



Istanbul  
**GEDİK**  
Üniversitesi  
2791-6847

*Sağlık ve Spor  
Bilimleri Dergisi*

**JHSS**

Journal of Health  
& Sport Sciences

**Cilt: 6 - Sayı: 3 - Yıl: 2023**

İstanbul Gedik Üniversitesi / İstanbul Gedik University  
Sağlık ve Spor Bilimleri Dergisi / Journal of Health and Sport Sciences  
(JHSS)

2023 Aralık Cilt: 6 Sayı: 3

JHSS, yılda üç kez yayımlanan hakemli dergidir.

JHSS is a peer-reviewed journal published three times a year.

Dili: Türkçe – İngilizce Language: Turkish – English

e-ISSN 2791-6847

İMTİYAZ SAHİBİ / PUBLISHER

Ahmet Kesik, Professor

İstanbul Gedik Üniversitesi

YÖNETİCİ / MANAGER

Gülperen Kordel

İstanbul Gedik Üniversitesi

YAYIN KURULU / EDITORIAL BOARD

**Editör / Editor**

Prof. Dr. M. Yavuz Taşkiran

**Editör Yardımcıları / Associate Editors**

Dr. Ayla Taşkiran / Dr. Nilay Utlu / Dr. Fatih Tarlak

**Alan Editörü / Area Editor**

Dr. Fahimeh Hassani

**Contact:** İstanbul Gedik Üniversitesi  
Cumhuriyet Mahallesi İlkbahar Sokak No: 1-3-5  
Yakacık 34876 Kartal, İstanbul, Turkey  
+90 216 444 5 438 Sağlık ve Spor Bilimleri Dergisi (JHSS)  
<https://www.gedik.edu.tr/akademik-birimler/akademik-yayinlar/SSB-dergisi>  
[jhss@gedik.edu.tr](mailto:jhss@gedik.edu.tr)

## Yayın Kurulu / Editorial Board

Dr. Abdurrahman Aktop	Akdeniz Üniversitesi
Dr. Atakan Çağlayan	İstanbul Gedik Üniversitesi
Dr. Ayşe Belgin Aksoy	Gazi Üniversitesi
Dr. Belma Tuğrul	Aydın Üniversitesi
Dr. Billur Çakırer	İstanbul Gedik Üniversitesi
Dr. Caner Açıkkada	European University of Lefke
Dr. Dilara Fatoş Özer	İstanbul Gedik Üniversitesi
Dr. Elvan Yılmaz	Sağlık Bilimleri Üniversitesi
Dr. Gülşah Şahin	Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi
Dr. Güven Erdil	Marmara Üniversitesi
Dr. H. Levent Gül	İstanbul Gedik Üniversitesi
Dr. Handan Doğan	Maltepe Üniversitesi
Dr. Hasan Kasap	İstanbul Bilgi Üniversitesi
Dr. Hayrettin Mutlu	İstanbul Gedik Üniversitesi
Dr. Lale Orta	Okan Üniversitesi
Dr. M. Kamil Özer	İstanbul Gedik Üniversitesi
Dr. Meliha Kırkıncıoğlu	İstanbul Gedik Üniversitesi
Dr. Murat Bilge	Kırıkkale Üniversitesi
Dr. Mustafa F. Acar	Girne Amerikan Üniversitesi
Dr. Mustafa Yağımlı	İstanbul Gedik Üniversitesi
Dr. Neriman Aral	Ankara Üniversitesi
Dr. Nükhet İşiten	İstanbul Gedik Üniversitesi
Dr. Oğuz Karamızrak	Ege Üniversitesi
Dr. Rengin Zembat	Maltepe Üniversitesi
Dr. Salih Pınar	Marmara Üniversitesi
Dr. Sefer Ada	İstanbul Gedik Üniversitesi
Dr. Serkan Esen	İstanbul Gedik Üniversitesi
Dr. Tuna Uslu	İstanbul Gedik Üniversitesi
Dr. Turgay Biçer	Marmara Üniversitesi
Dr. Ümit Kesim	Emekli Öğretim Üyesi

**Sağlık ve Spor Bilimleri Dergisi / Journal of Health and Sport Sciences (JHSS)**

**2023 Cilt:6 Sayı: 3 Hakemleri**

Prof. Dr. Turgay BiÇER	İstanbul Gedik Üniversitesi
Prof. Dr. Cem Çetin	Marmara Üniversitesi
Prof. Dr. Murat ELİÖZ	Ondokuz Mayıs Üniversitesi
Doç. Dr. Faruk ALBAY	Ondokuz Mayıs Üniversitesi
Doç. Dr. Bade YAMAK	Ondokuz Mayıs Üniversitesi
Doç. Dr. Atakan ÇAĞLAYAN	İstanbul Rumeli Üniversitesi
Doç. Dr. Fatih ÖZBEY	Sağlık Bilimleri Üniversitesi
Doç. Dr. Mehmet ÇEBİ	Ondokuz Mayıs Üniversitesi
Dr. Öğretim Üyesi Esra Tansu SARIYER	Sağlık Bilimleri Üniversitesi
Dr. Öğretim Üyesi Figen ÇİLOĞLU	İstanbul Rumeli Üniversitesi

## **Amacı ve Kapsamı**

Sağlık ve Spor Bilimleri Dergisi (JHSS) 2018 Aralık ayından itibaren yayın hayatına başladı. Derginin amacı sağlık ve spor alanındaki araştırmacılara, bilim insanlarına ve öğrencilere hizmet etmektir. Sağlık ve Spor Bilimlerinde özgün araştırma ve derlemeleri yayınlamak, alana katkı sağlamak, disiplinler arası çalışmaları teşvik etmek bu derginin amaçları arasındadır.

## **Yayın Kuralları**

İstanbul Gedik Üniversitesi Sağlık ve Spor Bilimleri Dergisi, yılda üç kez yayımlanan, açık erişimli uluslararası hakemli dergidir. Yayın dili Türkçe ve İngilizcedir. Türkçe gönderilen çalışmalarda İngilizce bir özet olmalıdır.

Sağlık ve Spor Bilimlerinde özgün araştırma ve derlemeleri yayımlayarak alana katkı sağlamak, disiplinler arası çalışmaları teşvik etmek bu derginin amaçları arasındadır.

Sağlık ve Spor, günlük yaşamlarda son derecede önemli içeriklere sahiptir. Bir taraftan sağlıklı bir nesil yetiştirmek ve onları egzersizlerle korumak amaçlanırken, sektörel değerlere sahip olması için çok yönlü inceleme ve araştırmaların yapılma gerekliliği ortaya çıkmaktadır. Bu alanlar içinde yer alan birçok konu çalışma olarak dergimizin sayfalarında yer alacaktır.

Özgün araştırma ve teorik makaleler, istatistiksel analizler, örnek olaylar, vaka çalışmaları ve kitap eleştirileri de yayın olarak kabul edilmektedir.

Dergiye yayımlanmak amacıyla gönderilen çalışmaların daha önce başka bir yayın organında yayımlanmamış olması ya da yayımlanma aşamasında bulunmaması gerekir. Değerlendirme sürecine girmiş olan eserler bu süreç zarfında herhangi başka bir yayın organına gönderilmemelidir. Çalışma eğer bir proje sonunda ortaya çıkmışsa projenin ismi, destekleyen kurum, başlangıç ve bitiş tarihleri ve nerede yapıldığı yazılmalıdır.

Gönderilen makale herhangi bir bilimsel toplantıda tebliğ olarak sunulmuşsa, bunun bilgisi makalede belirtilmelidir.

Dergiye eserleri ile katkı sunan araştırmacı ve yazarlar bilimsel araştırma ve yayın etiğine uymalıdır.

## Editörden

Sağlık ve Spor Bilimleri Dergisinin altıncı cildinin son sayısındaız. Farklı konularda yapılmış araştırma ve derleme içerikli çalışmaların yer aldığı bu sayımızda kısıtlı enerji alımı ile ilgili olan makaleye baktığımızda, toplumda oranı giderek artan obez bir yaşama karşı ne gibi önlemlerin alınabileceği inceleniyor. Vücuda alınan enerji miktarının azaltılarak kanser ve metabolik sendrom hastalıkları üzerinde olumlu etkilerinin olabileceği, oksidatif stres hasarı, leptin ve insülin düzeyinin azalacağı, grelin ve adiponektin düzeyinin artacağı belirtiliyor.

Bir başka çalışmada, pilates egzersizi yapan katılımcıların benlik sunumu ve olumsuz değerlendirilmekten korkma düzeyleri inceleniyor. Bu çalışmadaki değerlendirmeler sonrasında 0-1 yıl ile 2-5 yıl arasında egzersiz yapanlar arasında olumsuz değerlendirilmekten korkmada anlamlı bir farkın ortaya çıktığı görölüyor. Pilates egzersizleri travmatik olmadığı ve yarışması da yapılmadığı için her iki parametre açısından da olumlu sonuçlara ulaşılabileceği görüşü ortaya çıkıyor.

Engelli ocuklara sahip olan ailelerdeki kayęı düzeyine ilişkin yer alan çalışma, 23 makale içerisindeki bilgi ve araştırmalardan derlenerek yazılmış. Kısaca değerlendirmek gerekirse, bu ailelerin ekonomik açıdan büyük bir yük altında oldukları, kayęı ve depresyon düzeylerinde artış olduğu fakat aile içindeki olumlu bir iş bölümü yapılması durumunda bu parametrelerde düşme görüldüğü anlaşılıyor.

Ve son çalışmaya baktığımızda olimpik eğitim ve olimpik değerler eğitiminden sıklıkla söz edildiğini görüyoruz. Burada farklı olimpiyat oyunlarının yapıldığı yerler ve oraların kazanımları yanında gönüllülük çalışmaları ön plana çıkıyor. Doğrusu, kültürel bir miras olarak görölmesini istediğimiz olimpiyat oyunlarının düzenlenmesi ve hedef olarak değerlendirilmesi bile heyecan verici bir tablodur. Bu vesile ile İstanbul'un 2036 yılındaki Yaz Olimpiyat Oyunlarına aday olduğunu paylaşmak isterim.

Son olarak, yazılarıyla dergimize katkıda bulunan kıymetli yazarlara, hakemlik sürecinde destek veren alan editörü ve hakemlere, yayın ve danışma kurulumuza ve dergi ekibimize değerli katkılarından dolayı teşekkür eder; tüm okurlarımızın yeni yılını kutlarım...

Prof. Dr. M. Yavuz Taşkıran  
Editör

## İçindekiler

1. Kısıtlı Enerji Alımının Metabolik Etkileri/ **Metabolic Effects of Restricted Energy Intake**  
**Rabia Melda KARAAĞAC, Çağla PINARLI..... 73-78**
2. Olimpik Eğitim ve Olimpiyatların Etkisi Açısından 2000 Sydney, 2012 Londra ve 2016 Rio Olimpiyatları İncelemesi / **Review of the 2000 Sydney, 2012 London and 2016 Rio Olympics in Terms of Olympic Education and the Impact of the Olympics**  
**Merve BAL, Özlem KANBİR, Çağla KARADAĞOĞLU ..... 79-84**
3. Engelli Çocuklara Sahip Olan Ailelerdeki Kaygı Düzeyi: Derleme / **Anxiety Level in Families with Disabled Children: A Review**  
**Çağla KARACAN ŞİMSEK, Ömer DEMİR, Nurcan SAHİN YILMAZ ... 85-94**
4. Pilates Egzersizi Yapan Katılımcıların Egzersiz Yaşına Göre Fiziksel Benlik Sunumu ve Olumsuz Değerlendirilmekten Korkma Düzeylerinin İncelenmesine Yönelik Pilot Bir Çalışma / **A Pilot Study to Examine Pilates Exercise Participants' Physical Self-Presentation and Fear of Negative Evaluation Levels According to Exercise Age**  
**Seval KAYĞUSUZ, Cansu İZMİRLİ ..... 95-98**





## Kısıtlı Enerji Alımının Metabolik Etkileri

*Rabia Melda KARAAĞAÇ\*<sup>1</sup>, Çağla PINARLI<sup>1</sup>*

<sup>1</sup> İstanbul Gedik Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul, Türkiye

ORCID: 0000-0003-2022-2404

ORCID: 0000-0002-8733-8148

\*Sorumlu Yazar: dytmeldaerdogan@gmail.com

Gönderilme Tarihi: 15.11.2023– Kabul Tarihi: 28.12.2023

<https://doi.org/10.61150/jhss.2023060301>

### Öz

Obezite, prevalansı günden güne artmakta olan önemli bir halk sağlığı problemidir. Yıllar boyunca çeşitli fonksiyonel besinler, diyet türleri ve cerrahi müdahaleler obezite tedavisinde yer almıştır. Bu yöntemlerden biri de kısıtlı enerji alımıdır. Obezitenin tedavisi noktasında sıklıkla enerji alımının kısıtlanmasına odaklanılmaktadır. Enerji alımının kısıtlanması, 500 yılı aşkın bir süredir hem yaşam süresini hem de kalitesini artırmak amacıyla uygulanmaktadır. Enerji alımının kısıtlanması, yetersiz beslenme olmaksızın kalori alımını azaltan bir beslenme yaklaşımıdır. Bu kısıtlama ile birlikte vücutta gerek hormonal gerekse sağlık üzerine olumlu etkiler görüldüğü saptanmıştır. Kısıtlı enerji alımı sonucu vücutta oksidatif stres hasarı, insülin ve leptin seviyeleri azalmakta, grelin ve adiponektin düzeyleri artmaktadır. Ayrıca kanser, metabolik sendrom gibi hastalıklar üzerinde iyileştirici etkisi bulunmaktadır. Bu derlemenin amacı, kısıtlı enerji alımının metabolik etkilerini güncel literatür bilgileri ışığında değerlendirmektir.

**Anahtar Kelimeler:** Kısıtlı enerji alımı, Obezite, Metabolizma, Hormon

## Metabolic Effects of Restricted Energy Intake

### Abstract

Obesity is an important public health problem whose prevalence is increasing day by day. Over the years, various functional foods, diet types, and surgical interventions have been involved in the treatment of obesity. One of these methods is limited energy intake. In the treatment of obesity, the focus is often on the restriction of energy intake. Restriction of energy intake has been implemented for over 500 years to increase both life expectancy and quality. Restricting energy intake is a nutritional approach that reduces calorie intake without malnutrition. Along with this restriction, it has been determined that positive effects on both hormonal and health are seen in the body. As a result of limited energy intake, oxidative stress damage in the body, insulin and leptin levels decrease, and ghrelin and adiponectin levels increase. It has a healing effect on diseases such as cancer and metabolic syndrome. This review aims to evaluate the metabolic effects of limited energy intake in the light of current literature.

**Keywords:** Restricted energy intake, Obesity, Metabolism, Hormone



## Giriş

Obezite, sağlığı etkileyen vücut yağının aşırı birikmesi veya anormal dağılımı olarak tanımlanmaktadır (Bray, 2003: 19-38). Obezitenin değerlendirilmesinde en sık kullanılan yöntemlerden biri "Beden Kütle İndeksi" (BKİ) hesabıdır. BKİ, bireyin vücut ağırlığına ve boy uzunluğuna göre obeziteyi değerlendirmek için kullanılan bir ölçüm aracıdır. BKİ vücut yağ yüzdesini ölçmemekte, ancak standart bir obezite ölçüsü ve yaşam tarzı değişikliklerinin, obeziteye karşı tıbbi veya cerrahi müdahalelerin gerekliliğini gösteren basit ve pratik kriter olarak kullanılmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü (WHO), BKİ'ye dayalı obezite tanımı için değerleri belirlemiştir. Bu değerler Tablo 1'de özetlenmiştir.

**Tablo 1:** WHO'ya göre BKİ Sınıflandırması

Sınıf	BKİ (kg/m <sup>2</sup> )
Zayıf	≤ 18,5
Normal ağırlık	18,5 – 24,9
Fazla kilolu	25.0 – 29.9
Obez veya Sınıf I obezite	30.0 – 34.9
Şiddetli obez veya Sınıf II obezite	35.0 – 39.9
Morbid obez veya Sınıf III obezite	≥ 40.0

Obezite vücudun hemen hemen tüm fizyolojik fonksiyonlarını olumsuz etkilemekte ve önemli bir halk sağlığı tehdidi oluşturmaktadır (Cabrera-Fuentes ve ark., 2016: 69). Tip 2 diabetes mellitus (T2DM), hepatik steatoz, kardiyovasküler hastalıklar, felç, dislipidemi, hipertansiyon, safra kesesi sorunları, osteoartrit, uyku apnesi, diğer solunum sorunları ve belirli kanser türleri (endometriyal, meme, yumurtalık prostat, karaciğer, safra kesesi, böbrek ve kolon) gibi diğer hastalıklarla komplike hale gelmekte ve mortalite riskinde artışa neden olabilmektedir (Purmamasari ve ark., 2011: 117-121).

Obezite her yaşta ortaya çıkabilmektedir. Obezite eğilimlerini değerlendiren çalışmalar, coğrafi bölge, etnik köken veya sosyoekonomik durum gözetmeksizin hem yetişkinlerde hem de çocuklarda yaygınlığının arttığını saptamıştır (Global Burden of Disease Collaborative Network, 2017). Düşük gelirli ülkelerde, obezite genellikle zengin ve kentsel ortamlardan gelen orta yaşlı yetişkinler (özellikle kadınlar) arasında daha yaygındır; yüksek gelirli ülkelerde ise her iki cinsiyeti ve her yaştan insanı etkilemektedir (Swinburn ve ark., 2011: 804-814).

Artan obez birey sayısı ve obezitenin çoklu olumsuz sonuçları, hastalıktan korunma yolları, güvenli ve etkili

tedavi stratejilerinin geliştirilmesine yönelik tıbbi ilgiyi artırmıştır. Obezitenin çok boyutlu patogenezi, dikkatli ve hedefe yönelik çok boyutlu bir tedavi olduğunu iddia etmektedir. Obezite ve buna bağlı komorbiditeler büyük ölçüde önlenebilir niteliktedir. Bu bağlamda vücut ağırlığı kaybı önem arz etmektedir (Simona ve ark., 2015: 361-366).

Obezite tedavisinde sıklıkla enerji alımının kısıtlanmasına odaklanılmaktadır. (Ramsey ve Hagopian, 2006: 1958-1966). Enerji alımını kısıtlamak, 500 yılı aşkın bir süredir hem yaşam süresini hem de kalitesini artırmak için bir yöntem olarak uygulanmaktadır (Speakman ve Mitchell, 2011: 159-221). Enerji alımının kısıtlanması, yetersiz beslenme olmaksızın kalori alımını azaltan bir beslenme yaklaşımıdır (Montano, 2014: 75-101). Bir başka deyişle, enerji alımı kısıtlaması, vücut ağırlığı stabilitesini sağlamak için yeterli besin kaynağını korurken, müdahale öncesi enerji gereksinimlerinden enerji alımında sürekli bir azalma olarak tanımlanmaktadır. Başlangıçta enerji alımının kısıtlanması vücut ağırlığı kaybını indükler ve zamanla enerji harcaması, sonunda enerji alımı ve yeni düşük vücut ağırlığı platoları ile eşleşene kadar azalır. Bu derlemenin amacı, kısıtlı enerji alımının metabolik etkilerini güncel literatür bilgileri ışığında değerlendirmektir.

## Kısıtlı Enerji Alımı ve Vücuttaki Etkileri

Yapılan çalışmaların çoğu, enerji alımı kısıtlaması ile indüklenen vücut ağırlığı kaybından sonra, esas olarak dinlenme metabolik hızındaki (DMH) azalma ile tespit edilen bir metabolik adaptasyon olduğunu göstermektedir. Örneğin Johannsen ve ark., morbid obez deneklerde enerji kısıtlaması ve kuvvetli egzersiz planı uygulamıştır ve müdahalenin ilk 6 haftasında DMH'de %6'lık bir düşüş ve çalışma bittiğinde 30. haftada %22'lik bir düşüş gözlemlenmişlerdir. Benzer şekilde, Camps ve ark., çok düşük kalorili bir diyet uygulayan obez bireylerde hem kısıtlama hem de ağırlığın korunması aşamalarında DMH'de %4'lük bir azalma bulmuşlardır (Jiménez Jaime ve ark., 2015: 2428-2436; Johannsen ve ark., 2012: 2489-2496; Camps ve ark., 2013: 990-994).

Enerji alımı kısıtlamasının en önemli hücrel etkilerinden biri oksidatif stresi azaltmaktır (Merry, 2004: 7-12; Ash ve Merry, 2011: 43-54). Mitokondri tarafından tüketilen oksijenin büyük çoğunluğu ATP üretimi için kullanılır, ancak %1-3'ü reaktif oksijen türleri üretilir (Murphy, 2009: 1-13). Reaktif oksijen türlerinin birikmesi moleküler ve hücrel yapıları bozar ve bu nedenle metabolik homeostazda ve fonksiyondaki yaşa bağlı bozukluklardaki etkisini açıklayabilir. Bu nedenle, enerji alımı kısıtlanmasının neden olduğu metabolik hızın yavaşlamasının, hücrelere ve dokulara oksidatif hasarda azalma yoluyla metabolik sağlığı iyileştirdiği ve ömrünü uzattığı varsayılmaktadır (Lopez-Otin ve ark., 2013: 1194-1217). Örneğin, uzun süreli kısıtlı enerji alan ratların, beyin, akciğer, karaciğer, böbrek ve kalp dahil olmak üzere birçok dokuda yüzme egzersizinin neden olduğu oksidatif

strese karşı korunduğu saptanmıştır (Aydın ve ark., 2009: 24-31; Aydın ve ark., 2007: 129-137).

Enerji kısıtlaması için en önemli hususlardan biri, yeterli miktarda makro besin ve mikro besin alımı da dahil olmak üzere yeterli beslenme gerekliliğidir. Bu gereklilik, Keys ve arkadaşlarının şiddetli enerji alımı kısıtlaması ile karakterize olan "Minnesota Açlık Çalışması" ile gösterilmiştir (Keys ve ark.,1950). İlgili çalışmada katılımcılar, ~%40 enerji kısıtlaması ve artan egzersize tabi tutulmuştur. Genç erkekler %70'i yağ kütleli (FM) ve %30'u yağsız kütleli (FFM) olmak üzere vücut ağırlığının ~%25'ini kaybetmiştir. Diyet, savaş koşullarını taklit edecek şekilde tasarlanmıştır ve bu nedenle birçok besin ögesi eksik verilmiştir. Katılımcıların yetersiz beslendiği enerji kısıtlı diyet, kronik zayıflığa, aerobik kapasitenin azalmasına ve şiddetli ağırlı alt ekstremitte ödeme yol açmıştır. Ayrıca katılımcılarda, şiddetli emosyonel rahatsızlık, konfüzyon, ilgisizlik, depresyon, histeri, hipokondriyazis, intihar düşünceleri ve cinsel dürtü kaybı gibi çeşitli anormal psikolojik davranışlar gözlemlenmiştir (Keys ve ark, 1950). Buna karşın obez olmayan bireylerde enerji kısıtlamasının yapıldığı bir kontrollü klinik çalışmada ise, katılımcıların enerji alımı %25 oranında kısıtlanmıştır ve katılımcılara vitamin, mineral ve kalsiyum takviyesi sağlanarak yeterli mikro besin almaları sağlanmıştır. Bu orta düzeyde enerji kısıtlaması ve beslenme yeterliliği ile, normal diyetlerini sürdüren bireylere kıyasla yan etki sıklığında artış gözlemlenmemiştir (Rickman ve ark., 2011: 874-881). Stanek ve arkadaşlarının yaptığı bir çalışmada, kısıtlı enerji alımının vücut ağırlığını azaltmada potansiyel olumlu etkileri olduğu görülmüştür. Yine bu çalışmada, kısıtlı enerji alımının kan basıncı, kan lipid profili ve glukoz homeostazını olumlu yönde etkilediği görülmüştür (Stanek ve ark., 2022: 1509). Başka bir çalışmada ise, enerji kısıtlı diyetin iştah üzerinde olumlu etkileri olduğu gözlemlenmiştir (Gao ve ark., 2022: 65-73).

## Kısıtlı Enerji Alımının Hormonal Etkileri

### Leptin

Kısıtlı enerji alımı sırasında vücut yağının kaybı, leptin dahil olmak üzere çeşitli adipokinlerin dolaşımdaki seviyelerinde büyük azalmalara neden olmaktadır (Frederich ve ark., 1995a: 1311-1314; Frederich ve ark., 1995b: 1658-1663). Arvidsson ve ark. çalışmasında, obez kadınlarda 10 hafta boyunca enerji kısıtlamasına (600 kkal/gün) maruz kalma, vücut ağırlığında %7,5'lik bir azalmaya, ancak dolaşımdaki TNF-a'daki benzer azalmalara paralel olarak leptin sekresyonunda %40'lık bir azalmaya neden olduğu ve IL-6 ve IL-8 seviyelerinin %25-30 oranında azaldığı gözlemlenmiştir (Arvidsson ve ark., 2004: 1966-1971). Leptin seviyelerindeki düşüşün, kısmen diyetin bileşimine bağlı gibi görünmektedir. Obez Zucker ratları, düşük yağlı veya yüksek derecede lezzetli (yüksek yağlı/şekerli) diyet kullanılarak aldıkları enerji kısıtlandığında, her iki grup da benzer miktarlarda vücut yağı (vücut ağırlığının yaklaşık %10'u) kaybetmiştir. Ancak leptindeki azalma sadece düşük yağlı diyet verilen grupta anlamlı derecede gözlemlenmiştir (Beck ve Richy, 2009: 29-34).

Leptinin birincil rolü, beslenmenin hipotalamik kontrolü yoluyla vücut yağının uzun vadeli düzenleyicisi olmasına rağmen, leptin ayrıca gonadal, somatotropik ve tiroid eksenlerini de baskılar, bu nedenle azaltılmış leptin, enerji kısıtlaması ve uzun ömürlülüğün kritik bir modülatörü olabilir (Shimokawa ve Higami, 2001: 1511-1519).

### Grelin

Grelin, esas olarak mide tarafından üretilen 28 amino asitli bir peptittir (Poher ve ark., 2018: 236-242). Grelin salınımı, son besin alımından bu yana geçen süreye göre artmakta ve hipotalamusta beslenme davranışını uyararak reseptörlerle etkileşime girmektedir (Wren ve ark., 2000: 4325-4328). Kısıtlı enerji alımı sırasında grelin seviyeleri artmaktadır (Barazzoni ve ark., 2003: 1188-1192). Grelin'in dolaşımdaki seviyeleri, obez insanlarda diyete bağlı vücut ağırlığı kaybı sırasında plazmada artmaktadır, bu da grelinin enerji alımı kısıtlaması ile ilişkili sürekli iştaha katkıda bulunabileceğini düşündürmektedir (Hansen ve ark., 2002: 203-206). Benzer şekilde dişi sıçanlarda dolaşımdaki ghrelin seviyeleri enerji kısıtlamasını takiben yükseldiği yürütülen bir çalışmada gösterilmiştir (Gualillo ve ark., 2002: 682-687) ve bu yükselme vücut ağırlığı kaybı seviyesiyle yakından eşleşmektedir (Barazzoni ve ark., 2003: 1188-1192).

### İnsülin/ İnsülin Benzeri Büyüme Faktörü 1 (IGF-1)

İnsülin, bir öğüne yanıt olarak, enerji harcamasında artışa (diyet kaynaklı termojenez) eşlik eden glikoz ve lipid depolanmasını arttırmakta ve uyarmaktadır. Vücut ağırlığı kaybına bağlı metabolik adaptasyon, aşırı kilolu ve obez erkeklerde 24 saatlik C-peptid atılımı (Müller ve ark., 2015: 413-423) olarak değerlendirilen insülin sekresyonu ve kadınlarda azalmış açlık insülin konsantrasyonları ile ilişkilendirilmiştir (Bosy- Westphal ve ark., 2009: 993-1001).

### Adiponektin

Yağ içeriği ve dolaşımdaki adiponektin seviyeleri arasındaki negatif ilişki ile uyumlu olarak (Rosen ve Spiegelman, 2006: 847-853), adiponektin seviyeleri enerji alımı kısıtlaması ve aralıklı oruç protokolleri ile artmaktadır (Combs ve ark., 2003: 268-276; Zhu ve ark., 2004: 1049-1059). Adiponektin ilk olarak obezite tarafından bozulan bir yağ dokusu peptidi olarak tanımlanmıştır (Ouchi ve ark., 1999: 2473-2476). Sadece yağ dokusunda üretilen ve kan dolaşımına salgılanan adiponektin, anti-inflamatuar, anti-diyabetik ve anti-aterojenik özelliklere sahip gibi görünen bir dizi metabolik süreci modüle etmektedir. Adiponektinin yalnızca yağ dokusu tarafından salgılandığı göz önüne alındığında, adiponektinin plazma seviyelerinin toplam yağ kütleli ile negatif ilişkili olduğu neredeyse çelişkili görünmektedir. Adiponektin ayrıca diyabetiklerde diyabetik olmayanlara kıyasla ve insülin direnci olan hastalarda insüline duyarlı hastalara kıyasla daha düşük saptanmıştır. Ayrıca plazma adiponektin düzeyi ile hipertansiyon, kan basıncı düzeyi ve albüminüri arasında ters ilişki olduğu bildirilmiştir (Cui ve ark., 2011: 26-33).

Kısıtlı enerji alımı, kemirgenlerde adiponektinin gen ekspresyonunu ve dolaşımdaki seviyelerini artırmak için etkili fiziksel müdahale gibi görünmektedir, bu nedenle, bu yükselme enerji kısıtlaması ile gözlemlenen bazı sağlık yararlarına aracılık edebilmektedir. Qiao ve arkadaşları adiponektinin gen ekspresyonunun ve dolaşımdaki seviyelerinin düzenlenmesinde diyet yağı veya adipozitenin değil enerji alımının önemli bir rol oynadığını bildirmiştir. Enerji alımı kısıtlamasının (24 hafta boyunca %40), hem düşük yağlı hem de yüksek yağlı diyetle beslenen C57BL/6 farelerinde epididimal yağda adiponektin gen ekspresyonunu ve kan adiponektin düzeylerini arttırdığı bulunmuştur (Qiao ve ark., 2011: 809-816).

### **Kısıtlı Enerji Alımının Sağlık Üzerine Etkileri**

#### **Kanser Türleri**

Enerji alımı kısıtlamasının tümör ilerlemesi üzerinde bir etkisi olabileceğine dair ilk ipucu, 1909'da Moreschi tarafından gerçekleştirilen deneylerden ortaya konmuştur. Yetersiz beslenen ratlara nakledilen tümörlerin, ad libitum ile beslenen ratlara nakledilenlerin yanı sıra büyümediği saptanmıştır (Kritchevsky, 2001: 13-19).

Vücut ağırlığı kontrolü için enerji kısıtlaması, meme kanserini önlemede potansiyel bir stratejidir. Bazı çalışmalar hem intermittant enerji kısıtlamasını hem de aralıklı orucun sürekli enerji kısıtlaması ile karşılaştırıldığında mekanik olarak farklılık gösterebileceğini ve hepatik ve viseral yağ depolarında, IGF-1 seviyelerinde ve hücre proliferasyonunda azalmaya ve insülin duyarlılığı ve adiponektin seviyelerinde artışa neden olabileceğini düşündürmektedir (Harvie ve Howell, 2012: 263-275). Günlük enerji kısıtlamasının akciğerde tümör büyümesi ve metastazını önlemede güçlü bir koruyucu etkiye sahip olduğu düşünülmektedir (Pomatto-Watson ve ark., 2021: 6201).

#### **İnsülin Direnci ve Metabolik Sendrom**

Yaşlanmaya, insülinin etkisine karşı hepatik dirençe belirgin bir artış eşlik eder. Ratlarda, 18 aylık enerji alımı kısıtlaması, hepatik insülin duyarlılığını genç ratlarda (4 ay gözlenen) aynı seviyelere geri getirdiği görülmüştür (Barzilai ve ark., 1998: 1353-1361). Benzer şekilde, düşük aerobik çalışma kapasitesi için seçici olarak yetiştirilen ratlarda, hiperinsülinemi, insülin direnci, viseral obezite ve dislipidemi dahil olmak üzere metabolik sendromun yaşa bağlı gelişimi vardır. Bu durum ratlardaki hiperinsülinemi, bozulmuş hepatik insülin klirensi ile ilişkilidir (Bowman ve ark., 2010: 5157-5164). Bu metabolik anormallikler 3 ay boyunca %30 enerji kısıtlı diyet ile tersine çevrilebilmiştir. Yaşa bağlı insülin direncindeki artış, özellikle viseral yağdaki artışlar olmak üzere yaşa bağlı yağ kütlesi artışı ile ilişkilendirilebilmektedir (Catalano ve ark., 2010: 1416-1423). Obeziteyi teşvik etmek için yüksek yağlı bir diyetle beslenen genç ratlara ve yaşlı obez ratlara 6 hafta boyunca uygulanan enerji kısıtlaması hem genç hem de yaşlı ratlarda yaklaşık %53 oranında azaltılan, özellikle mezenterik yağ olmak üzere viseral yağlanmada bir kayıpla sonuçlanmıştır. Her iki grupta da insülin duyarlılığında iyileşmelerle sonuçlanmıştır (ancak daha çok genç hayvanlarda). Bu

veriler, enerji kısıtlamasının viseral yağ üzerindeki orantısız etkileri nedeniyle tersine çevrilebilecek yaşa bağlı insülin direncinin etiyojisinde viseral yağın önemli rol oynadığını göstermektedir (Gabriely ve ark., 2002: 2951-2958).

#### **İmmün Sistem**

Enerji alımı kısıtlamasının etkilerinden biri, immün sistemi üzerinde olandır. (Demas, 2004: 173-180). Enerji alımı kısıtlaması, bağışıklık sistemi de dahil olmak üzere çeşitli fizyolojik sistemler üzerinde faydalı etkilere sahiptir. Genel olarak, kısıtlı bir diyetle beslenen kemirgenlerin immünolojik durumu, kısıtlamalı olmayanların immünolojik durumundan daha üstündür. Enerji alımı kısıtlamasının, sinyal iletimi ve gen ekspresyonundaki değişiklikleri içeren bir mekanizma yoluyla yaşlanmayı ve immüno-yaşlanmayı geciktirebileceğine inanılmaktadır (Pahlavani, 2004: 38-47; Moro ve ark., 2020: 65).

#### **Sonuç**

Obezite önemli halk sağlığı sorunlarından. Obezite ile mücadelede en sık başvurulan yöntemlerden biri enerji alımının kısıtlanmasıdır. Enerji alımının kısıtlanmasıyla beraber vücutta birçok metabolik etki ortaya çıkmaktadır. Yapılan çalışmalar kısıtlı enerji alımı sonucu vücutta oksidatif stres hasarı, insülin ve leptin seviyelerini azaltıp, grelin ve adiponektin düzeylerini artırdığını göstermektedir. Bununla birlikte enerji alımı kısıtlamasının sağlık yararına etkileri bulunmaktadır. Enerji alımı kısıtlamasının kanser hücre proliferasyonunu azaltıcı, insülin direnci ve metabolik sendromu azaltıcı, yaşlanmayı geciktirici ve bağışıklığı geliştirici etkilerinin bulunduğu çeşitli çalışmalarca saptanmıştır. Konuyla ilgili mekanizmaların net bir şekilde anlaşılabilmesi için daha fazla hayvan ve insan çalışmasına gerek duyulmaktadır.

#### **Kaynaklar**

- Arvidsson, E., Viguier, N., Andersson, I., Verdich, C., Langin, D., & Arner, P. (2004). Effects of different hypocaloric diets on protein secretion from adipose tissue of obese women. *In diabetes*, 53(8): 1966–1971.
- Ash, C. E., & Merry, B. J. (2011). The molecular basis by which dietary restricted feeding reduces mitochondrial reactive oxygen species generation. *Mechanisms of ageing and development*, 132(1-2), 43–54.
- Aydin, C., Ince, E., Koparan, S., Cangul, I. T., Naziroglu, M., & Ak, F. (2007). Protective effects of long term dietary restriction on swimming exercise-induced oxidative stress in the liver, heart and kidney of rat. *Cell biochemistry and function*, 25(2), 129–137.
- Aydin, C., Sonat, F., Sahin, S. K., Cangul, I. T., & Ozkaya, G. (2009). Long term dietary restriction ameliorates swimming exercise-induced oxidative stress in brain and lung of middle-aged rat. *Indian journal of experimental biology*, 47(1), 24–31.

- Barazzoni, R., Zanetti, M., Stebel, M., Biolo, G., Cattin, L., Guarnieri, G., (2003). Hyperleptinemia prevents increased plasma ghrelin concentration during shortterm moderate caloric restriction in rats. *Gastroenterology* 124, 1188–1192.
- Barzilai, N., Banerjee, S., Hawkins, M., Chen, W., & Rossetti, L. (1998). Caloric restriction reverses hepatic insulin resistance in aging rats by decreasing visceral fat. *The Journal of clinical investigation*, 101(7), 1353–1361.
- Beck, B., & Richy, S. (2009). Dietary modulation of ghrelin and leptin and gorging behavior after weight loss in the obese Zucker rat. *The Journal of endocrinology*, 202(1), 29–34.
- Bowman, T. A., Ramakrishnan, S. K., Kaw, M., Lee, S. J., Patel, P. R., Golla, V. K., Bourey, R. E., Haram, P. M., Koch, L. G., Britton, S. L., Wisløff, U., Lee, A. D., & Najjar, S. M. (2010). Caloric restriction reverses hepatic insulin resistance and steatosis in rats with low aerobic capacity. *Endocrinology*, 151(11), 5157–5164.
- Bray G. A. (2003). Evaluation of obesity. Who are the obese?. *Postgraduate medicine*, 114(6), 19–38.
- Cabrera-Fuentes, H. A., Aragonés, J., Bernhagen, J., Boening, A., Boisvert, W. A., Bøtker, H. E., Bulluck, H., Cook, S., Di Lisa, F., Engel, F. B., Engelmann, B., Ferrazzi, F., Ferdinandy, P., Fong, A., Fleming, I., Gnaiger, E., Hernández-Reséndiz, S., Kalkhoran, S. B., Kim, M. H., Lecour, S., ... Preissner, K. T. (2016). From basic mechanisms to clinical applications in heart protection, new players in cardiovascular diseases and cardiac theranostics: meeting report from the third international symposium on "New frontiers in cardiovascular research". *Basic research in cardiology*, 111(6), 69.
- Camps, S. G., Verhoef, S. P., & Westerterp, K. R. (2013). Weight loss, weight maintenance, and adaptive thermogenesis. *The American journal of clinical nutrition*, 97(5), 990–994.
- Catalano, K. J., Stefanovski, D., & Bergman, R. N. (2010). Critical role of the mesenteric depot versus other intra-abdominal adipose depots in the development of insulin resistance in young rats. *Diabetes*, 59(6), 1416–1423.
- Combs, T. P., Berg, A. H., Rajala, M. W., Klebanov, S., Iyengar, P., Jimenez-Chillaron, J. C., Patti, M. E., Klein, S. L., Weinstein, R. S., & Scherer, P. E. (2003). Sexual differentiation, pregnancy, calorie restriction, and aging affect the adipocyte-specific secretory protein adiponectin. *Diabetes*, 52(2), 268–276.
- Cui, J., Panse, S., & Falkner, B. (2011). The role of adiponectin in metabolic and vascular disease: a review. *Clinical nephrology*, 75(1), 26–33.
- Demas G. E. (2004). The energetics of immunity: a neuroendocrine link between energy balance and immune function. *Hormones and behavior*, 45(3), 173–180.
- Frederich, R. C., Hamann, A., Anderson, S., Löllmann, B., Lowell, B. B., & Flier, J. S. (1995). Leptin levels reflect body lipid content in mice: evidence for diet-induced resistance to leptin action. *Nature medicine*, 1(12), 1311–1314.
- Frederich, R. C., Löllmann, B., Hamann, A., Napolitano-Rosen, A., Kahn, B. B., Lowell, B. B., & Flier, J. S. (1995). Expression of ob mRNA and its encoded protein in rodents. Impact of nutrition and obesity. *The Journal of clinical investigation*, 96(3), 1658–1663.
- Gabriely, I., Ma, X. H., Yang, X. M., Atzmon, G., Rajala, M. W., Berg, A. H., Scherer, P., Rossetti, L., & Barzilai, N. (2002). Removal of visceral fat prevents insulin resistance and glucose intolerance of aging: an adipokine-mediated process?. *Diabetes*, 51(10), 2951–2958.
- Gao, Y., Tsintzas, K., Macdonald, I. A., Cordon, S. M., & Taylor, M. A. (2022). Effects of intermittent (5:2) or continuous energy restriction on basal and postprandial metabolism: a randomised study in normal-weight, young participants. *European journal of clinical nutrition*, 76(1), 65–73.
- Global Burden of Disease Collaborative Network. Global Burden of Disease Study 2015 (GBD 2015) Obesity and Overweight Prevalence 1980–2015. Seattle, United States of America: Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME).
- Gualillo, O., Caminos, J. E., Nogueiras, R., Seoane, L. M., Arvat, E., Ghigo, E., Casanueva, F. F., & Diéguez, C. (2002). Effect of food restriction on ghrelin in normal-cycling female rats and in pregnancy. *In obesity research*, 10(7), 682–687.
- Hansen, T. K., Dall, R., Hosoda, H., Kojima, M., Kangawa, K., Christiansen, J. S., & Jørgensen, J. O. (2002). Weight loss increases circulating levels of ghrelin in human obesity. *Clinical endocrinology*, 56(2), 203–206.
- Harvie, M., & Howell, A. (2012). Energy restriction and the prevention of breast cancer. *The Proceedings of the Nutrition Society*, 71(2), 263–275.
- Jiménez Jaime, T., Leiva Balich, L., Barrera Acevedo, G., de la Maza Cave, M. P., Hirsch Birn, S., Henríquez Parada, S., Rodríguez Silva, J., & Bunout Barnett, D. (2015). Effect of calorie restriction on energy expenditure in overweight and obese adult women. *Nutricion hospitalaria*, 31(6), 2428–2436.
- Johannsen, D. L., Knuth, N. D., Huizenga, R., Rood, J. C., Ravussin, E., & Hall, K. D. (2012). Metabolic

- slowing with massive weight loss despite preservation of fat-free mass. *The Journal of clinical endocrinology and metabolism*, 97(7), 2489–2496.
- Keys, A. (1950). *The biology of human starvation*. Minneapolis: The University of Minnesota Press.
- Kritchevsky D. (2001). Caloric restriction and cancer. *Journal of nutritional science and vitaminology*, 47(1), 13–19.
- López-Otín, C., Blasco, M. A., Partridge, L., Serrano, M., & Kroemer, G. (2013). The hallmarks of aging. *Cell*, 153(6), 1194–1217.
- Merry B. J. (2004). Oxidative stress and mitochondrial function with aging—the effects of calorie restriction. *Aging cell*, 3(1), 7–12.
- Montano, M. (2014). Translational models, methods and concepts in studies of aging and longevity. In *Translational Biology in Medicine*, 75-101.
- Moro, T., Tinsley, G., Longo, G., Grigoletto, D., Bianco, A., Ferraris, C., Guglielmetti, M., Veneto, A., Tagliabue, A., Marcolin, G., & Paoli, A. (2020). Time-restricted eating effects on performance, immune function, and body composition in elite cyclists: a randomized controlled trial. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 17(1), 65.
- Murphy M. P. (2009). How mitochondria produce reactive oxygen species. *The Biochemical journal*, 417(1), 1–13.
- Müller, M. J., Enderle, J., & Bosy-Westphal, A. (2016). Changes in energy expenditure with weight gain and weight loss in humans. *Current obesity reports*, 5(4), 413–423.
- Pahlavani M. A. (2004). Influence of caloric restriction on aging immune system. *The journal of nutrition, health & aging*, 8(1), 38–47.
- Poher, A. L., Tschöp, M. H., & Müller, T. D. (2018). Ghrelin regulation of glucose metabolism. *Peptides*, 100, 236–242.
- Pomatto-Watson, L. C. D., Bodogai, M., Bosompra, O., Kato, J., Wong, S., Carpenter, M., Duregon, E., Chowdhury, D., Krishna, P., Ng, S., Ragonnaud, E., Salgado, R., Gonzalez Ericsson, P., Diaz-Ruiz, A., Bernier, M., Price, N. L., Biragyn, A., Longo, V. D., & de Cabo, R. (2021). Daily caloric restriction limits tumor growth more effectively than caloric cycling regardless of dietary composition. *Nature communications*, 12(1), 6201.
- Purnamasari, D., Badarsono, S., Moersadik, N., Sukardji, K., Tahapary, DL. (2011) Identification, evaluation and treatment of overweight and obesity in adults: Clinical practice guidelines of the obesity clinic, Wellness Cluster Cipto Mangunkusumo Hospital, Jakarta, Indonesia. *JAFES*, 26:117–121.
- Qiao, L., Lee, B., Kinney, B., Yoo, H. S., & Shao, J. (2011). Energy intake and adiponectin gene expression. *American journal of physiology. Endocrinology and metabolism*, 300(5), E809–E816.
- Ramsey, J. J., & Hagopian, K. (2006). Energy expenditure and restriction of energy intake: could energy restriction alter energy expenditure in companion animals?. *The Journal of nutrition*, 136(7 Suppl), 1958S–1966S.
- Rickman, A. D., Williamson, D. A., Martin, C. K., Gilhooly, C. H., Stein, R. I., Bales, C. W., Roberts, S., & Das, S. K. (2011). The CALERIE Study: design and methods of an innovative 25% caloric restriction intervention. *Contemporary clinical trials*, 32(6), 874–881.
- Rosen, E. D., & Spiegelman, B. M. (2006). Adipocytes as regulators of energy balance and glucose homeostasis. *Nature*, 444(7121), 847–853.
- Shimokawa, I., & Higami, Y. (2001). Leptin signaling and aging: insight from caloric restriction. *Mechanisms of ageing and development*, 122(14), 1511–1519.
- Simona, I. E., Alexandra, C., & Gabriela, J. (2015). Obesity treatment strategies. In *acta medica marisiensis*, 61(4), 361-366.
- Speakman, J. R., & Mitchell, S. E. (2011). Caloric restriction. In *molecular aspects of medicine*, 32(3): 159-221.
- Stanek, A., Brożyna-Tkaczyk, K., Zolghadri, S., Cholewka, A., & Myśliński, W. (2022). The Role of Intermittent Energy Restriction Diet on Metabolic Profile and Weight Loss among Obese Adults. *Nutrients*, 14(7), 1509.
- Swinburn, B. A., Sacks, G., Hall, K. D., McPherson, K., Finegood, D. T., Moodie, M. L., & Gortmaker, S. L. (2011). The global obesity pandemic: shaped by global drivers and local environments. *Lancet (London, England)*, 378(9793), 804–814.
- WHO - Obesity and overweight. (2011). Fact sheet Nr. 311.
- Wren, A. M., Small, C. J., Ward, H. L., Murphy, K. G., Dakin, C. L., Taheri, S., Kennedy, A. R., Roberts, G. H., Morgan, D. G., Ghatei, M. A., & Bloom, S. R. (2000). The novel hypothalamic peptide ghrelin stimulates food intake and growth hormone secretion. *Endocrinology*, 141(11), 4325–4328.
- Zhu, M., Miura, J., Lu, L. X., Bernier, M., DeCabo, R., Lane, M. A., Roth, G. S., & Ingram, D. K. (2004). Circulating adiponectin levels increase in rats on caloric restriction: the potential for insulin sensitization. *Experimental gerontology*, 39(7), 1049–1059.

## **Olimpik Eğitim ve Olimpiyatların Etkisi Açısından 2000 Sydney, 2012 Londra ve 2016 Rio Olimpiyatları İncelemesi**

*Merve BAL<sup>1</sup>, Özlem KANBİR<sup>2</sup>, Çağla KARADAĞOĞLU<sup>3</sup>*

<sup>1</sup> İstanbul Gedik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul  
ORCID: 0000-0002-7430-7377

<sup>2</sup> Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul  
ORCID: 0000-0001-6272-3720

<sup>3</sup> Haliç Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, İstanbul  
ORCID: 0000-0002-1131-6401

\*Sorumlu Yazar: mrvbal@hotmail.com

Gönderilme Tarihi: 16.11.2023– Kabul Tarihi: 28.12.2023

<https://doi.org/10.61150/jhss.2023060302>

### **Öz**

Bu çalışmanın amacı daha önce olimpiyatlara ev sahipliği yapmış şehirlerin ve ülkelerin olimpiyat adaylığı sürecinden başlayarak, olimpiyatları organize etme süreci ve bu süreçte ne gibi programlar gerçekleştirdiklerinin, uzun dönemli olarak nasıl bir olimpik eğitim programı izlediklerinin incelenmesi amacı ile yapılmıştır. Araştırmanın desenini betimsel tarama modeli oluşturmuştur. Çalışmada; 2000 Sydney, 2012 Londra ve 2016 Rio olimpiyatlarının olimpiyat süreçlerinde geliştirdikleri olimpik değerler eğitim programları, gönüllülük kavramı ve olimpiyatların etkilerine değinilmiştir. Elde edinilen araştırma sonuçlarında, incelenen şehir ve ülkelerin uzun dönemli olimpik eğitim programlarında kalıcılığa ve sürekliliğe önem verildiği, bunu toplumun her basamağına yayarak ortak bir kültürel miras oluşturma, bu eğitim programlarının oluşturulmasında çeşitli programlar, projeler ve materyaller üreterek bunları ulusal eğitim programlarına dahil edip, olimpik eğitim bilincini her yaş grubu tarafından benimsenmesini ve öğrenilmesini sağlamışlardır. Bununla birlikte ulusal olimpiyat komitelerinin organizasyonları düzenlemedeki her paydaşları ile ortak bir çalışma içerisinde olarak olimpiyat oyunları gerçekleştirmenin en önemli yapı taşlarından olan gönüllülük esasına önem vererek bu ulusal ve uluslararası gönüllülerin organizasyonlarda yer almalarını sağladıkları belirlenmiştir.

**Anahtar kelimeler:** Olimpiyatlar, Sydney, Londra, Rio, Olimpik Eğitim

## **Review of the 2000 Sydney, 2012 London and 2016 Rio Olympics in Terms of Olympic Education and the Impact of the Olympics**

### **Abstract**

The aim of this study is to examine the cities and countries that have previously hosted the Olympics, starting from the Olympic candidacy process, the process of organizing the Olympics, what programs they carry out in this process, and what kind of Olympic training program they follow in the long term. The design of the research was a descriptive scanning model. In the study; The Olympic values education programs developed by the 2000 Sydney, 2012 London and 2016 Rio Olympics during the Olympic processes, the concept of volunteering and the effects of the Olympics were mentioned. According to the research results obtained, importance is given to permanence and continuity in the long-term Olympic training programs of the cities and countries examined, creating a common cultural heritage by spreading it to every level of society, producing various programs, projects and materials in the creation of these training programs, including them in national training programs and Olympic training programs. They have ensured that educational awareness is adopted and learned by all age groups. In addition, it has been determined that the national Olympic committees work together with all their stakeholders in organizing the organizations, attaching importance to the principle of volunteering, which is one of the most important building blocks of organizing the Olympic Games, and ensure that these national and international volunteers take part in the organizations.

**Keywords:** Olympics, Sydney, London, Rio, Olympic Education



## Giriş

Modern olimpiyat oyunları, uluslararası spor müsabakaları içerisinde tüm toplumlar tarafından en büyük öneme sahip olan spor şölenidir. 20. yüzyılda yaşanan savaşlar, büyük ekonomik buhranlara rağmen taşıdığı özelliklerden ödün vermeden devam etmiştir (Yapıcı ve Ersoy, 2003). Olimpiyat oyunları sadece birçok sporcu ve ülkelerin yer aldığı bir spor organizasyonun dışında ev sahipliği yapan ülkelerin, şehirlerin imajını, sosyal ve kültürel yapısını, ekonomik hareketliliğini, spor yapma şansı sağlayacak tesislerin ve imkanların gelişmesi, iyileştirilmesi adına olumlu anlamda katkı sağlayacağı düşünülen en büyük spor organizasyonudur (Aslan ve ark., 2019).

Olimpiyat oyunlarının gelişmesi, kitlelere yayılması ve belli bir düzen içerisinde toplumlarda spor ve dayanışma duygusunun yer alması için 1970'li yıllarda yapılan araştırmalar sonucunda bu kalıcı olarak kazandırılmak istenen davranışların Olimpik Eğitim başlığı altında toplanmıştır. Bu programın geliştirilmesindeki amaç insanoğlunun birlik olma ve dayanışma duygusunu, hoşgörü, adil oyun, farklı kültür ve inançlara olan saygı, çevre ve iklim duyarlılığı ve insanların kişisel gelişimleri açısından birçok özelliğinin gelişmesine katkı sağlamayı planlamaktır.

Sporun eşsiz potansiyelini bir eğitim ve iletişim aracı olarak kabul eden Olimpik Değerler Eğitim Programı (OEP), gençlerin mükemmellik, saygı ve arkadaşlık gibi yaşam değerlerini tecrübe etmeleri ve onlara ilham vermeleri için tasarlanmış pratik bir öğrenme kaynakları setidir. Program, spor pedagojisini kullanan ve değerlere dayalı öğrenmeye odaklanan bir müfredatla, spor yoluyla daha iyi bir dünya inşa etmek için olimpiyat idealini gerçekleştirmeyi amaçlamaktadır. Programın temel taşı 'öğrenme sadece akli değil tüm vücudu kapsıyor' olan olimpiyat idealidir. OEP, sağlıklı bir yaşam tarzı için yaşam becerileri, değerler ve yaşam boyu spora katılım öğretimi bağlamında Olimpiyat spor geleneklerini ve pozitif spor değerlerini kullanır. Olimpik Eğitim Programları (OEP); kültürler arası etkileşim, cinsiyet ayrımcılığının üstesinden gelme, ırkçılığın ortadan kalkması gibi sorunlara odaklanan aktiviteleri içermektedir. Olimpik eğitimin amacı yalnızca dünya çapında olimpiyat oyunları sporcuları olabilme potansiyeli taşıyan gençlere seslenmek değil; aynı zamanda yapabileceklerinin en iyisini yapmak isteyenlere de bir olanak tanımak ve gençlerimize olimpiyatların temelinde yatan dürüstlük, disiplin, cesaret, kararlılık, sportmenlik, kendi kendini yönlendirme, form tutma ve ahlaki değerler gibi prensipleri kazandırmaktır. Programların bir başka yararı ise öğretmenlere yeni bakış açıları kazandırarak, çeşitli disiplinleri kullanarak eğitim öğretim yapmalarına yardımcı olmasıdır.

## 2000 Sydney Olimpiyatları

### 2000 Sydney Olimpiyatları Olimpik Eğitim Programı;

1997 yılında Avustralya gençliğini 2000 Sydney olimpiyatlarının ruhunu anlamaya ve benimsemeye ve tüm gençleri ev sahibi coşkusuyla olimpiyatları benimsemeleri için teşvik programları hazırlanmıştır. Bu programlar ülkenin çok kültürlü ve demografik doğasını gereği hedef kitle 8 ile 18 yaş arasındaki çocukları kapsayan bir program olmuştur (Madden et all, 1998).

Bu programda;

- İlk olarak Avustralya'daki tüm okulların ve okul topluluklarının hedeflemeye ve onlara ulaşmaya çalışmak,
- Eğitimin amaç ve hedeflerini toplumla ilişkiler ve Avustralya toplumunun kendi içindeki iletişimlerini birleştirmek,
- Okulların temel eğitim sistemlerine bakılmaksızın yapılacak olan her türlü strateji ve yaklaşımlar, tüm öğrencileri ve okulların temel müfredat programlarına entegre etmek,
- Çeşitli medya kanalları ile iş birliği içerisinde olarak ortak bilincin yayılmasını sağlamak,
- Olimpik eğitimin tarihsel yorumlarını genişletmeye ve gençlerle daha ilgili hale getirmeye çalışma,

Ulusal ve uluslararası gözlerin dikkatini Avustralya kaynaklarına çekmeyi ve özellikle de gençlerin, yapılacak olan olimpik programlara olan ilgisini ön plana çıkarmayı hedeflemektedir (International Olympic Committee, 2006).

Avustralya olimpik değer eğitimi yeni nesil gençlerin sadece 2000 yılında değil bunun da ötesinde hatırlayabilecekleri ve taşıyacakları bir kültür oluşturarak bunu nesillere aktarımını amaçlamıştır. Tüm bu adımların çıktısı olarak 2000 Sydney olimpiyatlarına 2.500'den fazla lise öğrencisi meşale töreni için eskort koşuculuğu yaptı. Sydney Olimpiyatlarına Avustralya'nın çeşitli şehirlerinden 9.000'i aşkın öğrenci olimpiyat oyunları için düzenlenen törene katıldı. Bu çocukların binlercesi de oyunlarda görevli olmak üzere gönüllü olarak yer aldı. Topluluk bilinci, ulusal ve uluslararası değerlere sahip çıkma, gençlerin boş zamanlarında veya tatil günlerinde olimpiyat oyunlarını başarılı bir şekilde desteklemeye adanmış olmaları, genç Avustralyalıların kendi değerlerine sahip çıkmak ve olimpik oyunların bir parçası olmak olimpik eğitimin başarılı bir çıktısı olarak söylenebilir (Crawford, 2000).

Özet olarak; 1995'ten bu yana, Avustralya Olimpiyat Komitesi ilkokullarda değerleri geliştirmek için ulusal bir program geliştirmiştir. Bu programın kısaltması A.S.P.I.R.E. adında, (Attitude, Sportsmanship, Pride, Individual responsibility, Respect, Self-expression) özetlenen değerlere vurgu yapar. (Tutum, Sporculuk,

Gurur, Bireysel sorumluluk, Saygı, Kendini ifade et). Girişimin amacı, genç Avustralyalıları olimpiyat hareketinin değerleri, ruhu ve felsefesi konusunda eğitmektir. A.S.P.I.R.E. Avustralya Olimpiyat Komitesi sitesinde okulların eğitim kaynaklarına erişimi bulunmaktadır. Bu kaynaklar A.S.P.I.R.E. programının değerlerini vurgulamaktadır. Programın öğretimi Gardner ve Bloom'un eğitimsel bilgilerinden faydalanarak düzenlenmiş olup öğretmenlerin kolayca eğitim programlarına entegre edebilecek şekilde ve olimpiyat temalarına odaklanabilecek bir şekilde tasarlanmıştır (Andranovich ve ark., 2001).

### **2000 Sydney Olimpiyatlarında Gönüllülük;**

Spor ve rekreasyon hizmetlerinin sunulması ve yapılacak olan bu tür organizasyonların maliyetlerinin fazla olmasından dolayı, faaliyetlerde gönüllülük esası zorunlu hale gelmiştir. Organizasyonların gerçekleşmesi durumunda, gayri safi hasılaya olan etkileri göz önüne alındığında, etkinliklere gönüllü katılımının sağlanması ve belli bir iş yükünün onlar tarafından karşılanması bu tür organizasyonlar için ayrılan bütçeye olumlu katkı sağlamaktadır (Taylor ve ark., 1996).

Olimpiyat oyunları süresince olimpiyat sahasında veya şehrin herhangi bir yerinde on binlerce olimpik gönüllü yardımlarda bulundu. Sydney Olimpiyat Oyunları 40.917 gönüllüyü akredite etti (Chalip, 2000). Sydney'deki işçiliğin, çalışanların sağlıklarını güvence altına almak ve onlar için harcanması planlanan 109 milyon AUSS\$ yerine bu maliyetler düşürerek 21 milyon AUSS\$ olmuştur. Gönüllülerin organizasyonlara olan öneminin artması ile birlikte şehirlerin, bölgelerin ve ülkelerin ekonomik ve sosyal kalkınma stratejilerindeki önemli katkısı olmuştur (Mules ve Faulkner, 1996; Getz, 1998; Jago ve ark, 2003). Böylece bu tür etkinliklerde gönüllülük, organizasyonların gerçekleşmesi öncesinde ve süresince bu işin önemli bir parçası olarak kabul edilmiştir.

### **2012 Londra Olimpiyatları**

#### **2012 Londra Olimpiyatları Olimpik Eğitim;**

Get Set, İngiliz Olimpiyat Birliği ve İngiliz Paralimpik Birliği'nin gençlik katılım programıdır. Başlangıçta, Lord Coe'nun oyunları bir nesil gençlere ilham vermek için kullanma vizyonuna karşı sunmak için resmi Londra 2012 eğitim programı olarak oluşturulmuştur.

Programın amacı:

- Gençlere potansiyellerini gerçekleştirmeleri ve sağlıklı, aktif yaşam tarzları sürdürmeleri için ilham vermek,
- Tüm gençlere Olimpiyat dostluk, mükemmellik ve saygı değerlerini ve ilham, kararlılık, cesaret ve eşitliğin Paralimpik Değerlerini öğrenme ve yaşama şansı vermek,
- Olimpiyat ve Paralimpik Oyunları öğrenme ve katılım için bir kanca olarak kullanarak Team GB ve Paralimpik Team GB hakkında heyecan yaratmak.

GB (Great Britain), Team GB, 1999'dan beri Britanya Olimpiyat Birliği tarafından İngiliz Olimpiyat takımı için kullanılan marka adıdır (Özfiliz, 2012).

#### **Get Set Programının Etkisi;**

Get Set, gençlerin yaşamları için gerçek bir fark yaratmayı hedeflemektedir.

Kısmen '2012 Spirit of Trust tarafından finanse edilen 'Get Set'in Rio'ya Giden Yol' gibi 'Get Set' in programlarını kullanmak, daha geniş bir yelpazede spor ve faaliyetlerin ve genel olarak sporda yer alan daha fazla gencin teşvik edilmesini sağlamıştır. Gençlerin %80'inden fazlası programın fiziksel aktiviteye katılımın artmasına katkıda bulunduğunu kabul etmektedir. Öğretmenlerin %80'inden fazlası programın okullarının ahlakını desteklediğini ve okul toplumunu daha aktif hale getirdiğini tespit etmiştir. Ayrıca yararları beden eğitimi ve sporla sınırlı değildir.

2016' da anket uygulanan öğretmenlerden alınan cevaplar:

- %91, öğrencilerin daha fazla motive olduklarına katılıyor,
- %79, öğrencilerin öğrenmeye katılımının iyileştiğini düşünüyor,
- %89, öğrencilerin özgüvenlerini artırdığını kabul ediyor,
- %87, öğrencilerin takım çalışması becerilerini geliştirdiğini kabul ediyor.

Öğrenciler ayrıca programın etkisinin değerlendirilmişlerdir:

- %89'u yeni beceriler geliştirdiklerine inanıyor,
- %88'i artık daha fazlasını başarmak istediklerini kabul ediyor,
- %83'ü engelliler hakkında daha olumlu düşünüyor.

<<https://www.getset.co.uk/about-get-set>>

### **2012 Londra Olimpiyatları Gönüllülük;**

2012 Londra Olimpiyatları'nda 200 bin kişilik tam zamanlı çalışan, gönüllü ve taşeron ordusu görev aldı. Bu olimpiyatların toplam maliyeti 11 milyar sterlin olarak ifade ediliyor (Günönü, 2012).

### **2016 Rio Olimpiyatları**

#### **2016 Rio Olimpiyatları Olimpik Eğitim;**

Olimpiyat Değerleri Eğitim Programı (OEP), IOC tarafından oluşturulan bir dizi ücretsiz ve erişilebilir öğretim kaynağıdır. Olimpiyat sporları bağlamını ve olimpizimin temel ilkelerini kullanan katılımcılar, değer temelli öğrenmeyi deneyimlemeye ve iyi vatandaşlığın sorumluluklarını üstlenmeye teşvik edilir. OEP, öğrenmenin beden ve zihnin dengeli bir gelişimi ile gerçekleştiği olimpiyat felsefesine dayanır. OEP gençlerin mükemmellik, saygı ve arkadaşlık gibi yaşam değerlerini deneyimlemelerini sağlar (Faria, 2016).

OLİMPİZMİN 5 EĞİTİM TEMELİ, OEP Programının Temelidir.

- Çabalamanın sevincini yaşamak.
- Oyun fuarını öğrenme.
- Kendisine ve başkalarına saygılı olmak.
- Mükemmellik arayışı.
- Ahenkli ve dengeli bir beden hayatı yaşamak, irade ve akıl.

OEP araç kiti, herhangi bir eğitim müfredatını olimpiyat temalı aktiviteler, öğretim stratejileri ve ilham verici materyallerle zenginleştirmek için tasarlanmış ücretsiz bir kaynak setidir. Öğretmenler ve eğitmenler, antrenörler ve spor kulüpleri, hükümetler ve eğitim yetkilileri, olimpiyat ailesi üyeleri ve hatta evdeki ebeveynler tarafından eyleme geçirilebilir.

2004 yılında başlatılan Transforma programının olimpiyat ruhunu yayması ve ilham alması amaçlanmıştır. Temel olarak beden eğitimi öğretmenlerine ve eğitim profesyonellerine yöneliktir. Öğrencilerin yeni sporlar keşfetmelerine, takım ruhlarını geliştirmelerine ve sağlıklı ve aktif bir yaşam tarzı ilkelerini kalıcı bir şekilde benimsemelerine olanak sağlar (Erdil, 2012). Program iki milyon çocuğa ulaşmıştır ve çevrimiçi öğretim materyalleri ve forumlar tarafından desteklenmiştir. Ayrıca program kapsamında halka açık ücretsiz spor gösterileri sunulmuştur. Tüm bu girişimlerin amacı, 18 yaş ve altı 65 milyon Brezilyalı arasında spora duyulan coşkuyu canlandırmaktır.

### **2016 Rio Olimpiyatları Gönüllülük;**

Rio 2016, yaklaşık 50.000 gönüllü görev için seçildi. 240.000'den fazla kişi olimpiyat oyunlarına gönüllü olmak için başvurdu. Başvurular 192 farklı ülkeden alındı ve %60'ı Brezilya'dan geldi. Başvuranlar 16 ile 80 yaşları arasındadır ve Brezilyalı başvuruların %50'si 25 yaş ve altındadır. Başvuranların %50'si kadındır. Seçilen adaylara, bir yıllık çevrimiçi İngilizce kursu ve rollerine yönelik özel eğitim verilerek daha bilinçli bir gönüllülük süreci izlendi (Kasimati,2003).

### **Sonuç**

Olimpiyatlara ev sahipliği yapmak kentlere olumlu anlamda fayda getirdiği şüphesiz ortadadır. Tüm kentler ve ülkeler ev sahipliği yapma arzuları ekonomik katkılar, turizme etkisi, kültür ve kentleri tanıtmaya, şehrin imajını yenilenmesi gibi birçok uluslararası alanda dikkatlerin üzerine çekilmesini hedeflemektedir. Bununla birlikte tüm bu faydaların yanında ulusal olimpiyat komiteleri belirlemiş oldukları olimpik politikaları gerçekleştirme, olimpik spor bilincini topluma yayma, olimpik kültürün gelişmesi ve benimsenmesi gibi hedeflerini gerçekleştirmek için olimpiyat organizasyonları ev sahipliği yapma arzuları içerisinde oldukları gözlemlenmiştir. Tüm bu katkılar göz önünde bulundurulduğunda tüm dünya kentleri olimpiyatları alabilmek için daha önce yaşanmış olan ya da yaşanabilecek olan sorunları göz ardı ederek uzun soluklu bir çalışma ve adaylık sürecine bakılmaksızın birbirleri ile rekabet halinde olurlar. İncelenen tüm kentlerin ve ülkelerin bu organizasyonları ev sahipliği yapmak için tüm adaylık ve hazırlık süreçlerinde çeşitli çalışmalar ve programlar geliştirdikleri belirlenmiştir. Bu programların içerisinde olimpik eğitim programlarının geliştirilmesi ve olimpik idealler doğrultusunda sportmenliğin gerektirdiği şekilde davranabilme, hoşgörü, dayanışma duygusu, çevre bilinci geliştirme, farklı kültürlere ve inançlara saygılı olabilme ve insan kişiliğine önemli katkı sağlayacağı düşünülen Olimpik Değerler Eğitim Programlarına tüm kentler ve ulusal komiteler tarafından büyük önem verildiği gözlemlenmiştir. İncelenen ülkelerde Olimpik Eğitim programlarının uygulanmalarında benzer yöntemler kullanmakla birlikte her kent ve ülke kendisine göre program ve materyaller geliştirmiştir. Avustralya'nın 2000 Sydney Olimpiyatları için merkezi eğitim sistemi ile birlikte çalışarak Olimpik Değerler Eğitimi modelinin okul müfredatlarında yer alması gerektiği ile ilgili çeşitli çalışmalar yapmıştır. Bu çalışmaları eğitim ve öğretimin her basamağındaki öğrencileri hedeflemiştir. Okulların temel eğitim sistemlerine bakılmaksızın benimsenen tüm stratejileri müfredatlarına dahil ettikleri ve bu stratejilerin yayılması ve tanınması için çeşitli medya kanalları ile iş birliği yaparak ortak bir bilinç ve kültür oluşturma, bu kültür ve bilincin nesillere aktarımı ile ilgili çalışmalar yaptıkları görülmüştür. Avustralya Olimpiyat komitesi günümüzde geliştirmiş oldukları a.s.p.i.r.e. adlı temelinde Gardner ve Bloom'un eğitimsel bilgilerinden faydalanarak düzenlemiş oldukları bir program geliştirip, bunu tüm okullardaki öğretmenlerin kolayca erişebilecekleri bir platform olarak tasarlamışlardır. Bu programın amacı

Avustralyalıları olimpiik hareket değerleri, ruhu ve felsefesi konusunda eğitmeyi amaçlamıştır.

2012 Londra olimpiyatları için İngiliz Olimpiyat Birliği ve İngiliz Paramlimpiik Birliği'nin yapmış oldukları Get Set programı, olimpiik bilincin gençler tarafından benimsenmesi ve onlara ilham vermesi amacı ile oluşturulmuştur. Bununla birlikte programın diğer amacında gençlere spor yapma, fiziksel aktivitenin önemi, dostluk, mükemmellik ve saygı gibi değerleri kazanmalarını hedeflemiştir. 2016 Rio Olimpiyatlarında da diğer ulusal olimpiyat komitelerinin oluşturduğu program hedeflerine yakın olarak gençlere; ortak değerler oluşturma, deneyimleme, iyi vatandaşlığın sorumluluklarını üstlenme ve OEP'in temelinde yer alan başkalarına ve öz saygı, mükemmellik arayışı, sporun kitlelere yayılması, adil oyun anlayışı (fair-play) gibi temel özelliklerin yer aldığı 'Transforma' adlı program gelişirmişlerdir. Olimpiik eğitim çalışmalarının uzun dönemli başarıya ulaşması konusunda incelenen ülkelerdeki gibi olimpiik eğitimlere yer verilmesi ve bu eğitimlerin okullardaki en alt eğitim seviyesinde başlanarak uygulanması, verilmek ve kazanılmak istenen çıktıların, uzun ve kalıcı olmasını sağlayacağı düşünülmektedir. Uzun dönemli olimpiik eğitim programlarının etkili ve verimli bir Şekilde uygulanabilmesi, adaylık süreci ve olimpiyatların gerçekleşme sürecinde ulusal katkılar ile birlikte uluslararası prestij açısından da önemli olduğu kaçınılmazdır (Ak, 2015).

## Kaynaklar

- Ak, D. (2015). Olimpiyatlar Oyunlarının Ev Sahibi Kente Etkileri Açısından Değerlendirilmesi, Pamukkale Journal of Eurasian Socioeconomic Studies, Vol.2, No.1, 2015, pp.1-19.
- Andranovich, G., Burbank, M. J., & Heying, C. H. (2001). Olympic Cities: Lessons Learned From Mega-Events Politics. Journal of Urban Affairs, 23 (2), 113-131.
- Chalip, L (2000) Sydney 200: Volunteers and The Organization of the Olympic Games: economic and formative aspect In: Moragas, M. de, Moreno, A.B. and Puig, N. (eds) Volunteers, Global Society and the Olympic Movement. Interna- tional Olympic Committee, Lausanne, pp. 205-214
- Crawford S, 2000. The Sydney Organising Committe for the Olympic Games(SOCOG) Olympic 2000 National Education Program, International Confrence for the 20th Anniversary of the Japanese Society of Sport Education, 17-19 November 2000, Osaka, Japan.
- Erdil, M., (2012). Oyunlarda Enerji Tasarrufu ne ıktı. 18 Ekim 2018 tarihinde <http://www.hurriyet.com.tr/ekonomi/oyunlarda-enerji-tasarrufu-one-cikti-21134977> adresinden alındı.

- Faria, F. (2016). Brezilya Yeşil Bina Konseyi'nden Rio Olimpiyatları'na Yeşil Dokunuşlar. 25 Aralık 2018 tarihinde <https://www.erketasarim.com/brezilya-yesil-binalar-konseyi-rio-olimpiyatlarina-yesil-dokunuşlar/> adresinden alındı.
- Getz, D. (1998) Trends, strategies, and issues in sport-event tourism. Sport Marketing Quarterly 7(2), 8-13.
- Glgn Aslan, B., Yazıcı, K., nal Ankaya, F., Balık, G. (2019). Olimpiyat Kyleri, lkeye Katkıları, Dünya'dan Türkiye'den rnekler. Ulusal evre Bilimleri Araştırma Dergisi, 2(1), 1-10.
- Gnn G. (2012). Londra Olimpiyat Oyunlarının Medyaya Yansımaları. Ykseklisans Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- International Olympic Committee. (2006). IOC Guide on Sport. Environment and Sustainable Development, 161.
- Jago, L., Chalip, L., Brown, G., Mules, T. and Ali, S. (2003) Building events into des- tination
- Kasimati E. (2003). Economic Aspects and the Summer Olympics: A Review of Releated Research. International Journal of Tourism Research, 5, 434.
- Madden, R.J., Crowe, M., (1998) Economic Impact of the Sydney Olympic Games branding: insights from experts. Event Management 8, 3-14.
- Mules, T. and Faulkner, B. (1996) An economic perspective on special events Tourism Economics 14, 314-329
- zfiliz, S. (2012). Olimpiyatlarda Londra'yı Yeniden Tasarlamak. Yapı Dergisi, 369
- Yapıcı K, Ersoy A. 2003. Modern Olimpiyat Oyunlarında Atletizm Rekorlarını Hazırlayan Faktörler, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, s.8



## Engelli Çocuklara Sahip Olan Ailelerdeki Kaygı Düzeyi: Derleme

Çağla KARACAN ŞİMŞEK<sup>1\*</sup>, Ömer DEMİR<sup>2</sup>, Nurcan ŞAHİN YILMAZ<sup>2</sup>

<sup>1</sup> İstanbul Gedik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi,  
ORCID: 0000-0002-5607-6675

<sup>2</sup> İstanbul Gedik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi  
ORCID: 0009-0001-5644-8598, ORCID: 0009-0003-2589-184X

\*Sorumlu Yazar: [caгла.simsek@gedik.edu.tr](mailto:caгла.simsek@gedik.edu.tr)

Gönderilme Tarihi: 15.11.2023– Kabul Tarihi: 28.12.2023

<https://doi.org/10.61150/jhss.2023060303>

### Öz

**Amaç:** Çalışma, özel gereksinimi olan çocuğa sahip ailelerde kaygı düzeylerini tespit etmeye yönelik yapılmış araştırmaların sistematik bir derlemesini yapmak amacıyla gerçekleştirilmiştir.

**Gereç ve Yöntem:** Çalışmada, özel gereksinimi olan çocukların ailelerinin kaygı düzeyleri konusuna yönelik son 10 yıldır bilimsel araştırmalarda neler yapıldığı özetlenmiştir. Çalışma, Mayıs-Eylül 2023 tarihleri arasında “engelli çocuklar, özel gereksinimli çocuklar, özel gereksinimli çocuğa sahip aileler, kaygı düzeyi” kelimeleri geçen araştırma makaleleri taranarak bu kapsamda 26 araştırma makalesine ulaşıldı. Elde edilen makalelerin çalışmamız kriterlerine uymayan üçü çalışma dışı bırakılarak 23 makale incelemeye alınıp değerlendirilmiştir.

**Bulgular:** İncelenen makalelerin büyük çoğunluğunun 2004-2023 yılları arasında yayımlanan makaleler ve bu derleme çalışması kapsamında incelediğimiz 23 makalede 3050 ebeveynin yer aldığı saptanmıştır (Tablo 1). Çalışma kapsamında incelenen makalelerin %47,7’sinin 2019-2022 yılları arasında yapıldığı (n=11) görülmüştür (Tablo 2). Yapılan çalışmalar, desenlerine göre incelendiğinde ise %75’inin nitel türde olduğu (n=16) ve %45’inin zihinsel engelli çocuğa sahip ailelere ait olduğu (n=10) saptanmıştır.

**Sonuç:** Engelli çocuğu olan ailelerin fiziksel, duygusal, sosyal ve ekonomik bakımdan büyük bir yük altında olmaları, kaygı ve depresyon düzeylerinin artmasında büyük rol oynadığı yapılan çalışmalar doğrultusunda saptanmıştır. Ailelerin kaygı düzeylerinin azaltılmasında, bireylerin aile içindeki sorumluluklarında iş bölümü yapılmasının bireyler üzerindeki yükü hafiflettiğini ve kendilerine zaman ayırarak daha mutlu olabildiklerini söyleyebiliriz. Ailelerin en fazla yakındığı konular arasında çocuklarıyla birlikte sosyal ortamlarda rahat zaman geçiremedikleri ve dolayısıyla asosyal bir yaşam sürmeye zorunlu kaldıkları belirtilmiştir. Bu anlamda da yapılacak olan toplumu bilinçlendirme ve farkındalık çalışmalarıyla engelli çocuğa sahip ailelerdeki kaygı ve depresyon düzeylerinin azalabileceğini söylemek mümkündür. Ailelere sağlanan bilgi, bakım, barınma, istihdam, danışmanlık, eğitim ve gelir düzeyini artırmaya yönelik desteklere ek olarak, topluma yönelik eğitimler ve birlikte uygulanacak projelerin engelli çocuğa sahip ailelerin karşılaştıkları zorluklarla baş edebilmeleri, yaşamlarını normale döndürebilmeleri ve yaşam kalitelerini artırabilmeleri, ayrıca kaygıların azalması açısından büyük öneme sahip olduğunu düşünmekteyiz.

**Anahtar kelimeler:** Engelli çocuklar, Özel Gereksinimli Çocuk, Kaygı Düzeyi, Aile

## Anxiety Level in Families with Disabled Children: A Review

### Abstract

**Objective:** The study was conducted to make a systematic review of the studies conducted to determine the anxiety levels in families with children with special needs.

**Materials and Method:** The study summarized what has been done in scientific research on the anxiety levels of families of children with special needs in the last 10 years. Research articles containing the words "children with disabilities, children with special needs, families with children with special needs, anxiety level" were scanned between May-September 2023 and 23 research articles were found in this context. Of the articles obtained, 3 articles that did not meet the criteria of our study were excluded from the study and 20 articles were analyzed and evaluated.

**Results:** The majority of the articles examined were published between 2004 and 2023, and the 23 articles we examined within the scope of this review study include a total of 3050 parents (Table 1). It was observed that 47.7% of the articles examined within the scope of the research were published between 2019-2022 (n=11) (Table 2). The development of the studies according to their designs is that 75% are of qualitative type (n = 16) and 45% belong to families with intellectual disabilities (n=10).

**Conclusion:** Studies have shown that the fact that families with disabled children are under a great burden in physical, emotional, social and economic terms plays a major role in increasing anxiety and depression levels. In order to reduce the anxiety levels of families, we can say that the division of labor in the responsibilities of individuals within the family helps to lighten the burden on individuals and that they can be happier by allocating time for themselves. Among the most common complaints of families, it is stated that they cannot spend comfortable time with their children in social environments and therefore they are forced to lead an asocial life. In this sense, it is possible to say that the levels of anxiety and depression in families with children with disabilities can be reduced through public awareness-raising and awareness-raising activities. In addition to the support provided to families for information, care, housing, employment, counseling, education and income, we think that community-oriented trainings and projects to be implemented together are of great importance for families with disabled children to cope with the difficulties they face, to normalize their lives and to improve their quality of life, and to reduce their anxiety.

**Keywords:** Children with disabilities, Child with Special Needs, Anxiety Level, Family.

## Giriş

Dünya nüfusunun 8 milyarı aştığı son zamanlarda yaklaşık %15'inin engelli bireylerden oluştuğu bildirilmektedir (Reichman vd., 2008). Türkiye'de ise Aile ve Çalışma Bakanlığının 2020 yılı verilerine göre her yüz kişiden yaklaşık 12'sinin engelli olduğu ve Ulusal Engelli Veri Tabanı'na göre toplamda 1.559.222 engelli birey bulunduğu belirtilmiştir. Engellilik sadece bireyleri değil aynı zamanda engelli aileyi, engellinin sosyal ve akademik çevresini de etkilemektedir (Reichman vd., 2008; Azarkan ve Benzer, 2018).

Normal özelliklere sahip bir çocuk beklentisi içinde olan aile gelecekle ilgili umutlarını, beklentilerini ve planlarını buna göre yapmaktadır. Özel gereksinimli çocuğun doğumuyla birlikte ailelerin sosyal çevresinde, beklentilerinde, planlarında büyük değişikliklere neden olmaktadır. Ayrıca, aileler bu durumu kabullenme sürecinde şok, reddetme, aşırı üzüntü, suçluluk ve kabullenememe duygularıyla başa çıkmak zorunda kalmaktadır (Su vd., 2023). Çocuk, özellikle annenin kişisel başarısı veya başarısızlığıyla ilişkilendirildiğinden dolayı engelli olan bir çocuk annesi, çevresi tarafından suçlanabilmektedir. Ayrıca, babanın engelli bir çocuğa sahip olma konusundaki tepkileri, doğrudan annenin duygusal durumunu etkileyebilir ve onu kaygı ve umutsuzluk duygularıyla karşı karşıya getirebilmektedir (Ayyıldız vd., 2012).

Bilindiği gibi özel gereksinime sahip olan çocuklar, normal gelişim gösteren çocuklara göre genellikle daha fazla bakıma ihtiyaç duyabilmektedirler. Bu durum, ailenin maddi veya psikososyal durumlarına bağlı olarak, çocuğun yetersizliğiyle başa çıkma durumunu etkileyebilmektedir. Çocukların sahip olduğu kısıtlılıklar nedeniyle aileler tıbbi bakım, iletişim, özel fiziki düzenlemeler ve araç-gereçler gibi çeşitli nedenlerle diğer ailelere göre daha fazla zaman ve para harcaması yapmak zorunda kalabilmektedirler (McManus vd., 2011). Aynı zamanda aileler, çocukları için sunulmaya çalışılan hizmet sistemlerinden uzak kalmamak için yeni iş fırsatlarından vazgeçebilir, çocuklarına daha fazla zaman ayırabilmek veya onlara bakım sağlamak için yarı zamanlı işleri tercih etmek zorunda kalabilir veya hatta hiç çalışamayabilirler (Porterfield 2002). Ayrıca, çocukların eğitimi ve sağlık hizmetleri için bürokrasiyle uğraşmak zorunda kalan ebeveynler, çocuklarının bağımlılıklarının, onların gelecekteki yaşamlarını nasıl etkileyeceğini düşünmek zorunda kalmaktadırlar. Yaşanan tüm zorluklar, ebeveynleri özellikle çocuklarının gelecekleriyle ilgili daha fazla kaygı duymaya sebep olmaktadır. Çocuklarını gelecekte nasıl bir hayatın beklediğini, sağlık durumlarının, akademik ve sosyal becerilerinin nasıl olacağı gibi birçok soruya yanıt aramak zorunda kalmaktadırlar. Tüm bu yoğun akışın yanında çocuklarının eğitimlerinin planlanmasından uygulanmasına kadar her aşamaya katılmak ve çocuklarıyla kendilerinin haklarını da savunmak durumundadırlar (Heiman 2002). Çoğu zaman ne yapacaklarını bilemedikleri için kendilerini çaresiz hissedebilmekte ve giderek yalnızlaşmak ve beraberinde azalan sosyal mobilite, depresyon, suçluluk, anksiyete gibi

sosyal ve duygusal sorunlar da yaşamlarının bir parçası olabilmektedir (Floyd ve Gallagher, 1997; Gallagher vd., 1983; Kaner, 2004; Turnbull ve Turnbull, 1995).

Araştırmamız, engelli bireylerden ziyade onların bağımlı olduğu ve onlara bakmakla yükümlü olduklarından dolayı farklı sorunlar yaşayan ailelerin kaygı düzeylerine yönelik araştırmaların sistematik derlemesini yaparak alan yazındaki çalışmalara ilişkin genel bir çerçeve sunmak amacıyla gerçekleştirilmiştir.

## Gereç ve Yöntem

Çalışma, konu ile ilgili araştırma makalelerini retrospektif olarak taranması şeklinde Mayıs-Eylül 2023 tarihleri arasında gerçekleştirildi. Bu amaçla Google Akademik, DergiPark, Academia, Pubmed ve Scopus'da yer alan gelişmiş tarama alanı kullanılarak özetinde "bedensel engelli çocuk, zihinsel engelli çocuk, kaygı düzeyi, aile" kelimesi geçen makaleler için tarama yapıldı. Çalışmaya dâhil edilme kriterleri; makalelerin 2004-2023 tarihleri arasında yayınlanmış olması, yayın dilinin Türkçe olması, engelli bireylerin aileleri alanında hazırlanmış, onaylanmış ve tam metin erişimine açık olması, araştırma tasarımının nicel ve nitel olması, çalışmanın engelli çocuklara sahip aile üyeleriyle yapılmış olması olarak belirlendi. Bu kriterlere göre yapılan tarama sonucunda ilk aşamada 23 makaleye ulaşıldı, ancak 3 makalenin başlık ve özetinin çalışmamızla uyumsuz olması nedeniyle çalışma kapsamına 20 makale dâhil edildi. Makaleler kronolojik sıraya göre incelendi. Makalelerin tanımlayıcı özellikleri sayı, frekans ve yüzde oranları ile sunuldu. Makalelerin yayın yılı, amacı, örneklem grubu ve sayısı, veri toplama araçları, çocuklardaki tanısı ve sonuçları özetlendi.

Çalışmaya dâhil edilen araştırmalarda bakılan kriterler şu şekildedir:

- Tek gruplu ve en az iki gruplu çalışmalar,
- Normal çocuğa ve özel gereksinimli çocuğa sahip ailelerin olması,
- Katılımcıları tek kişilik olan olgular dâhil edilmiştir.

Araştırmada makalelerin özelliklerini belirten 6 maddelik özet içeren çalışma formu hazırlanmıştır. Bu formda; araştırmacı, amaç, örneklem, veri toplama araçları, çocuklara ait tanılar ve sonuç bölümü yer almaktadır.

## Bulgular

Engelli çocuklara sahip olan ailelerdeki kaygı düzeyi ile ilgili makalelerin özeti Tablo 1'de sunulmuştur. 2004-2023 yılları arasında yayımlanan makaleler ve bu derleme çalışması kapsamında incelediğimiz 23 makalede 3050 ebeveynin yer aldığı saptanmıştır (Tablo 1).

Bu derleme çalışması kapsamında incelenen makalelerin %47,7'sinin 2019-2022 yılları arasında yapıldığı (n=11) görülmüştür (Tablo 2). Yapılan çalışmalar desenlerine

göre incelendiğinde ise %75'inin nitel türde olduğu (n=16) saptanmıştır (Tablo 2). Engel türleri açısından bakıldığında ise %45'inin zihinsel olduğu (n=10), %30'unun ise tüm engel gruplarını (n=8) kapsadığı saptanmıştır.

**Tablo 1. Çalışmaların Özellikleri**

Yazar, Yıl	Amaç	Örneklem	Veri Toplama Araçları	Çocuklardaki Tam	Sonuç
Uğuz, 2004	13-22 yaşları arasındaki bedensel veya zihinsel engelli çocukların sosyodemografik özelliklerini, annelerindeki depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini belirlemek.	-29 Mental Retardasyon, -26 Otizm, -25 Serebral Palsi hastası olan çocuk ve anneleri -89 normal gelişim gösteren çocuklar ve anneleri (kontrol grubu)	Sosyodemografik veri toplama formu, Beck Depresyon -Anksiyete Envanteri, Stres ve Kaynakları Ölçeği'nin Bağımlılık ve Kendini Yönetme, Ailenin Yaşamına Getirdiği Sınırlılık, Aile İçi Uyumsuzluk ve Aileye Getireceği Zorluk alt ölçekleri	Zihinsel Engelli Otizm Spektrum Bozukluğu Serebral palsi	Engelli çocuğa sahip annelerde engelli çocuğa sahip olmayan annelere göre depresyon, anksiyete ve stres düzeyinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.
Yıldırım, 2008	Engelli çocuğu olan annelerin sürekli kaygı düzeyleri ile çocukları ile birlikte sosyal ortamda (alışveriş, lokantada yemek yeme, çocuklarını kuruma götürme gibi) geçirdikleri zamandaki durumluk kaygı düzeylerinin karşılaştırılması	-51 anne	Spielberger'in Sürekli-Durumluk Kaygı Envanteri	Zihinsel Engelli İşitsel Engelli Otizm Spektrumu Bozukluğu	Araştırma sonucunda, annelerin çoğunluğunda sürekli kaygı durumlarının yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, annelerin eğitim durumlarına göre kaygı düzeylerinin artış gösterdiği, durumluk kaygı düzeyi ile sürekli kaygı düzeyi arasında ise anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.
Dilmaç, 2008	Engelli çocuğa sahip olan annelere uygulanacak kaygı azaltılmasına yönelik eğitim programının, annelerin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerine etkisi	-20 anne	Deney grubunda yer alan annelere sekiz oturumda oluşan kaygılarını azaltmaya yönelik eğitim programı uygulanmıştır.	Zihinsel engel	Kaygı azaltıcı eğitim programına katılan annelerin kaygılarının, bu programa katılmayan annelerinkinden daha düşük olduğu tespit edilmiştir.
Akandere, 2009	Zihinsel, bedensel ve zihinsel engelli çocuğa sahip olan ebeveynlerin umutsuzluk ve yaşam doyum düzeylerinin belirlenebilmesi.	-150 anne -150 baba	Genel tarama modeli Beck Umutsuzluk Ölçeği, Yaşam Doyum Ölçeği	Zihinsel Engelli Bedensel Engelli	Zihinsel, bedensel, zihinsel-bedensel engelli çocuğa sahip anne-babaların umutsuzluk ve yaşam doyum düzeyleri ile yaş, eğitim, gelir düzeyi, engeli çocuğun cinsiyeti arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Koçak, 2009	Zihinsel Yetersizliği Olan Çocukların Anne-Babalarında Kaygı Düzeyi ve Bilgilendirmenin Kaygı Düzeyine Etkisi	-91 anne -13baba	Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği	Zihinsel Engelli	Bilgilendirilme zihinsel yetersizliği olan çocukların hem anne hem de babalarında kaygı puanını azaltmış.
Deniz vd., 2009	Engelli çocuğa sahip olan ebeveynlerin durumluk-sürekli kaygılarının yaşam doyumları üzerindeki etkisini incelemek ve ebeveynlerin durumluk sürekli kaygıları ve yaşam doyumlarının cinsiyet, çocuğun engel türü ve eğitim gruplarına katılıp katılmama değişkenlerine göre etkisi.	-293 Anne -114 Baba	Durumluk-sürekli kaygı envanteri, yaşam doyum ölçeği	Down Sendromu Zihinsel engelli İşitsel Engelli Dil ve Konuşma Bozukluğu Serebral palsi Görme Engelli	Ebeveynlerin yaşam doyumundaki değişkenlerin ebeveynlerin yaşamış oldukları durumluk ve sürekli kaygıdan kaynaklandığı, annelerin kaygı düzeylerinde engelli çocuğun cinsiyetinin, kardeş sayısının, doğum sırasının ve annenin öğrenim durumu bazında farklılık oluşturduğu, kadınların sürekli kaygıları erkeklerden yüksek olduğu bulunmuş. DownSend / Zihinsel engelli çocuğa sahip olan ebeveynlerin kaygı düzeylerinin diğerlerine oranla daha yüksek olduğu belirtilmiştir.
Keskin vd., 2010	Zihinsel engelli çocuğu olan anne-babaların yaşadığı anksiyete ve bu anksiyete ile başa çıkma durumlarının saptanması ve zihinsel engelin anne baba tutumları üzerine etkisi.	-96 anne-baba	Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği, Aile Hayatı ve Çocuk Yetiştirme Tutumu Ölçeği, Başa Çıkma Stratejisi Ölçeği.	Zihinsel Engelli	Anne-babaların durumluk kaygılarının yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Aşırı annelik tutumu arttıkça, ev kadınlığının reddetme ve karı koca geçimsizliği azaldıkça durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri azalmış. Annenin sorumluluğunu az olduğu durumlarda, annenin kaygısının yüksek olduğu tespit edilmiştir.



<b>Avşaroğlu vd., 2012</b>	Zihinsel yetersizliğe sahip çocuğu olan ebeveynlerin kaygı düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Zihinsel engelli çocuğu olan ebeveynlerin çocukları ile birlikte sosyal ortamda (misafirlik, alışveriş merkezleri, lokanta gibi yerlerde tepki, iletişim ve kaygı açısından) geçirdikleri zamanında yaşayabilecekleri durumluk kaygı düzeyleri ile sürekli yaşadıkları kaygı düzeyleri incelenmiştir.	-264 anne -51 baba	“Kişisel Bilgi Formu” ve Spielberger’in geliştirmiş olduğu “Sürekli Durumluk Kaygı Envanteri”	• ihinsel engelli	Araştırma bulgularına göre annelerin durumluk ve sürekli kaygı durumlarının, babalara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Öğrenim durumuna göre durumluk kaygı düzeyinde anlamlı bir farklılaşmanın olduğu, sürekli kaygıda ise anlamlı farklılaşmanın olmadığı, gelir durumuna göre durumluk ve sürekli kaygıda anlamlı bir farklılaşmanın olduğu saptanmıştır.
<b>Cigertli vd., 2014</b>	Bu çalışmada, engelli çocuğa sahip anne-babaların tanı anından itibaren uyum süreçlerinde, engelliliği anlama ve çözüm bulma çabalarını araştırmak, aynı zamanda ailenin toplumdaki durumlarından ve sağlık sorunlarından Beklentilerin ebeveynlerin ifadelerine dayanarak nitel yöntemle ortaya koymak amaçlanmıştır.	-37 anne -13 baba	Yarı-yapılandırılmış görüşme formu	• edensel Engelli • ihinsel Engelli	Çalışmamızın bulgularına göre ailenin işlevselliğini devam ettirmesi ve anne-babanın engelli çocuğuna ebeveynliğine uyum sağlamaları açısından tanı anından itibaren karşılaştıkları sağlık profesyonellerinden aldıkları bilgilendirme, danışmanlık ve duygusal destek çok belirleyici olmaktadır. Bu uyum aşamasında aileye yönlendirilecek sosyal ve psikolojik destek sistemleri yetersiz kaldığında, eş uyumu ve aile dinamiği olumsuz yönde etkilenmektedir.
<b>Çalık, 2015</b>	Araştırmanın amacı, spor yapan ve yapmayan otizmlü çocuğa sahip ebeveynlerin durumluluk ve süreklilik kaygı seviyelerinin karşılaştırılmasıdır.	-35 anne -11 baba	Durumluluk-Süreklilik Kaygı Ölçeği yapılmıştır.	Otizm Spektrum Bozukluğu	Yaş ile kaygı seviyesi arasında ilişki saptanmıştır. Kadın ve erkekler arasında durum ve sürekli kaygı seviyelerinin karşılaştırılması sonucunda anlamlı bir fark bulunmuştur. Spor yapan ve yapmayan çocuğa sahip olan ailelerin durumluluk kaygı düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ailelerin sürekli kaygı seviyelerinde ise anlamlı farklılık bulunmuştur. Spor yoluyla

<b>Genç, 2016</b>	Bu çalışmada engelli çocuğa sahip ailelerin bireysel, ailevi ve sosyal hayatta yaşadıkları sorunların kaygı ve stres düzeylerine etkileri tartışılmıştır.	15 Ebeveyn	Yüz yüze görüşme yöntemi	Zihinsel Engelli Bedensel Engelli Down sendromu	Engelli çocuğa sahip aileler çocuğuna sağlık, eğitim, bakım, istihdam, sosyal hayat, aile kurma gibi hayata tutunmalarını ve bağımsız birey olmalarını sağlayacak temel işlevlere erişim sorununu yaşadıklarından/yaşayacaklarından dolayı ileri seviyede kaygı yaşamaktadır.
<b>Burçak, 2018</b>	Çalışmada hücum terapisiyle başlayan terapi sürecinin engelli çocuğa sahip ebeveynlerin kaygı düzeyleri ile umutsuzluk üzerindeki etkisi incelenmiştir.	- Anne ya da baba olmak üzere 40 kişi	Beck Umutsuzluk Ölçeği ile Spielberger Durumluluk-Süreklilik Kaygı Envanteri uygulanmıştır. Çalışma grubundaki kişilere hücum terapisi uygulanmıştır.	Zihinsel Engelli Bedensel Engelli Otizm Spektrum Bozukluğu İşitme Engelli Görme Engelli Down Sendromu	Çalışma sonucunda terapiye alınan kişilerin hem umutsuzluk düzeyleri düşmüş hem de sürekli kaygı puanlarında azalma olmuştur. Araştırmanın bulgularına göre hücum terapisinden geçmiş vakaların kaygı ve umutsuzluk düzeylerinde azalma gözlemlenmiştir. Araştırma sonunda annelerin çoğunluğunda sürekli kaygı durumuna rastlanmıştır. Ayrıca, annelerin eğitim durumlarına göre kaygı düzeylerinin artış gösterdiği belirlenmiştir.
<b>Karakus, 2019</b>	Bu çalışmanın amacı engelli çocuğa sahip annelerin engelli çocukları için ne tür desteklerden faydalandıklarını, sosyal yaşama katılmalarını ve endişelerini ortaya koymaktır.	-0-12 yaş aralığında engelli bireye sahip 14 anne	Araştırma verileri derinlemesine görüşmeler yoluyla toplanmıştır.	Bedensel Engelli Zihinsel Engelli Görme Engelli	Araştırma sonucunda engelli bireye sahip annelerin çocuklarının bakımını konusunda aile büyüklerinden sosyal destek aldıklarını ancak toplumsal destek görmediklerini, bunun sebebi olarak toplumun engellilik konusunda yeterince bilinçli olmadığını belirtmişlerdir. Anneler, gelecekte

					çocukların başına ne geleceği konusunda kaygı yaşadıklarını ifade etmişler ve söz konusu kaygıyı giderebilmek için devletin bu konuda oluşturacağı politikaların önemli olduğunu vurgulamışlardır.
<b>Akça, 2019</b>	Bu çalışmada, zihinsel yetersizlikten etkilenmiş ve normal gelişim gösteren çocuğa sahip ebeveynlerin sıklıkla tolere etme durumları ile depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini belirlemek amaçlanmıştır.	- Zihinsel engelli çocuğa sahip 90 anne ve 90 baba - Normal gelişim gösteren çocuğa sahip 92 anne ve 92 baba olmak üzere 364 ebeveyn	Verilerin toplanmasında Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASÖ) ve Sıklıkla Tolere Etme Ölçeği (STEO) kullanılmıştır.	• ihinsel engelli	Zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynlerin normal gelişim gösteren çocuğa sahip ebeveynlere göre depresyon, anksiyete ve stres düzeyinin daha yüksek olduğu, sıklıkla kabullenme ve sıklıkla baş etme kapasitelerinin daha düşük olduğu belirlenmiştir.
<b>Scherer vd., 2019</b>	Zihinsel ve gelişimsel engelli çocukların ebeveynlerinde depresyon ve anksiyete: Sistematik bir derleme ve meta-analiz	İncelenen 19 çalışmada; 7 serebral palsili, 6 otizmli çocukların ebeveynleri	Verilerin toplanmasında, MEDLINE, PsycINFO, EMBASE, Web of Science ve CINAHL veri tabanlarından yararlanılmıştır.	• ihinsel engelli • Bedensel Engelli • tizm Spektrum Bozukluğu	Bu sistematik derlemenin bulguları, zihinsel ve gelişimsel bir çocuğa ebeveynlik etmenin yüksek depresif semptom seviyeleri ile ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir.
<b>Bujnowska vd., 2019</b>	Gelişimsel engelli olan ve olmayan çocukların anne ve babaları arasındaki gelecekteki kaygı farklılıklarının incelenmesi	Gelişimsel engelli olan çocukların 167 ebeveyni Gelişimsel engelli olmayan çocukların 103 ebeveyni	Gelecek Anksiyete Ölçeği	• tizm spektrum bozukluğu, • uyusal bozukluğu • ihinsel engelli çocuklara sahip aileler	Gelişimsel engelli olan çocukların ailelerindeki kaygı düzeyi normal gelişim gösteren çocukların ailelerindeki kaygı düzeylerinden daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir.
<b>Güler, 2020</b>	Araştırmanın amacı, engelli çocuğa sahip annelerin eş tüketmişliği, durumluk ve sürekli kaygı puanları arasındaki ilişkileri belirleyerek durumluk ve sürekli kaygı puanlarının eş tüketmişliği puanlarını yordamadaki katkılarını incelemektir.	-199 anne	Spielberger Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri, Eş Tüketmişlik Ölçeği-Kısa Formu	• tizimli • ihinsel Engelli • edensel Engelli • il ve Konuşma Bozukluğu • diğer Engel Grupları	Engelli çocuğa sahip annelerin eş tüketmişliği puanlarının durumluk ve sürekli kaygı puanları ile pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişkisinin olduğunu tespit etmişler.

<b>Yarımadağ, 2021</b>	Engelli çocuğu olan ebeveynlerin toplumsal cinsiyet rolleri doğrultusunda çocuklarıyla ilişkilerinde rol ve sorumlulukları, yaşanan sorunların ve kaygıların ortaya konulması.	-10 anne -10 baba	Görüşme soruları aracılığıyla yapılandırılmış görüşme yöntemi	• edensel Engelli • ihinsel Engelli • tizm • il ve Konuşma Engelli	Araştırma sonucunda anlamlı sorun alanları doğrultusunda yaşanan kaygıların anneleri daha fazla etkilediği, engelli çocukların sorumluluklarına dair kadımların daha fazla rol aldığı, yaşanan sorunların anlamlı çözümlerinde babaların daha olumlu şeyler düşünebildikleri ancak bu sorunların genellenmesi ya da geleceğe dönük olmasında onların da çözüm getirme konusunda anneler kadar zorluk yaşadıklarını tespit etmişlerdir.
<b>Ünal, 2022</b>	Çalışmanın amacı engelli çocuğa sahip ailelerin öz saygı, yaşam doyumu ve sürekli kaygı düzeylerini incelemektir.	-99 kadın -112 erkek.	Verileri toplamak amacıyla on maddelik bir anket formu ile üç adet ölçek kullanılmıştır. Bu ölçekler; Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Yaşam Doyum Ölçeği ve Sürekli Kaygı Envanteridir.	Zihinsel Engelli	Araştırma sonucunda engelli çocuğa sahip ailelerin Benlik Saygısı, Yaşam Doyumu ve Sürekli Kaygı puanlarında eğitim ve gelir düzeyi gibi demografik değişkenlere göre anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür. Korelasyon analizi değişkenler arasında ilişki olduğunu göstermiştir. Regresyon analizi sonuçlarına göre yaşam doyumu ve sürekli kaygı düzeylerinin benlik saygısı düzeyini etkilediği belirlenmiştir. Konuyla ilgili daha büyük gruplarla farklı çalışmaların yapılması önerilmiştir.
<b>Yüksel, 2022</b>	Bu araştırmanın amacı, engelli çocuk sahibi kadınların yaşadıkları güçlükleri bütüncül bir bakış açısıyla incelemek ve araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda engelli çocuk sahibi kadınlar özelinde var olan sosyal politikaların ek yeni sosyal politika önerileri sunmaktır	-20 kadın	Bu araştırmada nitel veri toplama aracı olarak, olgu bilim araştırmalarında sıklıkla kullanılan görüşme tekniğinden yararlanılmıştır	Zihinsel Engelli	Araştırmadan elde edilen verilere göre engelli çocuk sahibi kadınların yaşadıkları bazı güçlükler; umutsuz, mutsuz ve çaresiz ruh hali, endişe ve kaygı düzeylerinin yüksek olması, ek harcamalar sebebiyle gelir yetersizliği, işgücü piyasalarından uzaklaşma ve bakım yükünün çalışma hayatına girişi engellemesi, engelli

					çocuğun bakım gücünü ve bağımlılığının getirdiği sağlık sorunları, sosyal dışlanma ve ayrımcılığa maruz kalma, aile içi sorunlar ve yalnızlaşma, çalışan kadınlara yönelik uygulanan sosyal politikaların yetersizliği şeklinde ifade edilebilir. Ayrıca engelli çocuk sahibi kadınların beklentileri ve önerileri doğrultusunda mevcut sosyal politikalarda değişiklikler ve yeni sosyal politika önerileri sunulmuştur.
<b>Efendi, 2022</b>	Bu araştırmanın amacı yetişkin engelli çocuğu olan ailelerin gelecekle ilgili duygu, düşünce ve beklentilerinin ortaya çıkarılmasıdır. Böylelikle, aile üyelerinin gelecekle ilgili kaygılarının hangi konularda yoğunlaştığı, aile içindeki sorumluluk paylaşımları ve aldıkları destek hizmetlerine ilişkin düşüncelerinin ayrıntılarıyla ortaya konulması amaçlanmaktadır	-9 anne -5 baba	Yarı yapılandırılmış görüşme formu	• Zihinsel Engelli	Araştırma sonucunda, yetişkin engelli çocuğu olan ailelerde çocuğun bakımı ve yetiştirilmesinde en fazla sorumluluğun anneler üzerinde olduğu belirlenmiştir. Ayrıca anne ve babaların çocuklarının engelli olduğunu öğrendikleri andan itibaren birbirlerinden farklı deneyimler yaşadıkları ortaya çıkmıştır. Araştırmada ebeveynlerin gelecekle ilgili en önemli kaygılarının çocuklarının yalnız kalması halinde yaşam koşullarının nasıl olacağı ile ilgili olduğu belirlenmiştir. Diğer yandan, ülkede engellilikle ilgili yasal düzenlemeler ve hizmetlerdeki belirsizliğin ailelerin geleceğe dair umutsuzluklarını artırdığı ortaya çıkmaktadır.
<b>Dizdarevic vd., 2022</b>	Çalışmanın amacı, Bosna Hersek'te gelişimsel engelli çocukları olan ailelerde aile yaşam kalitesini değerlendirmek.	Otizm spektrumu bozukluğu olan çocuğa sahip 90 ebeveyn, Hafif zihinsel engelli çocukların 90 ebeveyn Orta derecede zihinsel	• ile Yaşam Kalitesi Ölçeği • depresyon, Anksiyete Stres Ölçekleri	Otizm spektrum bozukluğu Hafif zihinsel engeli Orta derecede zihinsel engelli Normal gelişim gösteren çocuklar	Gelişimsel engelli çocukların ebeveynleri, tipik olarak gelişmekte olan çocukların ebeveynlerinde daha düşük aile yaşam kalitesine sahip. Otizm spektrum bozukluğu ve orta derecede zihinsel engelli çocukların ebeveynleri, hafif zihinsel engelli çocukların

		engelli çocukların 90 ebeveyn, normal gelişim gösteren çocukların 90 ebeveyni (Kontrol Grubu) olmak üzere toplam 270 ebeveyn			ebeveynlerinde n ve tipik olarak gelişmekte olan çocukların ebeveynlerinde n daha düşük aile yaşam kalitesine sahip olduğu tespit edilmiş.
<b>Demšar ve Bakracevic 2023</b>	Çalışmanın amacı, otizm spektrum bozukluğu olan çocukların Sloven ebeveynleri ve başa çıkma mekanizmaları arasındaki stres, anksiyete ve depresyon düzeyini belirlemektir.	42 Ebeveyn	• epresyon Anksiyete Stres Ölçeği, Yaşanan Sorunlara Başa Çıkma Yönelimi Envanteri ve Yaşamdaki Memnuniyet ve Sosyal Destekle ilgili soruları içeren anket	Otizm Spektrum Bozukluğu	Annelerin Otizm Spektrumlu çocuklardan dolayı babalarından daha yüksek düzeyde stres ve kaygı bildirdiği sonucuna varılmıştır. Özellikle sosyal desteğin az olmasından kaynaklı olarak anneler depresyon, stres ve anksiyete ile olumsuz korelasyon gösteren daha düşük yaşam seviyeleri olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo2.Makalelerin Tanımlayıcı Özellikleri**

Tanımlayıcılar	Yıl	n	%
<b>Yayımlandığı yıllara göre</b>	2004-2008	3	13
	2009-2013	5	21,6
	2014-2018	4	17,2
	2019-2022	11	47,7
	Toplam	23	100
<b>Araştırma desenine göre</b>	Nicel	3	10
	Nitel	16	75
	Deneysel	3	10
	Yarı Deneysel	1	5
<b>Engel türüne göre</b>	Zihinsel Engel	10	45
	Zihinsel ve Bedensel Engel	5	25
	Tüm engel grupları	8	30
	Toplam Ebeveyn	3050	

**Tartışma**

Bu derleme çalışması kapsamında, örneklemini engelli çocuğa sahip ailelerdeki kaygı düzeyinin oluşturduğu 23 tane makale incelenmiş ve yapılan çalışmaların konu çeşitliliğinin aynı alanlarda ve engel türünün farklı alanlarda olduğu görülmüştür.

Engelli çocukların ebeveynleri, çocuklarının bakım ve rehabilitasyonunda kritik bir rol oynamaktadır (Aktürk ve Aylaz, 2017). Ancak, uzun vadeli işlevsel sınırlılıkları olan bir çocuğun ihtiyaç duyduğu yoğun bakım, ebeveynlerin genel sağlığını önemli ölçüde etkileyebilir. Ebeveynlerin sağlığında meydana gelen bozulma, engelli çocuğun bakımını yönetme yeteneklerini sınırlayabilir. Ayrıca, ebeveynlerin duygusal sıkıntıları, çocukların duygusal ve psikolojik sorunlarına yol açabilir. Bu nedenle, ruh sağlığında risk taşıyan ebeveynlerin erken tespiti büyük bir öneme sahiptir (Aközlü ve Ayfer, 2020; Matthews vd., 2021).

İncelenen makalelere göre engelli çocukların ebeveynlerinin psikolojik sağlığının risk altında olduğu, ebeveynin anksiyete (kaygı bozukluğu) ve depresyon düzeylerinin önemli ölçüde yüksek olduğu bulunmuştur (Coonrod ve Stone, 2004). Ayrıca, engelli çocuğa sahip olan ve sosyal destek ile gelir düzeyi düşük olan ebeveynlerin ruh sağlığına daha fazla önem verilmesi gerektiği vurgulanmıştır (Resch vd., 2010). Bu bağlamda, ebeveyn ruh sağlığının bozulmasını önlemek için gerekli stratejilerin geliştirilmesi gerekliliği ön plana çıkmaktadır (Yamaoka vd., 2015). Bu stratejiler planlı eğitim, danışmanlık ve bilgilendirme şeklinde olabilir. Engelli çocuğa sahip olan ebeveynlerin birçoğu bozulmuş ruh sağlığı riski altında olduklarından, kaygı düzeylerini belirlemek amacıyla yapılacak çalışmaların sayısının artırılmasının önem arz edeceği düşünülmektedir.

Sosyal destek, engelli çocuğa sahip ailelerin ruh sağlıklarına olumlu katkılarda bulunarak, stres oluşturan durumların olumsuz etkilerini azaltabilir ve duyguların paylaşılmasına yardımcı olabilir (Jadidi vd., 2017; Özyazicioğlu ve Buran, 2014). Engelli çocuğa sahip aileler, çocuğun geleceği konusunda kaygı duymakta ve çocuğun davranış, sağlık problemleri, eğitim, sosyal hayat, istihdam ve erişim gibi durumlara başa çıkmak zorundadırlar. Bu sorumlulukları yerine getirmek için daha fazla enerji ve finansal kaynaklara ihtiyaç duyma isteği, ebeveynler üzerinde stres yaratabilir ve sosyal yaşamlarında veya rollerinde çeşitli değişikliklere neden olabilir. Ancak, incelenen makalelerde, katılımcıların sosyal destek algılarının istenen düzeyde olmadığı gözlemlenmiştir (Heiman, 2002; Powell-Smith ve Vaughn, 2006; Van Haren ve Fiedler, 2008). Genel olarak araştırılan birçok engel gruplarının ailelerinin kaygı düzeyleri normal gelişim gösteren bireylerin ailelerinin kaygı düzeylerine göre oldukça yüksek olduğu tespit edilmiştir. Fakat zihinsel engele sahip çocukların ebeveynlerinin kaygı düzeyi diğer engel gruplarına sahip ebeveynlerin kaygı düzeyine oranla çok daha fazla olduğu yapılan çalışmalarda belirtilmiştir. Bunun nedeni, bedensel yetersizliği olan çocuğa sahip ebeveynlerin çocuklarında

zihinsel bir problemin olmamasından dolayı birçok zihinsel engeli olan çocuğa göre kaynaştırma ve eğitimden faydalanma şansının daha kolay sağlayabildiklerinden kaygı düzeylerinin daha olumlu yönde olduğunu söyleyebiliriz. Çocukların engel türlerinin ve derecelerinin ebeveynler üzerindeki kaygı ve umutsuzluk gibi duyguları üzerinde etkili olduğunu gösteren pek çok çalışma bulunmaktadır (Deniz vd., 2009; Doğru vd., 2008; Köksal ve Kabasakal 2012). Aynı zamanda çocukların engel türü ve derecesinden çok davranış problemlerinin anne babaların umutsuzluk duygularını artırdığını gösteren çalışmalara da rastlanmaktadır (Floyd ve Gailaugh, 1997; Hodapp vd. 1997). Engelli ailelerin, engelli olmayan ailelere göre kaygı düzeylerinin daha yüksek çıktığı, annelerin çoğunda kaygı düzeyinin yüksek olduğu, kaygı azaltıcı eğitim programlarına katılan ailelerin, katılmayana oranla daha az kaygı yaşadıkları, bilgilendirme, danışmanlık ve duygusal destek çalışmalarının kaygı puanını azalttığını yapılan çalışmalar doğrultusunda söyleyebiliriz. Kadınların sürekli kaygısının erkeklerden daha yüksek olduğu, eğitim ve gelir düzeyinin belirleyici olduğu, yaş ile kaygı arasında ilişki olduğu, spor yapan çocuğun sosyalleştiğini gören ailelerin kaygısının azaldığı, sorumluluğun en fazla annede olduğu, sağlık, eğitim, barınma, istihdam, sosyal hayat, aile kurma gibi temel işlevlerde erişim sonunu yaşadıklarından/yaşayacaklarından ileri seviyede kaygı duydukları sonucuna ulaşılmıştır. Yaşanılan bu kaygıyı azaltmaya yönelik yapılan çalışmaların bir kısmında da rekreatif etkinliklere rastlanmaktadır. Rekreatif etkinlikler, eğlence ve hoşça vakit geçirme amacı taşımakla kalmaz aynı zamanda herhangi bir hastalığın ilerlemesini yavaşlatmaya veya durdurmaya da yardımcı olmaktadır (Şahin vd., 2020). Hem bireylerin hem de bakım verenin yaşam kalitesini artırmak için tedavi sürecine katkıda bulunur ve psikolojik refahı etkiler. Engelli çocuğun günlük yaşamda yaşadığı zorlanmalar hem çocuk için hem de ailesi için benzersiz bir mücadele sunmaktadır. Fiziksel, duygusal ve sosyal zorluklarla başa çıkarken, ailelerin destek sistemleri önemli bir rol oynamaktadır (Dorsch vd., 2016). Aile fertlerinin bağlanma ve iletişim ihtiyacını karşılamak için özellikle bakımını üstlenen tüm aile üyelerini meşgul edebilecek ve ortak deneyim ve duygusal bağlantılar kurmaya yardımcı olan etkinlikler/programlar tasarlayabileceği çeşitli etkinlikler sunulmalıdır. Özellikle sorumlulukları çok olan gün içerisinde çok aktif ve yoğun olan aile bireylerinin depresyon ve kaygı düzeylerini azaltmaya yönelik yapılan düşük tempoda fiziksel aktiviteler, rekreatif etkinlikler aile üyelerini meşgul edebilir ve ortak deneyimlerin paylaşılmasına katkıda bulunarak duygusal bağlantıları güçlendirebilir (Velemínský vd., 2019; Kim ve Lehto 2013).

## Sonuç

Dünya nüfusunun yaklaşık %15'inin engelli bireylerden oluşması ve sayılarının her geçen gün gittikçe artması, engelli çocukların ve ailelerinin sağlık düzeylerinin geliştirilmesi ve korunmasında çok kritik bir öneme sahiptir. Bu araştırmanın sonuçlarına göre engelli çocuğa sahip ailelerin, karşılaştıkları zorlukları aşabilmeleri, sağlıklı aile etkileşimini sürdürebilmeleri ve engelli

çocuklarına destek olabilmeleri için bilgi, bakım, konut, istihdam, danışmanlık, eğitim ve gelir düzeyini artırmaya yönelik destek girişimlerinin devamlılığı ve sürekliliğinin büyük bir önemi vardır. Ayrıca, ailelerin kaygı düzeyinin hem çocuklarına hem de kendi yaşamlarına olumsuz etkileri olduğu (iş, yaşam doyumu, umutsuzluk, dışlanma gibi) düşünüldüğünde, bu destek girişimlerinin engelli çocuk ailelerine etkili bir şekilde uygulanabilmesi için, makalelerde engelli bireylerin ve ailelerin kaygılarının nedenleri, düzeyleri ve azaltıcı unsurlarına dair güncel bilimsel verilerin ortaya konması önemlidir. Bu tür çalışmaların, engelli çocuklara ve ailelere sağlanacak desteklerin etkili bir şekilde planlanmasına katkıda bulunabileceğine inanmaktayız. Literatürdeki bulgular, özel gereksinimli çocuğa sahip ailelere yönelik yapılan rekreatif etkinliklerin hem çocuğun kendisi hem de ailesi üzerinde olumlu psikolojik etkiler yaratabileceği konusundaki hipotezi desteklemektedir. Sonuç olarak, engelli çocuğa sahip ailelerin kaygı düzeyleri, çocuğun durumunun ötesine geçen bir dizi faktörden etkilenebilir. Bu ailelere yönelik destek ve kaynak sağlanması, ebeveynlerin bu zorlu süreçle daha etkili bir şekilde başa çıkmalarına yardımcı olabilir. Ancak, daha fazla araştırma yapılması ve bu etkilerin uzun vadeli etkileri üzerine odaklanılması gerekmektedir.

## Kaynaklar

- Akandere, M., Meryem, A. C. A. R., Baştuğ, G. (2009). Zihinsel ve fiziksel engelli çocuğa sahip anne ve babaların yaşam doyumu ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, (22), 23-32.
- Akça, F., Özyürek, A. (2019). Zihinsel Yetersizlikten Etkilenmiş ve Normal Gelişen Çocuğa Sahip Kişilerin Sıkıntıyı Tolere Etme, Depresyon, Anksiyete ve Stres Düzeyleri/Normal Gelişmiş Çocuğu Olan ve Zihinsel Yetersiz Çocuğu Olan Anne Babaların Sıkıntıya Tolerans Durumları, Depresyon, Kaygı ve Stres Düzeyleri. Tarih Kültür Sanat Araştırmaları Dergisi , 8 (1), 347-361.
- Aközlu, Z., Ayfer, E.K.İ.M. (2020). Engelli Çocuklara Sahip Olan Ailelerle Yapılan Hemşirelik Lisansüstü Tezlerinin İncelenmesi: Sistemantik Derleme. Tıp Fakültesi Klinikleri Dergisi, 3(2), 85-98.
- Aktürk, U. Aylaz, R. (2017). Engelli çocuğa sahip ebeveynlerin kaygı düzeyleri ve başa çıkma stratejilerinin değerlendirilmesi. Uluslararası Bakım Bilimleri Dergisi, 10 (1), 342.
- Avşaroğlu, S. (2012). Zihinsel yetersizliğe sahip çocuğu olan anne-babaların kaygı düzeylerinin incelenmesi. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 9(1), 533-549.
- Ayyıldız, T., Şener, D.K., Kulakçı, H., Veren, F. (2012). Zihinsel engelli çocuğa sahip annelerin stresle baş etme yöntemlerinin değerlendirilmesi. Ankara Sağlık Hizmetleri Dergisi, 11(2), 1-12.

- Azarkan, E., Benzer, E. (2018). Birleşmiş Milletler engelli kişilerin haklarına dair sözleşme ve Türkiye'de engelli hakları. Dicle Üniversitesi Hukuk Fakültesi Dergisi, 23(38), 3-29.
- Bardakçı, M. Ö., & Kutluata, B. (2021). Engelli Çocuğa Sahip Olmanın Aile Yaşamına Etkisi: Nitel Bir Çalışma. İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 10(4), 3742-3765.
- Bujnowska, A. M., Rodríguez, C., García, T., Areces, D., & Marsh, N. V. (2019). Parenting and future anxiety: The impact of having a child with developmental disabilities. International journal of environmental research and public health, 16(4), 668.
- Burçak, A.D.M. (2018). Hücum tedavisi sürecinin engelli çocuğa sahip bireylerin umutsuzluk ve kaygı düzeyleri üzerindeki etkisi. Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi, 1(1), 193-203.
- Ciğerli, Ö., Topsever, P., Alvr, T. M., & Görpelioğlu, S. (2014). Engelli çocuğu olan anne-babaların tanı anından itibaren ebeveynlik deneyimleri: Farklılığı kabullenmek. Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care, 8(3), 75-81.
- Coonrod, E.E., Stone, W.L. (2004). Early concerns of parents of children with autistic and nonautistic disorders. Infants & Young Children, 17(3), 258-268.
- Çalık, F., Yılmaz, A., Şentürk, U., Akdeniz, H., & Sertbaş, K. (2015). Otistik Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Durumluluk ve Sürekli Kaygı. Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri, 10(2), 13-21.
- Demşar, A., Bakracevic, K. (2023). Depression, anxiety, stress, and coping mechanisms among parents of children with autism spectrum disorder. International Journal of Disability, Development and Education, 70(6), 994-1007.
- Deniz, M. E., Dilmaç, B., Arıca, O. T. (2009). Engelli çocuğa sahip olan ebeveynlerin durumluk-sürekli kaygı ve yaşam doyumlarının incelenmesi. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 6(1), 953-968.
- Deniz, M. E., Dilmaç, B., Arıca, O. T. (2009). Engelli çocuğa sahip olan ebeveynlerin durumluk-sürekli kaygı ve yaşam doyumlarının incelenmesi. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 6(1), 953-968.
- Dilmaç, B., Çıkılı, Y., Koçak, F., Çalıkçı, M. (2015). Zihinsel engelli çocuğa sahip olan annelerin Kaygı düzeylerini azaltıcı eğitim programının annelerin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerine etkisi. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, (24).
- Dizdarevic, A., Memisevic, H., Osmanovic, A., & Mujezinovic, A. (2022). Family quality of life:

- perceptions of parents of children with developmental disabilities in Bosnia and Herzegovina. *International Journal of Developmental Disabilities*, 68(3), 274-280.
- Doğru, S. S. Y., & Arslan, E. (2008). Engelli Çocuğu Olan Annelerin Sürekli Kaygı Düzeyi İle Durumluk Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (19), 543-553.
- Dorsch, T. E., Richards, K. A. R., Swain, J., & Maxey, M. (2016). The effect of an outdoor recreation program on individuals with disabilities and their family members: A case study. *Therapeutic Recreation Journal*, 50(2), 155.
- Genç, Y. (2017). Engelli çocuğa sahip ailelerin kaygı düzeylerinin incelenmesi (Sakarya örneği). In *ICPESS (International Congress on Politic, Economic and Social Studies) (No. 3)*.
- Güler, M., ÇAPRI, B. (2019). Grup rehberliği programının engelli çocuğa sahip çalışan annelerin mesleki tükenmişlik, işle bütünleşme ve eş tükenmişliği düzeyine etkisi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 28-46.
- Gündüz, G., Özada N.A. (2022). Yetişkin Engelli Çocuğu Olan Ailelerin Gelecek Algıları. *Journal of Society & Social Work*, 33(2).
- Heiman, T. (2002). Parents of children with disabilities: Resilience, coping, and future expectations. *Journal of developmental and physical disabilities*, 14, 159-171.
- Jadidi, M., Safary, S., Jadidi, M., Jamali, S. (2017). Comparing social support and social anxiety between mothers of children with special needs and mothers of normal children. *Knowledge & Research in Applied Psychology*, 16(2), 43-52.
- Karakuş, Ö., Kirlioğlu, M. (2019). Engelli bir çocuğa sahip olmanın getirdiği yaşam deneyimleri: anneler üzerinden nitel araştırma. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (41), 96-112.
- Keskin, G., Bilge, A., Engin, E., Dülgerler, Ş. (2010). Zihinsel engelli çocuğu olan anne-babaların kaygı, anne-baba tutumları ve başa çıkma stratejileri açısından değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11(1), 30-37.
- Kim, S., Lehto, X. Y. (2013). Travel by families with children possessing disabilities: Motives and activities. *Tourism management*, 37, 13-24.
- Köksal, G., Kabasakal, Z. (2012). Zihinsel engelli çocukları olan ebeveynlerin yaşamlarında algıladıkları stresi yordayan faktörlerin incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (32), 71-91.
- Matthews, E. J., Pupilampu, V., & Gelech, J. M. (2021). Tactics and strategies of family adaptation among parents caring for children and youth with developmental disabilities. *Global Qualitative Nursing Research*, 8, 23333936211028184.
- McManus, B. M., Carle, A., Acevedo-Garcia, D., Ganz, M., Hauser-Cram, P., McCormick, M. (2011). Modeling the social determinants of caregiver burden among families of children with developmental disabilities. *American journal on intellectual and developmental disabilities*, 116(3), 246-260.
- Müberra, KULU ve Özsoy, F. (2020). Bakım verenlerin memnuniyetlerini, kaygılarını, ölüm kaygılarını ve yaşam kalitelerini. *Çukurova Tıp Dergisi*, 45 (1), 29-38.
- Özyazicioglu, N., Buran, G. (2014). Social support and anxiety levels of parents with disabled children. *Rehabilitation Nursing Journal*, 39(5), 225-231.
- Porterfield, S.L. (2002). Work choices of mothers in families with children with disabilities. *Journal of Marriage and Family*, 64(4), 972-981.
- Powell-Smith, K. A., Vaughn, B. J. (2006). Families of children with disabilities. *Children's needs III: Development, prevention, and intervention*, 689-703.
- Reichman, N.E., Corman, H., Noonan, K. (2008). Impact of child disability on the family. *Maternal and child health journal*, 12, 679-683.
- Resch, J.A., Mireles, G., Benz, M. R., Grenwelge, C., Peterson, R., Zhang, D. (2010). Giving parents a voice: A qualitative study of the challenges experienced by parents of children with disabilities. *Rehabilitation psychology*, 55(2), 139.
- Scherer, N., Verhey, I., Kuper, H. (2019). Depression and Anxiety in Parents of Children with Intellectual and Development Disabilities: A Systematic review and Meta-Analysis. *PloS one*, 14(7), e0219888.
- Su, X., Cai, R. Y., Uljarević, M., Van Herwegen, J., Dukes, D., Yang, Y., Samson, A.C. (2021). Brief report: A cross-sectional study of anxiety levels and concerns of Chinese families of children with special educational needs and disabilities post-first-wave of COVID-19. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 708465.
- Şahin E., Öz A.O., Sıngın R.H.Ö., Serkan D.Ü.Z. (2020). The Effect of Recreational Activities on Depressive Symptoms and Burnout Level of Mothers Having Children with Autism Spectrum Disorders *International Journal of Disabilities Sports and Health Science*. 3(2), 74-82.

- Turnbull, A., Turnbull, R., Shank, M., Smith, S. J., & Leal, D. (1995). *Exceptional lives*. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
- Uğuz, Ş., Toros, F., İnanç, B. Y., Çolakkadıoğlu, O. (2004). Zihinsel ve/veya bedensel engelli çocukların annelerinin anksiyete, depresyon ve stres düzeylerinin belirlenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 7(1), 42-7.
- Uyaroğlu, A. K., Bodur, S. (2009). Zihinsel Yetersizliği Olan Çocukların Anne-Babalarında Kaygı Düzeyi ve Bilgilendirmenin Kaygı Düzeyine Etkisi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 8(5).
- Ünal-Karagüven, M. H., Demirtaş, F. (2022). Engelli Çocuğu Olan Ailelerde Öz Saygı, Yaşam Doymumu ve Sürekli Kaygı. *Academia Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 92-110.
- Van Haren, B., Fiedler, C. R. (2008). Support and empower families of children with disabilities. *Intervention in School and Clinic*, 43(4), 231-235.
- Yamaoka, Y., Tamiya, N., Moriyama, Y., Sandoval Garrido, F. A., Sumazaki, R., & Noguchi, H. (2015). Mental health of parents as caregivers of children with disabilities: Based on Japanese nationwide survey. *PloS one*, 10(12), e0145200.
- 48) Yarımdağ, E., Erciyes, J. C. (2021). Engelli Çocuğu Olan Ebeveynlerin Sorunları ve Kaygılarının Toplumsal Cinsiyet Rollerini Bağlamında İncelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (9), 347-373.
- Yüksel, A., Uyanık, Y. (2022). Dezavantajlılığın Bir Adım Ötesi: Engelli Çocuk Sahibi Kadınların Yaşadıkları Güçlükler ve Sosyal Politika Önerileri. *KADEM Kadın Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 183-229.
- Velemínský Jr, M., Velemínský Sr, M., Fedor-Freybergh, P., Witzanyová, A., & Šťastná, I. (2019). Attachment of family to child with disability. *Neuroendocrinology Letters*, 40(3), 119-12

## **Pilates Egzersizi Yapan Katılımcıların Egzersiz Yaşına Göre Fiziksel Benlik Sunumu ve Olumsuz Değerlendirilmekten Korkma Düzeylerinin İncelenmesine Yönelik Pilot Bir Çalışma**

*Şeval KAYĞUSUZ<sup>1\*</sup>, Cansu İZMİRLİ<sup>2</sup>*

<sup>1</sup> İstanbul Gedik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul, Türkiye

ORCID: 0000-0003-0699-8441

<sup>2</sup> ORCID: 0009-0006-1294-7316

\*Sorumlu Yazar: sevalkaygusuz@gmail.com

Gönderilme Tarihi: 20.11.2023– Kabul Tarihi: 28.12.2023

<https://doi.org/10.61150/jhss.2023060304>

### **Öz**

Bu çalışmanın amacı düzenli pilates egzersizi yapan katılımcıların benlik sunumu ve olumsuz değerlendirilmekten korkma düzeylerinin egzersiz yaşına göre incelenmesidir. Çalışmada 100 kadın (MY=2,38), gönüllü olarak yer almıştır. Verilerin toplanmasında Egzersizde Benlik Sunumu Ölçeği, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Veriler, Kruskal Wallis ve Post Hoc analizlerinden Tamhane's T2 testi kullanılarak analiz edilmiştir. Yapılan analizler sonucunda egzersiz yaşı düşük (0-1 yıl) olanlar ile egzersiz yaşı orta düzey (2-5 yıl) olanlar arasında olumsuz değerlendirilmekten korkma yönünde anlamlı bir fark bulunmuştur.

**Anahtar kelimeler:** benlik sunumu, egzersiz, olumsuz değerlendirilme korkusu

## **A Pilot Study to Examine Pilates Exercise Participants' Physical Self-Presentation and Fear of Negative Evaluation Levels According to Exercise Age**

### **Abstract**

The aim of this study was to examine the self-presentation and fear of negative evaluation levels of participants who do Pilates exercise regularly, according to exercise age. 100 women (MY = 2.38) participated to volunteer in the study. Self-Presentation in Exercise Scale, Fear of Negative Evaluation Scale and personal information form were used to collect data. Data were analyzed using Tamhane's T2 test from Kruskal Wallis and Post Hoc analyses. As a result of the analysis, a significant difference was found between those with a low exercise age (0-1 year) and those with a medium exercise age (2-5 years) in terms of fear of being negatively evaluated.

**Keywords:** self presentation, exercises, fear of negative evaluation



**Giriş**

Birçok insan, başkaları tarafından nasıl değerlendirildiğini, nasıl algılandığını ve kendilerinin bu kişiler üzerinde nasıl bir izlenim bıraktığıyla ilgilenir (Altıntaş, vd., 2007). Bu yüzden bu insanlar çoğu zaman hareketlerini ve davranışlarını diğer kişiler üzerinde olumlu bir etki bırakmak için düzenlerler (Ginis ve Leary, 2004). İnsanların bir başkasına güzel görünme isteği, başkaları üzerinde iyi bir izlenim bırakmak için gösterdikleri davranışlar benlik sunumu kavramı ile açıklanabilir. Kişinin bilişsel ve davranışsal alanda kendini sunması ve göstermesi olarak belirtilen benlik sunumu, diğer kişilerde bireylerle ilgili oluşan düşünceleri kontrol etme, düzenleme ya da ele alma olarak tanımlanır (Leary, 1992; Leary ve Kowalski, 1999). Böylelikle kişiler buldukları topluma ya da buldukları ortama göre davranışlarını değiştirebilir ya da yönlendirebilirler (Aygün, 2021). Olumsuz benlik sunumları bireylerde benlik saygısını düşürebilir ve olumsuz duygulanımlara neden olabilirken, olumlu benlik sunumu bireylerde iyi oluşu olumlu yönde artırır (Ginis ve Leary, 2004).

Benlik sunumu her alanda var olan bir durumdur. Bu alanlardan biri de spor ve egzersiz ortamıdır. Bu ortamlarda bireyler yaptıkları hareketlerin diğerleri tarafından nasıl algılandığıyla ilgilenmektedirler ve diğerleri tarafından gerçekleştirilecek geri bildirimlerin beğeni ile övgü olmasını beklerler (Hausenblas, Brewer ve Van Raalte, 2004). Bu bağlamda egzersiz ortamındaki benlik sunumu, kişilerin egzersiz tutumlarını olumlu ya da olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Hausenblas, Brewer ve Van Raalte, 2004). Örneğin benlik sunumuna önem veren kişilerin egzersiz esnasındaki davranışlarında bireysellik yerine başkalarının fikirlerine önem verme, beğeni ve ilgi görmek için davranışlarını şekillendirme gibi eğilimleri vardır (Martin ve Mack, 1996). Bu bağlamda olumsuz değerlendirilme korkusu da bu davranışların şekillenmesine sebep olabilir. Olumsuz değerlendirme korkusu bireylerin olumsuz eleştiri, beğenilmeme, reddedilme ya da başkalarında oluşan hoşnutsuzluk gibi geri bildirimleri içeren ve bu durumların oluşma ihtimalinden duyulan korkuyu ve kaygıyı içerir (Doğan, 2009). Bireyler olumsuz olarak değerlendirileceğine inandıkları ve reddedileceklerini düşündükleri ortamlarda sosyal performanslarını göstermemeye çalışır ve bunun yerine kendilerini güvende hissedecekleri davranış arayışlarına girerler (Rapee ve Heimberg, 1997). Bu durum egzersiz katılımcılarında beceriyi tam olarak gerçekleştirilememeye, egzersizden elde edilecek verimin düşmesi ve egzersizi bırakma gibi tutumlara sebep olur. Bu çalışmada pilates egzersizi yapan katılımcıların, egzersiz yapma sürelerine göre benlik sunumu ile olumsuz değerlendirilmekten korkma durumlarının incelenmesine yönelik pilot bir çalışma yapılması amaçlanmıştır.

**YÖNTEM****Araştırma Modeli**

Bu çalışmada pilates egzersizi yapan kadın bireylerde fiziksel benlik sunumu ve olumsuz değerlendirilmekten korkma düzeylerinin egzersiz yaşına göre incelenmesi

amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda bu çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden tarama modeli kullanılmıştır.

**Araştırma Grubu**

Araştırma evrenini, İstanbul ili Ataşehir ilçesinde pilates egzersizi yapan, gönüllü kadın egzersiz katılımcıları oluşturmaktadır. Örneklem seçiminde, özellikle bölge ve üye yoğunluğu temelli, tabakalı örnekleme yoluna ve katılımcı seçiminde kolay ulaşılabilir durum örnekleme yöntemine başvurulmuştur. Tabakalı örnekleme, evreni bir veya birden fazla niteliği yönünden homojen gruplara ayırmaya ve böylelikle alt grupların tespitini kolaylaştırırken (Karagölge ve Peker, 2011); kolayda örnekleme ana kütlede seçilecek grubun araştırmacı tarafından seçilen tesadüfi olmayan, en kolay, hızlı ve ekonomik şekilde verilerin toplanmasını sağlayan örnekleme yöntemidir (Haşiloğlu, vd., 2015). Bu çalışmanın araştırma grubunu, yaş ortalaması 35,62 olan, ortalama 2,38 yıldır pilates egzersizi yapan, 100 kadın egzersiz katılımcısı oluşturmaktadır.

**Veri Toplama Araçları**

Araştırmada veri toplamak amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlanan ve katılımcıların demografik bilgilerini öğrenmek için kullanılan kişisel bilgi formu, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği ve Egzersizde Benlik Sunumu Ölçeği kullanılmıştır.

**Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği:**

Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği, Leary tarafından geliştirilmiş (1983), Çetin ve arkadaşları tarafından 2010 yılında Türkçe'ye uyarlanmıştır. İç tutarlık katsayısı 0,83 olan bu ölçek, 11 madde ve beşli likert tipinden oluşmaktadır (Çetin, vd. 2010).

**Egzersizde Benlik Sunumu Ölçeği:**

Egzersizde Benlik Sunumu Ölçeği, Conroy ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş (2000); Özenir ve Aşçı tarafından (2005) Türkçe'ye uyarlanmıştır. İki alt boyut (başkalarını etkileme güdüsü ve izlenim oluşturma) ve 14 maddeden oluşan bu ölçeğin iç tutarlık katsayıları başkalarını etkileme güdüsü alt boyutu için 0,83 ve izlenim oluşturma alt boyutu için 0,81 şeklindedir (Özenir ve Aşçı, 2005).

**Verilerin Analizi**

Bu çalışma kapsamında elde edilen verilerin normal dağılıma sahip olup olmadığının test edilmesi için öncelikle çarpıklık-basıklık değerleri incelenmiş ve verilerin normal dağılmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bağlamda verilerin test edilmesinde nonparametrik testler uygulanmış ve IBM SPSS 22.0 programında Kruskal Wallis ve Post Hoc analizlerinden Tamhanes T2 testi kullanılarak analiz edilmiştir.

**BULGULAR**

Katılımcıların egzersiz yaşı açısından olumsuz değerlendirilme korkusu, izlenim oluşturma ve başkalarını etkileme güdüsü boyutları arasında farklılıkların olup olmadığını tespit edebilmek için Kruskal-Wallis Testi uygulanmıştır. Tablo 1’de görüldüğü üzere, olumsuz değerlendirilme korkusu ile egzersiz yaşı arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilirken, izlenim oluşturma ve başkalarını etkileme güdüsü ile egzersiz yaşı arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Egzersiz yaşına göre olumsuz değerlendirilme korkusu boyutundaki anlamlı farkın ne şekilde oluştuğunu tespit edebilmek için grupların ortalamalarına bakılmıştır. Tablo 2’de görüldüğü üzere, olumsuz değerlendirilme korkusu boyutunda 0-1 yıl egzersiz yapanların puanlarının (60,24), 6 yıl ve üzeri egzersiz yapanların puanlarına (47,53) göre, 6 yıl ve üzeri egzersiz yapanların puanlarının da 2-5 yıl egzersiz yapanların puanlarına (38,83) göre olumsuz değerlendirilme korkusunun daha yüksek olduğu ifade edilebilir.

**Tablo 1:** Egzersiz yaşına göre olumsuz değerlendirilme korkusu, izlenim oluşturma, başkalarını etkileme güdüsü değişkenlerinin kruskal wallis testi bulguları

Egzersiz Yaşına Göre	N	mean	X <sup>2</sup>	Sd
Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	0-1 Yıl	48	60,24	11,4620667 2
	2-5 Yıl	36	38,83	
	6 Yıl ve Üzeri	16	47,53	
	P		0,00	
İzlenim Oluşturma	0-1 Yıl	48	56,91	5,38317196 2
	2-5 Yıl	36	42,94	
	6 Yıl ve Üzeri	16	48,28	
	P		0,06	
Baskalarını Etkileme Güdüsü	0-1 Yıl	48	52,13	2,13666463 2
	2-5 Yıl	36	45,36	
	6 Yıl ve Üzeri	16	57,19	
	P		0,34	

(p=0,00; p<0,05)

Egzersiz yaşı ile olumsuz değerlendirme korkusu arasında çıkan farkın 0-1 yıl ile 2-5 yıl süreyle egzersiz yapan katılımcılar arasında olduğu görülmektedir (Tablo 2).

**Tablo 2:** Egzersiz Yaşına Göre Post Hoc Analiz Bulguları (Tamhane’s T’ Test Sonuçları)

Değişkenler	Karşılaştırılan Gruplar	Mean Dif.	Ss.	p	
Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	0-1 yıl	2-5 Yıl	0,29	0,08	0,04
	0-1 yıl	6 Yıl ve Üzeri	0,11	0,15	0,82
	2-5 Yıl	0-1 yıl	-0,29	0,05	0,04
	2-5 Yıl	6 Yıl ve Üzeri	-0,11	0,15	0,59
	6 Yıl ve Üzeri	0-1 yıl	-0,11	0,15	0,82
	6 Yıl ve Üzeri	2-5 Yıl	0,17	0,15	0,59

**Tartışma ve Sonuç**

Bu çalışmanın amacı pilates yapan kadın egzersiz katılımcılarının benlik sunumu ve olumsuz değerlendirme korkusunun, egzersiz yaşına göre değerlendirilmesidir.

Yapılan analizler sonucunda katılımcıların izlenim oluşturma ve başkalarını etkileme güdüsü bağlamında anlamlı fark bulunmazken, olumsuz değerlendirme korkusu ile anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu farkın 0-1 yıldır egzersiz yapan katılımcılardan kaynaklandığı görülmüştür. Olumsuz değerlendirilmekten korkan kişiler, sosyal ilişkilerinde diğer insanlardan olumsuz değerlendirmeler alma konusunda kaygı yaşar ve bu durum sosyal fobiye kadar ilerleyebilir (Köse vd., 2016). Bu bağlamda bu kişilerin yaşamlarına ilişkin esnekliklerinin çok fazla düşeceği için bir beceri ya da performansı gerçekleştirilmede zorluk yaşadıkları görülmüştür (Bilge ve Kelecioğlu, 2008). Kişiler, olumsuz değerlendirilme durumuyla ilgili olasılıklara fazlasıyla odaklanırlar ve hissedilen kaygı bireylerde zayıflık algısına yol açar. Oluşan bu kaygı sebebiyle diğer kişilerin kendilerini olumsuz değerlendireceğini düşünürler ve görevlerini topluluk önünde gerçekleştirirken güçlük çekerler (Teale Sapach, vd., 2015). Bu çalışmanın bulgusu olarak kısa süredir pilates yapan katılımcıların (0-1 yıl), uzun süredir pilates yapan katılımcılara göre (2-5 yıl) daha tecrübesiz olmaları, buldukları ortama uyum sağlamaları yönünden daha fazla zamana ihtiyaçlarının olması, pilates egzersizini gerçekleştirdikleri süreçte hareket kabiliyetlerini ve yetenekleri yeni keşfediyor olmaları gibi durumlar başkaları tarafından kendilerini olumsuz değerlendireceklerini düşündürebilir. Yapılan çalışmalar incelendiğinde kısa süreli egzersiz yapan kişilerin, uzun süreli egzersiz yapan bireylere göre benlik algılarında anlamlı düzeyde düşük puanların bulunduğunu belirtmiştir (Aygün, 2021). Böylelikle düzenli olarak uzun süreli

egzersiz yapmanın benlik algısını geliştirmede olumlu bir etkisinin olacağı söylenebilir. Yine egzersiz yılı dikkate alındığında katılımcıların tecrübeleri arttıkça olumsuz değerlendirme korkusunun da daha az yaşadıkları belirtilmiştir (Karabulut, 2023).

Bireylerin düzenli olarak egzersize katılmaları ve bu yolla benlik algısının artırılması ile egzersiz ortamlarının sosyal alanlar olduğu göz önünde bulundurularak başkaları tarafından olumsuz değerlendirme korkusunun önüne geçilebileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda benlik algısı, esenlik, iyi oluş ve duygu durumlarının egzersiz yoluyla olumlu yönde artırılması için bireylerin düzenli egzersize devam etmesi ve bu konuda bilinçlendirilmesi için çeşitli çalışmaların yapılması önerilmektedir.

### Kaynaklar

Altıntaş, A., Aşçı, F. H., & Özenir, B. T. (2007). Benlik Sunumunun Cinsiyete ve Egzersiz Davranışı Parametrelerine Göre İncelenmesi. Spor Bilimleri Dergisi, 18(2), 91-99.

Aygün, A. (2021). Düzenli Egzersiz Katılımcılarında Egzersiz Kimliği İle Egzersizde Benlik Sunumu ve Fiziksel Benlik Algısı İlişkisi (Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi (Turkey)).

Bilge, F. ve Kelecioğlu, H. (2008). Psychometric properties of the Brief Fear of Negative Evaluation Scale: Turkish form. Eğitim Araştırmaları-Eurasian Journal of Educational Research, 32, 21-38.

Çetin, B., Doğan, T., & Sapmaz, F. (2010). Olumsuz değerlendirilme korkusu ölçeği kısa formu'nun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Eğitim ve Bilim, 35(156).

Doğan T. (2009). Bilişsel ve Kendini Değerlendirme Süreçlerinin Sosyal Anksiyete Açısından İncelenmesi. Yayımlanmamış doktora tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı.

Ginis KAM, Leary MR. Self-presentational processes in health-damaging behavior. Journal of Applied Sport Psychology. 2004; 16(1): 59-74.

Haşiloğlu, S. B., Baran, T., & Aydın, O. (2015). Pazarlama araştırmalarındaki potansiyel problemlere yönelik bir araştırma: Kolayda örnekleme ve sıklık ifadeli ölçek maddeleri. Pamukkale İşletme ve Bilişim Yönetimi Dergisi, (1), 19-28.

Hausenblas HA, Brewer BW, Van Raalte JL. Self-presentation and exercise. Journal of Applied Sport Psychology. 2004; 16(1): 3-18.

Karabulut, E. O. (2023). Lisanslı Masa Tenisi Sporcularının Empatik Eğilim Düzeyleri ve Olumsuz Değerlendirilme Korkularının Belirlenmesi ve Farklı Değişkenler Arasındaki

İlişkinin İncelenmesi. Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi, 6 (1-Cumhuriyet'in 100. Yılı Özel Sayısı), 1165-1176.

Karagölge, C., & Peker, K. (2011). Tarım Ekonomisi Araştırmalarında Tabakalı Örnekleme Yönteminin Kullanılması/Using Stratified Sampling Methods in the Resource of Agricultural Economics. Atatürk Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi, 33(3).

Köse, E., Bayköse, N., Bal-Turan, E., & Yerlisu-Lapa, T. (2016). Düzenli egzersiz yapan bireylerde olumsuz değerlendirilme korkusunun vücut algılarını belirlemedeki rolü. Mediterranean Journal of Humanities, 6(2), 351-360.

Leary, M. R. & Kowalski, R. M. (1990). Impression Management; A Literature Review and Two Component Model. Psychological Bulletin, 107(1), 34-47.

Martin, K. A. & Mack, D. (1996). Relationship Between Physical Self Presentation and Sport Competition Trait Anxiety: A Preliminary Study;. Journal of Sport and Exercise Psychology, 18, 75-82.

Özenir, B. T., & Aşçı, H. (2005). Egzersizde benlik sunumu anketi Türk versiyonunun psikometrik özelliklerinin test edilmesi. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 10(4), 3-12.

Rapee, R. M. ve Heimberg, R. G. (1997). A cognitive behavioral model of anxiety in social phobia. Behavioral Research and Therapy, 35(8), 741-756.

Teale Sapach, M. J., Carleton, R. N., Mulvogue, M. K., Weeks, J. W., & Heimberg, R. G. (2015). Cognitive constructs and social anxiety disorder: Beyond fearing negative evaluation. Cognitive Behaviour Therapy, 44 (1), 63-73.

