ortyaş=38,07; SS=7,29) ve 291 erkek (Ortyaş=42,37; SS=7,55) olmak üzere 390 beden eğitimi öğretmeni (Ortyaş=41,27; SS=7,71) oluşturmaktadır. Köksal (2019) tarafından yapılan araştırmada Beden Eğitimi öğretmenlerinin gelir seviyesi arttıkça yaşam doyum ve serbest zaman doyum da arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Köksal (2019) tarafından elde edilen araştırma sonuçları yapılan bu araştırmaya göre değerlendirildiğinde; benzerlik göstermemektedir.

Gökçe (2008) Denizli'de yaşayan 235'i erkek 219'u kadın toplam 415 gönüllü katılımcının serbest zaman doyumunu yaşam doyum düzeylerini sosyodemografik değişkenlere göre incelemiştir. 15-55 yaş aralığında bulunan bireylerin serbest zaman doyum düzeyi estetik alt boyutunun eğitim durumlarına oransal açıdan farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır ( $p < 0.05$ ). Gökçe (2008) tarafından elde edilen araştırma sonuçlarına göre; yapılan bu araştırmada elde edilen sonuçlar incelendiğinde uluslararası öğrencilerin serbest zaman doyum düzeyleri ve eğitim durumu arasında herhangi bir ilişki tespit edilmemiştir. Kim (2018) tarafından Güney Korenin Mungyeong şehrinde sağlık ve zindelik kulüplerine üye olan 200 katılımcının yaşam doyum düzeyi ve serbest zaman doyum düzeyini incelemiştir. Kim (2018) katılımcıların öğrenim durumu ile yaşam doyum ve serbest zaman doyum arasında oransal anlamda farklılıklar olduğu sonucu ulaşılmıştır. Uluslararası öğrencilerin serbest zaman doyum düzeyi ve yaşam doyum düzeyi arasında oransal açıdan farklılıklar bulunmuştur. Bu açıdan Kim (2018) tarafından yapılan araştırma sonucuna göre, yapılan bu araştırmada elde edilen sonuçlar benzerlik göstermektedir.

Blom, Kraykamp ve Vebakel (2018) tarafından yapılan bir diğer araştırmada aile yaşamında bulunan ekonomik zorluluklar ile beklenen ekonomik zorlukların katılımcıların yaşam doyum düzeyini ne derece etklidiği araştırılmıştır. Bloom, Rantanen, Tement ve Kinnunen (2018) tarafından yapılan bu çalışmada Avrupa Yařam Kalitesi Anketi'nin verileri dikkate alınarak yapılan bu araştırmada 13.013 aile'den oluşmaktadır. Sonuç olarak; ekonomik olarak sıkıntı içerisinde bulunan ailelerin yaşam doyum düzeyinde dūřuk olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bloom ve diğerleri tarafından elde edilen bu araştırma sonuçları yapılan bu araştırmaya göre değerlendirildiğinde; benzerlik göstermemektedir.

Adnan Menderes niversitesinde okuyan öğrencilerin serbest zaman doyum düzeyinin yaşam doyum düzeyine olan etkisinin incelendiği bu araştırmada elde edilen sonuçlar şu şekildedir;

Serbest zaman doyum lği alt boyutlarının ve yaşam doyum lği alt boyutu olan yaşam doyum puanlarının eğitim durumuna göre incelendiğinde istatistiksel olarak bir farklılık bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır ( $p > 0,05$ ).

Adnan Menderes niversitesinde ğrenim gören uluslararası ğrencilerinin serbest zaman doyum lği alt boyutları psikolojik doyum, eğitimsel doyum, sosyal doyum, rahatlama doyumunu, fizyolojik doyum ve estetik doyum ile yaşam doyum lği alt boyutu yaşam doyumunu arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

## Kaynakça

- Afyon, Y. A. ve Kırkpınar, M. (2014). Lise son sınıf ğrencilerinin serbest zaman faaliyetlerine katılım biçimlerinin değerlendirilmesi. Sosyal ve beşeri bilimler araştırmaları dergisi, (33), 147-163.
- elik, G. (2011). Kamu kuruluşlarında çalışan engelli bireylerin serbest zaman engellerinin ve tatmin düzeylerinin incelenmesi (Antalya merkez rneği). Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
- Demir, C. ve Demir, N. (2006). Bireylerin boş zaman faaliyetlerine katılmalarını etkileyen faktörler ile cinsiyet arasındaki ilişki: lisans öğrencilerine yönelik bir uygulama. Ege Academic Review , 6 (1) , 36-48 .
- Demir, ř. ř., Yeşiltepe, B. ve Demir, M (2013). Kamu kurumu ile otel yöneticilerinin serbest zaman algılaması ve değerlendirmesine yönelik bir karşılaştırma. Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi, (39), 1-17.
- Du Cap M.C. (2002). The Perceived Impact of the Acadia Advantage Program on the Leisure Lifestyle and Leisure Satisfaction of the Students at Acadia University, Master Thesis, Acadia Universit, Ottawa, ..
- Haller, M., Hadler, M. ve Kaup, G. (2013). Leisure time in modern societies: A new source of boredom and stress?. Social indicators research, 111(2), 403-434.
- Hemingway, J.L. (1996). Emancipating leisure: The recovery of freedom in leisure. Journal of Leisure Research, 28 (1), 27-43

- Karaküçük, S. (1997) *Rekreasyon-Serbest Zamanları Değerlendirme Genişletilmiş 2. Baskı*, Ankara: Seren Ofset.
- Keser, A. (2005). İş doyum ve yaşam doyum ilişkisi: Otomotiv sektöründe bir uygulama. *Çalışma ve Toplum, Ekonomi ve Hukuk Dergisi*, 4 (7), 77-96. Kreitner, R. & Kinichi, A.(2009). *Organizational behaviour*.
- Kurumlu, Y.(2014).Ankara İli 11.Sınıf Lise Öğrencilerinin Serbest Zaman ve Sportif Açından Serbest Zaman Faaliyetlerine Katılımlarının Değerlendirilmesi, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenman ve Hareket Anabilim Dalı, Ankara.
- Lloyd, K. M. ve Auld, C. J. (2002). The role of leisure in determining quality of life: Issues of content and measurement. *Social indicators research*, 57(1), 43-71.
- Öztaş, İ. (2018). Farklı kurumlarda çalışan memurların serbest zaman doyum ve mutluluk düzeylerinin belirlenmesi (Kırıkkale ili örneği)Yüksek Lisans Tezi, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kırıkkale.
- Seigenthaler, K. (1997). Health benefits of leisure. *Reseach Update, Parks and Recreation*, 32(1), 24-31.
- Yenihan, B., Öner, M. ve Balcı, B. (2016). İş Doyumu ve Yaşam Doyumunun Demografik Özelliklerle İlişkisi: Sakarya'daki AVM'lerin Çalışanları Üzerine Bir Araştırma. *Siyaset, Ekonomi ve Yönetim Araştırmaları Dergisi*, 4(1).
- Yılmaz, İ. Ö. (2017). İş doyum, serbest zaman doyum ve kişilik envanteri arasındaki ilişkiyi tespit etmeye yönelik bir alan çalışması Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Ana Bilim Dalı, Kahramanmaraş
- Güz, N. ve Meral, P. (2018). Yaşlılığı Kontrol Etme Sanatı. (Ş. Kaptan Ateşoğlu ve N. Güz Eds.). *Yaş Alma ve Sanat*. Ankara: Akademisyen Kitabevi, 5-30.
- Özsungur, F. (2019). Gerontechnological Factors Affecting Successful Aging of Elderly. *The Aging Male*, 1-13.
- Aksu, G. (2020). Birinci basamağa başvuran yaşlı bireylerde başarılı yaşlanma ile yaşam doyum arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı, Erzincan.
- Dockery, A., (2004). *Happiness, Life Satisfaction and The Role of Work: Evidence from Two Australian Surveys*, Unpublished Mimeo).
- Flanagan, J. C. (1978). A research approach to improving our life quality. *American Psychologist*, 33, 138-147
- Robert, A.S. (2001). The Costs and Benefits of Hedonism: Some Consequences of Taking Casual Leisure Seriously. *Leisure Studies*. 20(4): 305–309.
- Du, K.Y. (1995). The Study of Evergreen College Students in a Purposes of Athletical Liesure Activity Program Attendance Taipei and Kaohsiung Cities. *National College of Physical Education and Sports, Taiwan*
- Li, J., Hsu, C.C. ve Lin, C.T. (2019). Leisure Participation Behavior and Psychological Well-Being of Elderly Adults: An Empirical Study of Tai Chi Chuan in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 16(3387): 1-19.
- Su, C.L., Lee, C.L. ve Shinger, H.S. (2014). Effects of İnvolvement in Recreational Sports on Physical and Mental Health, Quality of Life of the Elderly. *Anthropologist*. 17(1): 45- 52.
- Gökçe, H. (2008). Serbest Zaman Doyumunun Yaşam Doyumu ve Sosyo-Demografik Değişkenlerle İlişkisinin İncelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi*. Denizli.
- Demir, M. ve Demir, Ş.Ş. (2014). İşgörenlerin Serbest Zaman Gereksinimi ve Serbest Zaman Doyumunu Etkileyen Faktörler. *İşletme ve İktisat Çalışmaları Dergisi*. 2(3): 74-84.



- Amestoy, V.A., Rosal, R.S. ve Toscano, V.E. (2004). The Leisure Experience: Me and the Others. Working Paper IESA. 18(4): 1-19
- Longo, E., Badia, M. ve Orgaz, B.M. (2013), Patterns and Predictors of Participation in Leisure Activities Outside of School in Children and Adolescents with Cerebral Palsy. *Research in Developmental Disabilities*. 34(1): 266-275.
- Chick, G., Hsu, Y.C., Yeh, C.K., Hsieh, C.M., Bae, S.Y. ve Iarmolenko, S. (2016). Cultural Consonance in Leisure, Leisure Satisfaction, Life Satisfaction, and SelfRated Health in urban Taiwan. *Leisure Sciences*, 38(5): 402-423
- Beard, J.G. ve Ragheb, M.G. (1983). Measuring Leisure Motivation. *Journal of Leisure Research*. 15: 219-228.
- Liang J, Yamashita T, Brown JS, (2013). Leisure satisfaction and quality of life in China, Japan, and South Korea: A comparative study using Asia Barometer 2006. *Journal of Happiness Studies*, 14(3), p. 753-769..
- Recepoğlu, E. (2013). Öğretmen adaylarının yaşam doyumları ile öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 1, 311-326.
- Köksal, G. (2019). Serbest Zaman Doyun ve Yaşam Tatmini İlişkisi: Beden Eğitimi Öğretmenleri Örneği. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı
- Bloom N., Kraaykamp G. ve Verbakel E. (2018). Current and Expected Economic Hardship and Satisfaction With Family Life in Europe. *J Fam Issues*, 40(1),3-32. doi:10.1177/0192513X18802328
- Kim, S.H. (2018). The Effect of Life Sports Participation of Life Sports Athletes in Mungyeong City on Life Satisfaction. *Journal of Convergence for Information Technology*, 8(1), p. 123-130
- Kayhan, P. (2020). Ortaokul öğrencilerinin demokratik tutumlarının yaşam doyumuna etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sosyal Bilimler ve Türkçe Eğitimi Anabilim Dalı, Sosyal Bilgiler Eğitimi Bilim Dalı, Gaziantep.
- Demirel, S. ve Canat, S. (2004). Ankara'daki Beş Eğitim Kurumunda Kendini Yaralama Davranışı Üzerine Bir Çalışma. *Kriz Dergisi*, 12(3), 1-9.
- Yenihan, B., Öner, M. ve Balci, B. (2016). İş Doyumu ve Yaşam Doyumunun Demografik Özelliklerle İlişkisi: Sakarya'daki AVM'lerin Çalışanları Üzerine Bir Araştırma. *Siyaset, Ekonomi ve Yönetim Araştırmaları Dergisi*, 4(1).
- Donald, M. N. ve Havighurst, R. J. (1959). The meanings of leisure. *Social Forces*, 355-360.
- Havighurst, R. J. (1963). Successful aging. *Processes of aging: Social and psychological perspectives*, 1, 299-320.
- Zappulla, C., Pace, U., Cascio, V. L., Guzzo, G. ve Huebner, E. S. (2014). Factor structure and convergent validity of the long and abbreviated versions of the multidimensional students' life satisfaction scale in an Italian sample. *Social Indicators Research*, 118(1), 57-69.
- Yetim Ü, (1993). Life satisfaction: A study based on the organization of personal projects. *Social Indicators Research*, 29 (3), p. 277-289.
- Beard, J.G. Ragheb, M.G. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of leisure Research*, 12(1), p. 20- 33.
- Gökçe H, ve Orhan, K, 2011. Serbest Zaman Doyum Ölçeğinin Türkçe Geçerlilik Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4), s. 139-145.
- Büyüköztürk, G. (2008). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. (9. Basım). Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Karasar, N. (2007). *Bilimsel araştırma yöntemi*, (17. Baskı). Ankara: Nobel Yayınları

**Fit Olmayı Teşvik Eden Fotoğraflar ve Paylaşımlar: Beden Tatminsizliği ve Beden İmajı Arasındaki İlişkisi Üzerine Bir Derleme**

Nazmi BAYKÖSE<sup>1</sup>, İlayda ESİN<sup>1</sup>

**DERLEME/REVIEW**

<sup>1</sup> Akdeniz Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi  
Antalya/Türkiye

**Öz**

Bu çalışmanın amacı, sosyal medya platformlarında veya web sitelerinde yer alan fit olmayı teşvik eden fotoğraflar ve paylaşımların beden tatminsizliği ve beden imajı ile ilgili yapılmış olan çalışmaların gözden geçirilmesidir. Fit olmayı teşvik eden fotoğraflar ve paylaşımlar, görüntüleyenleri egzersize ve sağlıklı yiyeceklere teşvik ederek daha sağlıklı bir yaşam tarzına yönlendirmek için tasarlanmış çevrimiçi bir trenddir. Günümüzde yaygın bir biçimde kullanılan sosyal medya platformlarında fit olmayı teşvik eden fotoğraflar ve paylaşımların sosyal medyadaki yeri, yeme davranışı üzerine etkileri de gözden geçirilmiştir. Ayrıca, fit olmayı teşvik eden fotoğraflar ve paylaşımların sosyal karşılaştırma yönü de ele alınmaktadır. Bu çalışma, fit olmayı teşvik eden fotoğraflar ve paylaşımlar ile beden tatminsizliği ve beden imajı ile ilgili alan yazında yer alan bilgileri incelemekte ve beden imajı, fit olmayı teşvik eden fotoğraflar ve paylaşımların egzersize katılım ile ilişkisini incelenmektedir.

**Anahtar kelimeler:** Fit olmayı teşvik eden fotoğraflar ve paylaşımlar, Sosyal medya, Beden imajı, Beden memnuniyetsizliği

**Sorumlu Yazar:**

Nazmi BAYKÖSE

Orcid ID: 0000-0001-6941-8390

**Fitspiration: A Review on The Relationship Between Body Dissatisfaction and Body Image**

**Abstract**

The purpose of this study is to review the studies on fitspiration body dissatisfaction and body image on social media platforms or websites. Fitspiration is an online trend designed to guide viewers towards a healthier lifestyle by incentivizing exercise and healthy food. The place of fitspiration on social media and its effects on eating behavior in social media platforms that are widely used today were also reviewed. Also, the social comparison aspect of fitspiration is covered. In addition, the social comparison of fitspiration is also regarding. This study examines the literature on fitspiration, body dissatisfaction and body image, and examines the relationship between body image and fitspiration exercise participation.

**Keywords:** Fitspiration, Social media, Body image, Body dissatisfaction

**Yayın Bilgisi**

Gönderi Tarihi:

12.11.2020

Kabul Tarihi:

12.12.2020

Online Yayın Tarihi:

28.12.2020

Doi: 10.38021/asbid.846638

## Fit Olmayı Teşvik Eden Fotoğraflar ve Paylaşımlar

İnternetin bize sunduğu son trend “fit olmayı teşvik eden fotoğraflar ve paylaşımlar” dır. Fit olmayı teşvik eden fotoğraflar ve paylaşımlar (kelimelerin bağlılığı ve ilhamın birleştirilmesi), insanları egzersiz yapmaya ve daha sağlıklı bir yaşam tarzını sürdürmeye motive etmek için tasarlanmış olan görüntülerden oluşmaktadır (Abena, 2013). Dolayısıyla, “zayıf ve ince olmayı teşvik eden fotoğraflar ve paylaşımlar” olarak bilinen başka bir internet tabanlı eğilimle ilişkili sağlıklı bir panzehir olarak ileri sürülmüştür (Ghaznavi ve Taylor, 2015). Zayıf ve fit kalmak amacıyla insanların, ince ve güzel buldukları insanların giydikleri kıyafetleri veya bu insanların fotoğraflarını paylaşması, bir deri bir kemik kalmış kadınların fotoğrafları ile izleyicilere kilo vermeleri ve yeme bozukluğu yaşam tarzını teşvik etmek üzere tasarlanmış metinlerden oluşmaktadır (Borzekowski ve ark., 2010). Tiggemann ve Zaccardo’nun (2015), fit olmayı teşvik eden fotoğraflar ve paylaşımları gören kadınların formlarını artırmak için ilham aldıklarını, ancak aynı zamanda görüşlerinden de memnun olmama hissine kapıldıklarını tespit etmiştir. Korelasyonel ve deneysel çalışmalarda bu tür paylaşımlara maruz kalmanın beden imajına zarar verdiği belirtilmiştir (Harper ve ark., 2008). Neyse ki, yeme bozukluğu yanlısı olan web siteleri son derece sınırlıdır (Bardone-Cone ve Cass, 2007). Buna karşılık, “egzersiz” ve “sağlıklı beslenme” ile ilgili web siteleri insanların güçlendirilmiş bir beden imajı elde etmelerine ilham vermek için tasarlanmıştır.

Fit olmayı teşvik eden fotoğraflar ve paylaşımların endişe verici birkaç yönü de vardır. İlk olarak, moda dergilerinde yer alan resimlerdeki kadınların büyük çoğunluğu belirli bir vücut şekli sergilemektedir. Sergilenen bu vücut şekli nispeten ince ve tonlu bir şekli temsil etmektedir. Genellikle moda dergilerinde bulunan bu modeller, ince ve görece daha kaslı bir görünüme sahip olduğundan çoğu kadın için bu vücut şekli ulaşılması pek mümkün olmayan bir yerdedir (Krane ve ark., 2001). Dahası, sadece bu vücut şeklinin moda dergilerinde ısrarla tekrarlanması sadece zayıf ve tonlanmış vücutların fit ve sağlıklı olabileceği fikrini aşlamaktadır. Ayrıca, moda dergilerinde yer alan görüntüler modellerden ziyade gündelik görünümdeki kadınlardan oluşmakta ve dolayısıyla daha büyük bir sosyal karşılaştırmaya yol açmaktadır. İkincisi ise, pek çok kişinin, özellikle kadınların sağlığına ilham vermeye yönelik olan fit olmayı teşvik eden fotoğraflar ve paylaşım girişimleri, söz konusu yaşam tarzının görünüşü ile ilgili faydalara odaklanmaktadır. Örnek alıntılar şunları içermektedir: “Aynaya bakmak ve gördükleriniz hakkında iyi hissetmek” ve “Şimdi bu sorunu kabullenirseniz daha sonra bu sorunu kabullenmek zorunda kalmazsınız”. Araştırmalar, sağlıktan ziyade zevk için görünüş nedenleriyle teşvik edilen egzersizlerin olumsuz beden imajı ile ilişkili olduğunu göstermektedir (örn., Strelan ve ark., 2003). Üçüncüsü, bir dizi görüntünün, belirli pozlar veya belirli vücut kısımlarına odaklanma gibi (örneğin, karın kasları) özellikleri nesnelleştirmektedir. Tarafsız imgelere maruz kalmak, kendini nesnelleştirme ve beden memnuniyetsizliği ile ilişkilendirilmektedir (Harper ve Tiggemann, 2008; Fredrickson ve Roberts, 1997). Gerçekten de

Instagram kendiliğinden nesnelleştirici olarak görülebilir; çünkü mevcut kullanıcılar genellikle kendi başlarına açıkça başkaları tarafından görüntülenmek üzere fotoğraf paylaşımı yapmaktadırlar.

### **Fit Olmayı Teşvik Eden Fotoğraflar ve Paylaşımların Sosyal Medyadaki Yeri**

Teknolojinin gelişmeye ve yaygınlaşmaya başlamasıyla birlikte insanların ve içinde barındığı toplumsal yapının gündün güne değiştiğini söyleyebiliriz. Televizyon, cep telefonu gibi görselliğin ön planda olduğu teknolojik aletlerin gelişmesiyle, insanların etkileşiminin arttığını veya birbirinden etkilenme durumunun sıklaştığını söylenebiliriz. Sosyal medya platformlarının yerine televizyonun yaygın olduğu dönemlerle ilgili bir çalışmada Gerbner ve Gross (1976) çok televizyon izleyen insanların neden çarpık bir gerçeklik algısına sahip olduklarını açıklamaya çalışmıştır. Çalışmalarında, gerçeklik görüşlerinin "gerçek dünya" deneyimlerinden ziyade bu programların kurgusal olarak kabul edilmesine ve televizyon programlarında gösterilenlere göre değiştiğini bulmuşlardır (Gerbner ve Gross, 1976). Bryant ve Zillmann'ın (1986) çalışmalarında ise televizyonun yaygın kullanımının toplumda şu anlama geldiğini ifade etmektedirler: "Muhtemelen her gün birçok kez tekrarlayan kalıpları özümsemekten veya bunlarla uğraşmaktan kaçınılamaz." Gençlerin internette çok fazla zaman geçirdiği günümüz toplumunda, sosyal medya benzer bir örnektir. Windahl ve arkadaşları (1992), normal televizyon izleyicilerinin dünyayı yoğun şekilde televizyon izlemeyenlerden farklı gördüklerini belirtmişlerdir.

Günümüzde ise televizyonun yanı sıra özellikle genç kesim arasında popüler olan sosyal medyalardan biri olan Instagram "fit olmayı teşvik eden fotoğraflar ve paylaşımlar"ın olduğu, her gün spor giyinen veya mayo giyen kadınların yüzbinlerce resmini sergilemektedir. Instagram üzerinde "fit olmayı teşvik eden fotoğraflar ve paylaşımları etiketleme üzerine bir araştırma 3.3 milyondan fazla paylaşım olduğu sonucuna varmıştır. Ayrıca, bir kullanıcı Instagram'a bir fotoğraf yüklediğinde, tüm arkadaşlarının yayımlarında da görünür. Buna ek olarak, pek çok kişi Instagram hesaplarını Facebook hesaplarıyla ilişkilendirdiği için Instagram'da yayınlanan herhangi bir içerik, otomatik olarak Facebook'a gönderilir. Böylelikle, kullanıcılar "fit olmayı teşvik eden fotoğraflar ve paylaşımlar" etiketini arayarak aktif olarak arama yapabilir ve aynı zamanda bazı istenmeyen deneyimleri yaşayabilirler. Fit olmayı teşvik eden fotoğraflar ve paylaşımlar etiketiyle etiketlenen Instagram resimlerinin bir yansıması, fotoğrafların çoğunlukla egzersiz yapan, egzersiz ekipmanlarına veya sağlıklı gıdaya sahip kadınlardan oluştuğu anlamına gelmektedir. Bazen bunlar, genel (ör. "İşler kolaylaştığında büyümeyiz; zorluklarla karşılaştığımızda büyüyoruz") veya formda olma ile ilgili ilham verici alıntılarla desteklenebilir (ör. "Zayıf olmak için değil, egzersiz yapmak için yap."). Genel sağlık ve esenlik, sağlıklı beslenme, egzersiz ve öz bakım, bu tür paylaşımlarla kuvvetli bir şekilde desteklenmelidir. Genel felsefe, gücü ve güçlendirmeyi vurgulayan bir felsefedir. Örneğin, fit olmayı teşvik eden fotoğraflar ve paylaşımlar arasında yaygın bir slogan olan "Zayıf

vücuda sahip olmak güçtür.” Görüşünü savunulmaktadır. Bu nedenle fit olmayı teşvik eden fotoğraflar ve paylaşımlar, fiziksel ve zihinsel sağlık üzerinde önemli derecede pozitif bir sosyal etki potansiyeline sahiptir.

Sosyal medyadaki görseller veya paylaşımlar bir pazarlama bağlamında araştırıldığında, bunun Instagram, Facebook vb. sosyal medya kaynakları için benzersiz bir kavram olmadığı anlaşılabilir. Görsellik, pazarlama kampanyalarının bir parçası olarak kapsamlı bir şekilde kullanılır; her bir görsel, sembolik ve duygusal anlam taşımak için dikkatle seçilir, kırpılır ve düzenlenir (Branthwaite, 2002). Özellikle Instagram'ın temel özelliklerinden biri olan fotoğrafları düzenleme ve filtreler aracılığıyla manipüle etme seçenekleriyle fotoğraflarda tasvir edilen gerçekliği çarpıtma yeteneğine sahiptir (Araujo ve ark., 2014). İlginç bir şekilde Dumenco (2012), “paylaşımlarda, dijital olarak manipüle edilmiş yalanın gerçeklerden daha çekici olduğunu” ifade etmiştir. Kadınlar başka bir kadının resmini gördüğünde psikolojik ve sosyolojik bağlamda ne olduğunu açıklamaya çalışan teorilerden biri de Sosyal Karşılaştırma Teorisidir. Bu teori, bireylerin kendilerini başkalarıyla karşılaştırarak başarılarını ve yetenek düzeylerini sık sık değerlendirdiklerini göstermektedir (Festinger ve Katz, 1954). Bu karşılaştırma aynı zamanda fiziksel görünüm gibi benliğin diğer boyutlarına da uzanmaktadır (Wheeler ve Miyake, 1992). Bugün hala uygulanabilir olan Festinger ve Katz (1954)'ın kuramı, insanların kendilerini bir başkasıyla karşılaştırarak değerlendireceklerini ifade etmektedir. Özellikle Bessenoff (2006), beden memnuniyetsizliği yaşayan veya medyanın zayıf-ideal vücut tasvirini içselleştiren kişilerin sosyal karşılaştırmaya özellikle açık olduğunu belirtmektedir. Diğer insanlarla yapılan karşılaştırmalar, bir kişinin kendisini daha olumlu hissetmesine veya bir kişinin kendisini daha olumsuz hissetmesine neden olabilir (Krizan ve Gibbons, 2014). Örneğin, bir kişi aradığı kişiden gurur duyabilir, hatta ilham alabilir veya bunun yerine kendini aşağı, değersiz, kıskanç veya cesareti kırılmış hissedebilir. Dahası, Maiz-Arevalo ve Garcia-Gomez'in (2013) çalışması, sosyal medyanın, insanların özgüvenlerini dayandırabilecekleri unsurlardan biri olduğunu öne sürmektedir. Bessenoff'a (2006) göre, beden tatminsizliği yaşayan veya medyanın zayıf-ideal vücut tasvirini içselleştiren kişilerin genellikle sosyal karşılaştırmada yer aldıkları bilinmektedir.

### **Sosyal Medya Siteleri ve Beden İmajı**

Geniş bir araştırma grubu, kitle iletişim araçlarının sosyo-kültürel beden idealleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu, kadın beden imajı algıları üzerinde güçlü bir etkisi olduğunu göstermiştir (Thompson ve Heinberg, 1999; Groesz ve ark., 2002; Stice ve ark., 2001; Perloff, 2014). Beden imajı, bireyin beden görünümüne ilişkin algısı ile bu algıdan kaynaklanan düşünce ve hisler olarak tanımlanmaktadır (Cash, 2004; Tiggemann, 2004). Batı toplumlarında çekiciliğin görünümü ve çekiciliğine vurgu yapmaları nedeniyle idealize edilmiş medya görüntüleri, kadınlara benzer bir

estetik provası elde etmek için baskı uygulamakta ve vücut imgesi için önemli olumsuz etkilere sahip olabilmektedir (Levine ve Murnen, 2009).

Geleneksel medyanın aksine, sosyal medya siteleri, kullanıcıların kişisel profiller oluşturmalarına, fotoğrafları ve bilgileri paylaşmalarına ve ağlarındaki "arkadaşlarıyla" kolayca etkileşimde bulunmalarına olanak tanımaktadır. Popülerliği önemli ölçüde artan sosyal medya kullanım biçimleri, Instagram, Facebook, Twitter ve Myspace gibi sosyal medya sitelerini içermektedir. Bunlar, kullanıcıların herkese açık veya yarı açık kişisel profiller oluşturmalarına, kişinin fotoğraflarını, bilgilerini paylaşmasına ve profillerindeki "arkadaşlarıyla" kolayca etkileşim kurmasına olanak tanımaktadır. Daha önce yapılmış olan bir çalışmada Avustralya istatistikleri, yetişkinlerin yaklaşık %69'unun sosyal medya sitelerini kullandığını ve %46'sının bunu en azından günlük olarak yaptığını göstermektedir (Sensis, 2014). Az ama artan sayıda korelasyonel çalışmalar, özellikle Facebook kullanımını araştırmış ve zayıf-ideal vücutun, beden imajı ile bağlantıları olduğunu göstermiştir (Fardouly ve Vartanian, 2015; Mabe ve ark., 2014; Meier ve Gray, 2014; Tiggemann ve Miller, 2010; Tiggemann ve Slater, 2013). Facebook bileşenlerinin daha ayrıntılı bir incelemesinde Meier ve Gray (2014), Facebook'ta harcanan toplam sürenin değil, Facebook "fotoğraf etkinliğine" katılmak için harcanan sürenin beden imajı endişesiyle ilgili olduğunu öne sürmüştür. Bayköse ve Esin (2019), kadınların görünüşleriyle ilgili Facebook ortamında sık sık karşılaştırmalar yaptığını ve bu sebeple kadınlar arasında beden imajı endişelerinin artabileceğini ifade etmektedir. Benzer şekilde Mabeet ve arkadaşları (2014), fotoğrafları hakkında daha fazla yorum almaya önem veren kişilerin, paylaşımlarında daha sık "sosyal medya etiketi (hashtag)" kullanmalarının olumsuz beden imajıyla ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Örneğin, Instagram, şu anda milyonlarca aktif kullanıcısı ile en gözde sosyal medya uygulamalarından biridir (Murton, 2015). Bu sosyal medya, önünde "#" sembolü bulunan "hashtag" yani sosyal medya etiketlerine dayanmaktadır. Bu sosyal medya etiketleri, kullanıcıların ilgi alanlarına uyan içeriği aramasına yardımcı olmaktadır. Bir fotoğraf paylaşırken, kullanıcılar herhangi bir sayıda sosyal medya etiketi ekleyebilir, böylece diğer kullanıcılar bu etiketi arayabilir ve bu etikete sahip tüm görsellere ulaşabilirler. Asimetrik ilişkilerle birlikte bu durum, kullanıcıların ilgilerini çeken içeriğe neredeyse sınırsız erişime sahip olduğu anlamına gelmektedir. Potansiyel akranların ve ünlülerin fotoğraflarına bu benzeri görülmemiş erişim, görünüş için belirli bir standart elde etme baskısını ve bu ideal görünüme ulaşmanın algılanan uygulanabilirliğini arttırabilir. Dolayısıyla, görüntü temelli sosyal medya platformlarının (örn. Facebook, Instagram) beden imajı ile daha güçlü ilişkisi olduğu söylenebilir.

## Sosyal Karşılaştırmalar ve Beden Memnuniyetsizliği

Beden imajı ve yeme bozukluğunun sosyo-kültürel modelleri, beden memnuniyetsizliğinin görünüşe dayalı sosyal karşılaştırmalara fazla katılımdan kaynaklandığını göstermektedir (Vartanian ve Dey, 2013; Keery, van den Berg ve Thompson, 2004). Sosyal karşılaştırma, bir özellik olarak incelenebilir, çünkü sosyal karşılaştırma katılımında göreceli olarak istikrarlı bireysel farklılıklar olduğu veya belirli durumlara cevaben bir durum değişkeni olduğu görülebilir (Tiggemann ve McGill, 2004; Thompson, Heinberg ve Tantleff, 1991). Araştırmalar, sosyal karşılaştırmalarla tutarlı olarak, özellikle beden memnuniyetsizliği yüksek olan kadınların, görünüşlerini diğerleriyle karşılaştırarak değerlendirdiklerini ve bu karşılaştırmanın artmaya meyilli olduğunu göstermektedir (Leahey, Crowther ve Mickelson, 2007). Görünüş karşılaştırması ise daha fazla beden tatminsizliği, düzensiz yeme ve olumsuz duygulanımın yanı sıra azalan benlik saygısı ile de ilişkilidir (Myers ve Crowther, 2009; Tiggemann ve McGill, 2004; Vartanian ve Dey, 2013; Martin ve Gentry, 1997; Tylka ve Sabik, 2010; van den Berg ve ark., 2007). Ek olarak, genel ve görünüme dayalı karşılaştırmalar beden memnuniyetsizliğiyle pozitif olarak ilişkilidir (van den Berg ve ark., 2007; Keery ve ark., 2004; Rodgers ve ark., 2011).

Sosyal karşılaştırma da daha yüksek özellikli sosyal karşılaştırma eğilimi olan kadınlar, daha düşük sosyal karşılaştırma eğilimine sahip olanlara kıyasla, daha kötü görüntüler elde ettikten sonra daha fazla beden memnuniyetsizliği yaşamaktadırlar (Dittmar ve Howard, 2004). Durum görünümü karşılaştırması medyanın kadınların beden imajını olumsuz yönde etkilediği kilit bir mekanizma olarak kabul edilmektedir (Tiggemann ve McGill, 2004; Tiggemann ve Zaccardo, 2015). Sosyal Karşılaştırma Teorisine göre (Festinger, 1954), insanlar kendilerini diğerleriyle ilgili boyutlarda karşılaştırmak konusunda doğuştan gelen bir istek duymaktadırlar. Bir kadın kendini idealize edilmiş bir medya imgesi ile karşılaştırdığında, neredeyse hiç durmadan kasılmasına ve bu durum kendi bedeninden hoşnutsuzluğa yol açmaktadır. Deneysel olarak, durumluk görünüm karşılaştırmasının, idealize edilmiş görüntülere maruz kalmanın beden memnuniyetsizliği üzerindeki etkisine kısmen aracılık ettiği gösterilmiştir (Tiggemann ve McGill, 2004; Tiggemann ve Zaccardo, 2015).

14 aylık bir süre boyunca ergenlik dönemindeki gençlerle yapılan bir çalışmada, görünüm karşılaştırma eğilimlerinin beden memnuniyetsizliğini arttırdığı ileri sürülmüştür (Rodgers, McLean ve Paxton, 2015). Araştırmacılar bundan yola çıkarak, görünüşün daha önemli hale geldiği durumlarda, bireylerin ideale ulaşma çabalarının sonuçlarını belirlemek için görünüşlerini karşılaştırabilecekleri medya içeriği aradıkları sonucuna varmışlardır. Bu sonuç, diğer araştırmacıların sosyal karşılaştırmaların kendini geliştirme güdüsüyle birlikte kendini motive edilebileceği yönündeki önerisiyle tutarlıdır (Buunk ve Gibbons, 2007; Nabi ve Keblusek, 2014). Bununla birlikte, diğer araştırmacılar, kendini geliştirme gibi motivasyona ilişkin karşılaştırmaların, kişinin gerçek ve ideal görünüşü arasındaki tutarsızlığın farkında olmasından kaynaklandığını, ancak

arzulanan idealin genellikle gerçekçi olmadığı için, kadınların arzu ettikleri görünüme ulaşamadığını ve bu da başarısızlık ve yenilgi duygularını uyandırdığını belirtmektedir (Myers ve Biocca, 1992; Rodgers ve diğerleri, 2015).

Görünüm karşılaştırması ile ilgili çoğu çalışma, sosyal karşılaştırma düzeyi veya beden imajı ile ilgili sonuçlar üzerindeki etkilere dayalı olarak karşılaştırma süreçlerinin oluşumunu ve yönünü ele almaktadır (Myers ve Crowther, 2009). Özellikle, zayıf-ideal vücut ile ilgili görüntülere maruz kaldıktan sonra azalan beden tatminsizliği, daha üstün ve ulaşılamaz bir hedefe yönelik daha fazla karşılaştırma yapıldığı ile ilişkilendirilebilir. Bununla birlikte, katılımcıların sosyal karşılaştırma yapmaları veya karşılaştırmanın yönü ve gerekçeleri garanti edilemez. Örneğin, Tiggemann ve Polivy (2010), katılımcılara sosyal medyadaki zekâyı veya görünüşü teşvik eden görüntüleri rastgele göstermişlerdir, ancak gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulamamışlardır. Bunun yerine, zayıf kadınların görüntülerini gösterdikten sonra, görünüşe dayalı karşılaştırmalar yapan katılımcıların daha fazla beden memnuniyetsizliği ve olumsuz etkilendiklerini bildirmişlerdir. Ek olarak, zekâ temelli karşılaştırmalar yapanların daha az beden tatminsizliği ve olumsuz etkilendiklerini bildirmişlerdir. Ayrıca, bazı çalışmalar durumluluk sosyal karşılaştırmanın açık ölçümünü içermektedir (Tiggemann ve Slater, 2004; Tiggemann ve Zaccardo, 2015; Tiggemann ve McGill, 2004; Bessenoff, 2015). İlişkisel çalışmalarla tutarlı olarak, bu çalışmalardan elde edilen bulgular, durumluluk sosyal karşılaştırmanın ince veya zayıf vücutların, beden imajı, görünüş, benlik saygısı ve olumsuz duygu üzerindeki etkisine aracılık ettiğini göstermektedir. Tiggemann ve Zaccardo (2015) dışındaki çalışmalar kitle iletişim araçlarını incelemiş ve sosyal medyanın etkilerini araştıran hiçbir çalışma durumluluk sosyal karşılaştırmasının açık bir ölçümünü içermemiştir.

### **Fit Olmayı Teşvik Eden Fotoğraflar ve Paylaşımların Beden İmajı ve Yeme Davranışları Üzerindeki Etkisi**

Fit olmayı teşvik eden fotoğraflar ve paylaşımların trendinden önce, zayıf ve ince olmayı teşvik eden fotoğraflar ve paylaşımlar sosyal medya aracılığıyla popüler hale gelen ve artan sağlıksız beslenme uygulamaları ve düzensiz yeme davranışlarıyla ilişkilendirilen bir olguydu (örneğin, Talbot ve ark., 2017; Groesz, Levine ve Murnen, 2002). Zayıflığı, zayıf-ideal vücutları, kilo kaybını yücelten ve dolayısıyla zayıf-ideal vücudu teşvik eden medyaya atıfta bulunan ve dolayısıyla zayıf-ideal vücudu destekleyen zayıf ve ince olmayı teşvik eden fotoğraflar ve paylaşımların paylaşılması eğilimi üzerine çok sayıda araştırma yapılmıştır (ör. Ghaznavi ve Taylor, 2015; Talbot ve ark., 2017). Zayıf ve ince olmayı teşvik eden fotoğraflar ve paylaşımlar, egzersiz davranışına, fit olmayı teşvik eden fotoğraflar ve paylaşımlar ile aynı odağa sahip değildir. Yakın zamanda yapılan bir meta-analitik inceleme, sosyal medyadaki fit olmayı teşvik eden fotoğraflar ve paylaşımların içeriğiyle artan etkileşimin, zayıf-ideal vücudun küçük ila orta etki boyutuyla içselleştirilmesiyle ilişkili olduğunu



bulmuştur ( $r = 0.18$ ; Mingoia ve ark., 2017). Bununla birlikte, daha yeni popüleritesi göz önüne alındığında, uyku içeriğinin zayıf-ideal vücut içselleştirmesi, beden tatminsizliği ve düzensiz yeme davranışları üzerindeki etkisi hakkında çok az şey bilinmektedir. Fit olmayı teşvik eden fotoğraflar ve paylaşımlar ile zayıf ve ince olmayı teşvik eden fotoğraflar ve paylaşımların farklı amaçları olabilirken, fit olmayı teşvik eden fotoğraflar ve paylaşımlar kemik çıkıntılarını, uyluk boşluklarını ve nesnelleştirmeyi de vurgulayabilir. Bu nedenle, uyum içeriği analizi çalışmaları, zayıf vücudu idealize ederken aynı zamanda kaslılığı teşvik edip değerlendiren tutarlı bir temaya işaret etmektedir (örneğin, Carrotte ve ark., 2017; Ghaznavi ve Taylor, 2015). Sonuç olarak, mevcut popüleritesi göz önüne alındığında, spor içeriğinin zararlı olabileceğine dair artan bir endişe olduğu söylenebilir. Buna göre, fit olmayı teşvik eden fotoğraflar ve paylaşımların etkilerini değerlendiren birkaç çalışma (ör. Griffiths ve ark., 2018; Yee ve ark., 2020, önceden var olan zayıflık idealleri içinde kaslılığı vurgulamanın (fit olmayı teşvik eden fotoğraflar ve paylaşımların yaptığı gibi) zayıflığı vurgulamakla benzer zararlarla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (örn. Uhlmann ve ark., 2018).

Sosyal medya platformlarında fit olmayı teşvik eden fotoğraflar ve paylaşımların içeriğindeki cinsiyet farklılıklarını araştıran bir çalışma (Carrotte ve ark., 2017), sosyal medya kullanıcılarının kendilerini zayıf ve ince olmayı teşvik eden fotoğraflar ve paylaşımların aksine fit olmayı teşvik eden fotoğraflar ve paylaşımları gördükten sonra fiziksel aktiviteye katılmak için daha ‘ilham verici’ olarak tanımladıklarını bulmuşlardır. Bununla birlikte, fit olmayı teşvik eden fotoğraflar ve paylaşımlarına maruz kalmak beden memnuniyetsizliğini artırsa da bu görüntüler katılımcıların egzersiz yapma olasılığını arttırmamıştır. Bu durumda fit olmayı teşvik eden fotoğraflar ve paylaşımların egzersiz davranışına etki etmediği söylenebilir (Carrotte ve ark., 2017). Bu endişe vericidir çünkü fit olmayı teşvik eden fotoğraflar ve paylaşımların amacı bunu yapmaktır ve bunun yerine fit olmayı teşvik eden fotoğraflar ve paylaşımlar sadece artan beden memnuniyetsizliğiyle sonuçlanmıştır. Daha yapılmış olan birkaç korelasyonel çalışmada (örneğin Boepple ve ark., 2016; Griffiths ve ark., 2018; Holland ve Tiggemann, 2017) fit olmayı teşvik eden fotoğraflar ve paylaşımlara maruz kalma ile düzensiz yeme arasında pozitif bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Fit olmayı teşvik eden fotoğraflar ve paylaşımlar içeriğinin yeniliği göz önüne alındığında, bu araştırma alanında yalnızca birkaç deneysel çalışma yapılmıştır (örneğin Slater, Varsani ve Diedrichs, 2017; Prichard ve ark., 2018; Robinson ve ark., 2017). Bu alanda daha çok çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Örneğin, Prichard ve arkadaşları (2018) kadın katılımcıları, vücudu işlevsel olmayan (pozlanmış) bir şekilde ya da aktif egzersizle işlevsel bir şekilde gösteren fit olmayı teşvik eden fotoğraflar ve paylaşımlarını görüntülemeye ayırmıştır. Bu çalışmanın sonuçları, fit olmayı teşvik eden fotoğraflar ve paylaşımların içeriğine genel olarak maruz kalmanın, işlevsel olup olmadığına bakılmaksızın, beden memnuniyetinde düşümlere ve olumsuz ruh halinde artışlara yol açtığını göstermiştir (Prichard ve arkadaşları, 2018). Bu, fit olmayı teşvik eden fotoğraflar ve paylaşımlara maruz kalmanın ardından olumsuz sonuçlarda önemli bir

artışa işaret etmektedir; bu, aynı zamanda zayıf, formda ve kas idealinin görüntülerini izleyen kadınlarda daha fazla beden memnuniyetsizliği bulan başka bir deneysel çalışma ile uyumludur (Robinson ve ark., 2017).

Sadece bir ekolojik anlık değerlendirme çalışması, fit olmayı teşvik eden fotoğraflar ve paylaşımlarını sosyal medyada karşılaşmanın beden imajı ve ruh hali üzerindeki mikro-boylamsal etkilerine bakmıştır. Çalışma, fit olmayı teşvik eden fotoğraflar ve paylaşımların beden tatmini ve pozitif duygulanım arasındaki ilişkileri az etkilediklerini bildirmiştir (Cohen'in ds'si | 0.03-0.04 | arasında değişmiştir), ancak olumsuz duygulanımla anlamlı bir ilişki olmadığını da söylemişlerdir (Griffiths ve Stefanovski, 2019). Bununla birlikte, katılımcıların günün çeşitli saatlerinde bir mobil uygulama aracılığıyla fit olmayı teşvik eden fotoğraflar ve paylaşımlara maruz kaldığı deneysel ekolojik anlık değerlendirme çalışması, fit olmayı teşvik eden fotoğraflar ve paylaşımların vücut görüntüsü ve düzensiz yeme üzerindeki etkisini değerlendirmemiştir. Geleneksel öz-bildirim ve deneysel çalışmalarla karşılaştırıldığında, ekolojik anlık değerlendirme çalışması araştırmacılara doğal bağlamında davranış çalışmasına erişim sağlamak ve bu nedenle, gelişmiş ekolojik geçerlilik ve genişletilmiş veri toplama yoluyla önceki bulguları genişletmektedir (Shiffman, Stone ve Hufford, 2008). Özellikle, ekolojik anlık değerlendirme çalışmaları uzunlamasına anlık davranışlardaki dalgalanmaları (uyku görüntülerini izlemek gibi) ve bunların durum özellikleri üzerindeki etkilerini (beden tatminsizliği, ruh hali ve telafi edici davranışlara katılım gibi; Smyth ve Stone, 2003) belirleyebildiği söylenebilir.

### **Fit Olmayı Teşvik Eden Fotoğraf ve Paylaşımların Egzersiz ile İlişkisi**

Atletik vücut popüleritesindeki değişim, artık birçok kadının sağlıkla ilgili bilgi, diyet ve egzersizle ilgili ilham almak için kullandığı “fit olmayı teşvik eden fotoğraflar ve paylaşımlar” olarak bilinen küresel sosyal medya hareketinden kaynaklanmaktadır (Vaterlaus ve ark., 2015; Jong ve Drummond, 2016). Fit olmayı teşvik eden fotoğraflar ve paylaşımlar, sağlığı ve zindeliği geliştirmek için egzersiz ve diyetle ilgili ipuçları sağlayarak tipik olarak sağlıklı yaşamı teşvik etmek için kadınlara yönelik görüntülerden ve ilham verici alıntılardan oluşmaktadır (Boepple ve Thompson, 2016; Jong ve Drummond, 2016). Fit olmayı teşvik eden fotoğraflar ve paylaşımlar adlı sosyal medya etiketinin bir araması sonucu Instagram'da 10 milyona yakın fotoğraf ve paylaşıma ulaşılmıştır. Fit olmayı teşvik eden fotoğraflar ve paylaşımlar adlı etiketin altındaki görüntüler iki farklı ideal vücut tipini göstermektedir: atletik bir vücut ve kaslı bir vücut. Atletik vücut, zayıf, az miktarda vücut yağına sahip ve tonlanmış (hafif belirgin kaslı) bir görünüme karşılık gelmektedir (Schaefer ve ark., 2015). Buna karşılık, kaslı vücut, genel olarak hala makul derecede ince olsa da bacak, kol ve karın kasları görünümü aşırı kaslı biçimdedir.

Atletik vücut, zayıf vücut imgelerinden farklı olarak daha sağlıklı (kasların geliştirilmesine odaklanmaları nedeniyle) görülebilirken, elde edilmesi oldukça güçtür. Atletik bir vücudun elde edilmesi sıkı diyet uygulamalarının yanı sıra önemli ve tutarlı bir ağırlık antrenmanı gerektirmektedir (Ramme, Donovan, ve Bell, 2016). Kadınların çoğu için bu yaşam tarzı gerçekçi değildir ve ulaşılamazdır (Curioni ve Lourenco, 2005). Fit olmayı teşvik eden fotoğraflar ve paylaşımların son içerik analizlerine göre genel olarak görünüme odaklanma, nesnelleştirici özelliklerin varlığı, egzersizde görünümle ilgili nedenlere vurgu ve ağırlık antrenmanlarına ilişkin davranışlara odaklanma dahil olmak üzere, bu görüntülerin bileşenlerinin kadın vücudu imgesi için zararlı etkiler ortaya çıkarabileceği olasılığından dolayı bireylerin uyarılması gerektiği belirtilmiştir (Tiggemann ve Zaccardo, 2016; Boepple ve ark., 2016; Simpson ve Mazzeo, 2016; Carrotte ve ark., 2017;).

Fit olmayı teşvik eden fotoğraflar ve paylaşımlar gibi sağlıkla ilgili görüntüler, egzersiz gibi sağlıklı davranışlarda bulunmaları için kadınların ilgisini çekmeyi ve motive etmeyi amaçlamaktadır. Tiggemann ve Zaccardo (2015), fit olmayı teşvik eden fotoğraflar ve paylaşımların akut izlenmesi ile egzersiz için bir tek maddeli ölçümü arasında bir bağlantı kurmuşlardır. Bugüne kadar, farklı ideal görüntü tipleri üzerine yapılan araştırmalarda (örneğin, Benton ve Karazsia, 2015), bu görüntülerin egzersiz niyetleri veya gerçek egzersiz davranışı üzerindeki etkisini incelememişlerdir. Egzersizin fiziksel ve psikolojik yararları göz önüne alındığında (Buckworth ve ark., 2013), bazı idealize edilmiş görüntü türlerinin egzersiz yapma sürecini gerçekten motive edip etmediğini ve / veya negatif beden imajını teşvik etme eğiliminin olup olmadığını ve kadınların egzersiz yapmasını engelleyip engellemediğini belirlemek önemlidir. Fit olmayı teşvik eden fotoğraflar ve paylaşımların egzersiz motivasyonunu arttırdığını ve bu tür görüntülerin de gerçek egzersiz davranışını arttırdığını göstermektedir (Tiggemann ve Zaccardo, 2015). Bunu yaparak, fiziksel aktiviteye katılımın daha iyi motive edilmesi için stratejiler geliştirilebilir.

Araştırmalar, tonlanmış ve formda bir vücuda sahip görüntülere maruz kalmanın yalnızca incelikte eşleştirildiğinde negatif beden imajına neden olduğunu göstermektedir (Homan ve ark., 2012; Groesz ve ark., 2002;). Örneğin, Homan ve arkadaşları (2012), zayıf kadınların görüntülerine maruz kalan kadınların, atletik görüntülere maruz kalan kadınlara göre daha az beden memnuniyetsizliği yaşadıklarını bulmuşlardır. Buna bağlı olarak, Benton ve Karazsia (2015), atletik bir vücudun (zayıf ve tonlu), kadınların beden memnuniyeti üzerinde, daha kaslı bir vücudun yapmadığı şekilde önemli bir olumsuz etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Kadınların kas idealini çok erkeksi olarak görmeleri ve bu nedenle çekici olmaması olasıdır (Dworkin, 2001). Bu kavram, genel popülasyon içinde kadın vücut geliştiricileri tarafından elde edilen kaslılık düzeyi için ortak destek eksikliği ile desteklenmektedir (Shilling ve Bunsell, 2009; Grogan ve ark., 2004;).

## **Beden İmajı ve Egzersiz Katılımı**

Beden imajı araştırmaları incelenirken fiziksel aktivite ilişkisi de göz önünde bulundurulmalıdır. Çünkü fiziksel aktivitenin veya egzersizin hem erkeklerde hem de kadınlarda beden imajı ile pozitif bir şekilde ilişkili olduğu bulunmuştur (Bassett-Gunter ve ark., 2017; Fallon ve Hausenblas, 2005). Ayrıca, beden tatmini üzerinde de önemli bir etkiye sahip olduğu söylenmektedir (Reel ve ark., 2007). Egzersiz, kişinin yalnızca fiziksel sağlığını (örneğin, güç ve aerobik kondisyon seviyeleri) iyileştirmekle kalmaz, aynı zamanda benlik saygısını, fiziksel benlik değerini ve çekici bir beden algısını artırdığı da bulunmuştur (Moore, 2011). Ek olarak, fiziksel aktivite, beden beğenisini arttırdığı için olumlu benlik saygısını da etkilediği söylenebilir. Ayrıca işlevsellik, sporcu olmayan kişilere kıyasla sporcularda daha yüksek olduğu görülmüştür (Soulliard ve ark., 2019). Stein ve arkadaşları (2007), fiziksel aktivitede bir artışın hem kızlarda hem de erkeklerde atletik ve sosyal benlik algısı üzerinde olumlu bir etkisi olabileceğini bulmuştur. Fiziksel aktivite düzeyini haftada beş saat veya daha fazla artıran kadınların sosyal benlik algısında artış yaşama olasılığının %33 daha yüksek olduğu bulunmuştur (Stein ve ark., 2007). Fiziksel aktivitesini haftada on saat veya daha fazla artıran erkek çocukların sosyal benlik algısında artış yaşama olasılığı %45'ten daha yüksek olduğu ifade edilmiştir. Dahası, fiziksel aktiviteyi azaltan bireylerin benlik algılarının azalması daha olası bir durumdur (Stein ve ark., 2007). Aksine, daha yüksek benlik saygısı seviyelerine sahip kadınların, düşük benlik saygısı ve beden imajı kaygısı olan bireylere kıyasla bir egzersiz programını tamamlama olasılığı daha yüksek olduğu söylenebilir.

Egzersiz motiflerinin hem erkeklerde hem de kadınlarda beden imajıyla ilgili önemli bir bağlantısı olduğu bulunmuştur (Tylka ve Homan, 2015). Ayrıca, sağlıktan ruh halini iyileştirmeye kadar değişebilen fonksiyonel egzersiz motivasyonunun, daha yüksek beden takdiriyle doğrudan bağlantılı olduğu bulunmuştur. Bunun aksine, kilo kaybı, kas tonusu veya çekiciliğin artması gibi görünüşle ilgili dış güdüler tarafından motive edilen egzersiz katılımı, sağlık veya zindelik faydalarından bağımsız olarak beden memnuniyetsizliğinde artışa neden olabilmektedir (Tylka ve Homan, 2015). Beden imajı endişeleriyle baş etmeye çalışanların daha fazla beden imajı tatminsizliği, daha düşük benlik saygısı ve daha az pozitif beden imajı kalitesi yaşayabileceğini bulan Cash ve arkadaşları (2005), diğer başa çıkma faktörlerini kullananlara göre daha düşük benlik saygısı ve öz-değer düzeyleri, daha az olumlu beden imajı, yaşam kalitesi-yaşam deneyimleri, aile ve arkadaşlardan daha düşük sosyal destek aldıklarını ifade etmişlerdir.

İşlevsel bir egzersiz motivasyonunu benimsemek, pozitif beden imajında merkezi bir rol oynar gibi görünürken, görünüm egzersiz motivasyonları hem erkekler hem de kadınlar da beden imajı için bir tehlike arz etmektedir (Tylka ve Homan, 2015). Bir spor salonu gibi egzersize katılınabilecek yerler, işlevsel egzersiz motifleri oluşturmanın önünde bir engel oluşturabilir ve bunun yerine görünüm motiflerini teşvik edebilir. Örneğin, kadınların spor salonu kültürü algısıyla ilgili bir

analizde Fischer ve arkadaşları (2018), spor salonlarının fiziksel yetenekleri, görünüşleri ve yüksek kadınsılık seviyelerini tasvir etme beklentileri üzerinde sürekli bir öz değerlendirme kültürü yaratan 'bedensel mükemmellik ideallerini' teşvik ettiğini bulmuştur. Ek olarak, sadece kilo vermeye odaklanıldığında, spor salonları beden memnuniyetsizliğini etkileyen ve vücutların 'değiştirilebilir' olması gerektiği mesajını veren yerler olabilir (Prichard ve Tiggemann, 2008). Prichard ve Tiggemann (2008), bir fitness merkezinde egzersiz yapmak için harcanan zamanın, fitness merkezi dışında egzersiz yapmakla harcanan zamana kıyasla, kendini nesneleştirme ile pozitif olarak ilişkili olduğu ve beden saygısı ile negatif ilişkili olduğunu bulmuştur. Boş zaman ile ilgili çalışmalarda, beden imajının kendisinin fiziksel aktivite için bir kısıtlama görevi gördüğü ileri sürülmüştür (Prichard ve Tiggemann, 2008). Boş zamanın kısıtlı olduğu durumlar, "boş zaman, tercihlerin oluşumunu sınırlamak, boş zamanda katılım ve eğlenceyi engellemek veya yasaklamak için araştırmacılar tarafından varsayılan ve bireyler tarafından algılanan veya deneyimlenen faktörlerdir" şeklinde ifade edilmiştir (Jackson, 1997). Crawford ve arkadaşları (1991) boş zaman kısıtlamalarının hiyerarşik bir modelini tanımlamıştır. Modeli içsel, kişilerarası ve yapısal kısıtlamaları da tanımlamıştır. Yapısal kısıtlamalar zaman, para ve kaynaklar gibi fiziksel engellerdir (Walker, Scott ve Stodolska, 2016). Kişilerarası kısıtlamalar, sosyal ilişkilerin ve başkalarıyla olan etkileşimlerin sonucudur (Walker, Scott ve Stodolska, 2016). İçsel kısıtlamalar ise kişisel özellikler veya psikolojik özellikleri içermektedir (Walker, Scott ve Stodolska, 2016). Sonuç olarak bu modele göre, boş zaman kısıtlamaları birçok şekilde olabilmektedir ve kişilerin egzersize katılımlarını etkileyebilmektedir.

Hiyerarşik modele göre boş zaman kısıtlamaları, önce içsel kısıtlamaların, ardından kişilerarası ve son olarak yapısal kısıtlamaların üstesinden gelinmesi gerekmektedir (Crawford ve ark., 1991). Shaw ve arkadaşları (1991) modeli genişletmiş ve kısıtlamaların yalnızca katılımı azaltmakla kalmayıp, aynı zamanda zevk düzeyini azaltabileceğini ve hatta belirli bir faaliyetteki katılımları artırabileceğini öne sürmüştür. Frederick ve Shaw (1995), boş zaman etkinliklerinin kendi içlerinde kısıtlayıcı olabileceğini ve bu kısıtlamaların zorunlu olarak katılımın azalmasıyla sonuçlanmayabileceğini, ancak azalan zevkle veya hatta belirli etkinliklerde artan katılımı sonuçlanabileceğini öne sürerek kısıtlamalar teorisini daha da genişletmişlerdir. Beden imajı, kişisel bir kısıtlama olabilir ve azalan katılım, artan katılım veya daha az eğlenceli katılım yoluyla boş zamana katılımı sınırlayabilir (Frederick ve Shaw, 1995; Prichard ve Tiggemann, 2008; T. Liechty ve arkadaşları, 2006).

## **Kaynakça**

Abena, C. (2013). From thinspo to fitspiration: How social media could be affecting your body image. Retrieved, 1(28), 2017.

- Araújo, C. S., Corrêa, L. P. D., Da Silva, A. P. C., Prates, R. O., & Meira, W. (2014, October). It is not just a picture: revealing some user practices in instagram. In 2014 9th Latin American Web Congress (pp. 19-23). IEEE.
- Bardone-Cone, A. M., & Cass, K. M. (2007). What does viewing a pro-anorexia website do? An experimental examination of website exposure and moderating effects. *International Journal of Eating Disorders*, 40(6), 537-548.
- Bassett-Gunter, R., McEwan, D., & Kamarhie, A. (2017). Physical activity and body image among men and boys: A meta-analysis. *Body Image*, 22, 114-128.
- Bayköse, N., & Esin, İ. (2019). Sporda Beden İmajı ve Sosyal Medya Etkisi: Sosyal Karşılaştırma Kuramı Çerçevesinde Facebook Kullanımının Beden İmajına Etkileri Üzerine Bir Derleme. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 67-80.
- Benton, C., & Karazsia, B. T. (2015). The effect of thin and muscular images on women's body satisfaction. *Body image*, 13, 22-27.
- Bessenoff, G. R. (2006). Can the media affect us? Social comparison, self-discrepancy, and the thin ideal. *Psychology of women quarterly*, 30(3), 239-251.
- Bessenoff, G. R. (2015). Can the media affect us? Social comparison, self-discrepancy, and the thin ideal. *Psychology of Women Quarterly*, 30(2006), 239–251. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.2006.00292.x>
- Boepple, L., & Thompson, J. K. (2014). A content analysis of healthy living blogs: Evidence of content thematically consistent with dysfunctional eating attitudes and behaviors. *International Journal of Eating Disorders*, 47(4), 362-367.
- Boepple, L., & Thompson, J. K. (2016). A content analytic comparison of fitspiration and thinspiration websites. *International Journal of Eating Disorders*, 49, 98–101. <https://doi.org/10.1002/eat.22403>.
- Boepple, L., Ata, R. N., Rum, R., & Thompson, J. K. (2016). Strong is the new skinny: A content analysis of fitspiration websites. *Body Image*, 17, 132–135. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.03.001>
- Borzekowski, D. L. G., Schenk, S., Wilson, J. L., & Peebles, R. (2010). E-Ana and e-Mia: A content analysis of pro-eating disorder web sites. *American Journal of Public Health*, 100(8), 1526–1534. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2009.172700>
- Branthwaite, A. (2002). Investigating the power of imagery in marketing communication: evidence-based techniques. *Qualitative Market Research: An International Journal*.
- Bryant, J. and Zillmann, D. (1986). *Perspectives on Media Effects*. Hillsdale, N.J.: Lawrence Erlbaum Associates, pp.1-6.
- Buckworth, J., Dishman, R. K., O'Connor, P. J., & Tomporowski, P. D. (2013). *Exercise psychology* (2d ed.). Champaign, IL: Human Kinetics. Find this resource.
- Buunk, A. P., & Gibbons, F. X. (2007). Social comparison: The end of a theory and the emergence of a field. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 102(1), 3-21.
- Carrotte, E. R., Prichard, I., & Lim, M. S. C. (2017). “Fitspiration” on social media: A content analysis of gendered images. *Journal of medical Internet research*, 19(3), e95.
- Cash, T. F., Melnyk, S. E., & Hrabosky, J. I. (2004). The assessment of body image investment: an extensive revision of the Appearance Schemas Inventory. *International Journal of Eating Disorders*, 35(3), 305–316. <https://doi.org/10.1002/eat.10264>
- Cash, T. F., Santos, M. T., & Williams, E. F. (2005). Coping with body-image threats and challenges: Validation of the Body Image Coping Strategies Inventory. *Journal of Psychosomatic Research*, 58(2), 190–199. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2004.07.008>
- Crawford, D. W., Jackson, E. L., & Godbey, G. (1991). A hierarchical model of leisure constraints. *Leisure sciences*, 13(4), 309-320.

- Curioni, C. C., & Lourenco, P. M. (2005). Long-term weight loss after diet and exercise: a systematic review. *International journal of obesity*, 29(10), 1168-1174.
- Dittmar, H., & Howard, S. (2004). Thin-ideal internalization and social comparison tendency as moderators of media models' impact on women's body-focused anxiety. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(6), 768-791.
- Dumenco, S. (2012). Instagram is OK, but Photoshop is evil? The truth about digital lies. *Advertising Age*, 83(22), 11.
- Dworkin, S. , & Wachs, F. (2009). *Body Panic : Gender, Health, and the Selling of Fitness*. New York: New York University Press.
- Fallon, E. A., & Hausenblas, H. A. (2005). Media images of the “ideal” female body: Can acute exercise moderate their psychological impact?. *Body image*, 2(1), 62-73.
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body image*, 13, 38-45.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human relations*, 7(2), 117-140.
- Fisher, M. J. R., Berbary, L. A., & Misener, K. E. (2018). Narratives of negotiation and transformation: Women's experiences within a mixed-gendered gym. *Leisure Sciences*, 40(6), 477-493.
- Frederick, C. J., & Shaw, S. M. (1995). Body image as a leisure constraint: Examining the experience of aerobic exercise classes for young women. *Leisure sciences*, 17(2), 57-73.
- Fredrickson, B. L., & Roberts, T. A. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of women quarterly*, 21(2), 173-206.
- Gerbner, G., & Gross, L. (1976). Living with television: The violence profile. *Journal of communication*, 26(2), 172-199.
- Ghaznavi, J., & Taylor, L. D. (2015). Bones, body parts, and sex appeal: An analysis of# thinspiration images on popular social media. *Body image*, 14, 54-61.
- Griffiths, S., & Stefanovski, A. (2019). Thinspiration and fitspiration in everyday life: An experience sampling study. *Body image*, 30, 135-144.
- Griffiths, S., Murray, S. B., Krug, I., & McLean, S. A. (2018). The contribution of social media to body dissatisfaction, eating disorder symptoms, and anabolic steroid use among sexual minority men. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21(3), 149-156.
- Groesz, L. M., Levine, M. P., & Murnen, S. K. (2002). The effect of experimental presentation of thin media images on body satisfaction: A meta-analytic review. *International Journal of eating disorders*, 31(1), 1-16.
- Grogan, S., Evans, R., Wright, S., & Hunter, G. (2004). Femininity and muscularity: Accounts of seven women body builders. *Journal of gender studies*, 13(1), 49-61.
- Harper, B., & Tiggemann, M. (2008). The effect of thin ideal media images on women’s self-objectification, mood, and body image. *Sex roles*, 58(9-10), 649-657.
- Harper, K., Sperry, S., & Thompson, J. K. (2008). Viewership of pro-eating disorder websites: Association with body image and eating disturbances. *International Journal of Eating Disorders*, 41(1), 92-95.
- Heinberg, L. J., & Thompson, J. K. (1995). Body image and televised images of thinness and attractiveness: A controlled laboratory investigation. *Journal of social and clinical psychology*, 14(4), 325-338.
- Holland, G., & Tiggemann, M. (2017). “Strong beats skinny every time”: Disordered eating and compulsive exercise in women who post fitspiration on Instagram. *International Journal of Eating Disorders*, 50(1), 76-79.
- Homan, K., McHugh, E., Wells, D., Watson, C., & King, C. (2012). The effect of viewing ultra-fit images on college women's body dissatisfaction. *Body Image*, 9(1), 50-56.
- Jackson, J. H. (1997). *The world trading system: law and policy of international economic relations*. MIT press.

- Jong, S. T., & Drummond, M. J. (2016). Exploring online fitness culture and young females. *Leisure Studies*, 35(6), 758-770.
- Keery, H., Van den Berg, P., & Thompson, J. K. (2004). An evaluation of the Tripartite Influence Model of body dissatisfaction and eating disturbance with adolescent girls. *Body image*, 1(3), 237-251.
- Krane, V., Stiles-ShIPLEY, J. A., Waldron, J., & Michalenok, J. (2001). Relationships among body satisfaction, social physique anxiety, and eating behaviors in female athletes and exercisers. *Journal of sport behavior*, 24(3).
- Križan, Z., & Gibbons, F. X. (Eds.). (2014). *Communal functions of social comparison*. Cambridge University Press.
- Leahey, T. M., Crowther, J. H., & Mickelson, K. D. (2007). The frequency, nature, and effects of naturally occurring appearance-focused social comparisons. *Behavior Therapy*, 38(2), 132-143.
- Levine, M. P., & Murnen, S. K. (2009). "Everybody knows that mass media are/are not [pick one] a cause of eating disorders": A critical review of evidence for a causal link between media, negative body image, and disordered eating in females. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(1), 9-42.
- Liechty, T., Freeman, P. A., & Zabriskie, R. B. (2006). Body image and beliefs about appearance: Constraints on the leisure of college-age and middle-age women. *Leisure Sciences*, 28(4), 311-330.
- Mabe, A. G., Forney, K. J., & Keel, P. K. (2014). Do you "like" my photo? Facebook use maintains eating disorder risk. *International Journal of Eating Disorders*, 47(5), 516-523.
- Maíz-Arévalo, C., & García-Gómez, A. (2013). 'You look terrific!' Social evaluation and relationships in online compliments. *Discourse Studies*, 15(6), 735-760.
- Martin, M. C., & Gentry, J. W. (1997). Stuck in the model trap: The effects of beautiful models in ads on female pre-adolescents and adolescents. *Journal of advertising*, 26(2), 19-33.
- Meier, E. P., & Gray, J. (2014). Facebook photo activity associated with body image disturbance in adolescent girls. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(4), 199-206.
- Mingoia, J., Hutchinson, A. D., Wilson, C., & Gleaves, D. H. (2017). The relationship between social networking site use and the internalization of a thin ideal in females: A meta-analytic review. *Frontiers in psychology*, 8, 1351.
- Montaigne, M. E. (1834). *Essais de Michel de Montaigne*. Lefèvre.
- Moore, J. (2011). Behaviorism. *The Psychological Record*, 61(3), 449-463.
- Murton, D. (2015). Australian Internet and social media statistics (February 2015). Retrieved from <http://blog.marginmedia.com.au/our-blog/australian-internet-and-social-media-statistics-february-2015>.
- Myers, P. N., & Biocca, F. A. (1992). The elastic body image: The effect of television advertising and programming on body image distortions in young women. *Journal of communication*.
- Myers, T. A., & Crowther, J. H. (2009). Social comparison as a predictor of body dissatisfaction: A meta-analytic review. *Journal of abnormal psychology*, 118(4), 683.
- Nabi, R. L., & Keblusek, L. (2014). Inspired by hope, motivated by envy: Comparing the effects of discrete emotions in the process of social comparison to media figures. *Media Psychology*, 17(2), 208-234.
- Perloff, R. M. (2014). Social media effects on young women's body image concerns: Theoretical perspectives and an agenda for research. *Sex Roles*, 71(11-12), 363-377.
- Prichard, I., & Tiggemann, M. (2008). Relations among exercise type, self-objectification, and body image in the fitness centre environment: The role of reasons for exercise. *Psychology of sport and exercise*, 9(6), 855-866.
- Prichard, I., McLachlan, A. C., Lavis, T., & Tiggemann, M. (2018). The impact of different forms of #fitspiration imagery on body image, mood, and self-objectification among young women. *Sex Roles*, 78(11-12), 789-798.



- Ramme, R. A., Donovan, C. L., & Bell, H. S. (2016). A test of athletic internalisation as a mediator in the relationship between sociocultural influences and body dissatisfaction in women. *Body Image*, 16, 126-132.
- Reel, J. J., Greenleaf, C., Baker, W. K., Aragon, S., Bishop, D., Cachaper, C., & Hattie, J. (2007). Relations of body concerns and exercise behavior: A meta-analysis. *Psychological reports*, 101(3), 927-942.
- Robinson, L., Prichard, I., Nikolaidis, A., Drummond, C., Drummond, M., & Tiggemann, M. (2017). Idealised media images: The effect of fitspiration imagery on body satisfaction and exercise behaviour. *Body image*, 22, 65-71.
- Rodgers, R. F., McLean, S. A., & Paxton, S. J. (2015). Longitudinal relationships among internalization of the media ideal, peer social comparison, and body dissatisfaction: Implications for the tripartite influence model. *Developmental psychology*, 51(5), 706.
- Rodgers, R., Chabrol, H., & Paxton, S. J. (2011). An exploration of the tripartite influence model of body dissatisfaction and disordered eating among Australian and French college women. *Body image*, 8(3), 208-215.
- Sensis. (2014, May). Yellow social media report. Retrieved from [www.sensis.com.au/content/dam/sas/PDFdirectory/Yellow-Social-Media-Report-2014.pdf](http://www.sensis.com.au/content/dam/sas/PDFdirectory/Yellow-Social-Media-Report-2014.pdf)
- Shaw, M. (1991). *Post-military society: Militarism, demilitarization and war at the end of the twentieth century*. Temple University Press.
- Shiffman, S., Stone, A. A., & Hufford, M. R. (2008). Ecological momentary assessment. *Annu. Rev. Clin. Psychol.*, 4, 1-32.
- Shilling, C., & Bunsell, T. (2009). The female bodybuilder as a gender outlaw. *Qualitative research in sport and exercise*, 1(2), 141-159.
- Simpson, C. C., Kwitowski, M., Boutte, R., Gow, R. W., & Mazzeo, S. E. (2016). Messages about appearance, food, weight and exercise in “tween” television. *Eating behaviors*, 23, 70-75.
- Slater, A., Varsani, N., & Diedrichs, P. C. (2017). # fitspo or# loveyourself? The impact of fitspiration and self-compassion Instagram images on women’s body image, self-compassion, and mood. *Body Image*, 22, 87-96.
- Smyth, J. M., & Stone, A. A. (2003). Ecological momentary assessment research in behavioral medicine. *Journal of Happiness studies*, 4(1), 35-52.
- Soulliard, Z. A., Kauffman, A. A., Fitterman-Harris, H. F., Perry, J. E., & Ross, M. J. (2019). Examining positive body image, sport confidence, flow state, and subjective performance among student athletes and non-athletes. *Body image*, 28, 93-100.
- Stein, C., Fisher, L., Berkey, C., & Colditz, G. (2007). Adolescent physical activity and perceived competence: does change in activity level impact self-perception?. *Journal of Adolescent Health*, 40(5), 462-e1.
- Stice, E., Spangler, D., & Agras, W. S. (2001). Exposure to media-portrayed thin-ideal images adversely affects vulnerable girls: A longitudinal experiment. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 20(3), 270-288.
- Strelan, P., Mehaffey, S. J., & Tiggemann, M. (2003). Brief report: Self-objectification and esteem in young women: The mediating role of reasons for exercise. *Sex roles*, 48(1-2), 89-95.
- Talbot, C. V., Gavin, J., Van Steen, T., & Morey, Y. (2017). A content analysis of thinspiration, fitspiration, and bonespiration imagery on social media. *Journal of eating disorders*, 5(1), 1-8.
- Talbot, C. V., Gavin, J., Van Steen, T., & Morey, Y. (2017). A content analysis of thinspiration, fitspiration, and bonespiration imagery on social media. *Journal of eating disorders*, 5(1), 1-8.
- Thompson, J. K., Heinberg, L., & Tantleff-Dunn, S. (1991). The physical appearance comparison scale. *The Behavior Therapist*, 14, 174.
- Tiggemann, M. (2004). Body image across the adult life span: Stability and change. *Body image*, 1(1), 29-41.

- Tiggemann, M., & McGill, B. (2004). The role of social comparison in the effect of magazine advertisements on women's mood and body dissatisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology, 23*(1), 23-44.
- Tiggemann, M., & McGill, B. (2004). The role of social comparison in the effect of magazine advertisements on women's mood and body dissatisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology, 23*(1), 23-44.
- Tiggemann, M., & Miller, J. (2010). The Internet and adolescent girls' weight satisfaction and drive for thinness. *Sex roles, 63*(1-2), 79-90.
- Tiggemann, M., & Polivy, J. (2010). Upward and downward: Social comparison processing of thin idealized media images. *Psychology of Women Quarterly, 34*(3), 356-364.
- Tiggemann, M., & Slater, A. (2004). Thin ideals in music television: A source of social comparison and body dissatisfaction. *International Journal of Eating Disorders, 35*(1), 48-58.
- Tiggemann, M., & Slater, A. (2013). NetGirls: The Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders, 46*(6), 630-633.
- Tiggemann, M., & Zaccardo, M. (2015). "Exercise to be fit, not skinny": The effect of fitspiration imagery on women's body image. *Body image, 15*, 61-67.
- Tiggemann, M., & Zaccardo, M. (2018). 'Strong is the new skinny': A content analysis of# fitspiration images on Instagram. *Journal of health psychology, 23*(8), 1003-1011.
- Tylka, T. L., & Homan, K. J. (2015). Exercise motives and positive body image in physically active college women and men: Exploring an expanded acceptance model of intuitive eating. *Body image, 15*, 90-97.
- Tylka, T. L., & Sabik, N. J. (2010). Integrating social comparison theory and self-esteem within objectification theory to predict women's disordered eating. *Sex roles, 63*(1-2), 18-31.
- Uhlmann, L. R., Donovan, C. L., Zimmer-Gembeck, M. J., Bell, H. S., & Ramme, R. A. (2018). The fit beauty ideal: A healthy alternative to thinness or a wolf in sheep's clothing?. *Body image, 25*, 23-30.
- Van den Berg, P., Paxton, S. J., Keery, H., Wall, M., Guo, J., & Neumark-Sztainer, D. (2007). Body dissatisfaction and body comparison with media images in males and females. *Body image, 4*(3), 257-268.
- Vartanian, L. R., & Dey, S. (2013). Self-concept clarity, thin-ideal internalization, and appearance-related social comparison as predictors of body dissatisfaction. *Body image, 10*(4), 495-500.
- Vaterlaus, J. M., Patten, E. V., Roche, C., & Young, J. A. (2015). # Gettinghealthy: The perceived influence of social media on young adult health behaviors. *Computers in Human Behavior, 45*, 151-157.
- Vaterlaus, J. M., Patten, E. V., Roche, C., & Young, J. A. (2015). # Gettinghealthy: The perceived influence of social media on young adult health behaviors. *Computers in Human Behavior, 45*, 151-157.
- Walker, G. J., Scott, D., & Stodolska, M. (2016). *Leisure matters: the state and future of leisure studies*. Sagamore Publishing.
- Windahl, S., & Signitzer, B. with Olson, JT (1992). *Using communication theory. An introduction to planned communication*.
- Yee, Z. W., Griffiths, S., Fuller-Tyszkiewicz, M., Blake, K., Richardson, B., & Krug, I. (2020). The differential impact of viewing fitspiration and thinspiration images on men's body image concerns: An experimental ecological momentary assessment study. *Body Image, 35*, 96-107.

**Ruhsal Bozukluklarda Fiziksel Aktivite ve Egzersizin Etkileri**

Ülkü Sena Bay<sup>1</sup>, Erdoğan Yılmaz<sup>2</sup>

DERLEME/REVIEW

<sup>1</sup>Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi  
Ankara/Türkiye

<sup>2</sup>Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi  
Ankara/Türkiye

**Öz**

Sağlık yalnızca fiziksel iyi olma hali değil, aynı zamanda ruhsal ve psikolojik olarak da iyi olma durumudur. Ruhsal bozukluklar, bunların nedenleri, sağaltımı ve tedavileri anormal psikolojisi kapsamında ele alınan konulardır. Anormallik ya da bozukluk kavramının tanımı keskin bir biçimde yapılamamakla beraber acı çekme, uyumsuzluk, sapkınlık (istatistiksel olarak istenmeyen ve az rastlanan olma), sosyal rahatsızlık, toplum standartlarını çiğneme ve akıldışı ve öngörülemez olma gibi bazı unsurları içinde barındıran bir durumla karşı karşıya olunduğunda bir bozukluğun varlığından söz etmek de mümkündür. Bu durumların ise genellikle birkaçının bir arada bulunması beklenir. Ruhsal bozuklukların varlığının reddedilmediği gibi tedavi edici ve durumu aza indirgeyici unsurların varlığı ise modern çağda göz ardı edilemez bir gerçektir. Psikoterapi ve psikofarmakolojik tedaviler en bilinenleri olmakla beraber fiziksel aktivite de psikiyatrik vakaların yaygın bir yardımcı tedavisi olarak öne çıkmaktadır. Bu çalışmada geleneksel derleme modeli (narrative review) kullanılarak ruhsal bozukluklara sahip bireyler üzerinde, özellikle son 10 yılda yapılmış olan, egzersiz ve fiziksel aktivitenin etkilerinin gözlemlendiği araştırmalar ele alınmıştır. İncelenen çalışmaların neticesinde fiziksel aktivite ve egzersizin ruhsal bozuklukların semptomlarında iyileştirici, düzenleyici etkilerinin olduğu görülmüştür.

**Anahtar Kelimeler:** Ruhsal bozukluk, fiziksel aktivite, egzersiz.

**Sorumlu Yazar:**  
Ülkü Sena Bay  
Orcid ID: 0000-0002-1781-9739

**The Effects of Physical Activity and Exercise in Mental Disorders**

**Abstract**

Health is not only physical well-being, but also mental and psychological well-being. Mental disorders, their causes, treatment and treatments are the subjects covered within the scope of abnormal psychology. Although the definition of the concept of abnormality or disorder cannot be made sharply, when faced with a situation that includes some elements such as suffering, incompatibility, perversion (being statistically undesirable and uncommon), social discomfort, violating social standards, and being irrational and unpredictable, a disorder is It is also possible to talk about its existence. These situations are generally expected to coexist a few. The existence of mental disorders is not denied, and the existence of curative and debilitating elements is an undeniable fact in the modern age. Although psychotherapy and psychopharmacological treatments are the best known, physical activity also stands out as a common adjunct treatment of psychiatric cases. In this study, studies that have been conducted last 10 years on individuals with mental disorders using the traditional/narrative review model and observed the effects of exercise and physical activity are discussed. As a result of the studies examined, it has been observed that physical activity and exercise have healing and regulating effects on the symptoms of mental disorders.

**Keywords:** mental disorders, physical activity, exercise.

**Yayın Bilgisi**

Gönderi Tarihi:

01.12.2020

Kabul Tarihi:

15.12.2020

Online Yayın Tarihi:

28.12.2020

Doi:10.38021asbid.849274

## Giriş

Huber ve diğerlerinin (2011) aktardığına göre 1948 yılında Dünya Sağlık Örgütü'nün yasasında sağlık; sadece hastalık ve sakatlığın olmayışı değil; bedence, ruhça ve sosyal yönden tam iyilik hali olma durumu olarak tanımlanmaktadır. Tanım son 60 yıldır eleştirilse bile, henüz bir uyarlaması yapılmamıştır. Dünya sağlık örgütü tarafından 1948'de formüle edilen bu tanım halen geçerliliğini korumaktadır. Yıllar öncesinde oluşturulmuş bu tanımdan da çıkarılabileceği gibi sağlık yalnızca bedensel sağlıklılık ve iyi oluş halini değil; aynı zamanda ruhsal (psikolojik) rahatsızlıkların olmayışını da içeren bir bütündür. Araştırmalara göre dünyadaki insanların yüzde 25'i yani her dört insandan biri hayatı boyunca en az bir defa psikolojik sorun yaşamaktadır. Aynı zamanda güç eksikliğine ve erken ölüme sebep olan hastalıkların yarısı psikolojik bozukluklardan kaynaklanmaktadır. Psikolojik ve bedensel hastalıkların genellikle birbirleri ile bağlantılı olmaları dikkat çekmektedir. Psikolojik rahatsızlık yaşayan bir insanda fiziksel rahatsızlığın tetiklenme ihtimali çok yüksek olmakla beraber, fiziksel rahatsızlığı olan insanların psikolojik anlamda da rahatsızlandığı açıkça bilinmektedir (Gültekin, 2010).

Zihinsel sağlık, farklı bilim adamları tarafından birçok şekilde yorumlanmış ve tanımlanmıştır. Akıl sağlığı kavramı kişinin yaşamını kontrol edebildiği, kendi stresleri ve görevleri ile başa çıkabildiği, üretken ve verimli bir biçimde çalıştığı ve topluma katkı sağlayabildiği iyi olma durumu olarak tanımlanmıştır (WHO, 2001).

Psikolojik rahatsızlıkların insanlar üzerindeki etkisi ve önemi uzun yıllardır bilinen ve nasıl çözülebileceği ile ilgili çalışmalar yapılan bir alandır. İncelenen bu çalışmalarda egzersiz/fiziksel aktivite; birtakım ruhsal bozukluklar için potansiyel bir tedavi yöntemi olarak önerilmiş ve belirli fiziksel aktiviteler ile ruhsal hastalıkların tedavisinin mümkün olabileceği öne sürülmüştür (Rethorst, Wipfli ve Landers, 2009). Fiziksel aktivite, iskelet kaslarının hareket ettirilerek kasılması ve bu sayede vücudun enerji harcaması olarak tanımlanmaktadır. Fiziksel aktivitelere örnek olarak ev temizliği yapmak, gün içerisindeki aktiviteler, yazı yazmak, boş zamanlarda yürümek, egzersiz yapmak, dans etmek, bisiklet sürmek, koşmak, yüzmek ve daha birçok hareket içeren durumlar gösterilebilmektedir. Fiziksel aktivitenin ruhsal ve fiziksel sağlığı olumlu yönde etkilediğini içeren birçok makale, inceleme ve çalışma bulunmaktadır (Knöchel ve ark., 2012). Bu çalışmanın amacı fiziksel aktivitelerin ruhsal bozukluklar üzerinde etkilerine dikkat çekmek, ruh sağlığı ve tedavisinde fiziksel aktivitelerin etkinliğini gösteren birtakım çalışmaları derleyerek literatüre katkı sağlamaktır.

## *Sağlık Kavramı*

Sağlık ve hastalık kavramları ile ilgili olarak geçmişten bugüne kadar sayısız tanım ve açıklamalar yapılmıştır. Genel olarak hastalık halinin olmaması sağlıklı olmak durumu olarak algılanmıştır. Daha

sonraki çalışmalarla beraber Dünya Sağlık Örgütü tarafından yalnızca hastalık olmayış halinin sağlıklı olmak anlamına gelmediği belirtilmiştir. Dünya Sağlık Örgütü sağlığı sadece hastalık ve sakatlığın olmayışı değil, bedence, ruhça ve sosyal yönden tam iyilik hali olma durumu olarak tanımlanmaktadır. Bu tanım ile ruh sağlığının önemine de dikkat çekilmiştir (Öztürk ve Kıracı, 2019).

Robinson ve Elkan (1996) sağlığın tanımını, bireylerin aktif olarak hayata katılabilmesi şeklinde yapmıştır.

Somunoğlu (1999)'nun Slee ve diğerlerinden aktardığına göre sağlık bedensel, psikolojik, zihinsel ve sosyal açıdan tam bir iyi oluş hali olarak tanımlamıştır.

Öte yandan Larson (1991) Amerikalı halkın sağlığı; "kişi neye ihtiyaç duyuyorsa onu yapabiliyor olma durumu" olarak nitelediğini belirtmiştir.

### ***Zihinsel Sağlık Kavramı***

"Akıl sağlığı olmadan sağlık olmaz" (WHO, 2005).

Dünya Sağlık Örgütü'nün bu sloganı Pan Amerikan Sağlık Örgütü, AB Bakanlar Konseyi, Dünya Ruh Sağlığı Federasyonu ve Birleşik Krallık Kraliyet Psikiyatristler Koleji tarafından da onaylanmıştır. Bu slogan ile akıl sağlığının da en az bedensel sağlıklılık kadar önemli olduğu gözler önüne serilmiştir (Prince ve ark., 2007).

Zihinsel sağlık ile ilgili her yaş ve cinsiyet grubundan kişiler ile yapılan zihinsel sağlık tanımlanmasında çıkarılan sonuç; bireylerin zihin (akıl) ve ruh sağlığını tamamen ayırıp tanımlamıyor olmalarıdır. Profesyonel anlamda da henüz zihin veya ruh sağlığı tanımlarından hangisinin kullanılacağına dair bir karar verilmemiş olması halk arasındaki tanımlarda da kafa karışıklığına sebep olmaktadır. Dolayısı ile önemli olan, kişilerin ruh ve zihin sağlığı kavramlarına yükledikleri anlamlara göre bir tanıma yönelmeleridir. Zihin insan bedeninin bir parçası olarak görülmüş ve bu sebeple zihin hastalığı, beyinde var olan ya da ortaya çıkan bir hasar olarak nitelendirilerek kişilerin düşünme yeteneklerinin bitmesi olarak tanımlanmıştır. Ruh ise beden ile ilgisi olmayan tamamıyla vücudun dışında, duygusal ve daha soyut bir kavram olarak nitelendirilmiştir. Bu bakımdan insanların duygusal çöküntüleri, sosyal ilişkileri ve negatif duyguları olarak düşünülmüştür (Bakacak ve Boyacıoğlu, 2012). Dünya sağlık örgütü zihinsel sağlığı kişinin yaşamını kontrol edebildiği, kendi stresleri ve görevleri ile başa çıkabildiği, üretken ve verimli bir biçimde çalıştığı ve topluma katkı sağlayabildiği iyi olma durumu olarak tanımlanmıştır (Sargın, 2012).

Öte yandan zihinsel sağlıklılık halini, herhangi bir psikopatolojinin olmaması durumu olarak tanımlamak da mümkündür. Psikopatoloji kapsamına giren ruhsal bozuklukların en güncel tanımı DSM-IV-TR’de yapılmış olup aşağıdaki maddeler de dahil olmak üzere pek çok boyutu kapsamı beklenmektedir:

- Kişisel Sıkıntı
- Yeti Yitimi
- Sosyal Normların İhlali
- İşlev Bozukluğu (Kring ve ark., 2015).

### ***Fiziksel Aktivite ve Egzersizin Yararları***

Fiziksel aktivitenin en basit tanımı enerjiyi tüketmek için vücudun hareket halinde olması olarak yapılabilmektedir. Egzersizin tanımı ise bilinçli ve planlı bir şekilde bir şekilde zindelik sağlamak amacıyla vücut bölümlerinin geliştirilmesi ve iyileştirilmesine yönelik düzenli ve yapılandırılmış fiziksel aktiviteler olarak yapılabilmektedir. Fiziksel aktivite ve egzersizin yararları arasında vücut esnekliğini ve kas gücünü geliştirmesi, kalp ve damar çalışmalarının dayanıklılığını arttırması, zihin ve psikolojik sağlık yönünden yararlı olması ve daha zinde olunmasını sağlaması gibi daha birçok madde sıralanabilmektedir. Ayrıca düzenli fiziksel aktivite ile insanların gerginlikten ve üzerinde hissetmiş olduğu baskılardan uzak daha huzurlu ve zinde bir yaşam biçimine geçiş yapabildiğine de dikkat çekilmiştir (Tunay ve Tedavi, 2008).

Babic ve diğerleri (2014), fiziksel aktivitenin sağlık açısından yararlarının çok kapsamlı olduğunu ifade etmiştir. Bu faydalar arasında;

- Koroner kalp hastalığının şiddetinin azaltılması
- Tip II diyabette pozitif etkiler
- Bazı kanser türlerinde olumlu dönütler
- Osteoporoz riskinin düşürülmesi
- Gelişmiş fiziksel uygunluk
- Kemik gücünü sıralanmıştır.

Öte yandan fiziksel aktiviteye katılımın psikolojik sağlığı iyileştirebileceği ve depresyon, anksiyete gibi ruhsal bozukluklarının gelişimini önlemeye ve tedavi etmeye yardımcı olabileceğinin altı çizilmiştir.

Bununla birlikte Vina ve diğerleri (2012), egzersizin hem sağlıkta hem de hastalıkta en sık reçete edilen tedavilerden biri olduğunu ileri sürmüştür. Egzersizin çeşitli hastalıkları önlemek ve tedavi etmek için faydalı etkilerini gösteren çalışmalar olmakla beraber araştırmacılar, fiziksel aktivite ile

hem erkek hem kadınlarda zindelik düzeylerinin arttığını bildirmiştir. Bunun yanı sıra ölüm riskinde de azalma olduğu ifade edilmiştir.

Egzersize bağlı adaptasyonların bilhassa kardiyorespiratuar (kalp ve akciğer kaslarının birlikte iyi ve etkin çalışması) ve kas-iskelet sistemlerinde, vücut kompozisyonunda ve metabolizmada ortaya çıktığı gözlemlenmiştir. Öte yandan egzersizin sağlık ile ilgili faydaları arasında depresyon ve anksiyete semptomlarını azaltması da gösterilmektedir (Kujala, 2011; Waburton ve ark., 2006; Lee ve ark., 2010).

Öte yandan çok sayıda araştırma fiziksel aktivite ve egzersizin benlik algısı, fiziksel benlik algısı, pozitif beden imajı, psikolojik iyi oluş ve benlik saygısı gibi kritik psikolojik durumlar üzerinde olumlu etkilerinin olduğunu ortaya koymuştur (Beasley ve Garn, 2013; Fernandez-Bostos ve ark., 2019; Sonstroem, 1984; Leith ve ark., 1991; Sallis ve ark., 1992; Baranowski ve ark., 1992).

### ***Fiziksel Aktivitenin Psikolojik Sağlık ve Ruhsal Bozukluklar Üzerindeki Etkileri***

Fiziksel aktivite ve sağıktaki psikolojik süreçlerin incelenmesi son yıllarda önemli ölçüde artmıştır. Bu bağlamda önemi artan bir meslek grubu olan "Egzersiz psikologları" fiziksel aktivitenin psikolojik öncüllerini incelemekle beraber bireylerin fiziksel aktivite hususunda teorik perspektiflerini ve hareketsiz yaşam tarzlarını değiştirmek için müdahalelerin tasarımı ve uygulanmasında rol almaktadırlar. Öte yandan fiziksel aktiviteye dahil olmanın önemli psikolojik faydaları olduğu bilindiğinden bu uygulamaların profesyonellerce yaptırılmasının da önemi ortaya çıkmaktadır. (Faulkner ve Taylor, 2005). Bu doğrultuda fiziksel aktivite ve egzersizlerin, farklı psikopatolojik anormalliklerin engellenmesi ve terapisi ile ilişkisi araştırmacıların ve incelemecilerin dikkatini toplamaya devam etmektedir (Zschucke, Gaudlitz ve Ströhle, 2013).

Fiziksel aktivite; psikoloji, psikiyatri alanlarında ve psikosomatik hastanelerde kullanılan kapsamlı bir yardımcı tedavi yöntemi olarak öne çıkmaktadır. Buschert ve diğerleri (2019) tarafından yapılan çalışmada; rutin yatan hasta tedavisine entegre edilmiş bir egzersiz programının majör depresyondan muzdarip bir hasta örneğinde depresyonun bilişsel performansı ve öznel şiddeti üzerindeki etkilerini değerlendirilmiş olup değerlendirmeler sonucunda çıkan sonuç, fiziksel egzersizin bilişsel performans üzerinde umut verici etkileri olduğu ve depresif hastalar için uygulanabilir, uygulaması kolay bir ek tedavi olduğudur.

Yüzme, koşma, bisiklete binme, yürüme, bahçe işleri ve dans gibi fiziksel aktivitelerin endişe ve bunalımı azaltmada çok büyük bir etkiye sahip olduğu belirtilmiştir. Bu fiziksel aktivitelerden en büyük verimi alabilmek için haftada en az üç kez 15 ila 30 dakika arasında yapılması ve on hafta veya daha uzun bir süre egzersizlere devam edilmesi gerekliliğine de dikkat çekilmiştir. Çalışmalar

sonucunda bu egzersizleri yapan ruhsal bozukluk tedavisi gören hastaların depresyon gibi ruhsal problemlerinde azalma olduğu görülmüştür (Guszkowska, 2004).

Artan kanıtlar, egzersizin insanlar üzerindeki olumlu etkisini göstermiştir. Klasik kardiyoproteksiyonun (kalbin korunması) yanı sıra, çok sayıda çalışma, farklı egzersiz rejimlerinin çeşitli beyin fonksiyonlarında önemli bir iyileşme sağladığını göstermiştir. Altta yatan mekanizma henüz belirlenmemiş olsa dahi, zihinsel sağlık, nörodejeneratif (sinir hücrelerinin ölümüne yol açan) hastalıklar ve edinilmiş beyin yaralanmaları alanındaki değerli bulguların çoğu ile hem insanlarda hem de deney hayvanlarında nöroproteksiyon (nöron korunması) için ortaya çıkan kanıtlar oluşturulmuştur (Liu ve ark., 2019).

Dinas, Koutedakis ve Flouris (2011), yapılan araştırmalardan yola çıkarak egzersiz ve fiziksel aktivitenin ruhsal bozukluk semptomları üzerinde antidepresif tedavilerle karşılaştırılabilecek faydalı etkileri olduğunun açıkça görülebileceğini ifade etmiştir. Şimdiye kadar yapılan araştırmalar, egzersiz ve fiziksel aktivitenin, genel popülasyonda hipertansif ve kardiyovasküler hastalıklarda, akut ve kronik depresyon için terapötik araçlar olarak kullanılabileceğini gösterdiğinin de altı çizilmiştir.

Rosenbaum ve diğerlerinin (2014) ruhsal hastalığı olan kişilerde fiziksel aktivitenin depresif semptomlar (birincil amaç), şizofreni semptomları, antropometrik ölçümler, aerobik kapasite ve yaşam kalitesi (ikincil hedefler) üzerindeki etkilerini belirlemek amacıyla yaptıkları çalışmada; fiziksel aktivitenin ruhsal hastalığı olan insanlarda depresif belirtileri azalttığı görülmüştür. Daha zayıf metodolojik kaliteye ilişkin çalışmalarda daha büyük etkiler görülmüştür. Çalışmanın sonucuna göre fiziksel aktivitenin, şizofreni semptomlarını azalttığı ve akıl hastalığı olan insanlar arasında antropometrik ölçümleri, aerobik kapasiteyi ve yaşam kalitesini iyileştirdiği gözlemlenmiştir. Öte yandan yapılandırılmış egzersizin hem genel toplum hem de depresif hastalıktan etkilenenler için antidepresif faydaları önceki sistematik incelemelerde ortaya konulduğu da ifade edilmiştir. Bunun yanı sıra ilgili çalışmada;

- Fiziksel aktivite müdahalelerinin, psikiyatrik tanılardan bağımsız olarak depresyon belirtilerini azalttığına,
- Fiziksel aktivitenin şizofreninin pozitif ve negatif semptomlarında iyileşme sağladığına,
- Bu doğrultuda hastaların klinisyenler tarafından, hem zihinsel hem de fiziksel sağlık sonuçlarını iyileştirmek için fiziksel aktivite müdahalelerine yönlendirilmesinin gerekliliğine dikkat çekilmiştir.

Sharma, Madaan ve Petty'nin (2018) ilgili araştırmasında, egzersizin; anksiyeteyi, depresyonu ve olumsuz duygu-durumu azalttığı, benlik saygısı ve bilişsel işlevi iyileştirdiği, zihinsel sağlık üzerinde pozitif etkilerinin olduğu ifade edilmiştir. Öte yandan egzersizin, düşük benlik saygısı ve



sosyal geri çekilme gibi semptomları hafiflettiği de ortaya konulmuştur. Bununla beraber egzersizin şizofrenide önemli bir yardımcı tedavi olduğunun altı çizilmiştir, bunun sebebi ise şizofreni hastalarının antipsikotik tedavilerde kilo alma riski nedeniyle bilhassa obeziteye karşı savunmasız olmasıdır. İlgili çalışmada, aylık bir fiziksel kondisyon programına katılan şizofreni hastalarının, kilo kontrolünde iyileşmeler gösterdiği, zindelik seviyelerinin arttığı, enerji seviyelerinde yükselme gözlemlendiği ve el kavrama gücü seviyelerinin yükseldiği bildirilmiştir. Öte yandan haftada 3 gün tempolu yürüyüş gibi orta yoğunlukta 30 dakika egzersiz yapmanın, şizofreni hastalarında bu olumlu gelişmeler için yeterli olduğu belirtilmiştir. Bununla beraber bu 30 dakikanın da 10 dakikalık 3 sete bölünebileceği de belirtilmiştir.

Lebiecka ve diğerlerinin (2019) ilgili çalışmasında; şizofreni hastalarında artan erken ölüm oranlarının büyük ölçüde antipsikotik tedavinin etkisine, düşük fiziksel aktiviteye ve/veya temelde kardiyometabolik kaynaklı olmak üzere artan somatik komorbiditeye bağlı olduğuna dikkat çekilmiştir. Psikolojik müdahaleler ve diyet müdahaleleri ile birlikte fiziksel egzersizin metabolik sendrom, kardiyovasküler uygunluk ve bilişsel performansın parametrelerini iyileştirdiği ifade edilmiştir.

Bu çalışmada, daha önce yapılan araştırma sonuçlarına göre; şizofreni hastalarında denetimli egzersiz müdahalelerine yanıt olarak semptomlarda iyileşme ve bilişsel performansın artmış olduğuna değinilmiştir. Fiziksel aktivite vasıtasıyla:

- Bilişsel işlev
- Sosyal biliş
- Çalışma belleği
- Dikkat /uyanıklık alanlarında pozitif etkilerin gözlemlendiği belirtilmiştir.

Bununla beraber fiziksel aktivitenin, özellikle diğer psikososyal müdahaleler veya diyet müdahaleleri ile şizofreni hastalarında işlevselliğin çeşitli yönlerini iyileştirebileceği ve bilişsel performanslarını, somatik sağlıklarını olumlu yönde etkileyebileceği fikrini destekleyen oldukça fazla kanıt olduğu da ifade edilmiştir.

Ruhsal bozukluğu bulunan ergenlerin, normal ergen popülasyonuna göre daha az fiziksel aktivite gerçekleştirdiği ve fiziksel sporlara daha az başvurduğu görülmüştür. Norveç'te bunu araştırmak üzere yapılan bir ankete katılan 13-18 yaş arası toplam 566 ruhsal bozukluğu olan ergen ile aynı yaş grubundaki 8173 ergen katılımcının sonuçları karşılaştırılmıştır. Tüm ergenler; fiziksel aktivite, takım ve bireysel sporlara katılımı ilgili sorular da dahil olmak üzere bir anket doldurmuştur. Bu çalışma sonucunda psikiyatrik bozukluğu olan ergenlerin, genel popülasyondaki ergenlere kıyasla, üç kat daha düşük fiziksel aktiviteye katılım oranı ve buna karşılık takım ve bireysel

sporlarına da katılmıyor olmaları öne çıkmıştır. Bu sonuçlar ergen psikiyatri hastalarında fiziksel aktivite seviyelerinin genel popülasyona göre düşük olduğunu ortaya çıkarmıştır. Bulgular, psikiyatrik bozukluğu olan ergenlerde fiziksel aktiviteyi değerlendirmenin ve yaşamın bu erken evresinde zihinsel ve fiziksel sağlığı geliştirmek için erken müdahale sağlamanın önemini vurgulamaktadır (Mangerud ve ark., 2014). Öte yandan ergenlerin bu dönemde sahip olduğu en dikkat çekici özellikler hızlı değişiklikler yaşamaları olarak göze çarpmaktadır. Geçmiş ve bugün karşılaştırıldığında şu anda daha fazla ergen çocuğun psikolojik problem yaşadıkları gözlemlenmektedir. İncelemeler; ergen ruh sağlığında belirli spor dallarına ve fiziksel aktivitelere katılan ergenlerin ruhsal sağlıklarında pozitif etkileri beraberinde getirdiğini ifade etmektedir (Alpaslan, 2012).

Malchow ve diğerlerinin (2013) ilgili çalışmasında, düzenli olarak fiziksel aktivite yapan ergenlerin, daha düşük depresyon ve anksiyete semptomları ile karakterize edildiği, aksine çok az fiziksel aktivite veya fiziksel aktiviteye hiç katılım göstermeyen ergenlerde ise depresif semptomların daha yüksek olduğu ifade edilmiştir.

## **Sonuç**

Çeşitli çalışmalar, düzenli fiziksel aktivitenin hem biyolojik hem de psikolojik düzeyde psikiyatri hastaları için önemli ölçüde faydalı olduğunu göstermiştir. Kontrollü egzersizin olumlu etkileri arasında gelişmiş metabolik tepkiler, nöron-koruma, artan yaşam kalitesi ve azalmış psikopatolojik semptomlar bulunmaktadır. Alzheimer demansı, şizofreni veya majör depresif bozukluk gibi ciddi zihinsel hastalıkları hafifletmede çeşitli egzersiz müdahalelerinin etkinliğini araştıran çalışmalar, fiziksel egzersizin depresyon, psikoz ve demans semptomlarını ve daha da önemlisi bu hastalıkların daha fazla ilerlemesini engelleyebildiğini göstermiştir (Knöchel ve ark., 2012). Öte yandan egzersizin, ruhsal bozuklukların tedavisinde umut verici tedavi stratejilerinden biri olacağı düşünülmektedir. Liu ve diğerleri (2019) egzersizin; nörotransmitter salınımını modüle ettiğini, nörojenezi güçlendirdiğini, anti-nöroinflamatuvar eylemler uyguladığını, nörotrofik faktör salınımını tetikleyip nöronal disfonksiyonu engellemek ve sinaptik plastisiteyi teşvik etmek üzere hücre içi sinyalleme modüle ettiğini vurgulamıştır. Bu heyecan verici sonuçlar doğrultusunda, egzersiz eğitiminin nörodejeneratif hastalarda farklı nöropatolojiyi iyileştirdiği gösterilmiştir. Türlü epidemiyolojik çalışmalar, egzersizin ve fiziksel aktivitenin farklı ruhsal bozuklukların başlangıcını engelleyebileceğini veya erteleyebileceğini; ruhsal bozukluklarda tek başına veya destek tedavi olarak yararlandığında terapötik yararlar kazandırdığını göstermiştir (Zschucke ve ark., 2013). Bu çalışmada, fiziksel aktivite ve egzersizin depresyon ve anksiyete gibi bozukluklarının tedavisinde de kullanılabileceğine dair kanıtlar sunan araştırmalara yer verilmiştir. Depresyon ve anksiyete bozukluklarında egzersize bağlı iyileşmelerden sorumlu mekanizmaların hepsi bilinmemektedir fakat

büyük olasılıkla bu etkilerin altında yatan, aracılık eden veya hafifleten psikolojik ve nörobiyolojik mekanizmaların karmaşık bir etkileşimi olacaktır.

Sonuç olarak, fiziksel aktivite ve egzersizin bilişsel işlevler, psikolojik durumlar üzerinde olası farklı etkileri olan ruhsal bozukluklar için ümit verici bir ek tedavi olması mümkündür. Psikofarmakolojik ve psikoterapötik önlemlerin yanı sıra, dayanıklılık eğitimi şeklindeki fiziksel egzersizlerin uygulanması da mümkündür ve multimodal bir tedavi programına entegre edilmelidir. Bununla birlikte, genel sonuçlar çıkarılmadan önce daha büyük numunelerle, daha uzun tedavi süreleriyle ve daha uzun bir takiple daha ileri çalışmalara ihtiyaç olduğunun da altı çizilmelidir (Buschert ve ark., 2019). Egzersiz ve düzenli fiziksel aktivitenin anksiyetenin patofizyolojik süreçlerini pozitif yönde etkilediğine dair güçlü kanıtlar bulunmaktadır. Anderson ve Shivakumar (2013), çok sayıda çalışma ve meta-analiz, egzersizin klinik ortamlarda azalmış anksiyete ile ilişkili olduğunu vurgulamıştır. Öte yandan fiziksel aktivitenin, bir dizi biyolojik ve psikolojik mekanizmayı olumlu yönde etkilediği de görülmektedir. İnsanlarda nöroenezin (nöron üretilme süreci) artmasında egzersizin rolü son yıllarda önemli ölçüde dikkat çekmiştir ve anksiyete bozuklukları için etkileri heyecan verici bir araştırma alanı olduğuna inanılmaktadır.

Bu çalışma ile;

- Fiziksel aktivite ve egzersiz tedavilerinin ruhsal bozukluklarda, psikiyatrik tedavi gören hastalarda psikoterapi ve psikofarmakolojik tedaviye ek olarak uygulanması ve yaygınlaştırılmasının önemi vurgulanmaya çalışılmıştır.
- Fiziksel aktivite ve egzersizin ruhsal bozukluklarda etkisini araştıran birtakım araştırmalara ulaşıp fiziksel aktivite ve egzersiz programlarının, ruhsal problem yaşayan hastaların tedavisinde önemli rol aldığını kanıtlayan birçok sonuç bir araya getirilmiştir.
- Akıl ve ruh sağlığı alanında yaygınlaşması beklenen destekleyici bir tedavi olarak fiziksel aktivite ve egzersiz programlarının farklı bir boyutu ve etki alanı ele alınmıştır.
- Ruhsal bozukluklarda fiziksel aktivitelerin klinik uygulamalarını özel olarak inceleyen çalışmaların yanı sıra, bu tür sonuçları geliştirmek ve ruhsal bozuklukların tedavisi ve sağaltımında rol oynayacak destekleyici tedavileri yaygınlaştırmak için gelecekte de bu tür araştırmaların artırılarak devam edilmesine gereksinim duyulmaktadır.

## Kaynaklar

Alpaslan, A. H. (2012). Ergen ruh sağlığı ve spor. Kocatepe Tıp Dergisi, 13(3), 181-185.

Anderson, E. H., & Shivakumar, G. (2013). Effects of exercise and physical activity on anxiety. *Frontiers in psychiatry*, 4, 27.

- Babic, M. J., Morgan, P. J., Plotnikoff, R. C., Lonsdale, C., White, R. L., & Lubans, D. R. (2014). Physical activity and physical self-concept in youth: systematic review and meta-analysis. *Sports medicine*, 44(11), 1589-1601.
- Baranowski, T., Bouchard, C., Bar-Or, O., Bricker, T., Heath, G., Kimm, S.Y.S., Malina, R., Obarzanek, E., Pate, R., Strong, W.B., Truman, B., & Washington, R. (1992). Assessment, prevalence, and cardiovascular benefits of physical activity and fitness in youth. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 24, 237- 247. <sup>[1]</sup><sub>SEP</sub>
- Beasley, E. K., & Garn, A. C. (2013). An investigation of adolescent girls' global self-concept, physical self-concept, identified regulation, and leisure-time physical activity in physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 32(3), 237-252.
- Bakacak, A. G., & Boyacıoğlu, A. Ö. (2012). Bireylerin Akıl/Ruh Sağlığı Tanımlamalarına İlişkin Nitel Bir Araştırma. *Sosyoloji Dergisi*, (27), 1-15.
- Buschert, V., Prochazka, D., Bartl, H., Diemer, J., Malchow, B., Zwanzger, P., & Brunbauer, A. (2019). Effects of physical activity on cognitive performance: a controlled clinical study in depressive patients. *European archives of psychiatry and clinical neuroscience*, 269(5), 555-563.
- Dinas, P. C., Koutedakis, Y., & Flouris, A. D. (2011). Effects of exercise and physical activity on depression. *Irish journal of medical science*, 180(2), 319-325.
- Faulkner, G. E., & Taylor, A. H. (Eds.). (2005). *Exercise, Health and Mental Health: Emerging Relationships*. Routledge.
- Fernández-Bustos, J. G., Infantes-Paniagua, Á., Cuevas, R., & Contreras, O. R. (2019). Effect of physical activity on self-concept: theoretical model on the mediation of body image and physical self-concept in adolescents. *Frontiers in Psychology*, 10, 1537.
- Guszkowska, M. (2004). Effects of exercise on anxiety, depression and mood. *Psychiatria polska*, 38(4), 611-620.
- Gültekin, B. K. (2010). Ruhsal bozuklukların önlenmesi: Kavramsal çerçeve ve sınıflandırma. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 2(4), 583-594.
- Huber, M., Knottnerus, J. A., Green, L., van der Horst, H., Jadad, A. R., Kromhout, D., ... & Schnabel, P. (2011). How should we define health. *Bmj*, 343.
- Kring, A. Johnson, S. Davidson, G. Neale, J. (2015). *Anormal Psikolojisi*. (Çev., M. Şahin.). İstanbul: Nobel Yayınları.
- Knöchel, C., Oertel-Knöchel, V., O'Dwyer, L., Prvulovic, D., Alves, G., Kollmann, B., & Hampel, H. (2012). Cognitive and behavioural effects of physical exercise in psychiatric patients. *Progress in neurobiology*, 96(1), 46-68.
- Kujala UM (2011). Born to be rich, physically active, fit and healthy. *Scand J Med Sci Sports* 20: 367.
- Larson J. L. (1991) *The Measurement of health. Concepts and Indicators*. Greenvood Press, New York.
- Leith, M.L., & Taylor, A.H. (1991). Behavior modification and exercise adherence: A literature review. *Journal of Sport Behavior*, 15(1), 60-74. <sup>[1]</sup><sub>SEP</sub>
- Lebiecka, Z., Łopuszko, A., Rudkowski, K., & Dańczura, E. (2019). Effects of physical activity on treatment of schizophrenia. *Archives of Psychiatry & Psychotherapy*, 21(1).
- Liu, Y., Yan, T., Chu, J. M. T., Chen, Y., Dunnett, S., Ho, Y. S., ... & Chang, R. C. C. (2019). The beneficial effects of physical exercise in the brain and related pathophysiological mechanisms in neurodegenerative diseases. *Laboratory Investigation*, 1.
- Lee, D.C., Artero E.G., Sui X, Blair S.N. (2010). Mortality trends in the general population: the importance of cardiorespiratory fitness. *J Psychopharmacol* 24 (4 Suppl.): 27–35.
- Mangerud, W. L., Bjerkeset, O., Lydersen, S., & Indredavik, M. S. (2014). Physical activity in adolescents with psychiatric disorders and in the general population. *Child and adolescent psychiatry and mental health*, 8(1), 2.

- Malchow, B., Reich-Erkelenz, D., Oertel-Knöchel, V., Keller, K., Hasan, A., Schmitt, A., ... & Falkai, P. (2013). The effects of physical exercise in schizophrenia and affective disorders. *European archives of psychiatry and clinical neuroscience*, 263(6), 451-467.
- Öztürk, Y. E., & Kıraç, R. (2019). Sağlık ve Hastalık. *Scientific Developments*, 382.
- Prince, M., Patel, V., Saxena, S., Maj, M., Maselko, J., Phillips, M. R., & Rahman, A. (2007). No health without mental health. *The lancet*, 370(9590), 859-877.
- Rethorst, C. D., Wipfli, B. M., and Landers, D. M. (2009). The antidepressive effects of exercise: a meta-analysis of randomized trials. *Sports Med.* 39, 491–511.
- Rosenbaum, S., Tiedemann, A., Sherrington, C., Curtis, J., & Ward, P. B. (2014). Physical activity interventions for people with mental illness: a systematic review and meta-analysis. *The Journal of clinical psychiatry*, 75(9), 964-974.
- Robinson J. and Elkan R. (1996) Health Needs Assessment. Pearson Professional Limited. New York.
- Sargın, N. (2012). Çocuklarda ruh sağlığı. Eğitim Yayınevi.
- Sallis, J.F., Simons-Morton, B.G., Stone, E.J., Corbin, C.B., Epstein, L.H., Faucette, N., Iannotti, R.J., Killen, J.D., Klesges, R.C., Petray, C.K., Rowland, T.W., and Taylor, W. (1992). Determinants of physical activity and interventions in youth. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 24(6), 248-257. [17]
- Sharma, A., Madaan, V., & Petty, F. D. (2006). Exercise for mental health. Primary care companion to the Journal of clinical psychiatry, 8(2), 106.
- Sonstroem, R. J. (1984). Exercise and self-esteem. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 12, 123-155.
- Somunoğlu, S. (1999). Kavramsal açıdan sağlık. *Hacettepe Sağlık İdaresi Dergisi*, 4(1).
- Tunay, V. B., & Tedavi, F. (2008). Yetişkinlerde fiziksel aktivite. Sağlık Bakanlığı Yayını, 16s., Ankara.
- WHO. Mental health: strengthening mental health promotion, 2001; Fact Sheet No. 220 Geneva, Switzerland, 2001. Updated August 2014: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/> Son Erişim Tarihi: 26.12.2020
- WHO. Mental health: facing the challenges, building solutions. Report from the WHO European Ministerial Conference. Copenhagen, Denmark: WHO Regional Office for Europe, 2005.
- Warburton, D.E., Nicol C.W., Bredin S.S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *CMAJ* 174: 801–809.
- Vina, J., Sanchis-Gomar, F., Martinez-Bello, V., & Gomez-Cabrera, M. C. (2012). Exercise acts as a drug; the pharmacological benefits of exercise. *British journal of pharmacology*, 167(1), 1-12.
- Zschucke, E., Gaudlitz, K., & Ströhle, A. (2013). Exercise and physical activity in mental disorders: clinical and experimental evidence. *Journal of Preventive Medicine and Public Health*, 46(Suppl 1), S12.