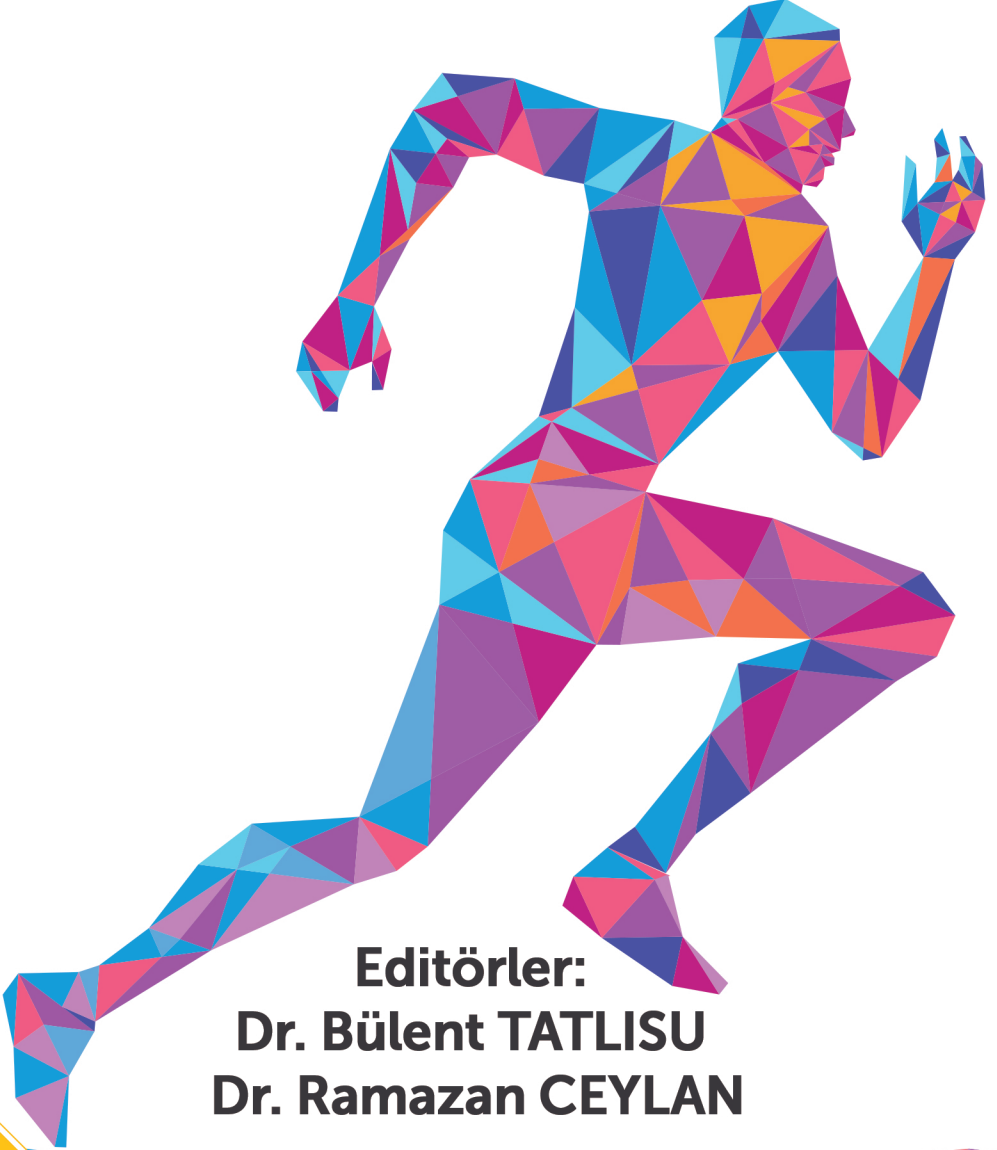


BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİNDE AKADEMİK PERSPEKTİFLER



Editörler:
Dr. Bülent TATLISU
Dr. Ramazan CEYLAN

**BEDEN EĞİTİMİ VE
SPOR EĞİTİMİNDE
AKADEMİK PERSPEKTİFLER**

Editörler:

Dr. Bülent TATLISU

Dr. Ramazan CEYLAN



Beden Eğitimi ve Spor Eğitiminde Akademik Perspektifler

Editörler: Dr. Bülent TATLISU - Dr. Ramazan CEYLAN

Genel Yayın Yönetmeni: Berkan Balpetek

Kapak ve Sayfa Tasarımı: Duvar Design

Yayın Tarihi: Mart 2025

Yayıncı Sertifika No: 49837

ISBN: 978-625-5551-63-4

© Duvar Yayınları

853 Sokak No:13 P.10 Kemeraltı-Konak/İzmir

Tel: 0 232 484 88 68

www.duvar yayinlari.com

duvarkitabevi@gmail.com

İÇİNDEKİLER

Bölüm 1.....1

Spor Bilimleri Öğrencilerinde Akademik Özyeterlilik ve

Kariyer Farkındalığı:

Teorik ve Ampirik Bir İnceleme

Üstün TÜRKER, Mustafa Barış SOMOĞLU

Bölüm 215

Aile Birlikteliğinin Bozulmasının

Gençlerin İyi Oluşuna Etkisi:

Spor Bir Fark Yarattır mı?

Hazar ALTUNDAŞ, Ramazan CEYLAN

Bölüm 334

Fonksiyonel Hareket Taraması

Skorlarını Geliştirmede

Theraband Egzersizlerinin Rolü

Ömer DOĞAN, Ramazan CEYLAN

Bölüm 452

Üniversite Öğrencilerinin

Şişirilmiş Benlik Duygu Durumlarının

Sportif ve Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi

Bülent TATLISU, İzzet UÇAN, Şeyda POLAT, Burak TOZOĞLU

Bölüm 574

Sporunda Duygu Yönetimi ve Motivasyonun Önemi

Vahdet ALAEDDİNOĞLU

Bölüm 692

Fonksiyonel Antrenman ve
Atletik Gelişim
Cihan GÜRBÜZ

Bölüm 7103

Egzersizde Solunum Sistemi
H. Bayram TEMUR

Bölüm 8118

Postüral Bozukluklarda Pilates ve Yoga
Ejder GÜNEŞ, Kıymet TÜRKBEN, Zeynep ALBAYRAK

Bölüm 1

Spor Bilimleri Öğrencilerinde Akademik Özyeterlilik ve Kariyer Farkındalığı: Teorik ve Ampirik Bir İnceleme

Üstün TÜRKER¹, Mustafa Barış SOMOĞLU²

Giriş

Bireylerin eğitim süreçlerindeki başarısı, öğrenme sürecine yönelik inançları ve kariyerlerine ilişkin farkındalıklarıyla yakından ilişkilidir. Bu bağlamda, akademik özyeterlilik kavramı, bireyin kendi öğrenme sürecini yönlendirme ve akademik görevleri başarıyla yerine getirme konusundaki inancı olarak tanımlanmaktadır (Bandura, 1997). Akademik özyeterliliği yüksek bireyler, eğitim süreçlerinde daha motive olmakta ve karşılaştıkları zorluklarla başa çıkmada daha dirençli davranışlar sergilemektedirler (Schunk & Pajares, 2009). Bununla birlikte, kariyer farkındalığı kavramı, bireyin mesleki hedeflerini belirleme, kariyerine yönelik stratejik planlar yapma ve mesleki gelişimini sürdürme bilinci olarak ele alınmaktadır (Lent, Brown, & Hackett, 2000).

Akademik özyeterlilik ve kariyer farkındalığı arasındaki ilişki, özellikle yükseköğrenim sürecinde önemli bir araştırma alanı olarak öne çıkmaktadır. Kariyer farkındalığı yüksek bireylerin, akademik hedeflerine daha bilinçli şekilde yöneldikleri ve akademik başarılarını artırmak için özyeterlilik inançlarını geliştirdikleri gözlemlenmektedir (Pintrich & De Groot, 1990). Sosyal Bilişsel Kariyer Teorisi'ne (SCCT) göre, bireylerin akademik ve kariyer süreçlerinde gösterdikleri motivasyonel faktörler, öz-yeterlilik algılarıyla doğrudan ilişkilidir (Lent, Brown, & Hackett, 1994). Bu teori, bireyin akademik başarılarının mesleki yönelimlerini şekillendirdiğini ve özyeterlilik inançlarının kariyer gelişiminde belirleyici olduğunu öne sürmektedir.

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Gümüşhane Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Gümüşhane/Türkiye ORCID : 0000-0003-0604-8577 ustunturker@gumushane.edu.tr

² Doç. Dr., Gümüşhane Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Gümüşhane/Türkiye ORCID : 0000-0001-5811-384X e-mail : barissomoglu@gumushane.edu.tr

Son yıllarda yapılan ampirik çalışmalar, akademik özyeterlilik algısı ile kariyer planlama sürecinin birbiriyle ilişkili olduğunu göstermektedir. Örneğin, Chemers, Hu ve Garcia (2001) tarafından yapılan bir çalışma, akademik özyeterliliğin yalnızca akademik başarıyı değil, aynı zamanda öğrencilerin mesleki gelişim süreçlerini de etkilediğini ortaya koymuştur. Benzer şekilde, Brown ve Lent (2019) tarafından gerçekleştirilen araştırmalar, kariyer farkındalığı yüksek bireylerin akademik öz-düzenleme stratejilerini daha etkili kullandıklarını ve eğitim süreçlerine daha bilinçli katılım sağladıklarını göstermektedir.

Bireylerin akademik hayatlarında başarılı olmaları, onların eğitim süreçlerine yönelik inançları ve kariyer gelişimlerine dair farkındalıkları ile yakından ilişkilidir. Akademik başarı, yalnızca öğrencinin derslerde yüksek not alması veya belirli yeterlilikleri kazanmasıyla sınırlı kalmayıp, aynı zamanda bireyin öz-düzenleme becerileri, motivasyonu, akademik özyeterliliği ve uzun vadeli kariyer hedefleri doğrultusunda bilinçli kararlar almasıyla da şekillenmektedir (Zimmerman, 2000). Bu bağlamda, akademik özyeterlilik, bireyin öğrenme sürecini etkili bir şekilde yönetebilme, akademik hedeflerine ulaşabilme ve öğrenme sürecinde karşılaşılabileceği zorlukları aşma konusundaki inancı olarak tanımlanmaktadır (Bandura, 1997). Bu kavram, bireylerin eğitim süreçlerine katılım düzeylerini, problem çözme stratejilerini ve öğrenmeye yönelik tutumlarını doğrudan etkilemektedir (Schunk & Pajares, 2009).

Buna paralel olarak, kariyer farkındalığı, bireyin mesleki ilgi alanlarını belirleme, kariyer planlama sürecine bilinçli bir şekilde katılım sağlama ve gelecekteki mesleki yönelimlerine dair stratejik kararlar alabilme yetisi olarak tanımlanmaktadır (Lent, Brown, & Hackett, 2000). Kariyer farkındalığı yüksek bireyler, akademik hayatlarını mesleki hedefleriyle daha iyi ilişkilendirebilmekte, bu da onların akademik başarılarını artırma konusunda motive olmalarını sağlamaktadır (Savickas, 2013). Dolayısıyla, akademik özyeterlilik ile kariyer farkındalığı arasındaki ilişki, bireylerin eğitim süreçleri boyunca geliştirdikleri öğrenme stratejileri ve uzun vadeli kariyer planları bağlamında önemli bir araştırma konusu haline gelmiştir.

Akademik özyeterlilik, bireyin akademik görevleri başarıyla yerine getirebileceğine dair sahip olduğu inançların bütünüdür (Bandura, 1997). Bandura'nın *Sosyal Bilişsel Öğrenme Teorisi* (Social Cognitive Theory) akademik özyeterliliği, bireyin öğrenme sürecindeki kişisel kontrol mekanizması olarak ele alır ve bireyin öğrenme süreçlerini şekillendiren temel faktörlerden biri olarak kabul eder. Bandura'ya (1986) göre, bireylerin kendi yetkinliklerine dair algıları, öğrenme sürecindeki çaba düzeylerini, karşılaştıkları zorluklarla baş etme becerilerini ve akademik başarılarını belirlemede kritik rol oynamaktadır.

Schunk ve Pajares (2009) akademik özyeterliliğin, öğrencilerin öğrenme sürecinde daha fazla çaba göstermelerini sağladığını ve öz-düzenleme becerilerini geliştirmelerine yardımcı olduğunu belirtmiştir. Ayrıca, akademik özyeterliliğin düşük olması, öğrencilerin öğrenmeye karşı ilgilerini kaybetmelerine, başarısızlık korkusuna kapılmalarına ve akademik hedeflerine ulaşmada isteksiz davranmalarına neden olabilmektedir (Pintrich & De Groot, 1990). Bu bağlamda, akademik özyeterliliği yüksek bireylerin öğrenme süreçlerini daha bilinçli bir şekilde yönettikleri ve akademik hedeflerine ulaşma konusunda daha kararlı oldukları görülmektedir.

Kariyer farkındalığı, bireyin mesleki gelişimi hakkında bilinçli kararlar alabilmesi, kendine uygun kariyer yollarını belirleyebilmesi ve mesleki hedeflerine ulaşmak için gerekli adımları atabilmesi olarak tanımlanmaktadır (Savickas, 2013). Kariyer farkındalığının gelişiminde *Sosyal Bilişsel Kariyer Teorisi* (Social Cognitive Career Theory - SCCT) önemli bir kuramsal çerçeve sunmaktadır. Lent, Brown ve Hackett (1994) tarafından geliştirilen bu teori, bireylerin kariyer seçimlerini ve mesleki gelişim süreçlerini öz-yeterlilik inançları, sonuç beklentileri ve kişisel hedefler bağlamında ele almaktadır.

SCCT'ye göre, bireylerin akademik ve mesleki süreçlerde gösterdikleri motivasyonel faktörler, öz-yeterlilik algılarıyla doğrudan ilişkilidir. Örneğin, akademik başarıları yüksek ve akademik öz-yeterlilik düzeyi güçlü olan bireyler, kariyer hedeflerini daha bilinçli bir şekilde belirlemekte ve bu doğrultuda stratejik planlar yapmaktadırlar (Lent et al., 2000). Buna ek olarak, akademik süreçlerde yeterlilik hissi gelişmemiş bireylerin, mesleki hedef belirlemede zorlandıkları ve kariyer planlarını oluşturma konusunda kararsız kaldıkları gözlemlenmektedir (Brown & Lent, 2019).

Son yıllarda yapılan ampirik çalışmalar, akademik özyeterlilik ve kariyer farkındalığı arasındaki ilişkinin anlamlı olduğunu göstermektedir. Chemers, Hu ve Garcia (2001) tarafından yapılan bir çalışma, akademik özyeterliliğin yalnızca akademik başarıyı değil, aynı zamanda bireyin mesleki gelişimini de doğrudan etkilediğini ortaya koymuştur. Çalışmada, akademik özyeterliliği yüksek bireylerin, kariyer hedeflerine daha sistematik bir şekilde yöneldikleri ve kariyer planlarını daha bilinçli oluşturdukları saptanmıştır.

Benzer şekilde, Brown ve Lent (2019) tarafından gerçekleştirilen araştırmalar, kariyer farkındalığı yüksek bireylerin akademik öz-düzenleme stratejilerini daha etkili kullandıklarını ve öğrenme süreçlerine daha aktif katılım sağladıklarını göstermektedir. Araştırma bulguları, akademik özyeterliliğin bireylerin mesleki yönelimlerini şekillendirmede kritik bir rol oynadığını ve akademik süreçlerde gelişen öz-yeterlilik inançlarının bireyin kariyer gelişimine doğrudan katkı sağladığını ortaya koymaktadır.

Akademik özyeterlilik ve kariyer farkındalığı arasındaki ilişki, bireylerin eğitim süreçlerini yönetme becerileri ve mesleki gelişimlerine yönelik stratejik kararları açısından büyük önem taşımaktadır. Akademik özyeterliliği yüksek bireyler, kariyer farkındalıklarını artırarak mesleki hedeflerine daha bilinçli şekilde yönlenebilmekte ve öğrenme süreçlerini daha etkili bir şekilde yönetebilmektedirler. Bu bağlamda, eğitim politikalarının ve akademik danışmanlık hizmetlerinin, öğrencilerin akademik özyeterliliklerini ve kariyer farkındalıklarını geliştirmeye yönelik olarak şekillendirilmesi büyük önem taşımaktadır.

Bu çalışmada, akademik özyeterlilik ve kariyer farkındalığı arasındaki ilişki teorik ve ampirik perspektiflerden ele alınarak, ilgili kavramların tanımları ve bu alanlarda yapılan güncel araştırmalar incelenecektir. Akademik başarının ve kariyer planlamasının bütüncül bir yaklaşımla değerlendirilmesi, bireylerin uzun vadeli mesleki gelişimlerine yönelik stratejiler geliştirmelerine katkı sağlayacaktır.

1. Yöntem

Bu araştırma, spor bilimleri öğrencilerinin kariyer farkındalık düzeyleri ile kariyer kararlılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla tasarlanmıştır. Araştırma, betimsel ve ilişkisel bir model benimseyerek, nicel araştırma yöntemleri kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Çalışmada kullanılan yöntem ve prosedürler aşağıda detaylı şekilde açıklanmıştır.

Araştırma Modeli

Bu çalışma, ilişkisel tarama modeli çerçevesinde yürütülmüştür. İlişkisel tarama modelleri, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi incelemek ve bu ilişkinin düzeyini belirlemek amacıyla kullanılan nicel araştırma kapsamında ilişkisel tarama yöntemidir (Karasar, 2020). Çalışmada, spor bilimleri öğrencilerinin kariyer farkındalık düzeyleri ile kariyer kararlılıkları arasındaki ilişkinin analiz edilmesi hedeflenmiştir.

Araştırma Grubu

Araştırma grubunu, Gümüşhane Üniversitesi'nin Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören lisans öğrencileri oluşturmuştur. Örneklem grubu, kolayda örnekleme yöntemi kullanılarak belirlenmiştir. Çalışmaya katılan öğrenciler, farklı yaş gruplarından, cinsiyetlerden ve spor branşlarından seçilerek çeşitlilik sağlanmıştır (Tabachnick & Fidell, 2019).

Tablo 1. Araştırmanın Grubuna Ait Demografik Bilgilerin Dağılımı

| Değişkenler | Gruplar | n | % |
|-----------------|-------------------|-----|------|
| Cinsiyet | Kadın | 126 | 41,7 |
| | Erkek | 176 | 58,3 |
| Yaş | 18-21 Yaş | 102 | 33,8 |
| | 22-25 Yaş | 200 | 66,2 |
| Okuduğu Bölüm | Öğretmenlik | 74 | 24,5 |
| | Spor Yöneticiliği | 148 | 49,0 |
| | Antrenörlük | 80 | 26,5 |
| Spor Yapma Yılı | 1-3 Yıl | 134 | 44,4 |
| | 4-7 Yıl | 82 | 27,2 |
| | 8 Ve Üzeri | 86 | 28,5 |
| Spor Branşı | Bireysel | 147 | 48,7 |
| | Takım | 155 | 51,3 |

Araştırmaya katılan toplam 302 bireyin demografik özellikleri incelendiğinde, katılımcıların %58,3'ü erkek, %41,7'si kadındır. Yaş dağılımı açısından, %66,2'si 22-25 yaş arasında, %33,8'i ise 18-21 yaş aralığındadır. Katılımcıların %49'u Spor Yöneticiliği, %26,5'i Antrenörlük ve %24,5'i Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümlerinde eğitim almaktadır. Spor yapma süreleri açısından, %44,4'ü 1-3 yıl, %27,2'si 4-7 yıl, %28,5'i ise 8 yıl ve üzeri deneyime sahiptir. Spor branşı bakımından %51,3'ü takım sporlarıyla, %48,7'si ise bireysel branşlarla ilgilenmektedir (Tablo 1).

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplamak amacıyla üç temel ölçme aracı kullanılmıştır:

Demografik Bilgi Formu: Katılımcıların demografik bilgilerini toplamak amacıyla hazırlanmıştır. Bu formda yaş, cinsiyet, okuduğu bölüm, spor branşı, antrenör cinsiyeti, spor yapma yılı, millilik durumu, barınma durumu, gelir durumu gibi bilgiler yer almaktadır.

Kariyer Farkındalığı Ölçeği (KFÖ): Katılımcıların kariyer farkındalık düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiş olan ölçek, Sandstedt vd., (2004) tarafından geliştirilmiş, Bozyiğit vd., (2022) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. Ölçek dört alt boyuttan oluşup 5'li likert şeklindedir. Ölçek toplam puanlaması değerlendirmeye alınmamaktadır.

Akademik Özyeterlilik Ölçeği (AÖÖ): Akademik Özyeterlilik Ölçeği, Jerusalem ve Schwarzer (1981) tarafından geliştirilen, tek boyutlu 7 maddeli bir ölçektir. Türkçe adaptasyonu Yılmaz, Gürçay ve Ekici (2007) tarafından yapılmıştır. Ölçekteki maddeler bana hiç uymuyor (1) ile bana tamamen uyuyor

(4) arasında değişen 4'lü ölçekte değerlendirilmektedir. Ölçekte Yeterince hazırlandığım zaman sınavlarda daima yüksek başarı elde ederim, Sınav ortamlarında rahat bir tavır sergilerim, çünkü zekama güveniyorum gibi maddeler yer almaktadır. Ölçeğin orijinalinin Cronbach alfa değeri .85 (Jerusalem ve Schwarzer, 1981), Türkçe versiyonunununki .79 (Yılmaz ve diğ., 2007) olarak hesaplanmıştır. Yılmaz ve diğerleri (2007) ölçeğin yapı geçerliliği için açımlayıcı faktör analizi yapmışlardır, ölçekteki maddelerin tek faktöre yüklendiğini varyansın %45'ini açıkladığını ve yapı geçerliliğini sağladığını raporlamışlardır. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach alfa değeri .81 olarak bulunmuştur. Ayrıca doğrulayıcı faktör analizi bulguları, ölçeğin tek faktör için makul bir uyum gösterdiğini ortaya koymuştur ($\chi^2(393, 12) = 28,469$ GFI = .98, AGFI = .95, TLI = .96, CFI = .98, RMSEA = .06).

Veri Toplama Süreci

Veri toplama süreci, etik ilkelere uygun şekilde yürütülmüştür. Araştırmaya katılmak isteyen öğrencilerden yazılı onam alınmış ve katılım gönüllülük esasına dayandırılmıştır. Anketler, çevrim içi ve yüz yüze formatlarda uygulanmıştır. Veri toplama süreci 2024-2025 akademik yılı güz dönemi içerisinde yaklaşık bir ay sürmüş ve tüm katılımcılara aynı koşullar sağlanmıştır.

Veri Analizi

Araştırmada elde edilen veriler, SPSS 25.0 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin analizinde katılımcıların demografik özelliklerini ve temel değişkenlerin dağılımını tanımlamak amacıyla frekans, yüzde, ortalama ve standart sapma gibi istatistikler hesaplanmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testleri ile incelenmiştir. Fakat uygun değerler sağlanmadığı için normallik ölçütü olarak -1,5 ve +1,5 olarak basıklık ve çarpıklık değerleri göz önünde bulundurulmuştur (Tabachnick & Fidell, 2019). Bağımsız gruplar için T-testi analizi uygulanmıştır. Kariyer farkındalık düzeyi ile akademik özyeterlilik arasındaki ilişki Pearson korelasyon katsayısı ile regresyon değerlendirilmiştir.

Etik İlkeler

Araştırma, Helsinki Bildirgesine uygun hareket ederek gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara, elde edilen verilerin yalnızca araştırma amacıyla kullanılacağı ve anonim olarak saklanacağı bilgisi verilmiştir. Gönüllü katılım esas alınarak, bireylerin araştırmaya katılma ya da ayrılma haklarına saygı gösterilmiştir. Bu yöntemsel yaklaşımla, spor bilimleri öğrencilerinin kariyer farkındalık ve akademik özyeterlilik düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre nasıl farklılaştığı ve

bu iki kavram arasındaki ilişkinin nasıl bir yapıya sahip olduğu analiz edilecektir. Elde edilen bulgular, kariyer gelişim süreçlerini desteklemek için yapılacak akademik ve pratik müdahalelere ışık tutacaktır.

2. Bulgular ve Tartışma

Tablo 2. KFÖ ve AÖÖ puanları ile ilgili Betimsel istatistikler

| Ölçekler ve Boyutları | n | Min. | Mak. | Aritmetik Ortalama | Ss | Çarpıklık | Basıklık |
|---------------------------------|-----|------|------|--------------------|-----|-----------|----------|
| Kariyer Gelişimi Öz-Yeterliliği | 302 | 2,00 | 5,00 | 3,97 | ,75 | -,325 | -,432 |
| Kariyer Gelişim Engelleri | 302 | 1,00 | 4,75 | 3,45 | ,81 | -,882 | ,501 |
| Sporcu Kimliği | 302 | 1,75 | 5,00 | 3,58 | ,64 | -,332 | -,400 |
| Sportif Kolaylaştırıcılar | 302 | 1,67 | 5,00 | 3,71 | ,66 | -,502 | ,260 |
| AÖÖ Toplam | 302 | 1,00 | 5,00 | 4,03 | ,62 | -,759 | 1,928 |

Kariyer Farkındalığı Ölçeği (KFÖ), Akademik Özyeterlilik Ölçeği (AÖÖ)

Araştırmada Kariyer Farkındalığı Ölçeği (KFÖ) ve Akademik Özyeterlilik Ölçeği (AÖÖ) puanlarına ilişkin betimsel istatistikler incelendiğinde, spor bilimleri alanındaki öğrencilerde en yüksek ortalama AÖÖ toplam puanında bulunmuştur ($4,03 \pm 0,62$). Bunu sırasıyla Kariyer Gelişimi Öz-Yeterliliği ($3,97 \pm 0,75$) ve Sportif Kolaylaştırıcılar ($3,71 \pm 0,66$) takip etmektedir. Sporcu Kimliği boyutunun ortalaması $3,58 \pm 0,64$ olup, Kariyer Gelişim Engelleri boyutunun ise $3,45 \pm 0,81$ olarak hesaplanmıştır. Çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde, tüm değişkenlerin normal dağılıma yakın bir dağılım gösterdiği görülmektedir. Özellikle AÖÖ toplam puanı için basıklık değeri (1,928) diğer boyutlara kıyasla daha yüksek bulunmuştur (Tablo 2). Akademik Özyeterlilik (AÖÖ) toplam puanının en yüksek ortalamaya sahip olması, spor bilimleri öğrencilerinin akademik yetkinliklerine dair güçlü bir algıya sahip olduklarını göstermektedir. Benzer şekilde, Kariyer Gelişimi Öz-Yeterliliği boyutunun yüksek olması, bu öğrencilerin kariyerlerine yönelik olumlu bir tutum sergilediklerini ve kendi gelişim süreçlerini yönetme konusunda özgüvenli olduklarını ortaya koymaktadır.

Literatürde, spor bilimleri öğrencilerinin akademik özyeterlilik düzeylerinin genellikle yüksek olduğu belirtilmiştir (Yılmaz & Caz, 2022). Bu durum, spor eğitimi alanında öğrencilerin teorik ve pratik bilgiye dayalı bir eğitim sürecinden geçmeleriyle açıklanabilir. Özellikle, uygulamalı derslerin ve saha deneyimlerinin öğrencilere akademik ve mesleki yeterlilik kazandırdığı düşünülmektedir. Aynı zamanda, literatürde kariyer farkındalığının spor bilimleri öğrencileri için önemli olduğu ve öğrencilerin genellikle kariyer gelişimlerine

dair yüksek bir öz-yeterliliğe sahip oldukları vurgulanmaktadır (Kılıçkaya, Akman ve Pepe, 2024).

Sportif Kolaylaştırıcılar boyutunun ortalama puanının diğer alt boyutlardan nispeten daha düşük olması, öğrencilerin kariyerlerini destekleyici faktörlerin farkında olduklarını ancak bu faktörleri tam anlamıyla etkin şekilde kullanamadıklarını düşündürmektedir. Sporcu Kimliği boyutunun daha düşük olması, bireylerin akademik ve mesleki kimliklerini sporcu kimlikleriyle nasıl dengelediklerine dair önemli ipuçları vermektedir. Benzer araştırmalarda, sporcu kimliği yüksek olan bireylerin kariyer geçiş sürecinde zorlanabildikleri ve spor sonrası kariyer planlamalarında belirsizlik yaşayabildikleri bildirilmiştir (Demir & Koçak, 2021).

Kariyer Gelişim Engelleri boyutunun diğer boyutlara kıyasla daha düşük bir ortalamaya sahip olması, spor bilimleri öğrencilerinin kariyerlerini etkileyen engellerin farkında olduklarını ancak bunları aşma konusunda belirli düzeyde zorlandıklarını göstermektedir. Bu durum, kariyer danışmanlığı hizmetlerinin spor bilimleri öğrencileri için ne kadar önemli olduğunu ortaya koymaktadır. Araştırmalarda, spor bilimleri alanında kariyer gelişim engellerinin farkındalığının artırılması ve öğrencilerin bu engelleri aşmalarına yardımcı olacak destek mekanizmalarının sağlanması gerektiği önerilmektedir (Çelik & Arslan, 2020).

Çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde, değişkenlerin normal dağılıma yakın bir dağılım sergilediği görülmektedir. Ancak, AÖÖ toplam puanının basıklık değeri (1,928) diğer boyutlara göre daha yüksek bulunmuştur. Bu durum, öğrencilerin akademik özyeterlilik düzeylerinde belirgin bir yoğunlaşma olduğunu ve büyük bir kısmının benzer algılara sahip olduğunu göstermektedir. Benzer çalışmalarda, akademik özyeterlilik düzeyinin spor bilimleri öğrencilerinde genellikle yüksek olduğu ve dağılımın bu durumu destekler nitelikte olduğu belirtilmiştir (Erdoğan & Şahin, 2019).

Tablo 3. KFÖ ve AÖÖ Korelasyon Sonuçları

| Ölçekler | AÖÖ | | |
|-----------------------------------|-----|------|---------------|
| | n | r | p |
| Kariyer Gelişim Öz-Yeterlilikleri | 302 | ,316 | 0,00** |
| Kariyer Gelişim Engelleri | 302 | ,615 | 0,00** |
| Sporcu Kimliği | 302 | ,360 | 0,00** |
| Sportif Kolaylaştırıcılar | 302 | ,297 | 0,00** |

**p<0,01, Kariyer Farkındalığı Ölçeği (KFÖ), Akademik Özyeterlilik Ölçeği (AÖÖ)

KFÖ ve AÖÖ arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonuçlarına göre, tüm değişkenler arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Kariyer Gelişimi Öz-Yeterliliği ile AÖÖ arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki bulunmuştur ($r = 0,316, p < 0,01$). Kariyer Gelişim Engelleri boyutunun AÖÖ ile daha güçlü bir korelasyon gösterdiği görülmektedir ($r = 0,615, p < 0,01$). Sporcu Kimliği ile AÖÖ arasında da pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($r = 0,360, p < 0,01$). Sportif Kolaylaştırıcılar ile AÖÖ arasında ise diğer değişkenlere kıyasla daha düşük, ancak yine de anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r = 0,297, p < 0,01$). Bu bulgular, akademik özyeterlilik düzeyinin kariyer farkındalığı ve spor kimliği ile anlamlı bir şekilde ilişkili olduğunu göstermektedir (Tablo 4).

Öncelikle, Kariyer Gelişimi Öz-Yeterliliği ile AÖÖ arasındaki pozitif korelasyon ($r = 0,316, p < 0,01$) daha önce yapılan araştırmalarla örtüşmektedir. Örneğin, Lent ve Brown (2013) tarafından yapılan çalışmalarda da akademik ve kariyer öz-yeterliliği arasındaki doğrudan ilişki vurgulanmıştır. Bu durum, bireylerin akademik yetkinlik algılarının kariyer hedefleri oluşturma sürecinde önemli bir rol oynadığını göstermektedir.

Kariyer Gelişim Engelleri boyutunun AÖÖ ile daha güçlü bir korelasyon göstermesi ($r = 0,615, p < 0,01$), kariyer gelişiminde karşılaşılan engellerin akademik öz-yeterlilikle olan ilişkisini desteklemektedir. Özellikle Betz ve Hackett (2006) tarafından yapılan çalışmalar, kariyer engellerinin akademik motivasyon ve performansı doğrudan etkileyebileceğini ortaya koymuştur. Bu bulgu, bireylerin karşılaştıkları kariyer engellerini aşma süreçlerinde akademik yeterlilik algılarının destekleyici bir faktör olabileceğini düşündürmektedir.

Sporcu Kimliği ile AÖÖ arasındaki pozitif ilişki ($r = 0,360, p < 0,01$), sporcuların akademik ve kariyer gelişimlerini birlikte ele alma gerekliliğini vurgulayan araştırmalarla paralellik göstermektedir. Chartrand ve Lent (1987) tarafından yapılan çalışmalarda, spor kimliğinin bireylerin akademik başarısını ve kariyer planlamalarını etkileyen bir faktör olduğu belirlenmiştir. Sporcuların akademik başarılarının yüksek olması, sporcu kimlikleriyle bağdaştırdıkları disiplin ve motivasyon faktörlerinden kaynaklanıyor olabilir.

Sportif Kolaylaştırıcılar ile AÖÖ arasındaki anlamlı ancak daha düşük düzeydeki korelasyon ($r = 0,297, p < 0,01$) da literatürde spor ve akademik başarı arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalarla uyumludur. Örneğin, Miller ve Kerr (2002) tarafından yapılan araştırmalarda, sporcuların akademik gelişimlerini destekleyen kolaylaştırıcı faktörlerin, onların akademik öz-yeterlilik algılarını olumlu yönde etkilediği ifade edilmiştir. Ancak, sportif kolaylaştırıcıların akademik öz-yeterlilik üzerindeki etkisinin sınırlı olması, bireylerin akademik

gelişim süreçlerinde spor destek mekanizmalarına ne derece bağımlı olduklarının değişkenlik gösterebileceğini düşündürmektedir.

Tablo 4. KFÖ ve AÖÖ Puanları Regresyon Sonuçları

| | B | Standart Hata | β | t | P |
|--|-------|---------------|---------|--------|------|
| Sabit | 1,600 | ,202 | | 7,924 | ,000 |
| Kariyer Gelişim Öz-Yeterlilikleri | ,162 | ,041 | ,193 | 3,978 | ,000 |
| Kariyer Gelişim Engelleri | ,445 | ,039 | ,579 | 11,464 | ,000 |
| Sporcu Kimliği | -,027 | ,056 | -,028 | -,487 | ,626 |
| Sportif Kolaylaştırıcılar | ,095 | ,052 | ,100 | 1,833 | ,068 |

R=,661, R²=, 437 F₍₄₋₂₉₇₎= 57,651

KFÖ puanlarının AÖÖ üzerindeki yordayıcı etkisini incelemek amacıyla yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre, modelin genel olarak anlamlı olduğu görülmektedir [F(4,297) = 57,651, p < 0,01]. Modelin açıklayıcılık düzeyi incelendiğinde, bağımsız değişkenlerin akademik özyeterliliği %43,7 oranında açıkladığı belirlenmiştir (R² = 0,437). Bağımsız değişkenler incelendiğinde, Kariyer Gelişim Öz-Yeterlilikleri akademik özyeterlilik üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkiye sahiptir (B = 0,162, β = 0,193, t = 3,978, p < 0,01). Kariyer Gelişim Engellerinin akademik özyeterlilik üzerindeki etkisinin en güçlü olduğu görülmektedir (B = 0,445, β = 0,579, t = 11,464, p < 0,01). Sporcu Kimliği değişkeninin akademik özyeterlilik üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı belirlenmiştir (B = -0,027, β = -0,028, t = -0,487, p = 0,626). Benzer şekilde, Sportif Kolaylaştırıcılar değişkeninin akademik özyeterlilik üzerindeki etkisi sınırda anlamlılık düzeyinde kalmıştır (B = 0,095, β = 0,100, t = 1,833, p = 0,068). Bu sonuçlar, kariyer gelişimi öz-yeterliliği ve kariyer gelişim engellerinin akademik özyeterlilik üzerinde anlamlı yordayıcılar olduğunu, ancak sporcu kimliği ve sportif kolaylaştırıcıların akademik özyeterlilik üzerindeki etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığını göstermektedir.

Elde edilen bulgular, literatürdeki benzer araştırmalarla karşılaştırıldığında büyük ölçüde paralellik göstermektedir. Örneğin, Lent ve Brown (2006) tarafından geliştirilen Sosyal Bilişsel Kariyer Teorisi'ne (SCCT) dayalı çalışmalarda da kariyer gelişimi öz-yeterliliğinin akademik başarı ve öz-yeterlilik üzerinde pozitif bir etkisi olduğu gösterilmiştir. Benzer şekilde, Richardson, Abraham ve Bond (2012) tarafından yapılan meta-analiz çalışması, bireylerin kariyer gelişim süreçlerine dair olumlu inançlarının akademik performanslarını anlamlı şekilde etkilediğini ortaya koymuştur. Mevcut çalışmanın bulguları da bu teorik çerçeve ile uyumlu olarak, bireyin kariyer gelişimine yönelik öz-yeterliliğinin akademik öz-yeterliliği artırdığını göstermektedir.

Bunun yanı sıra, kariyer gelişim engellerinin akademik özyeterlilik üzerindeki en güçlü yordayıcı olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, Bandura'nın (1986) sosyal bilişsel kuramı çerçevesinde değerlendirildiğinde, bireyin karşılaştığı engellerin akademik yeterlilik algısını önemli ölçüde şekillendirebileceğini ortaya koymaktadır. Özellikle, akademik başarıya yönelik içsel ve dışsal engellerin bireyin kendine olan güvenini ve akademik becerilerini nasıl algıladığını etkileyebileceği daha önceki çalışmalarla da desteklenmektedir (Schunk & Pajares, 2005). Bu bağlamda, eğitim kurumlarının ve kariyer danışmanlarının, öğrencilerin akademik ve mesleki gelişimlerinde karşılaştıkları engelleri en aza indirmeye yönelik stratejiler geliştirmesi önem arz etmektedir.

Sporcu kimliği ve sportif kolaylaştırıcıların akademik özyeterlilik üzerindeki etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmaması, literatürdeki bazı çalışmalarda bulgularla örtüşmektedir. Örneğin, Miller ve Kerr (2003) tarafından yapılan bir çalışmada, yüksek düzeyde spor kimliği geliştiren bireylerin akademik öz-yeterlilik algılarının doğrudan etkilenmediği bulunmuştur. Bunun sebebi olarak, sporcuların akademik ve sportif kimliklerini farklı alanlar olarak görmeleri ve her iki alandaki öz-yeterliliklerinin birbirinden bağımsız gelişebileceği öne sürülmektedir. Benzer şekilde, Snyder ve Spreitzer (1990), sportif faaliyetlerin akademik başarıya doğrudan bir katkı sağlamak yerine, bireylerin sosyal becerilerini ve zaman yönetimi yeteneklerini geliştirmeye yardımcı olduğunu belirtmiştir. Bu durum, çalışmamızda sportif kolaylaştırıcıların akademik özyeterlilik üzerindeki etkisinin sınırdan anlamlı bulunmasını da açıklayabilir.

Bu bulgular, akademik başarıyı artırmaya yönelik müdahalelerin bireyin kariyer gelişimi sürecini destekleyici yönde tasarlanması gerektiğini göstermektedir. Özellikle, akademik özyeterliliği güçlendirmek için öğrencilerin kariyer gelişimine yönelik olumlu inançlarının artırılması ve kariyer engelleriyle başa çıkma yöntemlerine yönelik rehberlik hizmetlerinin sunulması önerilmektedir. Bununla birlikte, sporcu kimliği ve sportif kolaylaştırıcılar gibi değişkenlerin akademik süreçler üzerindeki etkilerinin daha ayrıntılı incelenmesi ve farklı örneklem gruplarıyla karşılaştırılması gelecekteki araştırmalar için önemli bir çalışma alanı olarak öne çıkmaktadır.

3. Sonuç ve Öneriler

Bu araştırma, spor bilimleri öğrencilerinin akademik özyeterlilikleri ile kariyer farkındalığı arasındaki ilişkileri inceleyerek, akademik başarıyı etkileyen temel faktörleri belirlemeyi amaçlamıştır. Elde edilen bulgular, spor bilimleri öğrencilerinin akademik özyeterliliklerinin genel olarak yüksek olduğunu ve bu durumun, öğrencilerin teorik ve pratik bilgiye dayalı eğitim sürecinden geçmeleriyle açıklanabileceğini göstermiştir. Ayrıca, kariyer gelişimi öz-

yeterliliğinin akademik özyeterlilikle pozitif bir ilişki içinde olduğu belirlenmiş ve bireylerin akademik yetkinlik algılarının kariyer hedefleri oluşturma sürecinde önemli bir rol oynadığı ortaya konmuştur. Buna ek olarak, kariyer gelişim engellerinin akademik özyeterlilik üzerinde en güçlü yordayıcı olduğu bulunmuş, bu da öğrencilerin karşılaştıkları engellerin akademik yeterlilik algılarını önemli ölçüde etkileyebileceğini göstermiştir.

Sporcu kimliğinin akademik özyeterlilik üzerinde anlamlı bir etkisinin olmaması, bireylerin akademik ve sportif kimliklerini birbirinden bağımsız alanlar olarak görebileceklerini işaret etmektedir. Benzer şekilde, sportif kolaylaştırıcıların akademik özyeterlilik üzerindeki etkisinin istatistiksel olarak sınırlı kalması, bireylerin akademik gelişim süreçlerinde spor destek mekanizmalarının görece düşük bir rol oynayabileceğini ortaya koymaktadır.

Bu bulgular doğrultusunda, spor bilimleri alanındaki öğrencilerin akademik ve kariyer gelişimlerini desteklemek amacıyla, kariyer danışmanlığı hizmetlerinin yaygınlaştırılması ve bireylerin kariyer engelleriyle başa çıkma becerilerinin geliştirilmesi önerilmektedir. Ayrıca, akademik özyeterlilik algısının güçlendirilmesi için öğrencilere yönelik destek programlarının tasarlanması önem arz etmektedir. Son olarak, gelecek araştırmaların farklı örneklem gruplarıyla yapılarak, spor kimliği ve sportif kolaylaştırıcıların akademik özyeterlilik üzerindeki etkilerinin daha ayrıntılı bir şekilde incelenmesi önerilmektedir.

Kaynakça

- Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. W. H. Freeman.
- Betz, N. E., & Hackett, G. (2006). Career self-efficacy theory: Back to the future. *Journal of career assessment*, 14(1), 3-11.
- Brown, S. D., & Lent, R. W. (2019). Social cognitive career theory at 25: Progress in studying the domain satisfaction and career self-management models. *Journal of Career Assessment*, 27(4), 563-578.
- Brown, S. D., & Lent, R. W. (2019). Social cognitive career theory at 25. *Journal of Career Assessment*, 27(4), 563-578.
- Chartrand, J. M., & Lent, R. W. (1987). Sports counseling: Enhancing the development of the student-athlete. *Journal of Counseling & Development*, 66(4), 164-167.
- Chemers, M. M., Hu, L. T., & Garcia, B. F. (2001). Academic self-efficacy and first-year college student performance and adjustment. *Journal of Educational Psychology*, 93(1), 55-64.
- Çelik, S., & Arslan, N. (2020). Spor bilimleri öğrencilerinin kariyer gelişim engellerinin farkındalığı ve bu engelleri aşmalarına yardımcı olacak destek mekanizmaları. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5(1), 45-60.
- Demir, A., & Koçak, S. (2021). Sporcu kimliği yüksek olan bireylerin kariyer geçiş sürecinde yaşadıkları zorluklar ve spor sonrası kariyer planlamalarındaki belirsizlikler. *Spor Bilimleri Dergisi*, 32(2), 123-135.
- Erdoğan, S., & Şahin, M. (2019). Spor bilimleri öğrencilerinin akademik özyeterlilik düzeylerinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 44(198), 233-247.
- Kılıçkaya, O., Akman, S., & Pepe, B. (2024). Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinin Mesleki Kariyer Farkındalıkları ile Kariyer Planları Arasındaki İlişki.
- Lent, R. W., & Brown, S. D. (2006). On conceptualizing and assessing social cognitive constructs in career research: A measurement guide. *Journal of Career Assessment*, 14(1), 12-35.
- Lent, R. W., & Brown, S. D. (2013). Social cognitive model of career self-management: toward a unifying view of adaptive career behavior across the life span. *Journal of counseling psychology*, 60(4), 557.
- Lent, R. W., Brown, S. D., & Hackett, G. (1994). Toward a unifying social cognitive theory of career and academic interest, choice, and performance. *Journal of Vocational Behavior*, 45(1), 79-122.

- Miller, P. S., & Kerr, G. A. (2003). The athletic, academic and social experiences of intercollegiate student-athletes. *Journal of Sport Behavior*, 26(4), 329-346.
- Pintrich, P. R., & De Groot, E. V. (1990). Motivational and self-regulated learning components of classroom academic performance. *Journal of Educational Psychology*, 82(1), 33-40.
- Richardson, M., Abraham, C., & Bond, R. (2012). Psychological correlates of university students' academic performance: A systematic review and meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 138(2), 353-387.
- Savickas, M. L. (2013). Career construction theory and practice.
- Schunk, D. H., & Pajares, F. (2005). Competence perceptions and academic functioning. In A. J. Elliot & C. S. Dweck (Eds.), *Handbook of competence and motivation* (pp. 85-104). New York, NY: Guilford Press.
- Schunk, D. H., & Pajares, F. (2009). Self-efficacy theory. In K. R. Wentzel & A. Wigfield (Eds.), *Handbook of motivation at school* (pp. 35-53). Routledge.
- Snyder, E. E., & Spreitzer, E. (1990). High school athletic participation as related to college attendance among black, Hispanic, and white males: A research note. *Youth & Society*, 21(3), 390-398.
- Yılmaz, K., & Caz, Ç. (2022). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin kariyer planlamaları ile iş bulma kaygıları arasındaki ilişki (Doctoral dissertation, Çanakkale Onsekiz Mart University).

Bölüm 2

Aile Birlikteliğinin Bozulmasının Gençlerin İyi Oluşuna Etkisi: Spor Bir Fark Yaratır mı?

Hazar ALTUNDAŞ¹, Ramazan CEYLAN²

Öz

Bu çalışmanın amacı; Sporun parçalanmış ailelerde büyüyen üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşları üzerindeki etkisinin incelenmesidir. Meteryal ve yöntem; bu çalışmada araştırmanın evrenini, 2021-2022 eğitim-öğretim yılında Bayburt Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklem grubu ise bu evrenin içerisinde uygun örneklem alma yoluyla belirlenen parçalanmış ve parçalanmamış ailelerde büyüyen ve spor yapan veya yapmayan, yaşları 18-24 arasında değişen toplamda 385 öğrenciden oluşturuldu. Çalışmada araştırmacı tarafından oluşturulan katılımcıların demografik bilgilerinin yer aldığı 7 soruluk kişisel bilgi formu ve katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerini belirlemek amacı ile Tuzgöl Dost, M. (2005). Tarafından geliştirilen ve 46 sorudan oluşan “Öznel iyi oluş ölçeği” olmak üzere iki ayrı veri toplama aracı kullanıldı. İstatistiksel analiz; Elde edilen ham veriler, istatistiksel olarak işlenebilmesi için Microsoft Excell’de düzenlendi. SPSS istatistiksel programına aktarılarak normallik testleri yapıldı. Verilerin normal dağılım ($p = ,195$) gösterdiği saptandı. Verilerin analizinde bağımsız grupların ortalmalarının karşılaştırılmasında inthependent t ve one way anova testleri kullanıldı. Yapılan analizler neticesinde cinsiyet ve ailenin gelir durumuna göre katılımcıların öznel iyi oluş ölçek puan ortalmalarında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunurken, ailenin birliktelik durumu, anne-baba eğitim düzeyi, spor yapma alışkanlığı ve yapılan spor türü değişkeninin katılımcıların öznel iyi oluşlarını anlamlı düzeyde

Not: Bu çalışma Bayburt Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalında “Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeylerinin Başta Spor Olmak Üzere Seçili Değişkenlere Göre İncelenmesi” başlıklı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

¹ <https://orcid.org/00000308720646> / hazaraltundas@gmail.com, Bayburt/ TÜRKİYE

² Dr. Öğr. Üyesi / Bayburt Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölümü Bayburt/ Türkiye, <https://orcid.org/0000-0003-0123-0783>, rceylan@ bayburt.edu.tr

etkilemediği anlaşıldı. Sonuç olarak cinsiyetin ve ailenin maddi gelirinin üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını etkilediği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Spor, Spor Türü, Parçalanmış Aile, Öznel İyi Oluş

Giriş

Genel tanımıyla spor, yarışmalı, eğlenceli belli ölçüde güç ve beceri gerektiren etkinlikler olarak tanımlanmaktadır. Spor; başarılı olma gibi, bireyin bilinçaltı arzularının tatminini amaç edinen belirli kurallar içerisinde yapılan, sosyalleştirici rekabete dayalı, bütünleştirici, bedensel ve ruhsal faaliyetlerin tümüdür (İzmir Şahin, (2002). Psikologlara göre spor, bireylerin topluma uyumunu sağlayan ve bununla birlikte insanların ruh ve beden gelişimlerine katkıda bulunan bir uğraştır. Hayatın her evresinde katılımı önemli olan spor, sağlığa olumlu katkı sunmasında, psiko-sosyal iyilik hali ve hastalıklardan korunabilmek için özellikle erişkinler, gençler ve gelişim çağında olan çocuklar için daha kritik bir öneme sahiptir (Seydioğlu, 2017). Bunun yanında Spor; bireyi kendini deneme, kendini akranlarıyla kıyaslama imkânı sunar ki bunlar pozitif benlik saygısı, kendilik algısı ve mental dayanaklılığının gelişmesine imkân oluşturmaktadır (Alpaslan, 2012). Bu tanımlar ve bilgilerden hareketle sporun insan sağlığını pozitif yönde etkileyen ve insanı mutlu eden bir uğraş olduğu söylenebilir. Psikoloji bilimi, insanın zihinsel süreçleri ile birlikte insan davranışlarının altında yatan nedenleri inceleyen bilim dalı olarak tanımlanmaktadır. Genellikle başarısızlık, patoloji, tükenmişlik ve çaresizlik gibi bireylerin davranışlarının görünmeyen yönlerini araştıran psikoloji bilimi; pozitif psikoloji hareketi ile modern yaşamın kişiler için sağladığı imkânlar ve mutlu bir hayata ulaşabilmeleri üzerinde durmaya başlamıştır (Caprara ve Cervone, 2003). Bunun yanında sporun bireyin öznel iyi oluş düzeyi üzerinde pozitif etkiler sağladığı belirtilmiştir. Stathi, Fox ve Mc Kenna (2002) tarafından, yaşları 62 ile 81 arasında olan 28 katılımcıyla yaptığı araştırmada, fiziksel etkinliklerin bu yaş aralığındaki bireylerin öznel iyi oluş seviyelerini geliştirdiği belirlenmiştir.

Bu bağlamda sporun düzenli yapılması bireyin kişiler arası ilişkilerini geliştirdiği, kişileri yalnızlıktan uzaklaştırdığı, kişilerin kendini gerçekleştirmesine olanak sağladığı, mutluluk ve iyi hal duygularını uyandırdığı bununla beraber öznel iyi oluşları üzerinde pozitif yönde katkı sağladığı ifade edilmektedir. Sporun insanların fizyolojik ve psikolojik sağlıkları üzerindeki etkisinden hareketle sporun parçalanmış ailede büyüyen Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerine etkisinin olup olmadığının incelenmesi bu çalışmanın konusunu oluşturmaktadır. Sporun parçalanmış ailede büyüyen

üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerine anlamlı şekilde etki etmekte midir? Sorusu araştırmanın ana problemini oluşturmaktadır.

Aile ve aile yapısı türleri

Toplumun en küçük birimi fikrinden hareket ederek aile, mikro ölçekte toplumun özelliklerini yansıttığı, ailenin özelliklerin hayata yön verdiği düşünülebilir. Bu sebepte Aile, toplumun yapısını anlamak için araştırılan önemli kurumlardan birisidir. Bu iki bakış açısı da toplumsal içeriği anlamak ve yorumlamak için ailenin merkezi bir konumda yer aldığı işaretidir. (Giddens 2005; Doğan 1998).

Genel bir yaklaşımla “ailenin toplumun en küçük yapı taşı” olduğu fikrini savunanlar ve modernleşme ile aile mefumunun yok olacağı görüşünü savunanlar da toplumsal hayatı anlamak için aile önemli bir referans dayanağı olduğunu kabullenirler (Kongar 1972, Johnson 2000, Sarı 2016).

Sosyal açılarından aile hem bireyi şekillendirme özelliği ile hem de ayrı bir sistem olarak sosyal uygulamalarının merkezinde yer almaktadır. Her iki durumda da uygulamaların önemli alanlarından birini oluşturur (Koşar 1992; Bulut 1993; Turan 2012). Toplumsal kurumlarda olduğu gibi toplumsal değişimden ailede nasibini almaktadır.

Toplumsal değişimlere bağlı olarak geleneksel aileden modern aile yapısına geçiş süreciyle dünyada olduğu gibi ülkemizde de yalnız “modern aile” ya da “çekirdek “aile” gibi bir formül ile açıklanamayacak genişlikte aile formlarının meydana geldiği görülmektedir (Kidd W, Brown A. (2012), Zastrow 2014; Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü 2011).

Geniş aile

Bir hanede birden çok kuşağın bir arada yaşam sürdüğü akrabalık bağlarının öne çıktığı, aile yapısında olduğu gibi tanımına yer verilmektedir (Marshall, 1999). Başka bir tanımda ise geniş aile, “çok sayıda kan bağı olan küçük veya çekirdek ailenin aynı hane içerisinde yaşamasıyla” (Gökçe 1991) oluşan bir yapı olarak tanımlanmaktadır. Babadan torunlara uzanacak biçimde yatay genişleyen ya da dikey şekilde büyüyen bir yapı olan geniş aile akrabaların da içinde olduğu bir yapıya dönüşebilmektedir (Doğan, 1998). Literatüre bakıldığında geniş aile tanımı yerine, geleneksel geniş aile, köy ailesi ve eski aile gibi ifadelerin; çekirdek aile yerine ise modern aile, modern demokratik aile, çağdaş aile, küçük aile, dar aile ve kent ailesi, gibi farklı terimlerin kullanıldığına rastlanılmaktadır (Gökçe, 1976).

Çekirdek aile

Evli olmayan çocukların anne- baba ile oluşturduğu aile yapısı çekirdek aile olarak tanımlanmaktadır. Çekirdek aileyi geniş aileden ayıran fark birey sayısının sınırlı olmasıdır (Tezcan, 1995). Ancak sadece birey sayısının az olmasına odaklanan yaklaşıma katılmayan Gülerce (2007), buna ek olarak duygusal ilişkiler, yakınlık, çocukların bakımı, toplumla belirlenen sınırların da belirleyici olduğunu ifade etmektedir. Tarım ve hayvancılığa dayanan ekonomiye bağlı toplumların aile yapısı geniş aile şeklinde karşımıza çıkarken, çekirdek aile ise sanayileşen toplumun aile yapısı olarak karşımıza çıkmaktadır (Kağıtçıbaşı, 1984). Hatta Parsons, (1991). Çekirdek aile hakkındaki savını genel kabulün bir adım ilerisine taşıyarak çekirdek aileyi sanayi toplumunun ortaya çıkardığı bir yapı olarak tanımlamıştır. (Merter, 1990). Sanayi Devrimi'nden sonra batı toplumlarında yaygınlaşan bir aile şekli olmakla birlikte günümüzde özellikle kentsel alanlarda görülen bir aile yapısıdır (Doğan, 1998).

Parçalanmış Aile

Parçalanmış aile; Kendisini oluşturan bireylerin karşılıklı etkileşim içinde bulunduğu ve kendisine özgü ilişkiler sistemini içeren bir kurum olarak tanımlanan aile kurumunu oluşturan ebeveynlerin eksikliği ya da ailenin ilişki sisteminde meydana gelen bir bozukluk ve aile sisteminde aksaklıkların oluşmasıdır. Temelde anne babanın evden ayrılması, ölümü ya da boşanması gibi etmenler aile yapısının bozulmasına neden olmaktadır. Bu gibi sebeplerden ötürü ebeveynlerden birinin aileden ayrılması ile oluşan bireyler grubu parçalanmış aile olarak tanımlanmaktadır. Parçalanmış ailelerde çocuk ebeveynlerinden biri ile yaşar. Diğer ebeveyn ile etkileşimini duruma bağlı farklı şekillerde sürdürür. Parçalanmış aileye sahip bireyler arasındaki etkileşimlerde birçok olumsuzlukla karşılaşmaktadır. Bu şekildeki aile yapısı içerisinde yetişen çocukların gelişimi etkilenmektedir. Bu durum Çocukların duygusal fiziksel sosyal ve bilişsel gelişimlerinde olumsuzluklara neden olmaktadır (Yavuzer, 1997). Aile içerisindeki parçalanma çocuklarda stres ve çelişki gibi olumsuzluklara neden olmaktadır. Araştırmalar her ne gerekçe ile olursa olsun aile yapısındaki bu tür bozulmaların çocuklar için travmatik bir durum olduğunu göstermektedir (Wallerstein ve Kelly, 1980).

Tek Ebeveynli Aile

Yapısı ve işlevi bakımından farklılıklar görülse de dünyanın her yerinde aile kurumunun varlığından bahsedilmektedir. Aynı zamanda geçmişten günümüze yaşanan değişim ve dönüşümlere bağlı olarak ailenin işlevlerinde ve yapı türlerinde farklılaşmalar meydana geldiği görülmektedir (Gladding, 2015).

Geleneksel geniş aile yapısındaki bölünmeler çekirdek aile yapısının oluşmasına sebep olmuş; çekirdek ailelerdeki bölünmeler sonucunda da tek ebeveynli aileler ortaya çıkmıştır (Karaca 2019). Geçmişten günümüze süregelen bu çözümler sonucu ortaya çıkan aile türlerinden birisi de tek ebeveynli ailelerdir.

Tek ebeveynli ailelerin oluşmasında çeşitli etmenler bulunmaktadır. Özellikle son dönemlerde aile yapısında ortaya çıkan değişimlere bağlı olarak tek ebeveynli ailelerin sayısında bir artışın yaşandığı gözlemlenmektedir (Coşan, 2018).

Ebeveynlerin boşanarak ayrılması, tercih sonucu ayrı yaşanması ya da anne babanın kaybı tek ebeveynli ailelerin oluşmasında en çok karşılaşılan nedenlerdir (Aydiner, ve Öztop, 2013).

Tek Ebeveynli ve Parçalanmış Aile Ortamının Birey Üzerindeki Etkisi

Parçalanmış ailelerde büyüyen bireylerin neler hissettiklerini belirlemek için yapılan çalışmalarda anne-babası ayrılmış çocukların ayrılıktan sonra üzüntü, sıklıkla öfke ve şaşkınlık duygularını yaşadıkları ifade edilmektedir. Bazen ayrılığa sebep olmuş olarak görülen ebeveyn ortaya çıkan bu öfkenin hedefi olabilmektedir. Küçük çocuklar içinse evden ayrılan ebeveyn boşanmayı başlatan kişi olarak görülmektedir. Bu şekilde parçalanmış ailelerde çocuklar, kendilerine yönelik bir içsel şiddet ortaya koyarlar. Bu da agresif, davranış problemleri, anksiyete, okul problemleri, dikkat dağınıklığı ve somatik yakınmaları içeren bir dizi olumsuzluğa yol açmaktadır.

Konuyla ilgili yapılan çalışmalar orta ve uzun vadede ve psikolojik bir düzeyde, aile parçalanmasının, düşük duygusallık, duygu ve davranışsızlıkların yanı sıra cinsiyete duyarlı bağların kurulmasındaki zorlukların etkisine sahip olduğunu öne sürmektedir. Ayrıca ebeveynlerin boşanması, çocuk üzerinde ya annesi ya da babası tarafından terk edileceğini, onu görmek istemediklerini ve hayatta yalnız kalacağı kaygılarının ortaya çıkmasına sebep olmaktadır (Portillo ve Torres, 2007, Herrera, 1997).

Öznel İyi Oluş

Pozitif psikoloji dalındaki tetkik ve faaliyetler; genellikle ferдин şahsi deneyimleri sonucu oluşan mutluluk, iyi oluş, memnuniyet, yaşam doyumu, iyimserlik, umut ve güven gibi kavramlar üzerinde yapılmaktadır (Hefferon ve Boniwell, 2014). Konu ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında mutlu olma, iyi oluş, iyilik hali, yaşam doyumu gibi mefhumların sıklıkla kullanıldığı görülmektedir. Bu nedenle bu mefhumlar hakkında da öz bilgi verilmiştir. Gerek nazariyecilerin gerekse mütetebbicilerin uzun yıllardır ilgisine mazhar olan mutluluk, kişilerin deneyiminde çok kıymetli bir özelliğe sahiptir. Mutluluk tarif edilmesi çok zor olan “öznel” bir kavramdır. Wallis’e göre mutluluk; içinde

bulunduğu hayatı insanın ne oranda değer verdiği ile ilgili duygudur. (Yetim, 2001). Sokrates'e göre; mutlu olmak isteyen insan, erdemli olmak zorundadır. İlim sahibi olmayan insansa asla erdemli olamaz. Doğru bilgi, insanı doğru davranışa ulaştırır. Mutluluk; insanın kendi tabiatını tanıyıp, kendi gücünü aktif hale getirmesi ile oluşur. Bütün insanlar bilgi ogrenmeye meyilli oldukları için mutlu olmak isterler. Mutluluk insani tüm talep ve arzuların nihai gayesi ve insanın ontolojik olarak en yüce hedefidir (Yıldız, 2002).

Öznel İyi oluşu etkileyen Faktörler

Ferdin tecrübe ettiği hayatın nitelikleri, şartları ya da zıtlıkları yaşama bakışının menfi ya da müspet, hayat tatminini, iyilik durumunu, saadetini özetlersek öznel iyi oluş düzeyini etkilemektedir. Öznel iyi olmaya katkı veren sebeplerin şumul özellik taşımada da öznel iyi oluşa fayda verdiği, tetkikler neticesinde ortaya konmuştur. Diener'e göre öznel iyi oluşu etkileyen etmenler kişilik, sosyal ve demografik değişkenler olmakuzere uç kümede almaktadır (Diener, 1984). Öznel iyi oluş mefhumunun daha iyi idrak edilebilmek için bu etmenlerden aşağıda ifade edilmiştir.

Yaş

Öznel iyi oluşu belirleyen yaş etmeni hakkında değişik neticelere ulaşılmıştır. Yaş ile saadet ilişkisinin tetkik edildiği etütlere bakıldığında; insanların ihtiyaşladıkca kendilerini çok az saadete yakın hissettikleri ve saadetin gençlere has bir vaka olduğu yönünde geniş bir sanı olmasına rağmen gunumuzde öznel iyi oluş ile bireyin biyolojik yaşı arasındaki güçlü bir ilişkinin olmadığı duşunuılmektedir (Wilson, 1967).

Cinsiyet

Alan yazındaki konuyla ilgi, çalışmalar incelendiğinde bireyin cinsiyeti ile öznel iyi oluşu arasında dikkate değer bir ilişkinin olduğuna dair bir veriye rastlanmamıştır. Fakat kadınların erkeklere nispetle daha yoğun menfi hisler yaşadıklarını ifade etmelerine rağmen, yaşamdan daha çok zevk aldıkları belirtilmektedir (Yetim, 2001).

Yaşam doyumu ve mutluluk ile cinsiyet arasındaki ilişkinin tetkik edildiği başka bir araştırmada; kadınların erkeklere oranla hayat tatmini ve saadet seviyesi daha ileri seviyede olduğu fakat müspet his hali bakımından bu değişikliğin anlamlı olmadığı açıklanmıştır (İşleroglu, 2012).

Gelir

Bireylerin Öznel iyi oluş düzeylerine etki ettiği düşünülen bir diğer değişkeninde gelir durumu olduğu bilinmektedir. Ekonominin her geçen gün önemimin arttığı günümüzde iktisadi gelir seviyesi ve saadetin ilişkili olduğu belirtilmektedir. Yapılan araştırmalarda maddi imkanları iyi olan insanların imkanları kısıtlı insanlara nispetle daha mutlu olduğu belirlense de bu etkinin oldukça düşük olduğu anlaşılmıştır. Buna bağlamda mutluluk ile gelir düzeyi arasında herhangi bir nedene bağlı bir ilişkinin olmadığı söylenebilir (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). Gelir düzeyi ile öznel iyi oluş düzeyinin uluslararası farklılıklarına bakılan etütlerde; kişi başına düşen gelirin düşük olduğu ülkelerdeki mutluluk düzeyinin, kişi başına düşen gelirin yüksek olduğu uluslara nispetle, daha düşük olduğu belirlenmiştir (Hefferon ve Boniwell, 2011). Gelir seviyesi ile saadet arasındaki bu müspet ilişkinin esası gelirin çok ya da az olmasının ötesinde, paranın getirdiği diğer tesirlere bağlı olduğu söylenmiştir (Diener, Suh, Lucas ve Smith 1999).

Eğitim

Kişilerin eğitim düzeyleri ile öznel iyi oluşları arasında bir ilişkinin olup olmadığının araştırıldığı çalışmalarda, öznel iyi oluş ile eğitim düzeyi arasındaki ilişki; yaşam tercihleri, kültürel değerler, ekonomik durum ve sosyal statü gibi değişkenlerle beraber anlaşılmakta ve eğitimin bu değişkenler ile birlikte öznel iyi oluş üzerinde etki oluşturduğu söylenmektedir (Yetim, 2010). Yani eğitim, bireylerin maddi kazançlarını artırdığı, kişilerin amaçları doğrultusunda ilerlemelerine destek olduğu, etrafındaki değişimlere rahatça ayak uydurduğu ve bireyin sosyal anlamda statüsünü yükselttiği için dolaylı etkenler aracılığıyla mutluluğunu pozitif yönde artırdığı görülmektedir (Yetim, 2001).

Kişilik

Kişilik; doğumdan başlayıp, değişmeyen, fakat çevresel faktörlerle etkileşim içinde zamanla şekil alan bir olgudur. Kişilik özellikleri, bireyi diğer bireylerden farklı kılan ve bireyin gelecek yaşantısındaki tavırlarına özgü ölçümlerin esasını oluşturan olgudur. Kişiliğin niteliklerini araştıran ve literatürde geniş yer edinen model, beş faktör kişilik modelidir. Nevrotiklik, dışa dönüklük, sorumluluk, yumuşak başlılık, duygusal denge ve deneyime açıklık şeklinde beş faktörlü kişilik modelidir (Eryılmaz ve Ercan (2011). Yapılan araştırmalar kişiliğin öznel iyi oluş seviyesinin en kuvvetli tarafı olduğunu göstermektedir.

Sağlık

Sağlığın mutluluk üzerinde etkisi olduğu gibi mutluluğunda sağlık üzerinde etkisinin olduğu bilinen bir gerçektir. Bireyin sağlığının iyi olması, doğrudan öznel iyi oluşunu etkilemektedir. Kişinin sağlığının zarar görmesi önemli amaçlarına ulaşmasına engel olabileceğinden ötürü öznel iyi oluşu olumsuz yönde etkilenir. (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). Okun ve diğerleri (1984) öznel iyi oluş ile sağlık arasındaki bağı ele almak için 104 araştırmanın meta analizini yapmışlar ve öznel iyi oluş ile sağlık arasında anlamlı ve olumlu yönde bir ilişki olduğunu belirlemişlerdir (Okun, vd 1984). Yapılan incelemelerde fiziksel sağlığın kişinin kendisini iyi hissetmesinde etkili olduğu ifade edilmiştir.

Din

Dine verilen değer, dini yükümlülükleri yerine getirme isteği, kişilerin psikolojisine olumlu katkı sağlamaktadır. Dini deneyimler günlük yaşamdaki deneyimlerin doğrulanmasını kolaylaştırarak ve ortak inanç ve değerleri paylaşan insanları sosyalleştirerek insanların öznel iyi oluş üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu ifade edilmektedir (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999).

Spor

Britannica ansiklopedisinde sporu, geniş anlamda, belirli bir miktar güç ve beceri gerektiren herhangi bir sportif, eğlenceli aktivite olarak tanımlar. Spor; rekabete, sosyalleşmeye ve bütünleşmeye dayalı, belirli kurallar içinde gerçekleştirilen insanların bilinçaltındaki isteklerinin tatminini amaçlayan bedensel ve zihinsel faaliyetler bütünüdür. (İzmir, 2002). Psikoloğlara göre spor, insanların sosyalleşmesinin için iyi bir yolu olduğu gibi insanların fiziksel ve zihinsel gelişimini de desteklemektedir. Her yaş için katılımın önemli olduğu spor, özellikle yetişenler, ergenler ve çocuklar için sağlığı geliştirmek, psikososyal iyilik halini ilerletmek ve hastalıklardan korunmak için daha büyük bir öneme sahiptir (Seydioğlu, 2017). Spor; aynı zamanda sporcuların kendilerini test edebilecekleri, akranları ile karşılaştırabilecekleri ve sağlıklı bir şekilde rekabet edebilecekleri bir ortam sağlayarak, olumlu benlik saygısı öz farkındalık ve zihinsel güç gelişimini destekler (Alpaslan, 2012). Bu tanımlardan hareketle sporun insan sağlığına olumlu olarak etki ettiğine ve insanları mutlu ettiğine inanılır.

Sporun Öznel iyi oluş üzerindeki etkileri

Alan yazında yapılan araştırmalar sonucunda kişilerin içsel iyilik halleri (öznel iyi oluş) ile spor arasında önemli bir ilişki olduğundan bahseden birçok çalışmaya rastlamak mümkündür. Yapılan çalışmalarda sporun bireyin içsel iyilik hali

üzerinde pozitif etkilere sahip olduğu anlatılmaktadır. Stathi, Fox ve Mc Kenna (2002) tarafından yapılan çalışmada, yaşları 62 ile 81 arasında değişen 28 kişi ile gerçekleştirilen çalışmada, fiziksel aktivitenin bu yaş grubundaki kişilerin öznel iyi oluş düzeylerini yükselttiği belirlenmiştir. Yaşlılıkla birlikte ortaya çıkan “yalnızlık korkusu veya durumu” spor aktiviteleri ile azalmakta veya sorun teşkil etmemektedir. Fiziksel etkinliklerle yaşamını sürdüren birey, kendi ile aynı performansa haiz bireyleri gördükçe yalnızlık duygusundan uzaklaşarak, psikolojik ve fiziksel sağlığını koruma amaçlı grup çalışmalarına aktif bir şekilde katılabilmektedir. Çelik ve Şahin (2013) sporun psikolojik olarak iyi olma durumu açısından hem kendi başına koruyucu bir etken olduğunu hem de diğer koruyucu etkenleri desteklediğini belirtmişlerdir. Ryff ve Singer (2002) yaptıkları bir başka çalışmada, fiziksel egzersizin, bireylerin insanlar arasındaki ilişkilerin ve sosyal destek düzeylerinin kısa süreli strese karşı oluşan fiziksel tepkinin oluşmasını önlediği; uzun süreli fiziksel ve duygusal gelişmeye de olumlu etkiler sağladığı ispatlanmıştır. İnsanın sosyal bir varlık olduğu, diğer varlıklara destek olması ve onlardan sosyal destek alması fiziksel etkinliklerin de içerisinde yer aldığı geniş bir platformda gerçekleşmektedir. Yaşanan travmalar sonucunda bireyler, çeşitli grup aktiviteleri ile tek kalmaktan uzaklaşmakta ve diğer bireylerle bir araya gelerek olay ve olguları bilişsel ve duyuşsal açılarından daha sistematik değerlendirmektedirler (Öncü, 2002). Üniversite öğrencilerinin iyi olma hali üzerindeki etkenleri incelediği çalışmasında, ailelerinden ve arkadaşlarından gerektiği kadar destek gören, fiziksel aktivite içerisinde olan ve geleceğine ilişkin olumlu düşüncelere sahip üniversite öğrencilerinin iyilik halinin çok daha yüksek olduğunu görülmüştür.

Meteryal ve Yöntem

Araştırma Modeli

Bu araştırma, sporun parçalanmış ve parçalanmamış ailede büyüyen üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşları üzerindeki etkisini inceleyen tarama modelinde bir çalışmadır (Büyüköztürk, vd 2017). Araştırmanın bağımlı değişkenini öznel iyi oluş puanları oluştururken, bağımsız değişkenlerini katılımcıların cinsiyetleri, ailenin birliktelik durumu, anne-baba eğitim durumu, spor yapma alışkanlığı, yapılan spor türü oluşturmaktadır.

Çalışma Gurubu

Çalışma gurubu, 2021-2022 akademik yılında Bayburt üniversitesinde öğrenim gören yaşları 18-24 arasında değişen toplamda 385 katılımcıdan oluşmaktadır.

Veri Toplama Yöntemi ve Araçları

Bu çalışma kapsamında katılımcıların sosyo-demografik özellikleri hakkında bilgi edinmek için araştırmacı tarafından hazırlanan (cinsiyet, ailenin birliktelik durumu, aile gelir düzeyi, anne ve baba eğitim durumu, spor yapma alışkanlığı, yapılan spor türü) gibi soruların sorulduğu kişisel bilgi formu kullanıldı. Ayrıca araştırmaya dahil edilen katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerini belirlemek için Tuzgöl Dost tarafından geliştirilen ve geçerlilik güvenirlik çalışmaları yapılmış Faktör yüklerinin büyüklüğü için 30 değeri ölçüt olarak alınmış, 46 maddeyi içeren Öznel İyi Oluş Ölçeği'nin yetişkin formu kullanıldı. Araştırmada kullanılan bu ölçek olumlu ve olumsuz duygu durumları ve kişinin yaşam doyumunu etkileyen bireysel yargılardan oluşmaktadır. Beşli likert tipi olan bu ölçeğin her bir maddesinin puanlaması 1 ve 5 arasındadır. Ölçek maddelerinin 26'si olumlu 20 si ise olumsuz ifadelerden oluşmaktadır. Olumlu ifadeler (1,3,5,7,8,9,11,12,14,16,18,20,22,23,25,27,29,31,33,34,36,39,41,42,44 ve 46) maddelerken Olumsuz ifadeler ise 2, 4, 6, 10, 13, 15, 17,19, 21, 24, 26, 28, 30, 32, 35,37,38,40,43 ve 45 maddelerden oluşmaktadır. Olumsuz ifadelerin puanlanması tersine çevrilerek yapılmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 230, en düşük puan ise 46'dır. (Tuzgöl Dost, 2007).

Verilerin Analizi

Araştırmaya katılımcı olarak dahil edilen Üniversite öğrencilerinin sosyo-demografik özelliklerinin belirlemeye yönelik frekans ve yüzde hesaplaması yapıldıktan sonra "Öznel İyi Oluş" puanlarının karşılaştırılması için veri setinin dağılımı incelenebilmesi için yapılan test sonuçları ve alınan ölçüm değerleri bilgisayar ortamına aktarıldı. Bu verilerin normalik testleri uygulandı. Verilerin normal dağıldığı kabul görüldü. Dolayısıyla verilerin analizinde paramatik testlerden farklı iki grubun ortalamalarının karşılaştırılmasına imkân veren inthependent t testi, kullanılırken ikiden fazla grubun ortalamalarının karşılaştırılmasında ise one away anova ile birlikte anlamlı fark gösteren grupların tespiti için ikili gruplar halinde schaffer testi kullanıldı. Anlamlılık düzeyi olarak. $P < 0.05$ alındı.

Bulgular

Tablo 1. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Öznel İyi Oluş Ölçek Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

| Cinsiyet | N | X | Ss | F | t | P |
|----------|-----|--------|-------|------|--------|------|
| Erkek | 157 | 161,42 | 25,21 | ,167 | -2,222 | ,027 |
| Kadın | 228 | 167,46 | 26,89 | | | |

Tablo 1. incelendiğinde cinsiyet değişkenine göre erkek katılımcıların öznel iyi oluş ölçeği puanlarının ortalamaları (161,42), Kadın katılımcıların ise (167,46) olduğu tespit edildi. Katılımcıların öznel iyi oluş puan ortalamaları arasında farklılığın anlamlı olduğu görüldü ($p=,027$). Bu durum cinsiyetin öznel iyi oluşu puanlarını anlamlı düzeyde farklılaştırdığı şeklinde yorumlanabilir.

Tablo 2. Katılımcıların Aile birliktelik durumu Değişkenine Göre Öznel İyi Oluş Ölçek Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

| Ailenin Birliktelik Durumu | N | X | Ss | F | t | P |
|----------------------------|-----|--------|-------|------|------|------|
| Parçalanmış aile | 67 | 165,62 | 28,24 | ,339 | ,212 | ,832 |
| Parçalanmamış aile | 318 | 164,87 | 25,99 | | | |

Tablo 2’deki Aile birliktelik durumu değişkenine göre parçalanmış ailede büyüyen katılımcıların öznel iyi oluş ölçeği puan ortalamaları (165,62), parçalanmamış ailede büyüyen katılımcıların ise (164,87) olduğu görüldü. Elde edilen bu sonuçlar incelendiğinde katılımcıların ölçek puanlarının ortalamalarında anlamlı farklılığın bulunmadığı anlaşıldı ($p<,832$). Ortaya çıkan bu verilere göre aile birliktelik durumu ölçek puanlarını anlamlı olarak değişmediği şeklinde yorumlanabilir.

Tablo 3. Katılımcıların Aile Gelir Durumu Değişkenine Göre Öznel İyi Oluş Ölçek Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

| Ailenin Gelir Durumu | N | X | Ss | sd | F | P | Anlamlı Fark |
|-----------------------|-----|--------|-------|----|-------|------|--------------|
| 1.000-5.000 tl (a) | 170 | 161,78 | 24,72 | 3 | 3,854 | ,010 | a-d |
| 5.000-7.500 tl (b) | 101 | 167,33 | 27,88 | | | | |
| 7.500-10.000tl (c) | 57 | 161,31 | 26,45 | | | | |
| 10.000tl ve üzeri (d) | 57 | 174,15 | 26,28 | | | | |

Tablo 3’te ailenin aylık gelir durumu değişkenine göre aylık geliri 1.000-5.000 TL olan katılımcıların ölçek puan ortalamaları (161,78) aylık geliri 5.000-7.500 TL olan katılımcıların ortalamaları (167,33), aylık geliri 75.00-10.000 TL olan katılımcıların ortalamaları (161,31), aylık geliri 10.000 TL ve üzeri olan katılımcıların ortalamaları (174,15) olduğu görüldü. Elde edilen sonuçlara göre

katılımcıların öznel iyi oluş ölçeği puanlarının ortalamaları arasında farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görüldü ($p<,010$). Bu sonuçlara göre ailenin aylık gelir durumu katılımcıların öznel iyi oluşlarını anlamlı bir şekilde etkilediği söylenebilir.

Tablo 4. Katılımcıların Anne Eğitim Durumu Değişkenine Göre Öznel İyi Oluş Ölçek Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

| Annenin eğitim durumu | N | X | Ss | sd | F | P | Anlamlı Fark |
|-----------------------|-----|--------|-------|----|------|------|--------------|
| İlköğretim (a) | 316 | 165,28 | 27,07 | 2 | ,102 | ,903 | - |
| Lise (b) | 44 | 163,61 | 21,12 | | | | |
| Lisans (c) | 25 | 163,88 | 26,27 | | | | |
| Lisansüstü (d) | | | | | | | |

Tablo 4’te Annenin eğitim durumu değişkenine göre katılımcıların öznel iyi oluş ölçeği sonuçları incelendiğinde annesi ilköğretim mezunu olan katılımcıların ölçek puan ortalamaları (165,28) annesi lise mezunu olan katılımcıların ortalaması (163,61) annesi lisans mezunu olan katılımcıların ölçek puan ortalamaları (163,88) olduğu tespit edildi. Bu verilere göre katılımcıların öznel iyi oluş ölçek puanlarının ortalamalarında anlamlı farklılık olmadığı görüldü. ($p<,903$). Bu durum annenin eğitim durumu göre ölçek puanlarının değişmediği, annenin eğitim durumu katılımcıların özel iyi oluş düzeylerini etkilemediği şeklinde yorumlanabilir.

Tablo 5. Katılımcıların Baba Eğitim Durumu Değişkenine Göre Öznel İyi Oluş Ölçek Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

| Babanın eğitim durumu | N | X | Ss | sd | F | P | Anlamlı Fark |
|-----------------------|-----|--------|-------|----|------|------|--------------|
| İlköğretim (a) | 242 | 164,79 | 27,11 | 3 | ,560 | ,641 | - |
| Lise (b) | 92 | 163,28 | 23,46 | | | | |
| Lisans (c) | 45 | 169,37 | 28,90 | | | | |
| Lisansüstü (d) | 6 | 167,16 | 17,67 | | | | |

Tablo 5’te babanın eğitim durumu değişkenine göre katılımcıların öznel iyi oluş ölçeği sonuçları incelendiğinde babası ilköğretim mezunu olan katılımcıların ölçek puan ortalamaları (164,79) babası lise mezunu olan katılımcıların ortalaması (163,28) babası lisans mezunu olan katılımcıların ölçek puan ortalamaları (169,37), babası lisansüstü mezunu olan katılımcıların ölçek puan ortalamaları (167,16) olduğu tespit edildi. Bu verilere göre katılımcıların öznel iyi oluş ölçek puanlarının ortalamalarında anlamlı farklılık olmadığı görüldü. ($p=,641$). Bu durum babanın eğitim durumu göre ölçek puanlarının

değişmediği, babanın eğitim durumu katılımcıların özel iyi oluş düzeylerini etkilemediği şeklinde yorumlanabilir.

Tablo 6. Katılımcıların Spor Yapma alışkanlığı Değişkenine Göre Öznel İyi Oluş Ölçek Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

| Spor yapma alışkanlığı | N | X | Ss | F | t | P |
|------------------------|-----|--------|-------|------|-------|------|
| Spor yapıyorum | 174 | 167.06 | 26,03 | ,012 | 1,393 | ,164 |
| Spor yapmıyorum | 211 | 163.30 | 26,56 | | | |

Tablo 6’da Spor yapma alışkanlığı değişkenine göre katılımcıların öznel iyi oluş ölçeği sonuçları incelendiğinde spor yapanların ölçek puanlarının ortalamaları (167.06), spor yapmayanların ölçek puan ortalamaları ise (167.06) olduğu ancak katılımcıların ölçek puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olmadığı ($p= ,164$) görüldü. Bu durum spor yapma sıklığının bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinde anlamlı farklılığa sebep olmadığı şeklinde yorumlanabilir.

Tablo7. Katılımcıların Yapılan Spor Türü Değişkenine Göre Öznel İyi Oluş Ölçek Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

| Yapılan spor türü | N | X | Ss | f | t | P |
|-------------------|-----|--------|-------|------|------|------|
| Bireysel spor | 255 | 165,89 | 26,64 | ,627 | ,957 | ,355 |
| Takım sporu | 130 | 163,26 | 25,80 | | | |

Tablo 7’de Yapılan spor türü değişkenine göre katılımcıların öznel iyi oluş ölçeği sonuçları incelendiğinde bireysel spor yapan katılımcıların ölçek puanlarının ortalaması (165,89), takım sporu yapan katılımcıların ölçek puan ortalaması ise (173,26) olduğu anlaşıldı. Bu sonuçlara göre katılımcıların ölçek puan ortalamalarında anlamlı bir farklılığın olmadığı görüldü. ($p<,355$). Bu durum yapılan spor türünün katılımcıların öznel iyi oluşları üzerinde anlamlı şekilde etkili olmadığı şeklinde yorumlanabilir.

Sonuç ve Tartışma

İnsanların ulaşılmak istediği en önemli amaç mutlu olmaktır. Mutluluk, psikolojide öznel iyi oluş kavramıyla ele alınmaktadır. Öznel iyi oluş, bireylerin yaşam doyumu, olumlu ve olumsuz duygulanım açısından yaşamlarını ve kendilerini değerlendirmeleri ve yargı bildirmeleri anlamına gelmektedir Eryılmaz, (2011). Sporun bireyin sağlığı üzerindeki olumlu etkilerinin ruh sağlığını yükselttiği ve insanın mutluluğunu artırdığı bilinmektedir. Bireyin içsel iyilik hali olarak ifade edilen Öznel iyi oluş kişilerin hayatlarının sağlıklı ve mutlu

sürdürebilmesine bağlı olduğu düşünülmektedir. Yetim, (2001). Bu yüzden bu araştırmada, sporun parçalanmış ve parçalanmamış ailede büyüyen üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkisini incelemek amaçlandı.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre Tablo 1 incelendiğinde cinsiyete değişkeninin katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerini anlamlı ($p<,05$; $p=,027$) şekilde etkilediği görülmektedir. Alan yazındaki bir çalışmada; Gencer, N. (2018) Kadınlar ve erkeklerin ortalama öznel iyi oluşları açısından önemli ölçüde farklı olmadığını söylemiştir. Topuz, C. (2013). Üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmasında araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş puanı, ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olmadığını raporlaştırmıştır.

Tablo 2'deki Aile birliktelik durumu değişkenine göre parçalanmış ailede büyüyen katılımcıların öznel iyi oluş ölçeği puan ortalamalarında anlamlı farklılığın bulunmadığı ($p<,05$ $P=832$) anlaşıldı. Mehel, F. (2019) Anne babası birlikte ve anne-babası boşanmış ergenler üzerinde yaptığı araştırmasında anne-babası birlikte olan ergenlerin anne babası boşanmış ergenlere göre öznel iyi oluş düzeylerinin anlamlı bir şekilde yüksek olduğunu bulunmuştur.

Tablo 3'te ailenin aylık gelir durumu değişkenine göre katılımcıların öznel iyi oluş ölçeği puanlarının ortalamaları arasında farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görüldü. ($p<,05$; $p=010$). Konuyla ilgili literatür incelendiğinde gelir düzeyi ile öznel iyi oluş düzeyinin uluslararası farklılıklarına bakılan etütlerde; kişi başına düşen gelirin düşük olduğu ülkelerdeki mutluluk düzeyinin, kişi başına düşen gelirin yüksek olduğu uluslara nispetle, daha düşük olduğu belirlenmiştir (Hefferon ve Boniwell, 2011).

Tablo 4 ve 5'de Anne ve babanın eğitim durumu değişkenine göre katılımcıların öznel iyi oluş ölçeği puanları ortalamalarında anlamlı farklılık olmadığı görüldü. ($p=,903$ ($p=,641$)). Anne-baba eğitim durumunun çocukların öznel iyi oluşları üzerindeki etkisi ile ilgili alan yazında yapılan araştırmada rastlanılmamıştır. Elde edilen bu bulgulara göre anne -baba eğitim düzeyinin kişilerin öznel iyi oluşları hakkında yorum yapmayı zorlaştırsada literatürdeki farklı çalışmalar incelendiğinde eğitim durumunun ailenin gelir durumunu etkilediği yönündeki çalışmalara rastlamak mümkündür. Yapılan çalışmaların birinde (Çiftçi. & Kangallı (2015). Yaptıkları araştırma sonucunda elde ettikleri sonuçların Türkiye'de eğitim düzeyindeki artış bireylerin gelirlerini pozitif olarak etkilediği bu etkinin özellikle babanın eğitim düzeyinden daha fazla etkilendiğini ifade etmişlerdir. Bu araştırma sonucunda elde edilen bulgular ve alan yazındaki çalışmaların sonuçları ile ortak bir değerlendirme yapılırsa dolaylı yoldan ailenin geliri kişilerin özel iyi oluşlarına olumlu yönde katkıda bulunabileceği şeklinde yorum yapılabilir.

Tablo 6 ve 7’de Spor yapma alışkanlığı ve yapılan spor türü değişkenine göre katılımcıların öznel iyi oluş ölçeği sonuçları incelendiğinde katılımcıların ölçek puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olmadığı ($p=,164$; $p= ,355$) görüldü. Literatürdeki çalışmalara bakıldığında (Belli, E., Bedir, F., & Turan, M. (2019) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmalarında spor yapma değişkeninin yaşam doyumu açısından anlamlı farklılığa yol açan bir faktör olmadığını ifade etmişlerdir. Ancak spora yönelik tutum ile yaşam doyumu arasında ($r=273$) düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki gözlemlediklerini bildirmişlerdir.

Sonuç olarak düzenli yapılan sporun, bireyin kişiler arası ilişkilerini geliştirdiği, yalnızlıktan uzak tuttuğu, kendini gerçekleştirme olanağı verdiği, mutluluk ve iyimserlik duyguları uyandırdığı bunun da bireyin öznel iyi oluşu üzerinde olumlu yönde etkili olduğu ifade edilebilir.

Araştırma konusu ile ilgili alan yazındaki çalışmalar incelendiğinde yapılan çalışmaların sonuçları ile bu araştırmanın sonuçları arasında benzerliklerin olduğu gibi farklılıklarında olduğu göze çarpmaktadır. Bu farklılıkların katılımcıların demografik özelliklerinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Öneriler

1. Bu araştırma sonucunda Sporun bireyler üzerinde bedensel ve ruhsal sağlığına katkısı düşünüldüğünde öznel iyi oluş düzeylerinin artma ihtimali beklentilerinin dikkate alınması, bu doğrultuda parçalanmış aile çocuklarının öznel iyi oluşlarını artırma adına spor yapmaya yönlendirme ve bu amaç için spor alanları oluşturulması önerilebilir.
2. Bu araştırma daha çok sayıdaki katılımcı grubuyla özellikle parçalanmış aile mensubu katılımcı grubuyla yapılması daha iyi sonuçlar verebileceği düşünülmektedir.

Kaynakça

- Alpaslan, A. H. (2012). Ergen ruh sağlığı ve spor. Kocatepe Tıp Dergisi.
- Aydiner Boylu, Ayfer, Hülya Öztop. (2013). Tek Ebeveynli Aileler: Sorunlar ve Çözüm Önerileri.
- Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü, 2011. Tek ebeveynli aileler. Ankara, Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü Yayınları.
- Belli, E., Bedir, F., & Turan, M. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutumları İle Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Erzurum Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, (9), 89-103.
- Bulut, I. (1993). Ruh hastalığının aile işlevlerine etkisi. Ankara, Başbakanlık Kadın ve Sosyal Hizmetler Müsteşarlığı Yayınları. Bulut, G. (1993).
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2017). Bilimsel araştırma yöntemleri. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Caprara, G. V. ve Cervone, D. (2003). A conception of personality for a psychology of human strengths: Personality as an agentic, self-regulating system. A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology.
- Coşan, Bilal. (2018). Dünyada ve Türkiye’de Sosyo-Ekonomik Bir Problem Olarak Tek Ebeveynli Aile Olgusunun Çok Boyutlu Değerlendirilmesi. Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi.
- Çelik, A., ve Şahin, M. (2013). Spor ve çocuk gelişimi. International Journal of social Science
- Çiftçi, C., & Kangallı Uyar, S. G. (2015). Eğitim ve gelir Ege Akademik Bakış Cilt: 15 • Sayı: 1 • Ocak 2015 ss. 141-152.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. Psychological bulletin,
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. ve Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. Psychological bulletin,
- Doğan, İ. (1998). Sosyoloji: kavramlar ve sorunlar, Ankara, Sistem Yayıncılık,
- Eryılmaz, A. ve Ercan, L. (2011). Öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi,
- Gencer, N. (2018). Öznel İyi Oluş: Genel Bir Bakış. Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 11(3), 2621-2638.)
- Giddens, A. (2005). Sosyoloji. Ankara, Ayraç Yayınevi
- Gladding, Samuel T. (2015). Aile Terapisi Tarihi, Kuram ve Uygulamaları. Çev. Ed. İbrahim Keklik, İbrahim Yıldırım. 5. bs. Ankara: Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği

- Gökçe, B. (1976). Aile ve aile tipleri üzerine bir inceleme. Hacettepe Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi,
- Gökçe, B. (1991). Aile ve aile tipleri üzerine bir inceleme. In: Aile yazıları 1: Temel kavramlar tarihi ve süreç. Eds: Dikeçligil B, Çiğdem A, Ankara, Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Yayınları, Güngör, Ş. B. (2020).
- Gülerce, A. (2007). Dönüşümsel aile modeli ve Türkiye'de ailelerin psikolojik örüntüleri, İstanbul, Boğaziçi Üniversitesi.
- Hefferon, K. ve Boniwell, I. (2011). Positive Psychology: Theory, Research and Applications. England: Mc Graw Hill.
- Hefferon, K. ve Boniwell, I. (2014). Pozitif Psikoloji, Kuram, Araştırma ve Uygulamalar. (T. Doğan, Çev.). İstanbul: Nobel Yayın Dağıtım.
- Herrera, P.M. (1997). İşlevsel ve işlevsiz aile, bir sağlık göstergesi. Küba Kapsamlı Genel Tıp Dergisi
- İşleröğlü, S. (2012). Lise öğrencilerinde öznel iyi oluşun benlik saygısı, sosyal yetkinlik beklentisi ve duyguları ifade etme eğilimine göre yordanması. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.326136)
- İzmir Şahin, H. M. (2002). Beden eğitimi ve spor temel kavramlar. İstanbul: Nobel yayın dağıtım.
- Johnson, A. (2000). The Blackwell dictionary of sociology. Oxford, Blackwell Publishing.
- Johnson, A. (2000). The Blackwell dictionary of sociology. Oxford, Blackwell Publishing.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1984). Aile içi etkileşim ve ilişkiler: Bir aile değişme modeli önerisi. In: Türkiye'de ailenin değişimi (toplumbilimsel incelemeler). Eds: Erder N, Erder T, Ankara, Türk Sosyal Bilimler Derneği Yayını.
- Karaca Aydın, Songül. (2019). Kadınlar İçin Tek (Yalnız) Ebeveynlik ve Zorlukları. Atatürk Üniversitesi Kadın Araştırmaları Dergisi
- Kidd W, Brown A. (2012). The family. New York, Palgrave Macmillan
- Kongar, E. (1972). İzmir'de kentsel aile. Ankara, Türk Sosyal Bilimler Derneği Yayınları
- Koşar, NG. (1992). Sosyal hizmetlerde aile ve çocuk refahı alanı, Ankara, MN Ofset
- Marshall, G. (1999). Sosyoloji sözlüğü. Ankara, Bilim ve Sanat Yayınları
- Mehel, F. (2019). Anne babası boşanmış ve boşanmamış ergenlerin yaşamda anlam, öznel iyi oluş ve benlik saygısı düzeylerinin karşılaştırılması (Master's thesis, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).

- Merter, F. (1990). 1950-1988 yılları arasında köy ailesinde meydana gelen değişimler: Malatya örneği. Ankara, Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı.
- Okun, M. A., Stock, W. A., Haring, M. J., ve Witter, R. A. (1984). Health and SWB: A MetaAnalysis. *Journal of Aging and Human Development*.
- Öncü, H. (2002). Psikolojik danışma müdahalesi olarak küçük grupla psikolojik danışma. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*.
- Özdenk, S. & Tatlısu, B. (2023). Investigation Of The Effect Of Sporting Variables On The Level Of Coping With Stress And Negative Attitudes Towards Problems, *International Journal of Eurasian Education and Culture* , 8(23), 2633-2668.
- Parsons, T. (1991). The social system. London and New York, Routledge
- Portillo, C. ve Torres, E. (2007). Tek ebeveynli ailelerin yetiştirilmesi üzerindeki etkiler: benlik saygısı
- Ryff, C. & Singer, B. (2002). From social structure to biology. *Handbook of positive psychology*.
- Sarı, Ö. (2016). Aile kurumu ve ailenin tanımı. In: Sistematik aile sosyolojisi. Ed: Aydın M, 3. baskı, Konya, Çizgi Kitabevi.
- Seydioğlu, C. (2017). İstanbul'daki beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinden bireysel ve takım sporları yapanların liderlik özelliklerinin değerlendirilmesi. (Yüksek lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.466804)
- Stathi, A., Fox, K. R., & McKenna, J. (2002). Physical activity and dimensions of subjective wellbeing in older adults. *Journal of aging and physical activity*
- T.C. Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü. (ASAGEM). (2010). Türkiye'de Aile Değerleri Araştırması. Ankara: Manas Medya.
- Tezcan, M. (1995). Sosyolojiye giriş temel kavramlar, Ankara, Feryal Matbaası
- Topuz, C. (2013). Üniversite öğrencilerinde özgeciliğin öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Turan, N. (2012). Bireylerle ve ailelerle sosyal hizmet. Ankara, Sosyal Hizmet Uzmanları Derneği Genel Merkezi Yayını.
- Tuzgöl, Dost, M. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi.

- Wallerstein, J.S., Kelly, J.B. (1980). The Effects of Parental Divorce: The Adolescent Experience, American Journal of Psychiatry. New York: International University Press.
- Wilson, W. R. (1967). Correlates of avowed happiness. Psychological bulletin.
- Yavuzer, H. (1997). Çocuğunuzun İlk 6 Yılı. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yetim, A. F. (2010). Investigation of wear behavior of titanium oxide films, produced by anodic oxidation, on commercially pure titanium in vacuum conditions. Surface and Coatings Technology
- Yetim, Ü. (2001). Toplumdan bireye mutluluk resimleri. İstanbul: Bağlam Yayınları.
- Yıldız, B. (2002). Aristoteles Ethik’inde “Mutluluk ve Erdem. (Yüksek lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi’nden edinilmiştir. (Tez No.110205)
- Zastrow, C. (2014). Sosyal hizmete giriş. Ankara, Nsika Yayınevi.

Bölüm 3

Fonksiyonel Hareket Taraması Skorlarını Geliştirmede Theraband Egzersizlerinin Rolü

Ömer DOĞAN¹, Ramazan CEYLAN²

ÖZ

Fonksiyonel Hareket Taraması (FHT), hareket asimetrisini ortaya koymak amacıyla planlanmış, sakatlık riskini belirlemeye yarayan pratik bir yöntemdir. Bu çalışma, theraband egzersizlerinin FHT skorları üzerine etkisinin olup olmadığını araştırmak amacıyla planlandı. Çalışmaya Bayburt Üniversitesi'nde öğrenim gören 80 sedanter birey katıldı. Katılımcıların 40'ı deney grubu, 40 ise kontrol grubu olmak üzere iki farklı gruba dahil edildi. Planlanan 8 haftalık antrenman programının öncesinde ve sonrasında deney ve kontrol grubundaki tüm katılımcılara FHT testi uygulandı. Deney grubunda olup FHT hareketlerinden 3 puan altı alan katılımcılara, her bir hareket için ayrı planlanmış theraband egzersizleri 8 hafta boyunca haftanın 3 günü 3 set 12 tekrar olacak şekilde antrenman programı uygulandı. Araştırmada elde edilen veriler SPSS for Windows 22.0 programı kullanılarak analiz edildi. İki bağımsız grup arasında niceliksel sürekli verilerin karşılaştırılmasında t-testi kullanıldı. Grup içi tekrarlı ölçümlerin değişimleri bağımlı gruplar t-testi ile analiz edildi. Araştırmanın sürekli değişkenleri arasında pearson korelasyon analizi yapıldı. FHT'nin, deney grubundaki theraband egzersizleri sonrası test sonuçları; bütün temel hareketlerde ve toplam skorda ön test sonuçlarına göre anlamlı ($p < 0,000$) olarak artış gösterdi. Sonuç olarak; deney grubundaki katılımcıların FHT skorları toplamı 8 haftalık theraband egzersizleri sonucunda kontrol grubuna göre anlamlı ($p < 0,05$) düzeyde artış gösterdi.

Anahtar Kelimeler: Theraband Egzersizleri, Sedanter, Fonksiyonel Hareket Taraması

NOT: Bu çalışma Bayburt Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalında "Thera Band Egzersizlerinin Fonksiyonel Hareket Taraması Sonuçları ve Biyomotorik Özellikler Üzerindeki Etkisinin Araştırılması" yüksek lisans tezinden üretilmiştir. ¹ Gençlik Hizmetleri Spor İl Müdürlüğü Bayburt / TÜRKİYE <https://orcid.org/0000-0002-2334-520X> / omer_doan@hotmail.com
² Dr. Öğr. Üyesi / Bayburt Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölümü Bayburt/ Türkiye, <https://orcid.org/0000-0003-0123-0783>, rceylan@bayburt.edu.tr

Giriş

Günümüzde, teknolojik gelişmelere bağlı olarak inaktif yaşam biçiminde artış gözlenmektedir. İlerleyen teknoloji ile gündelik hayatımızda işimizi kolaylaştıran ev aletleri, ulaşım kolaylıkları, televizyon, tablet ve telefon gibi cihazların kullanımının artması vücuttaki enerji tüketiminin azalmasına neden olmaktadır. Benimsenen bu modern yaşam tarzı ile ortaya çıkan durumun, her yaş grubuna olumsuz etkileri bulunmaktadır. Hareketsiz, durağan anlamına gelen sedanter yaşam tarzı, kişilerde ciddi sağlık problemlerine sebep olabilmektedir. İlerleyen yaş ile bu yaşam tarzı, vücudun çeşitli sistemlerine olumsuz etki etmektedir. Solunum kapasitesinin düşmesi, genel kas zayıflığı ve buna bağlı olarak ortaya çıkan ağrı, sindirim sistemi problemleri, obezite, diyabet ve duruş bozuklukları bu olumsuz etkilerden bazıları olarak karşımıza çıkmaktadır. Bütün bunların yanı sıra sedanter yaşam, kişilerde ruhsal sıkıntılara da sebep olmaktadır (Zorba, 1999 ve Çolakoğlu, 2003). Rebar, Stanton, (2015). Hagg, et al. (2003) Teyhen, D. S., et al. (2016).

Spor ve fiziksel aktivite bireylerde enerji tüketimine katkıda bulunarak hem bedensel hem de ruhsal yönden rahatlatma sağlar. Toplumsal disiplin, sosyal kurallara saygı gibi olumlu etkilerinin yanı sıra kişinin kendini mutlu hissetmesine de sebep olur (Güven, 1999). Spor; belirli teknik ve kurallara bağlı olarak yapılan, eğlenmek, yarışmak veya fonksiyonel kapasiteyi artırmak gibi çeşitli amaçlar taşıyan, bireysel olarak veya takım halinde yapılan beden hareketler bütününe denmektedir (Kahn, (2010). Kişilerin becerilerine, yaşlarına, cinsiyetlerine, psikolojik ve sosyo-ekonomik durumlarına uygun çeşitli spor dalları vardır. Günlük yaşamda ekstremiteletin kullanımı ile enerji tüketimini sağlayan, çeşitli düzeylerde yorgunluk ortaya çıkaran, solunum ve kalp atım hızını artıran aktiviteler ise ‘fiziksel aktivite’ olarak tanımlanmaktadır. Fiziksel aktivitelerin tekrarlı vücut hareketi içermesi ve düzenli yapıyor olması da ‘egzersiz’ olarak tanımlanmaktadır (Caspersen, Powell, & Christenson, 1985 ve Hargreaves, 1986).

Günümüzde Sedanter yaşamın ortaya çıkardığı olumsuz etkilerden kurtulmak için birçok antrenman modeli ve ekipmanı kullanılmaktadır. Bu ekipmanlardan biride therabandır. Theraband, uzadıkça direnci artan ve her yöne harekete izin veren bir yapıya sahip elastik bir materyaldir. Ayrıca taşınabilmesi kolay ve maliyeti azdır. Therabandlar kuvvet geliştirmenin yanı sıra motor kabiliyetleri geliştirmek için de kullanılabilirler. Sakatlık sonrası rehabilitasyon amaçlı kullanımı da oldukça yaygındır. Therabandlar sayesinde aynı anda birden fazla eklem çalıştırılabilir. Yapılan çalışmalarda Therabandlar harekete göre özel ayarlanmalı ve kişinin yaşına, cinsiyetine ve kuvvetine uygun renkte bant seçilmelidir (Page, & Ellenbecker, 2005).

Theraband egzersizlerinde baş ve gövde pozisyonu, kuvvet ve direncin yönü, hareket planlaması ve direncin miktarı önem taşımaktadır. Direnç miktarı ise renklere göre şu şekildedir: Sarı renk-minimal, kırmızı renk-orta direnç, yeşil renk-orta direncin üstü, mavi renk-maksimal dirençten az, siyah renk-maksimal direnç ve gümüş renk-maksimal üstü dirençtir (Otman, Köse, & Karakaya, 2006).

Fonksiyonel Hareket Taraması (FTH)

1995'te kinezyoloji uzmanı fizyoterapist Gray Cook ve arkadaşı Lee Burton tarafından, fonksiyonel hareket analizi ve hareket asimetrisini ortaya çıkarabilmek adına geliştirilmiştir. Sakatlık riskini azaltmak ve hareket performansını arttırmak için kullanılan pratik bir ölçüm yöntemidir. Günümüzde fizyoterapistler, performans antrenörleri ve takım kondisyonerleri tarafından dünyanın her yerinde uygulanmaktadır (Çırpan, 2020).

Vücuttaki stabilite, mobilite ve asimetrisini belirlemek bireylerin hareket becerilerini değerlendirmek ve olası hareket bozukluklarını tespit etmek için kullanılan FHT hareket biçimlerini yorumlayarak, sakatlanma riskini ön görmek adına geliştirilmiş bir yöntemdir. FHT; ağrı şikâyeti olmayan ve herhangi bir kas iskelet sistemi sakatlığı bulunmayan kişilerde uygulanarak kişiye özel düzeltici egzersizlerin verilmesini amaçlayan bir sistemdir (Cook, Burton, Kiesel, Rose, & Bryant, 2010).

FHT hareketleri, kişilerde hem propriyoseptif hem de kinestetik farkındalık yaratarak temel hareketleri taramak için oluşturulmuş bir programdır. Vücudun kinetik bağlantı sistemi sayesinde ortaya çıkardığımız hareketlerde önemli bir rolü olan propriyoseptif duyu; eklem pozisyon hissi ve eklem hareket hissini kapsayan önemli bir parametredir (Cook, Burton, Hoogenboom, & Voight, 2014a). Birey büyürken ve gelişirken, öğrenme ve olgunlaşma sayesinde temel hareket becerilerini kazanır, vücut proksimalinden distale doğru vücudunu stabilize etmeyi öğrenme süreci yaşar. Zamanla değişim gösteren bu süreç, distalden proksimale doğru ilerleme gösterir ve tekrarlanan hareketler motor öğrenme süreci sayesinde depolanır. Motor öğrenme, esas olarak hareketler arası sinerji, simetri, beceri ve denge ile alakalıdır. Sadece izole kas kullanımı, eklem veya vücut parçaları ile motor öğrenmenin olmadığını bilmek önem arz etmektedir. Zamanla daha az bilişsel komut gerekir. Öğrenilmiş hareketler yanlış yapıldığında sorunlar ortaya çıkmaktadır (Cook vd. 2010). Daha önce yaralanmış kişiler tedavi edilmezse veya yanlış tedavi edilirse propriyoseptif duyunun girdisinde azalma olabilir. Bu duyuda bozulma olması, hareket sisteminin olumsuz etkilenmesine sebep olur (Lephart, Pincivero, Giraido, & Fu, 1997). Hareket sisteminin olumsuz etkilenmesi kişiyi tekrar yaralanma riski ile karşı karşıya bırakabilir (Nadler, vd. 2002). Bu sebeple rehabilitasyon programlarında propriyoseptif eğitim çok önemli bir yere sahiptir (Lephart vd. 1997).

Yaralanmaları önlemek ve performansı artırmak amacıyla simetri, stabilite ve mobilite eksiklikleri hızlı bir şekilde belirlenmelidir. Karmaşık olan hareket sisteminin eksikliklerini belirlemek amacıyla fonksiyonel tarama testleri kullanılabilir. FHT; mobilitedeki ve stabilitedeki disfonksiyonu, sağ- sol dengesizliklerini, hareketlerde açığa çıkan kompensasyonu belirlememize yardımcı olur. FHT'deki hareketler kinetik sistemdeki işlev bozukluğuna veya zayıflığa bağlı olarak hareket paterninin zayıf olduğunu gösterebilir. Proksimal-distal vücut bölgeleri boyunca hareketin kolaylaşmasına meydan okuyan FHT test hareketleri, büyüme ve gelişme sonrası ortaya çıkan doğru hareket kalıplarına benzer bir şekilde hareketin ortaya çıkmasına izin verir (Cook vd, 2014a).

FHT; derin çömelme (deep squat), yüksek adımlama (hurdle step), tek çizgide hamle (in line lunge), omuz mobilitesi (shoulder mobility), aktif düz bacak kaldırma (active straight leg raise), gövde stabilite sınavı (trunk stability push up), rotasyon stabilitesi (rotary stability) olmak üzere 7 (yedi) hareketten oluşmaktadır ve FHT test kiti ile yapılmaktadır (Cook vd. 2010).

Katılımcılar, yapacakları 7 hareket için hareketlerin her birinden en düşük 0, en yüksek 3 puan almaktadır. Katılımcıların 7 temel hareketin toplamında alabileceği puanlar ise en düşük 0, en yüksek 21 puandır. 3 tam puanı alabilmek için hareket tam olarak doğru yapılmalıdır. Hareketi yaparken telafi edici hareketlerde bulunulması 2 puana karşılık gelir. Hareketi gerçekleştiremeyenler 1 puan alırken hareketin herhangi bir bölümünde ağrı hissedilirse 0 puan kaydedilir (Chimera, & Warren, 2016). FHT; hareketi taramanın önemini ve hareketin sadece antrenmanlarımızda değil, günlük yaşamımıza da nasıl katkıda bulunabileceğini detaylandırmaktadır. FHT, yaralanmalardan korunmak ve sportif performansı yükseltmek için, fiziksel aktiviteler ve spor müsabakaları sırasında doğru hareketleri yapmak için önemli bir rehber olmaktadır (Cook, Burton, & Hoogenboom, 2006a,b).

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada ön test- son test kontrol gruplu deneysel araştırma modeli kullanıldı. Bu modelde müdahale olmadan oluşturulmuş iki grup bulunur. Bunlardan biri deney grubu, diğeri kontrol grubudur. Her iki grupta da hem deney öncesi hem de deney sonrası ölçümler yapılır (Büyüköztürk, 2001).

Araştırma Grubu

Araştırmaya katılan kişi sayısını belirlemek üzere güç (power) analizi yapıldı. Testin gücü, G*Power 3.1 programı ile hesaplandı. İlgili literatürde benzer bir araştırma olarak Altundağ, Aktuğ, Akarçesme ve Soylu (2021) tarafından yapılan

araştırmada FHT skorları değişimine ilişkin etki büyüklüğü (Effect size) 2,025 olarak hesaplandı. Çalışmanın gücünün belirlenmesinde %95 değerini geçmesi için; %5 anlamlılık düzeyinde ve 2,025 etki büyüklüğünde gruplarda 5 kişi olmak üzere 10 kişiye ulaşılması gerektiği sonucuna varıldı. Araştırmada testin gücünün yüksek olması göz önünde bulundurularak gruplarda 40 kişi olmak üzere toplam 80 kişiye ulaşıldı.

Çalışmaya 2021-2022 akademik yılında Bayburt Üniversitesi'nde öğrenim gören yaşları 18-23 yaş aralığında değişen 40 kadın 40 erkek olmak üzere toplamda 80 katılımcı dahil edildi. Katılımcılardan rastgele yöntemle 20 kadın 20 erkek (40) ile kontrol grubu 20 kadın 20 erkek (40) ile de deney grubu oluşturuldu.

Tablo 1. Katılımcılara Ait Tanımlayıcı Bilgiler

| | | Kontrol | | Deney | | Toplam | |
|----------|-------|------------|-----------|------------|-----------|--------|------|
| | | n | % | n | % | n | % |
| Cinsiyet | Erkek | 20 | 50,0 | 20 | 50,0 | 40 | 50,0 |
| | Kadın | 20 | 50,0 | 20 | 50,0 | 40 | 50,0 |
| | | Ort | Ss | Ort | Ss | | |
| Boy | | 172,250 | 8,967 | 169,825 | 10,240 | | |
| Kilo | | 64,638 | 11,578 | 62,300 | 11,936 | | |
| Yaş | | 20,825 | 1,318 | 20,600 | 1,447 | | |

Kontrol grubunda 20'sinin (%50,0) erkek, 20'sinin (%50,0) kadın; deney grubunda 20'sinin (%50,0) erkek, 20'sinin (%50,0) kadın olduğu görülmektedir.

Verilerin toplanması ve Veri Toplama Araçları

DeneySEL Süreç

- Araştırma öncesinde tüm katılımcılara gönüllü katılım formu ve aydınlatılmış onam formu imzalatıldı.
- Araştırmada planlandığı gibi 8 hafta uygulanan egzersiz programının öncesinde ve sonrasında fht ve biyomotorik performans ölçümleri yapıldı.
- Ön test ve son test aşamasında, veri toplama araçlarının hepsi tüm katılımcılara uygulandı.
- Test esnasında katılımcıların dinlenik olmasına dikkat edildi.
- Ön testlerin yapılmasından 48 saat sonra treband egzersizleri uygulanmaya başlandı.
- Egzersiz programının son seansından; en erken 48 saat en geç 72 saat sonra son testler yapıldı.

- Deney grubundaki katılımcıların egzersizlerde hangi direnç seviyesindeki trebant kullanacağını belirlerken fht ön test skorları dikkate alındı.
- Test sonuçları araştırmacı tarafından oluşturulan sonuç formuna kaydedildi.
- Egzersiz programı süresince seans kaçırın katılımcı çalışmadan çıkarıldı.

| Ön test | Dinlenme | Egzersiz programı | Dinlenme | Son test |
|-------------------------------|----------|--|----------|-------------------------------|
| Antropometrik ölçümler Fth | 48 saat | <ul style="list-style-type: none"> ➤ 8 hafta ➤ Haftada 3 gün ➤ 3 set 12 tekrar ➤ Düzeltici egzersiz programı | 48 saat | Antropometrik ölçümler Fth |

Uygulanan ölçüm ve testler

Boy uzunluğu ölçümü:

Katılımcılar düz bir zeminde çıplak ayak ile dururken bedenleri sabit pozisyonda duvara işaret konulup mezura ile sabitlenerek ölçüldü.

Vücut Ağırlığı Ölçümü:

Katılımcıların vücut ağırlığı, çıplak ayak üzerinde ‘CAS’ marka dijital baskül kullanılarak ölçüldü.

FHT düzeltici egzersizleri

FHT değerlendirmeleri tüm katılımcılara 7 hareketi de kapsayacak şekilde uygulandı. Deney grubunda bulunup hareketlerden 3 puan alamayan kişilere, yapamadıkları hareketleri düzeltmeleri amacıyla theraband kullanılarak düzeltici egzersiz programı uygulandı. Bu egzersiz programını 8 hafta boyunca haftanın 3 günü toplamda 24 seans olmak üzere düzenli bir şekilde yapmaları sağlandı. Her bir hareket 3x12 tekrar olacak şekilde planlandı. Theraband egzersizleri sırasında her egzersiz periyodu arasında 10-15 sn dinlenme süresi verildi, egzersizlere başlarken 2-3 dk ısınma yapıldı. Egzersizler yapılırken nefes alıp vermeye dikkat edildi. Egzersiz süresi, kişilerin düşük FHT skoru olan hareket sayısına göre düzenlendiği için her birey için farklıdır. Düzeltici egzersizler, FHT (FMS-Functional Movement Screen) kütüphanesinde bulunan egzersizler içinden uyarlandı (FMS, 2022). Egzersizler fizyoterapist eşliğinde yapıldı. Yeşil, mavi ve kırmızı renkli therabandlar kullanıldı. FHT skoruna göre theraband rengi ayarlanırken:

- 0 puan alanlar; ilk 2 hafta kırmızı, 3-6. haftalar yeşil, 6-8. haftalar mavi,
- 1 puan alanlar; ilk 4 hafta yeşil, 4-8. haftalar mavi,

2 puan alanlar ise 8 hafta boyunca mavi olacak şekilde ayarlandı. Elastikiyeti bozulan therabandlar yenisi ile değiştirildi.

Theraband destekli derin çömelme egzersizi.

Bu egzersiz ile squat kabiliyetinin geliştirilmesi amaçlandı. Theraband sağlam bir yere çift ucu katılımcının elinde olacak şekilde sabitlendi. Katılımcıya, ayak parmak uçları hafif dışarı bakacak şekilde, ayaklar omuz genişliğinde, vücut dik pozisyonda, karın kasları çalışır halde dirsekler düz bir şekilde eller theraband destekli iken çömelme hareketi yaptırıldı. Hareket esnasında ayağın dönmemesine dikkat edildi. Katılımcının, rahatça çömelebildiği yere kadar çömelip başlangıç pozisyonuna dönmesi istendi.



Şekil 1. Theraband destekli derin çömelme

Theraband destekli tek ayak duruş egzersizi.

Bu egzersiz ile engel adımı kabiliyetinin, dengenin ve hareket zamanlamasının geliştirilmesi amaçlandı. Ayakta duruş pozisyonunda iken theraband bir yere sabitlenmiş olarak katılımcı tarafından iki elle, iki ucundan tutuldu. Dirsekler düz kalacak şekilde kollar yukarıya kaldırıldı. Her iki kol kalçaya doğru çekildi ve kollar kalça hizasına geldiğinde bir bacak denge korunacak şekilde diz bükük pozisyonda havaya kaldırıldı. Kaldırılmış bacak yere indirildi ardından kollar da başlangıç pozisyonuna götürüldü. Aynı hareket diğer bacakla da yapıldı.



Şekil 2. Theraband destekli tek ayak duruş egzersizi

Theraband ile kapalı zincir dorsifleksiyon egzersizi.

Bu egzersiz ile ileri diz çökmede ayak bileği dorsifleksiyon mobilitesinin artırılması amaçlandı. Her iki kol bel üzerine yerleştirildi. Theraband sabit bir yere diz hizasında bağlandı. Ayaklardan biri yükseltilecek şekilde adım sehпасına konuldu. Yükseltilen bacağın popliteal bölgesine denk gelecek şekilde theraband bacadan geçirildi. Öndeki bacağı yük verilerek dirence karşı ileri doğru gidildi, arkadaki dizin bükülmemesi sağlanarak ileri geri hareket yapıldı. Aynı egzersiz theraband vücudun yan tarafından dize gelecek şekilde de yapıldı.



Şekil 3. Theraband ile kapalı zincir dorsifleksiyon egzersizi

Emeklemede omurga rotasyonu.

Vücudun bir tarafını emekleme pozisyonunda stabilize ederken omurga rotasyonunu ve omuz iç- dış rotasyonunu artırmak amaçlandı. Vücut emekleme pozisyonunda dururken yerdeki el sabit bir şekilde therabandı kavradı. Diğer el omuz dış rotasyonda olacak şekilde therabandı kavradı ve el boynun arkasına, baskı yapmayacak şekilde yerleştirildi. Gözler, baş ve omuz aşağı bakacak şekilde omurga rotasyonu ile ilerlenirken diğer dirsek sabit tutuldu ve ardından göz, baş ve omuz yukarı bakacak şekilde yine omurga rotasyonu ile ilerlendi. Egzersiz her iki ekstremité için yapıldıktan sonra bu kez theraband, omuz iç

rotasyonda olacak şekilde kavrandı ve el, bele yerleştirildi. Yine aynı şekilde omurga ile rotasyon hareketi yapıldı.



Şekil 2. Emeklemede omurga rotasyonu- omuz iç rotasyonu



Şekil 3. Emeklemede omurga rotasyonu- omuz dış rotasyonu

Destekli tek ayak indirme egzersizi.

Bu egzersiz ile aktif düz bacak kaldırma egzersizi için, kalçanın mobilite ve stabilitesini artırmak amaçlandı. Sırtüstü yatış pozisyonunda theraband bir ayağın altından geçirilerek iki el ile tutuldu. Ayak dorsifleksiyonda olacak şekilde diz ekstansiyonda iken kalça fleksiyonu yapılarak 90 dereceye getirildi. Bacak bu pozisyonda theraband destekli tutulurken diğer bacak da ayak bileği dorsifleksiyonda, diz ekstansiyonda iken kalça fleksiyonuna alındı ve sonra eski pozisyonuna getirildi. Theraband destekli bacak 90 derece kalça fleksiyonunda

dururken bu hareket diğerk bacak ile devam ettirildi. Aynı hareket diğerk bacak için de tekrarlandı.



Şekil 6. Destekli tek ayak indirme egzersizi

Theraband ile gövde stabilite şnavı.

Bu hareket ile vücut gücünün artırılması amaçlandı. Vücut, şnav pozisyonunu alırken skapulanın arka kısmından iki yana uzatılmış olan theraband iki elin de avuç içiyle kavranır. Duruşu sabitlendikten sonra ritmik olarak dirsekler fleksiyon ekstansiyon hareketi yapar bu sayede vücut inip kalkar.



Şekil 7. Theraband ile gövde stabilite şnavı

Theraband ile rotasyon stabilite egzersizi.

Gövde rotasyon dengesini artırmak amaçlı yapılan bu egzersizde, katılımcı emekleme pozisyonuna geçti. Theraband sol baktan geçirildi ve iki ucu sağ el ile kavrandı. Vücut pozisyonu korunurken sağ bacak, diz gittikçe ekstansiyona gelecek şekilde geriye doğru uzatıldı. Sol kol, dirsek düz olacak şekilde öne doğru uzatıldı. Daha sonra yavaşça eski pozisyona dönüldü. Hareket esnasında lumbal bölgenin sabit kalmasına özen gösterildi. Aynı hareket sağ bacak- sol kol için de tekrarlandı.



Şekil 8. Theraband ile rotasyon stabilite egzersizi

Veri Analizi

Araştırmada elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 22.0 programı kullanılarak analiz edildi. Verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistiksel yöntemleri olarak sayı, yüzde, ortalama, standart sapma kullanıldı. Elde edilen verilerin normal dağılım gösterdiği saptandı. İki bağımsız grup arasında niceliksel sürekli verilerin karşılaştırılmasında t-testi kullanıldı. Grup içi tekrarlı ölçümlerin değişimleri bağımlı gruplar t-testi ile analiz edildi. (Analizlerde $p < 0,05$ değerleri anlamlı kabul edildi). Araştırmanın sürekli değişkenleri arasında pearson korelasyon analizi uygulandı.

Bulgular

Tablo 2. FHT ön test – son test skor ortalamalarının grup içi değişimini gösterir tablo

| FHT Ölçümleri | Grup | Öntest | | Sontest | | n | t | p |
|---------------------------------|---------|--------|-------|---------|-------|----|-------|--------------|
| | | Ort | Ss | Ort | Ss | | | |
| Derin Çömelme | Kontrol | 2,425 | 0,712 | 2,500 | 0,599 | 40 | - | 0,083 |
| | Deney | 2,425 | 0,636 | 2,700 | 0,464 | 40 | - | 0,000 |
| Engel Adımlama | Kontrol | 2,075 | 0,616 | 2,080 | 0,572 | 40 | 0,000 | 1,000 |
| | Deney | 2,125 | 0,648 | 2,620 | 0,490 | 40 | - | 0,000 |
| Tek Çizgide Hamle | Kontrol | 2,100 | 0,709 | 2,125 | 0,686 | 40 | - | 0,323 |
| | Deney | 2,125 | 0,648 | 2,650 | 0,483 | 40 | - | 0,000 |
| Omuz Mobilitesi | Kontrol | 2,600 | 0,591 | 2,550 | 0,597 | 40 | 1,433 | 0,160 |
| | Deney | 2,500 | 0,716 | 2,850 | 0,362 | 40 | - | 0,001 |
| Aktif Düz Bacak Kaldırma | Kontrol | 2,325 | 0,829 | 2,450 | 0,714 | 40 | - | 0,058 |
| | Deney | 2,400 | 0,778 | 2,700 | 0,516 | 40 | - | 0,002 |
| Gövde Stabilitesi | Kontrol | 1,775 | 0,733 | 1,750 | 0,670 | 40 | 0,374 | 0,711 |
| | Deney | 1,850 | 0,834 | 2,175 | 0,747 | 40 | - | 0,001 |
| Rotasyon Stabilitesi | Kontrol | 1,800 | 0,516 | 1,675 | 0,526 | 40 | 2,360 | 0,023 |
| | Deney | 1,700 | 0,464 | 1,850 | 0,427 | 40 | - | 0,012 |

Tablo 3. FHT ön test – son test skor ortalamalarının gruplar göre karşılaştırılmasını gösterir tablo

| <i>FHT ölçümleri</i> | Grup | N | Ort | Ss | t | p |
|---------------------------------|---------|----|-------|-------|--------|--------------|
| Derin Çömelme | Kontrol | 40 | 2,425 | 0,712 | 0,000 | 1,000 |
| | Deney | 40 | 2,425 | 0,636 | | |
| | Kontrol | 40 | 2,500 | 0,599 | -1,669 | 0,099 |
| | Deney | 40 | 2,700 | 0,464 | | |
| Engel Adımlama | Kontrol | 40 | 2,075 | 0,616 | -0,354 | 0,724 |
| | Deney | 40 | 2,125 | 0,648 | | |
| | Kontrol | 40 | 2,080 | 0,572 | -4,616 | 0,000 |
| | Deney | 40 | 2,620 | 0,490 | | |
| Tek Çizgide Hamle | Kontrol | 40 | 2,100 | 0,709 | -0,165 | 0,870 |
| | Deney | 40 | 2,125 | 0,648 | | |
| | Kontrol | 40 | 2,125 | 0,686 | -3,956 | 0,000 |
| | Deney | 40 | 2,650 | 0,483 | | |
| Omuz Mobilitesi | Kontrol | 40 | 2,600 | 0,591 | 0,681 | 0,498 |
| | Deney | 40 | 2,500 | 0,716 | | |
| | Kontrol | 40 | 2,550 | 0,597 | -2,718 | 0,008 |
| | Deney | 40 | 2,850 | 0,362 | | |
| Aktif Düz Bacak Kaldırma | Kontrol | 40 | 2,325 | 0,829 | -0,417 | 0,678 |
| | Deney | 40 | 2,400 | 0,778 | | |
| | Kontrol | 40 | 2,450 | 0,714 | -1,794 | 0,077 |
| | Deney | 40 | 2,700 | 0,516 | | |
| Gövde Stabilitesi | Kontrol | 40 | 1,775 | 0,733 | -0,427 | 0,670 |
| | Deney | 40 | 1,850 | 0,834 | | |
| | Kontrol | 40 | 1,750 | 0,670 | -2,679 | 0,009 |
| | Deney | 40 | 2,175 | 0,747 | | |
| Rotasyon Stabilitesi | Kontrol | 40 | 1,800 | 0,516 | 0,911 | 0,365 |
| | Deney | 40 | 1,700 | 0,464 | | |
| | Kontrol | 40 | 1,675 | 0,526 | -1,635 | 0,106 |
| | Deney | 40 | 1,850 | 0,427 | | |

Tablo 4. Deney Grubunda Bulunan Kadın ve Erkeklerin FHT Ölçüm Değerlerinin Karşılaştırılması

| | Grup | N | Ort | Ss | t | p |
|-----------------------------------|-------|----|--------|-------|--------|--------------|
| FHT Ön test | Erkek | 20 | 14,500 | 2,328 | -1,823 | 0,076 |
| | Kadın | 20 | 15,750 | 1,997 | | |
| FHT Son test | Erkek | 20 | 17,400 | 1,957 | -0,637 | 0,528 |
| | Kadın | 20 | 17,750 | 1,482 | | |
| Derin Çömelme Ön test | Erkek | 20 | 2,350 | 0,587 | -0,742 | 0,463 |
| | Kadın | 20 | 2,500 | 0,688 | | |
| Derin Çömelme Son test | Erkek | 20 | 2,650 | 0,489 | -0,677 | 0,503 |
| | Kadın | 20 | 2,750 | 0,444 | | |
| Engel Adımlama Ön test | Erkek | 20 | 1,950 | 0,605 | -1,753 | 0,088 |
| | Kadın | 20 | 2,300 | 0,657 | | |
| Engel Adımlama Son test | Erkek | 20 | 2,550 | 0,510 | -0,967 | 0,340 |
| | Kadın | 20 | 2,700 | 0,470 | | |
| Tek Çizgide Hamle Ön test | Erkek | 20 | 1,950 | 0,686 | -1,753 | 0,088 |
| | Kadın | 20 | 2,300 | 0,571 | | |
| Tek Çizgide Hamle Son test | Erkek | 20 | 2,600 | 0,503 | -0,650 | 0,520 |
| | Kadın | 20 | 2,700 | 0,470 | | |
| Omuz Mobilitesi Ön test | Erkek | 20 | 2,450 | 0,826 | -0,437 | 0,665 |
| | Kadın | 20 | 2,550 | 0,605 | | |
| Omuz Mobilitesi Son test | Erkek | 20 | 2,900 | 0,308 | -0,872 | 0,389 |
| | Kadın | 20 | 2,800 | 0,410 | | |
| Aktif Düz Bacak Kaldırma Ön test | Erkek | 20 | 2,150 | 0,813 | -2,122 | 0,040 |
| | Kadın | 20 | 2,650 | 0,671 | | |
| Aktif Düz Bacak Kaldırma Son test | Erkek | 20 | 2,550 | 0,605 | -1,897 | 0,067 |
| | Kadın | 20 | 2,850 | 0,366 | | |
| Gövde Stabilite Şınavı Ön test | Erkek | 20 | 2,050 | 0,759 | -1,544 | 0,131 |
| | Kadın | 20 | 1,650 | 0,875 | | |
| Gövde Stabilite Şınavı Son test | Erkek | 20 | 2,300 | 0,657 | -1,060 | 0,296 |
| | Kadın | 20 | 2,050 | 0,826 | | |
| Rotasyon Stabilitesi Ön test | Erkek | 20 | 1,600 | 0,503 | -1,378 | 0,176 |
| | Kadın | 20 | 1,800 | 0,410 | | |
| Rotasyon Stabilitesi Son test | Erkek | 20 | 1,800 | 0,410 | -0,737 | 0,466 |
| | Kadın | 20 | 1,900 | 0,447 | | |

Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Propriyoseptif ve kinestetik duyuların farkındalığı üzerine kurulmuş, temel hareketleri değerlendirmeye dayalı FHT testi, spora dönüş için hazır olup olmama veya sakatlanma riski hakkında bizlere bilgi verir (Cook vd. 2014a). Minick, vd, (2010) 40 sağlıklı üniversite öğrencisinde FHT güvenilirlik çalışması yapmış ve standart prosedür kullanıldığında FHT'nin güvenle uygulanabileceği sonucunu elde etmişlerdir.

Theraband egzersizlerinin, FHT ve bazı biyomotorik özellikler üzerindeki etkisinin incelendiği bu çalışmada; uygulanan egzersiz programının katılımcıların ön test- son test ve gruplar arasındaki FHT sonuçları üzerinde anlamlı farklılık oluşturduğu sonucuna varıldı. Yedi temel hareketten oluşan bu tarama testinin deney grubundaki theraband egzersizleri sonrası test sonuçları; bütün temel hareketlerde, ön test -son test sonuçlarına göre istatistiki olarak anlamlı artış gösterdi.

Araştırma konusuyla ilgili Alan yazın incelendiğinde yapılan çalışmaların genelde antrenmanlı bireyler üzerinde yapıldığı görülmektedir. Kiesel, Plisky ve Butler (2011) Amerikan futbolu oynayan 61 sporcu üzerinde yapmış oldukları çalışmada 7 haftalık düzeltici egzersiz programının FHT sonuçlarında anlamlı bir fark meydana getirdiği sonucuna varmışlardır. Bodden, Needham ve Chockalingam (2015) karma dövüş sanatları sporcuları üzerinde yaptıkları çalışmalarında 8 haftalık egzersiz programının deney grubunun FHT skorlarında anlamlı bir artışa sebep olduğunu tespit etmişlerdir. Özdemir (2020) voleybolcularda yapmış olduğu çalışmada, 8 haftalık theraband egzersiz programı sonrası FHT skorlarının artış gösterdiği; theraband egzersiz programının, ön test ve son test ölçüm sonuçlarında anlamlı farklılık meydana getirdiği sonucuna ulaşmıştır.

Usluer (2021) basketbolcularda yapmış olduğu çalışmada düzeltici egzersizlerin FHT skorunu anlamlı bir şekilde artırdığı sonucunu elde etmiştir. Klusemann, Pyne, Fay ve Drinkwater (2012) genç basketbolcu sporcularda yapmış oldukları çalışmada 6 haftalık dirençli egzersiz programının öncesinde ve sonrasında FHT skorlarını incelemiş ve deney grubunun kontrol grubuna göre önemli bir artış elde ettiği sonucuna varmışlardır. Sadeghi ve Mahdavi (2019) güreşçilerle yapmış oldukları çalışmada theraband egzersizlerinin araştırma sonunda deney grubunun FHT skorları anlamlı düzeyde artmıştır. Alan yazında incelenen çalışmaların sonuçları bu araştırmanın sonuçlarıyla örtüşmektedir.

Araştırmanın sonuçları çerçevesinde şu önerilerde bulunabiliriz:

- * Çalışma, 18-23 yaş aralığındaki kişilerde uygulanan theraband egzersiz programının FHT skorlarına etkisini araştırdı. Farklı yaş gruplarındaki sedanter bireylerde de bu konuda çalışmalar yapılabilir.
- * Biyomotorik özellikleri geliştirmeye yönelik farklı theraband egzersizleri eklenerek yeni çalışmaların yapılmasını önermekteyiz.
- * Farklı egzersiz tiplerinin FHT skoruna etkisini incelemek amacıyla yeni çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.
- * Sporculardaki sakatlanma riski hakkında da bize bilgi veren FHT testi, farklı spor branşlarında uygulanarak eksiklikler belirlenip theraband egzersizlerinin faydalarından yararlanılabilir.

Kaynakça

- Altundağ, E., Hasan, A. K. A., Aktuğ, Z. B., Akarçeşme, C., & Soylu, Ç. (2021). Kadın Voleybolculara Uygulanan Core ve Düzeltici Egzersizlerin Fonksiyonel Hareket Taraması Test Skorlarına Etkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 26(3), 333-345
- Bodden, J. G., Needham, R. A., & Chockalingam, N. (2015). The effect of an intervention program on functional movement screen test scores in mixed martial arts athletes. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 29(1), 1-6.
- Büyüköztürk, Ş. (2001). *DeneySEL Desenler, Ön test-Son test, Kontrol Grubu Desen ve Veri Analizi*. Ankara: PegemA Yayıncılık.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*.
- Chimera, N. J., & Warren, M. (2016). Use of Clinical Movement Screening Tests to Predict Injury in Sport. *World Journal of Orthopedics*.
- Cook, G., Burton, L., & Hoogenboom, B. (2006 a). Pre-participation screening: the use of fundamental movements as an assessment of function - part 1. *North American Journal of Sports Physical Therapy*, 1(2), 62-72.
- Cook, G., Burton, L., & Hoogenboom, B. (2006b). Pre-participation screening: the use of fundamental movements as an assessment of function - part 2. *North American Journal of Sports Physical Therapy*, 1(3), 132-139.
- Cook, G., Burton, L., Hoogenboom, B. J., & Voight, M. (2014a). Functional Movement Screening: The Use of Fundamental Movements as an Assessment of Function - Part 1. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 9(3), 396-409.
- Cook, G., Burton, L., Kiesel, K., Rose, G., & Bryant, M. F. (2010). *Movement: Functional Movement Systems - Screening, Assessment, Corrective Strategies*. On Target Publications.
- Çırpan, T. (2020, Eylül 27). Sporda FMS testi [Çevrimiçi forum yorumu] <https://turgutcirpan52.wixsite.com/turguthokeyakademi/post/sporda-fsmtesti%CC%87> adresinden edinilmiştir.
- Çolakoğlu, F. F. (2003). 8 Haftalık Koş Yürü Egzersizinin Sedarter Orta Yaşlı Obez Bayanlarda Fizyolojik, Motorik ve Somatotip Değerleri Üzerine Etkisi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*.
- Güven, Ö. (1999). *Türklerde Spor Kültürü*. Ankara: AKM Başkanlığı Yayınları.
- Hagg, G. M., et al. (2003). Musculoskeletal Disorders and Sedentary Work. *Occupational Medicine*.

- Hargreaves, J. (1986). *Sport, Power and Culture. A Social and Historical Analysis of Popular Sports in Britain*. Polity Press.
- Kahn, R. (2010). *Sports and Health: The Relationship Between Sports Participation and Health Outcomes*. American Journal of Public Health.
- Kiesel, K., Plisky, P., & Butler, R. (2011). Functional movement test scores improve following a standardized corrective exercise intervention in professional football players. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 21(2), 287-292.
- Klusemann, M. J., Pyne, D. B., Fay, T. S., & Drinkwater, E. J. (2012). Online video-based resistance training improves the physical capacity of junior basketball athletes. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 26(10), 2677-2684.
- Lephart, S. M., Pincivero, D. M., Giraido, J. L., & Fu, F. H. (1997). The role of proprioception in the management and rehabilitation of athletic injuries. *The American Journal of Sports Medicine*, 25(1), 130-137.
- Nadler, S. F., Moley, P., Malanga, G. A., Rubbani, M., Prybicien, M., & Feinberg, J. H. (2002). Functional Deficits in Athletes with a History of Low Back Pain: A Pilot Study. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*.
- Otman, A. S., Köse, N., & Karakaya, M. G. (2006). *Egzersiz Tedavisinde Temel Prensipler ve Yöntemler*. Ankara: Meteksan Aş.
- Özdemir, İ. (2020). Voleybolculara uygulanan terabant egzersizlerinin fonksiyonel hareket tarama sonuçlarına etkisi (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.638852)
- Page, P., & Ellenbecker, T. (2005). *Strength Band Training*. Human Kinetics.
- Rebar, A. L., & Stanton, R. (2015). *Physical Activity and Mental Health*. American Journal of Lifestyle Medicine.
- Sadeghi, M., & Mahdavi Nejad, R. (2019). The effect of an 8-week selected theraband training on balance and motor performance in young wrestlers. *Journal of Sport Biomechanics*, 5(1), 28-37.
- Teyhen, D. S., et al. (2016). *Physical Activity and Cardiovascular Health*. Journal of Cardiovascular Nursing.
- Usluer, Ş. N. (2021). Düzeltici egzersizlerin fonksiyonel hareket tarama testi ve motor beceri üzerine etkisi (Yüksek Lisan Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 668232)
- Zorba, E. (1999). *Herkes İçin Spor ve Fiziksel Uygunluk*. Ankara: Meyir Matbaacılık.

Bölüm 4

Üniversite Öğrencilerinin Şişirilmiş Benlik Duygu Durumlarının Sportif ve Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi

Bülent TATLISU¹, İzzet UÇAN²,
Şeyda POLAT³, Burak TOZOĞLU⁴

Özet

Üniversite öğrencilerinin sportif ve farklı değişkenler açısından şişirilmiş benlik duygu durumlarının incelenmesi amaçlanan bu çalışma genel tarama modeli ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma grubu 2024-2025 eğitim öğretim yılında öğrenimine devam eden 234 kadın ve 176 erkek toplam 410 öğrenciden oluşmaktadır. Veri toplama araçları olarak araştırmacı tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu” ile birlikte Yılmaz (2018) tarafından geliştirilen 15 madde ve 4 alt boyuttan oluşan “Şişirilmiş Benlik Duygusu” ölçeği kullanılmıştır. Veriler SPSS 26.0 Windows paket programı ile analiz edildi. Bağımsız değişkenin kategori sayısına bağlı olarak ikili gruplarda Bağımsız Örneklem t-Testi, çoklu gruplarda ise Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile Posthoc testlerinden LSD testi kullanıldı. Sonuçlar $p < 0.05$ anlamlılık düzeyine göre yorumlandı.

Araştırma sonuçlarına göre, öğrencilerin şişirilmiş benlik duygu durumları üzerinde cinsiyet, yaş, eğitim görülen bölüm, sınıf düzeyi ve spor türünün anlamlı etkileri olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Duygu, Spor, Şişirilmiş benlik, Üniversite öğrencisi.

¹ Bayburt Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, btatlisu@bayburt.edu.tr, 0000-0003-4208-4583

² Atatürk Üniversite Spor Bilimleri Fakültesi, ucanizzet@gmail.com, 0000-0002-9668-1829

³ Atatürk Üniversite Spor Bilimleri Fakültesi, sgungormus@atauni.edu.tr, 0000-0002-8818-2480

⁴ Erzurum Gençlik Hizmetleri Spor İl Müdürlüğü, burak_tozoglu@hotmail.com, 0000-0002-5955-1777

Giriş

Şişirilmiş benlik duygusu, bireyin kendisini aşırı değerli görmesi, özellikleriyle gurur duyması ve kendiyile memnun olma hali ile ilişkilidir. Ancak bu duygular normal sınırları aşarak sosyal işlevselliği bozarsa, patolojik bir duruma dönüşebilir. Hak iddia etme, kibir, üstünlük ve empati eksikliği gibi duyguların varlığı, şişirilmiş benlik duygusunun patolojiye yol açabileceğini gösterir (Walker ve Bright, 2009). Narsisizm ise psikanaliz alanında son yıllarda önemli bir konu olmuştur. Literatür incelendiğinde aşırı duyarlılık kişiler arası ilişkilerde sömürücülük, aşırı yüceltme ve değersizleştirme kutupları arasında değişen ilişkiler ve eşduyumdan yoksunluk gibi belirtilerle tanımlandığı görülmektedir (Hyman, 1989: 86). Şişirilmiş benlik ile narsist kişilik arasında yüksek bir ilişki olduğu saptanmıştır (De Hoogh, Den Hartog ve Nevicka, 2013). Bu durum, patolojik narsist kişiliğin başlangıç evrelerinde şişirilmiş benliğin önemli bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca, bu tür kişilik özellikleri sadece sosyal yaşamda değil, sporcularda da kendini göstermektedir. Sporcular, üstünlüklerini kanıtlama çabasıyla hayranlık uyandırmaya çalışırlar ve bu süreçte şişirilmiş benlik duygusu devreye girer (Twenge, 2010; Wallace, 2002). Tazegül (2013), boksörlerin diğer sporculara göre kendilerine daha az güvendiklerini belirtirken, Elman ve ark. (2003) futbolcuların narsisizm düzeylerinin, spor yapmayan bireylerden daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Bu bağlamda Spor, hem bedensel hem de zihinsel sağlığı iyileştiren bir etkinlik olarak literatürde sıkça vurgulanmaktadır (Gould & Udry, 1994; Türker, 2020; Ağırbaş vd., 2021; Tatlısu, Ağırbaş & Uçan, 2022). Spor, mutluluk, rahatlama, sosyal beceri ve gelişim gibi duyguları teşvik ederek zihinsel dayanıklılığı artırırken (Turan & Tatlısu, 2021; Gürbüz & Karakulaklı, 2024), özgüven gibi psikolojik gelişimleri de destekler (Turan, Tatlısu & Uçan, 2021; Türker vd., 2021). Ayrıca, spor bilişsel yetenekleri geliştirerek stratejik düşünme, hızlı karar verme, dikkat ve konsantrasyon gibi yetilerde başarıyı artırır (Türker, 2022; Tatlısu ve Kan, 2023). Bu olumlu etkiler, bireylerin özgüvenlerini artırarak, duygusal durumlarını daha iyi ifade etmelerine olanak tanır (Tatlısu, Kan, Uçan & Turan, 2024). Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin duygu gereksinimlerine sporun etkisini incelemeyi amaçlamaktadır.

Yöntem

Araştırma Yöntemi

Bu araştırmada, çok sayıda örneklemin ele alındığı evrende, örneklem üzerinden evrene dair genel bir yargıya varmak için tarama modelleri arasında yer alan genel tarama modeliyle gerçekleştirildi (Karasar, 1984; Creswell, 2013, Karasar, 2020).

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni, 2024/2025 döneminde Bayburt üniversitesinde aktif öğrenimine devam eden üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır.

Örneklem ise çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden ve evren içinde erişilebilir olan 234 kadın ve 176 erkek toplam 410 öğrenciden oluşmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada, iki bölümden oluşan bir anket formu kullanıldı. Bu form, “Kişisel Bilgi Formu” ile “Şişirilmiş Benlik Duygusu” envanterini içermektedir.

1) Kişisel Bilgi Formu: Katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacı ile cinsiyet, yaş, toplam gelir, eğitim gördüğü bölüm, sınıf düzeyi, sportif aktivite yapma durumu, yapmış olduğunuz spor türü, haftalık spor yapma süresi ve spor yaşınız gibi sorulardan oluşturulmuş 9 maddelik bir formdur.

2) Şişirilmiş Benlik Duygusu Ölçeği: Yılmaz (2018) tarafından geliştirilen “Şişirilmiş Benlik Duygusu Ölçeği” ise toplam 15 madde ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin ilk boyutu “sosyal yönelimde enflasyon”, ikinci boyutu “bencillikte enflasyon”, üçüncü boyutu “manipülasyonda enflasyon”, dördüncü boyutu ise “kendini abartmada enflasyon” olarak belirlenmiştir. Ölçek maddeleri; “Bana Hiç Benzemiyor: 1”, “Bende Bu Özellik Çok Az Var: 2”, “Bende Bu Özellik Biraz Var: 3”, “Genellikle Ben de Böyle Yaparım: 4” ve “Aynı Benim Gibi: 5” şeklinde beşli Likert tipinde derecelendirilmiş olup ölçekten alınan yüksek puanlar bireylerin şişirilmiş benlik duygusuna daha fazla sahip olduklarını göstermektedir. Ölçeğin Cronbach’s alfa iç tutarlılık katsayısı dört alt boyut için .76 ile .79 arasında, ölçeğin tümü için ise .90 olarak belirlenmiştir. Bu araştırmada ise ölçeğin Cronbach’s alfa iç tutarlılık katsayısı dört alt boyut için .82 ile .87 arasında, ölçeğin tümü için ise .91 olarak hesaplanmıştır.

Araştırmanın Güvenirliği

Tablo 1. Şişirilmiş Benlik Duygusu Cronbach Alfa (α)
Güvenirlik Analizi Sonuçları

| Ölçek | Alt Boyutları | Cronbach's Alpha | Madde Sayısı |
|----------------------------------|--|------------------|--------------|
| Şişirilmiş Benlik Duygusu Ölçeği | Sosyal Yönelimde Enflasyon | ,756 | 4 |
| | Bencillikte Enflasyon | ,816 | 4 |
| | Manipülasyonda Enflasyon | ,735 | 3 |
| | Kendini Abartmada Enflasyon | ,651 | 4 |
| | Şişirilmiş Benlik Duygusu Ölçek Toplam | ,893 | 15 |

Salvucci ve diğerleri (1997) tarafından belirtilen güvenilirlik katsayılarına göre ”0.80'den“ büyük olanlar yüksek güvenilirliği ifade eder ve sonuçlar oldukça

güvenilir olarak değerlendirilir. Bu bağlamda araştırmamızda güvenilirlik değerleri incelendiğinde ölçek toplamının yüksek güvenilirlik seviyelerinde olduğu görülmektedir.

Verilerin Analizi

Bu çalışmada SPSS 26.00 paket programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini anlamak için çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir.

Tablo 2. Araştırma Verilerine Ait Tanımlayıcı İstatistik ve Normallik Analizi Sonuçları

| Ölçek | Alt Boyut | N | Min | Max | Mean | Std. Deviation | Skewness | Kurtosis |
|---------------------------|-----------------------------|-----|-------|-------|-------|----------------|----------|----------|
| Şişirilmiş Benlik Duygusu | Sosyal Yönelimde Enflasyon | 410 | 4,00 | 20,00 | 10,18 | 4,14 | ,483 | -,295 |
| | Bencillikte Enflasyon | 410 | 4,00 | 20,00 | 8,48 | 4,37 | ,903 | ,072 |
| | Manipülasyonda Enflasyon | 410 | 3,00 | 15,00 | 7,26 | 3,31 | ,537 | -,557 |
| | Kendini Abartmada Enflasyon | 410 | 4,00 | 20,00 | 10,15 | 3,99 | ,455 | -,172 |
| | Ölçek Toplam | 410 | 15,00 | 75,00 | 36,09 | 13,09 | ,665 | ,207 |

Tablo 2’de “Sosyal Yönelimde Enflasyon” alt boyutunda skewness ,483 ve kurtosis -,295; “Bencillikte Enflasyon” alt boyutunda skewness ,903 ve kurtosis ,072; Manipülasyonda Enflasyon alt boyutunda skewness ,537 ve kurtosis -,557; Kendini Abartmada Enflasyon alt boyutunda skewness ,455 ve kurtosis -,172; “Şişirilmiş Benlik Duygusu ölçek” toplamında ise skewness ,665 ve kurtosis ,207 olduğu tespit edilmiştir.

Ölçeklerde çarpıklık ve basıklık katsayılarının (± 1) değer aralığında olması durumunda verilerin normal dağılım sergilediği belirtilmektedir (Mallery, 2010; Akt: Kan, 2025). Çalışmamızda basıklık ve çarpıklık değerlerinin bu kriterlere uygun olduğu görülmüştür (Tablo 2). Normal dağılım sergileyen verilerin farklılıklarını belirlemek amacıyla iki bağımsız gruplarda “Bağımsız Örneklem T Testi” ve ikiden fazla değişken için “Tek Yönlü Varyans Analizi” Anova yapılmış olup uygun post-hoc testleri kullanılarak sonuçlar $p < 0,05$ anlamlılık düzeyine göre yorumlanmıştır (Alpar, 2013).

Tablo 3. Katılımcıların Demografik Değişkenlerine İlişkin Bilgiler

| | | (N) | (%) |
|--------------------------------------|-----------------------------------|-----|------|
| Cinsiyet | Kadın | 234 | 57,1 |
| | Erkek | 176 | 42,9 |
| Yaş | 18-20 Yaş arası | 51 | 12,4 |
| | 21-23 Yaş arası | 230 | 56,1 |
| | 24 Yaş ve üzeri | 129 | 31,5 |
| Toplam Gelir | Bir asgari ücret ve aşağısı | 184 | 44,9 |
| | İki ve Üç asgari ücret arası | 160 | 39,0 |
| | Dört asgari ücret ve üzeri | 66 | 16,1 |
| Eğitim Gördüğünüz Bölüm | Spor Bilimleri | 146 | 35,6 |
| | Diğer Alanlar | 264 | 64,4 |
| Sınıf Düzeyi | 1.Sınıf | 77 | 18,8 |
| | 2.Sınıf | 130 | 31,7 |
| | 3.Sınıf | 99 | 24,1 |
| | 4.Sınıf | 104 | 25,4 |
| Sportif Aktivite Yapma Durumu | Evet sportif aktivite yapıyorum | 238 | 58,0 |
| | Hayır sportif aktivite yapmıyorum | 172 | 42,0 |
| Yapmış Olduğunuz Spor Türü | Bireysel sporlar | 144 | 35,1 |
| | Takım sporları | 94 | 22,9 |
| Haftalık Spor Yapma Süresi | 1-3 Saat | 139 | 33,9 |
| | 4-7 Saat | 52 | 12,7 |
| | 8 Saat ve üzeri | 47 | 11,5 |
| Spor Yaşı | 1-3 Yıl arası | 126 | 30,7 |
| | 4-6 Yıl arası | 60 | 14,6 |
| | 7 Yıl ve üzeri | 52 | 12,7 |
| | Toplam | 410 | |

Tablo 3’de; öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre kadınların 234 (%57,1) ve erkeklerin 176 (%42,9) kişi olduğu; yaş değişkenine göre 18-20 Yaş arası 51 (%12,4), 21-23 Yaş arası 230 (%56,1), 24 Yaş ve üzeri 129 (%31,5) kişinin olduğu; toplam aile gelir düzeyi değişkenine göre bir asgari ücret ve aşağısı 184 (%44,9), iki ve üç asgari ücret arası 160 (%39,0) ve dört asgari ücret ve üzeri 66 (%16,1) kişinin olduğu; öğrenim görmekte oldukları bölüm değişkenine göre spor bilimleri 146 (%35,6) ve diğer bölümler 264 (%64,4) kişi olduğu; sınıf düzeyi değişkenine göre 1.sınıf 77 (%18,8), 2.sınıf 130 (%31,7), 3.sınıf 99 (%24,1) ve 4.sınıf 104 (%25,4) kişinin olduğu; sportif aktivite yapma durum değişkenine göre evet sportif aktivite yapıyorum 238 (%58,0) ve hayır sportif aktivite yapmıyorum 172 (%42,0) kişi olduğu; yapmış oldukları spor türü değişkenine göre bireysel sporlar 144 (%35,1) ve takım sporları yapan 94 (%22,9) kişinin olduğu; haftalık spor yapma süre değişkenine göre 1-3 Saat arası 139 (%33,9), 4-7 Saat arası 52 (%12,7), 8 saat ve üzeri 47 (%11,5) kişinin olduğu, spor yapma yılına göre 1-3 yıl arası 126 (%30,7), 4-

6 yıl arası 60 (%14,6), 7 yıl ve üzeri 52 (%12,7) kişi; toplamda 410 öğrencinin araştırmaya katıldığı görülmektedir.

Bulgular

Tablo 4. Katılımcıların Şişirilmiş Benlik Duygusu Ölçek Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması

| Ölçek | Alt Boyutlar | Grup | n | \bar{x} | ss | t | p |
|---------------------------|-----------------------------|-------|-----|-----------|-------|-------|--------------|
| Şişirilmiş Benlik Duygusu | Sosyal Yönelimde Enflasyon | Kadın | 234 | 9,64 | 3,96 | - | ,002* |
| | | Erkek | 176 | 10,90 | 4,28 | 3,063 | |
| | Bencilikte Enflasyon | Kadın | 234 | 7,87 | 4,16 | - | ,001* |
| | | Erkek | 176 | 9,30 | 4,52 | 3,304 | |
| | Manipülasyonda Enflasyon | Kadın | 234 | 6,88 | 3,31 | - | ,009* |
| | | Erkek | 176 | 7,75 | 3,26 | 2,637 | |
| | Kendini Abartmada Enflasyon | Kadın | 234 | 9,77 | 3,92 | - | ,026* |
| | | Erkek | 176 | 10,65 | 4,03 | 2,235 | |
| | Ölçek Toplam | Kadın | 234 | 34,18 | 12,79 | - | ,001* |
| | | Erkek | 176 | 38,61 | 13,08 | 3,437 | |

($p<0.05$)*

Tablo 4’de öğrencilerin cinsiyetlerine göre Şişirilmiş Benlik Duygusu ölçek değerleri incelendiğinde Sosyal Yönelimde Enflasyon ($p<0,002$), Bencilikte Enflasyon ($p<0,001$), Manipülasyonda Enflasyon ($p<0,009$) ve Kendini Abartmada Enflasyon ($p<0,026$) alt boyutları ile ölçek toplamında ($p<0,001$) erkekler lehine anlamlı farklılıklar olduğu ($p<0,05$) tespit edildi.

Tablo 5. Katılımcıların Şişirilmiş Benlik Duygusu Ölçek Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Karşılaştırılması

| Ölçek | Alt Boyutlar | Grup | n | \bar{x} | ss | F | p | LSD |
|---------------------------|-----------------------------|-----------------|-----|-----------|-------|-------|--------------|---------------|
| Şişirilmiş Benlik Duygusu | Sosyal Yönelimde Enflasyon | 18-20 Yaş arası | 51 | 9,66 | 2,97 | 5,037 | ,007* | b>c |
| | | 21-23 Yaş arası | 230 | 10,75 | 4,28 | | | |
| | | 24 Yaş ve üzeri | 129 | 9,38 | 4,16 | | | |
| | Bencilikte Enflasyon | 18-20 Yaş arası | 51 | 8,21 | 3,61 | 5,230 | ,006* | b>c |
| | | 21-23 Yaş arası | 230 | 9,07 | 4,52 | | | |
| | | 24 Yaş ve üzeri | 129 | 7,55 | 4,23 | | | |
| | Manipülasyonda Enflasyon | 18-20 Yaş arası | 51 | 6,82 | 3,01 | 1,288 | ,277 | |
| | | 21-23 Yaş arası | 230 | 7,48 | 3,35 | | | |
| | | 24 Yaş ve üzeri | 129 | 7,03 | 3,35 | | | |
| | Kendini Abartmada Enflasyon | 18-20 Yaş arası | 51 | 9,94 | 3,14 | 5,946 | ,003* | b>c |
| | | 21-23 Yaş arası | 230 | 10,71 | 4,15 | | | |
| | | 24 Yaş ve üzeri | 129 | 9,23 | 3,83 | | | |
| | Ölçek Toplam | 18-20 Yaş arası | 51 | 34,64 | 9,90 | 6,125 | ,002* | b>c |
| | | 21-23 Yaş arası | 230 | 38,03 | 13,68 | | | |
| | | 24 Yaş ve üzeri | 129 | 33,20 | 12,59 | | | |

($p<0.05$)*

Tablo 5’de öğrencilerin yaşlarına göre Şişirilmiş Benlik Duygusu ölçek değerleri incelendiğinde Sosyal Yönelimde Enflasyon ($p<0,007$), Bencilikte Enflasyon ($p<0,006$) ve Kendini Abartmada Enflasyon ($p<0,003$) alt boyutları ile ölçek toplamında ($p<0,002$) 21-23 Yaş arası öğrenciler lehine anlamlı farklılıklar olduğu ($p<0,05$); Manipülasyonda Enflasyon ($p>0,277$) alt boyutunda ise herhangi bir anlamlı farklılığının olmadığı tespit edildi.

Tablo 6. Katılımcıların Şişirilmiş Benlik Duygusu Ölçek Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Maddi Gelir Değişkenine Göre Karşılaştırılması

| Ölçek | Alt Boyutlar | Grup | n | \bar{x} | ss | F | p | LSD |
|---------------------------|-----------------------------|------------------------------|-----|-----------|-------|------|------|-----|
| Şişirilmiş Benlik Duygusu | Sosyal Yönelimde Enflasyon | Bir asgari ücret ve aşağısı | 184 | 10,32 | 3,77 | ,179 | ,836 | |
| | | İki ve üç asgari ücret arası | 160 | 10,05 | 4,60 | | | |
| | | Dört asgari ücret ve üzeri | 66 | 10,13 | 3,98 | | | |
| | Bencillikte Enflasyon | Bir asgari ücret ve aşağısı | 184 | 8,38 | 3,86 | ,243 | ,784 | |
| | | İki ve üç asgari ücret arası | 160 | 8,47 | 4,76 | | | |
| | | Dört asgari ücret ve üzeri | 66 | 8,81 | 4,76 | | | |
| | Manipülasyonda Enflasyon | Bir asgari ücret ve aşağısı | 184 | 7,13 | 3,12 | ,252 | ,777 | |
| | | İki ve üç asgari ücret arası | 160 | 7,33 | 3,61 | | | |
| | | Dört asgari ücret ve üzeri | 66 | 7,42 | 3,11 | | | |
| | Kendini Abartmada Enflasyon | Bir asgari ücret ve aşağısı | 184 | 9,89 | 3,62 | ,799 | ,451 | |
| | | İki ve üç asgari ücret arası | 160 | 10,30 | 4,36 | | | |
| | | Dört asgari ücret ve üzeri | 66 | 10,53 | 4,02 | | | |
| | Ölçek Toplam | Bir asgari ücret ve aşağısı | 184 | 35,72 | 11,82 | ,201 | ,818 | |
| | | İki ve üç asgari ücret arası | 160 | 36,16 | 14,31 | | | |
| | | Dört asgari ücret ve üzeri | 66 | 36,90 | 13,41 | | | |

Tablo 6’da öğrencilerin maddi gelir değişkenine göre Şişirilmiş Benlik Duygusu ölçek değerleri incelendiğinde Sosyal Yönelimde Enflasyon ($p>0,836$), Bencillikte Enflasyon ($p>0,784$) Manipülasyonda Enflasyon ($p>0,777$) ve Kendini Abartmada Enflasyon ($p>0,451$) alt boyutları ile ölçek toplamında ($p>0,818$) istatistiksel olarak herhangi bir anlamlı farklılığının olmadığı tespit edildi.

Tablo 7. Katılımcıların Şişirilmiş Benlik Duygusu Ölçek Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Eğitim Gördüğü Bölüm Değişkenine Göre Karşılaştırılması

| Ölçek | Alt Boyutlar | Grup | n | \bar{x} | ss | t | p |
|---------------------------|-----------------------------|----------------------|-----|-----------|-------|-------|--------------|
| Şişirilmiş Benlik Duygusu | Sosyal Yönelimde Enflasyon | Spor bilimleri alanı | 146 | 11,16 | 4,76 | 3,341 | ,001* |
| | | Diğer alanlar | 264 | 9,64 | 3,65 | | |
| | Bencillikte Enflasyon | Spor bilimleri alanı | 146 | 9,53 | 4,86 | 3,451 | ,001* |
| | | Diğer alanlar | 264 | 7,90 | 3,97 | | |
| | Manipülasyonda Enflasyon | Spor bilimleri alanı | 146 | 7,90 | 3,58 | 2,827 | ,005* |
| | | Diğer alanlar | 264 | 6,90 | 3,11 | | |
| | Kendini Abartmada Enflasyon | Spor bilimleri alanı | 146 | 10,90 | 4,30 | 2,857 | ,004* |
| | | Diğer alanlar | 264 | 9,73 | 3,74 | | |
| | Ölçek Toplam | Spor bilimleri alanı | 146 | 39,50 | 13,85 | 4,001 | ,000* |
| | | Diğer alanlar | 264 | 34,20 | 12,27 | | |

($p < 0,05$)*

Tablo 7’de öğrencilerin eğitim gördüğü bölüm değişkenine göre Şişirilmiş Benlik Duygusu ölçek değerleri incelendiğinde Sosyal Yönelimde Enflasyon ($p < 0,001$), Bencillikte Enflasyon ($p < 0,001$), Manipülasyonda Enflasyon ($p < 0,005$) ve Kendini Abartmada Enflasyon ($p < 0,004$) alt boyutları ile ölçek toplamında ($p < 0,000$) spor bilimleri lehine anlamlı farklılıklar olduğu ($p < 0,05$) tespit edildi.

Tablo 8. Katılımcıların Şişirilmiş Benlik Duygusu Ölçek Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Karşılaştırılması

| Ölçek | Alt Boyutlar | Grup | n | \bar{x} | ss | F | p | LSD |
|---------------------------|-----------------------------|---------|-----|-----------|-------|-------|--------------|-------------------|
| Şişirilmiş Benlik Duygusu | Sosyal Yönelimde Enflasyon | 1.Sınıf | 77 | 9,63 | 3,37 | 2,931 | ,033* | c>a,b |
| | | 2.Sınıf | 130 | 9,66 | 3,56 | | | |
| | | 3.Sınıf | 99 | 11,12 | 4,96 | | | |
| | | 4.Sınıf | 104 | 10,36 | 4,36 | | | |
| | Bencilikte Enflasyon | 1.Sınıf | 77 | 8,22 | 3,82 | 1,861 | ,136 | |
| | | 2.Sınıf | 130 | 8,02 | 3,84 | | | |
| | | 3.Sınıf | 99 | 9,34 | 5,17 | | | |
| | | 4.Sınıf | 104 | 8,45 | 4,48 | | | |
| | Manipülasyonda Enflasyon | 1.Sınıf | 77 | 6,55 | 3,23 | 3,763 | ,011* | c>a,b |
| | | 2.Sınıf | 130 | 7,00 | 2,99 | | | |
| | | 3.Sınıf | 99 | 8,13 | 3,83 | | | |
| | | 4.Sınıf | 104 | 7,27 | 3,09 | | | |
| | Kendini Abartmada Enflasyon | 1.Sınıf | 77 | 10,01 | 3,60 | 2,834 | ,038* | c>b,d |
| | | 2.Sınıf | 130 | 9,81 | 3,60 | | | |
| | | 3.Sınıf | 99 | 11,15 | 4,78 | | | |
| | | 4.Sınıf | 104 | 9,73 | 3,77 | | | |
| | Ölçek Toplam | 1.Sınıf | 77 | 34,42 | 11,80 | 3,714 | ,012* | c>a,b,d |
| | | 2.Sınıf | 130 | 34,50 | 11,58 | | | |
| | | 3.Sınıf | 99 | 39,74 | 15,24 | | | |
| | | 4.Sınıf | 104 | 35,82 | 13,05 | | | |

(p<0.05)*

Tablo 8’de öğrencilerin sınıf düzeyi değişkenine göre Şişirilmiş Benlik Duygusu ölçek değerleri incelendiğinde Sosyal Yönelimde Enflasyon (**p<0,033**), Manipülasyonda Enflasyon (**p<0,011**) ve Kendini Abartmada Enflasyon (**p<0,038**) alt boyutları ile ölçek toplamında (**p<0,012**) 3.sınıf öğrencileri lehine anlamlı farklılıklar olduğu (**p<0,05**); Bencilikte Enflasyon (p>0,136) alt boyutunda ise herhangi bir anlamlı farklılığının olmadığı tespit edildi.

Tablo 9. Katılımcıların Şişirilmiş Benlik Duygusu Ölçek Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Sportif Aktivite Yapma Durum Değişkenine Göre Karşılaştırılması

| Ölçek | Alt Boyutlar | Grup | n | \bar{x} | ss | t | p |
|---------------------------|----------------|-----------------------|-----------------------|-----------|-------|-------|------|
| Şişirilmiş Benlik Duygusu | Sosyal | Evet spor yapıyorum | 238 | 10,29 | 4,45 | ,635 | ,526 |
| | Yönelimde | Hayır spor yapmıyorum | 172 | 10,03 | 3,67 | | |
| | Enflasyon | Evet spor yapıyorum | 238 | 8,61 | 4,73 | ,707 | ,480 |
| | | Enflasyon | Hayır spor yapmıyorum | 172 | 8,31 | | |
| | Manipülasyonda | Evet spor yapıyorum | 238 | 7,41 | 3,47 | 1,134 | ,257 |
| | | Enflasyon | Hayır spor yapmıyorum | 172 | 7,04 | | |
| | Kendini | Evet spor yapıyorum | 238 | 10,02 | 4,18 | -,766 | ,444 |
| | | Abartmada | Hayır spor yapmıyorum | 172 | 10,33 | | |
| | Enflasyon | Evet spor yapıyorum | 238 | 36,35 | 13,85 | ,489 | ,625 |
| | | Ölçek Toplam | Hayır spor yapmıyorum | 172 | 35,72 | | |

Tablo 9’da öğrencilerin sportif aktivite yapma durum değişkenine göre Şişirilmiş Benlik Duygusu ölçek değerleri incelendiğinde Sosyal Yönelimde Enflasyon ($p>0,526$), Bencilikte Enflasyon ($p>0,480$) Manipülasyonda Enflasyon ($p>0,257$) ve Kendini Abartmada Enflasyon ($p>0,444$) alt boyutları ile ölçek toplamında ($p>0,625$) istatistiksel olarak herhangi bir anlamlı farklılığının olmadığı tespit edildi.

Tablo 10. Katılımcıların Şişirilmiş Benlik Duygusu Ölçek Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Spor Türü Değişkenine Göre Karşılaştırılması

| Ölçek | Alt Boyutlar | Grup | n | \bar{x} | ss | t | p |
|---------------------------|-----------------------------|------------------|-----|-----------|-------|-------|-------|
| Şişirilmiş Benlik Duygusu | Sosyal Yönelimde Enflasyon | Bireysel sporlar | 144 | 9,97 | 4,17 | - | ,163 |
| | | Takım sporları | 94 | 10,79 | 4,83 | 1,400 | |
| | Bencillikte Enflasyon | Bireysel sporlar | 144 | 7,75 | 4,21 | - | ,001* |
| | | Takım sporları | 94 | 9,93 | 5,18 | 3,415 | |
| | Manipülasyonda Enflasyon | Bireysel sporlar | 144 | 6,97 | 3,12 | - | ,020* |
| | | Takım sporları | 94 | 8,09 | 3,87 | 2,355 | |
| | Kendini Abartmada Enflasyon | Bireysel sporlar | 144 | 9,61 | 4,09 | - | ,063 |
| | | Takım sporları | 94 | 10,64 | 4,25 | 1,868 | |
| | Ölçek Toplam | Bireysel sporlar | 144 | 34,31 | 12,47 | - | ,005* |
| | | Takım sporları | 94 | 39,47 | 15,28 | 2,855 | |

($p < 0,05$)*

Tablo 10’da öğrencilerin spor türü değişkenine göre Şişirilmiş Benlik Duygusu ölçek değerleri incelendiğinde Bencillikte Enflasyon ($p < 0,001$) ve Manipülasyonda Enflasyon ($p < 0,020$) alt boyutları ile ölçek toplamında ($p < 0,005$) takım sporları ile ilgilinen öğrenciler lehine anlamlı farklılıklar olduğu ($p < 0,05$); Sosyal Yönelimde Enflasyon ($p > 0,163$) ve Kendini Abartmada Enflasyon ($p > 0,063$) alt boyutlarında ise herhangi bir anlamlı farklılığının olmadığı tespit edildi.

Tablo 11. Katılımcıların Şişirilmiş Benlik Duygusu Ölçek Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Haftalık Spor Yapma Süre Değişkenine Göre Karşılaştırılması

| Ölçek | Alt Boyutlar | Grup | n | \bar{x} | ss | F | p | LSD |
|---------------------------|-----------------------------|-----------------|-----|-----------|-------|------|------|-----|
| Şişirilmiş Benlik Duygusu | Sosyal Yönelimde Enflasyon | 1-3 Saat | 139 | 10,30 | 4,88 | ,220 | ,803 | |
| | | 4-7 Saat | 52 | 10,00 | 4,11 | | | |
| | | 8 Saat ve üzeri | 47 | 10,59 | 3,45 | | | |
| | Bencillikte Enflasyon | 1-3 Saat | 139 | 8,53 | 4,94 | ,250 | ,779 | |
| | | 4-7 Saat | 52 | 8,42 | 4,70 | | | |
| | | 8 Saat ve üzeri | 47 | 9,04 | 4,17 | | | |
| | Manipülasyonda Enflasyon | 1-3 Saat | 139 | 7,39 | 3,66 | ,338 | ,714 | |
| | | 4-7 Saat | 52 | 7,17 | 3,26 | | | |
| | | 8 Saat ve üzeri | 47 | 7,74 | 3,15 | | | |
| | Kendini Abartmada Enflasyon | 1-3 Saat | 139 | 10,08 | 4,38 | ,256 | ,774 | |
| | | 4-7 Saat | 52 | 9,67 | 4,18 | | | |
| | | 8 Saat ve üzeri | 47 | 10,23 | 3,58 | | | |
| | Ölçek Toplam | 1-3 Saat | 139 | 36,33 | 14,72 | ,353 | ,703 | |
| | | 4-7 Saat | 52 | 35,26 | 13,54 | | | |
| | | 8 Saat ve üzeri | 47 | 37,61 | 11,45 | | | |

Tablo 11’de öğrencilerin haftalık spor yapma süre değişkenine göre Şişirilmiş Benlik Duygusu ölçek değerleri incelendiğinde Sosyal Yönelimde Enflasyon ($p>0,803$), Bencillikte Enflasyon ($p>0,779$) Manipülasyonda Enflasyon ($p>0,714$) ve Kendini Abartmada Enflasyon ($p>0,774$) alt boyutları ile ölçek toplamında ($p>0,703$) istatistiksel olarak herhangi bir anlamlı farklılığının olmadığı tespit edildi.

Tablo 12. Katılımcıların Şişirilmiş Benlik Duygusu Ölçek Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Spor Yaş Değişkenine Göre Karşılaştırılması

| Ölçek | Alt Boyutlar | Grup | n | \bar{x} | ss | F | p | LSD |
|---------------------------|-----------------------------|----------------|-----|-----------|-------|-------|------|-----|
| Şişirilmiş Benlik Duygusu | Sosyal Yönelimde Enflasyon | 1-3 Yıl arası | 126 | 10,44 | 4,88 | ,252 | ,777 | |
| | | 4-6 Yıl arası | 60 | 9,95 | 3,86 | | | |
| | | 7 yıl ve üzeri | 52 | 10,34 | 4,04 | | | |
| | Bencillikte Enflasyon | 1-3 Yıl arası | 126 | 8,49 | 5,01 | ,439 | ,646 | |
| | | 4-6 Yıl arası | 60 | 9,10 | 4,59 | | | |
| | | 7 yıl ve üzeri | 52 | 8,34 | 4,20 | | | |
| | Manipülasyonda Enflasyon | 1-3 Yıl arası | 126 | 7,29 | 3,63 | ,233 | ,793 | |
| | | 4-6 Yıl arası | 60 | 7,66 | 3,37 | | | |
| | | 7 yıl ve üzeri | 52 | 7,42 | 3,24 | | | |
| | Kendini Abartmada Enflasyon | 1-3 Yıl arası | 126 | 10,30 | 4,41 | 1,101 | ,334 | |
| | | 4-6 Yıl arası | 60 | 10,06 | 4,12 | | | |
| | | 7 yıl ve üzeri | 52 | 9,28 | 3,62 | | | |
| | Ölçek Toplam | 1-3 Yıl arası | 126 | 36,53 | 14,91 | ,161 | ,851 | |
| | | 4-6 Yıl arası | 60 | 36,78 | 12,51 | | | |
| | | 7 yıl ve üzeri | 52 | 35,40 | 12,80 | | | |

Tablo 12’de öğrencilerin spor yaş değişkenine göre Şişirilmiş Benlik Duygusu ölçek değerleri incelendiğinde Sosyal Yönelimde Enflasyon ($p>0,777$), Bencillikte Enflasyon ($p>0,646$) Manipülasyonda Enflasyon ($p>0,793$) ve Kendini Abartmada Enflasyon ($p>0,334$) alt boyutları ile ölçek toplamında ($p>0,851$) istatistiksel olarak herhangi bir anlamlı farklılığının olmadığı tespit edildi.

Tartışma ve Sonuç

Yapılan bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin şişirilmiş benlik duygu durumlarının sportif değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda, öğrencilerin şişirilmiş benlik duygu durumları cinsiyet, yaş, maddi gelir, eğitim görülen bölüm, sınıf düzeyi, sportif aktivite yapma durumu, spor türü, haftalık spor yapma süresi, spor yaş değişkenlerine göre incelenmiştir.

Araştırmada, öğrencilerin cinsiyetlerine göre Şişirilmiş Benlik Duygusu ölçek değerleri incelendiğinde, Sosyal Yönelimde Enflasyon, Bencillikte Enflasyon, Manipülasyonda Enflasyon ve Kendini Abartmada Enflasyon alt boyutlarında ve ölçek toplamında erkekler lehine anlamlı farklılıklar olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde, erkeklerin genellikle benlik algılarını normalden daha fazla olumlu değerlendirmeye eğilimli oldukları düşünülmektedir (Twenge, 1997; Campbell et al., 2004). Bu durumda, özellikle Sosyal Yönelimde Enflasyon, Bencillikte Enflasyon, Manipülasyonda Enflasyon ve Kendini Abartmada Enflasyon alt boyutlarında erkekler lehine anlamlı farklılıkların bulunması, erkeklerin bireysel güç algıları ve toplumsal rolleri doğrultusunda daha yüksek benlik enflasyonu sergileyebilecekleri söylenebilir. Narsisizm ve benlik enflasyonu üzerine yapılan araştırmalar da, erkeklerin genellikle kendilerini daha üstün algılama eğiliminde olduklarının manipülasyon gibi sosyal stratejilerle de ilişkilendirilebileceği öne sürülmektedir (Grijalva et al., 2015). Türkiye'de yapılan bir araştırmada, lise öğrencilerinin narsistik hayranlık ve rekabet özellikleri ile benlik saygıları arasındaki ilişki incelenmiş ve erkek öğrencilerin bu özelliklerde daha yüksek puanlar aldığı tespit edilmiştir (Kaplan, 2021). Erkeklerin toplumsal beklentiler doğrultusunda daha dışa dönük, özgüveni yüksek ve rekabetçi olmaya teşvik edilmeleri, bu tür farklılıkların temelinde yer alıyor olabilir (Buss & Schmitt, 2011).

Öğrencilerin yaş gruplarına göre Şişirilmiş Benlik Duygusu ölçek değerleri incelendiğinde, Sosyal Yönelimde Enflasyon, Bencillikte Enflasyon ve Kendini Abartmada Enflasyon alt boyutları ile ölçek toplamında 21-23 yaş arası öğrenciler lehine anlamlı farklılıklar olduğu; Manipülasyonda Enflasyon alt boyutunda ise anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Benlik saygısı ve benlik algısı, bireylerin yaşamları boyunca değişim gösterebilen dinamik yapılar olarak kabul edilmektedir. Robins ve arkadaşları (2002) tarafından 9 ile 90 yaş arasındaki bireyler üzerinde yaptıkları bir araştırmada, benlik saygısının ergenlik döneminde düştüğü, erken yetişkinlikte yükseldiği, orta yaşta zirveye ulaştığı ve yaşlılıkta tekrar düştüğü sonucuna ulaşılmıştır. Uzun (2021) tarafından yapılan çalışmada ise üniversite öğrencilerinin yaş gruplarına göre Şişirilmiş Benlik Duygusu ölçeği puanlarında yaş arttıkça şişirilmiş benlik duygusu puanlarının da arttığı sonucuna varılmıştır. Bu bulgular, 21-23 yaş aralığındaki bireylerin benlik

algılarının daha yüksek olabileceğini ve yüksek benlik enflasyonu sergilediklerini göstermektedir. Manipülasyonda Enflasyon alt boyutunda ise anlamlı bir farklılık bulunmaması, manipülatif eğilimlerin bireysel özellikler, sosyal çevre ve kişilik özellikleri gibi faktörlerle daha yakından ilişkili olabilir. Çınar ve arkadaşlarının (2022) çalışmalarında manipülatif davranışlar gösteren bireylerin, kendi duygularını düzenlemekte yaşadıkları güçlüklerin de bu davranışlarda etkili olabileceği belirtilmektedir.

Öğrencilerin maddi gelir düzeylerine göre Şişirilmiş Benlik Duygusu ölçek değerleri incelendiğinde, Sosyal Yönelimde Enflasyon, Bencillikte Enflasyon, Manipülasyonda Enflasyon ve Kendini Abartmada Enflasyon alt boyutları ile ölçek toplamında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bradley ve Corwyn (2002), düşük sosyoekonomik statünün stres ve belirsizlikle ilişkili olduğunu ve bunun da düşük benlik saygısına yol açabileceğini belirterek, sosyoekonomik durumun benlik saygısı ve benlik algısı üzerinde etkili olabileceğini göstermiştir. Buna karşın; Güler (2020) tarafından yapılan bir çalışmada, öğrencilerin maddi destek almasının benlik saygılarını artırdığı, ancak genel maddi gelir düzeyi ile benlik saygısı arasında doğrudan bir ilişki bulunamadığı belirtilmiştir.

Öğrencilerin eğitim gördükleri bölüme göre Şişirilmiş Benlik Duygusu ölçek değerleri incelendiğinde, Sosyal Yönelimde Enflasyon, Bencillikte Enflasyon, Manipülasyonda Enflasyon ve Kendini Abartmada Enflasyon alt boyutları ile ölçek toplamında spor bilimleri öğrencileri lehine anlamlı farklılıklar olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Narsistik bireyler, kendi benlik algılarını şişirmek, üstünlüklerini sergilemek ve övgü kazanmak için sporu bir araç olarak kullanabilirler (Öner, 2023). Ayrıca, Türker ve Akıncı (2023) tarafından yapılan araştırmada spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin benlik saygısı ile tükenmişlik düzeyleri arasında ilişki incelenmiş ve benlik saygısının yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu durumda, çalışmamızda Sosyal Yönelimde Enflasyon, Bencillikte Enflasyon, Manipülasyonda Enflasyon ve Kendini Abartmada Enflasyon alt boyutları ile ölçek toplamında spor bilimleri öğrencileri lehine anlamlı farklılıklar tespit edilmesi narsistik eğilimleri olan bireyler için spor ortamının cazip bir alan olması ile açıklanabilir.

Öğrencilerin sınıf düzeyine göre Şişirilmiş Benlik Duygusu ölçek değerleri incelendiğinde, Sosyal Yönelimde Enflasyon, Manipülasyonda Enflasyon ve Kendini Abartmada Enflasyon alt boyutları ile ölçek toplamında 3. sınıf öğrencileri lehine anlamlı farklılıklar tespit edilmiş; Bencillikte Enflasyon alt boyutunda ise anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. 3.sınıf öğrencilerinin Sosyal Yönelimde Enflasyon, Manipülasyonda Enflasyon ve Kendini Abartmada Enflasyon alt boyutlarında daha yüksek puanlar alması, üst sınıf öğrencilerinin

sosyal etkileşimlerinde ve kendilerini ifade etme biçimlerinde daha fazla özgüven veya narsistik eğilimler sergileyebileceğini düşündürmektedir. Bununla birlikte, Bencillikte Enflasyon alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulunmaması, bu özelliğin sınıf düzeyinden bağımsız olabileceğini veya diğer faktörlerden etkilendiğini göstermektedir. Alanyazın incelendiğinde Gerçek (2020) üniversite öğrencilerinin benlik saygıları ile duygusal zekâ yetenekleri arasındaki ilişkiyi inceleyerek sınıf düzeyinin benlik saygısı üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu belirtmiştir. Tatlılıoğlu (2014), üniversite öğrencilerinin beş faktör kişilik kuramına göre kişilik özellikleri alt boyutlarının sınıf düzeyine göre farklılık gösterdiğini ifade ederken, Polat (2024) ise üniversite öğrencilerinin beş faktör kişilik kuramına göre kişilik özellikleri alt boyutlarının sınıf düzeyine göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır. Bu durumda öğrencilerin sınıf düzeyine göre bazı narsistik özelliklerde farklılıklar gözlemlenmesi, üniversite deneyiminin ve akademik ilerlemenin benlik algısı üzerinde etkili olabileceği düşünülebilir.

Öğrencilerin sportif aktivite yapma durumlarına göre Şişirilmiş Benlik Duygusu ölçek değerleri incelendiğinde, Sosyal Yönelimde Enflasyon, Bencillikte Enflasyon, Manipülasyonda Enflasyon ve Kendini Abartmada Enflasyon alt boyutları ile ölçek toplamında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu çalışmadaki bulgunun aksine Gürkan ve arkadaşları (2018) tarafından yapılan çalışmada, spor yapan öğrencilerin narsistik eğilimlerinin daha fazla olduğu ifade etmişlerdir. Ayrıca Demirel ve arkadaşları (2018) da spor yapan üniversite öğrencilerinin narsisizm seviyelerinin, spor yapmayanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Aktaş'ın (2011) çalışması da, spor ve benzeri uğraşları olan öğrencilerin benlik saygısının diğerlerine göre daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Tüm bu bulguların aksine çalışmamızı destekler nitelikte Doğan ve arkadaşları (2023) fitness sporu yapan bireylerin narsisizm ve yaşam tatmini arasında anlamlı bir ilişki olmadığını ifade etmişlerdir. Bu durumda, spor yapmanın narsistik eğilimler üzerindeki etkisinin karmaşık ve çok boyutlu olduğunu söyleyebiliriz.

Öğrencilerin spor türüne göre Şişirilmiş Benlik Duygusu ölçek değerleri incelendiğinde, Bencillikte Enflasyon ve Manipülasyonda Enflasyon alt boyutları ile ölçek toplamında takım sporları ile ilgilenen öğrenciler lehine anlamlı farklılıklar olduğu; Sosyal Yönelimde Enflasyon ve Kendini Abartmada Enflasyon alt boyutlarında ise anlamlı bir farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir. Bu durum takım sporlarının sporcuların empati kurma ve sosyal becerilerini geliştirmelerine imkan tanınması ve takım sporlarının sosyal etkileşim gerektirmesi ile açıklanabilir. Salman ve arkadaşları (2018) tarafından elit sporcular üzerinde yapılan bir çalışmada, takım sporlarıyla ilgilenen sporcuların

empati kurma ve sosyal beceriler konusunda bireysel sporculardan daha yüksek ortalamalara sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Çelik ve Kısa (2020) ise ergen sporcular üzerinde yaptığı bir araştırmada, takım sporlarıyla uğraşan ergenlerin sosyal kaygılarının düşük, genel öz yeterliklerinin ise orta düzeyde olduğu; buna karşılık bireysel sporlarla uğraşan ergenlerin sosyal kaygılarının orta düzeyde olduğu ve öz yeterliklerinin de orta düzeyde olduğunu ifade etmişlerdir.

Öğrencilerin haftalık spor yapma süre ve spor yaş değişkenine göre Şişirilmiş Benlik Duygusu ölçek değerleri incelendiğinde Sosyal Yönelimde Enflasyon, Bencillikte Enflasyon, Manipülasyonda Enflasyon ve Kendini Abartmada Enflasyon alt boyutları ile ölçek toplamında istatistiksel olarak herhangi bir anlamlı farklılığının olmadığı tespit edildi. Bu durum, spor yapma süresinin ve spor yaşının narsistik eğilimler üzerinde doğrudan bir etkisinin olmaması ile açıklanabilir. Ayrıca, spor yapma süresi ve spor yaşı gibi nicel değişkenlerin, bireylerin benlik algısı üzerindeki etkisinin sınırlı olabileceği ve niteliksel faktörlerin daha belirleyici olabileceği söylenebilir. Celasin ve Sevinç (2022)'in yaptığı bir çalışmada, ergenlerin spor yapma alışkanlıklarının benlik algısı, benlik saygısı ve yaşam kalitesine etkisi incelenerek, düzenli spor yapan ergenlerin benlik algısı ve benlik saygısı düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Sonuç olarak, öğrencilerin şişirilmiş benlik duygu durumları cinsiyet, yaş, eğitim görülen bölüm, sınıf düzeyi, spor türü değişkenlerine göre anlamlı farklılıklar olduğu görülürken; maddi gelir, sportif aktivite yapma durumu, haftalık spor yapma süresi, spor yaş değişkenlerine göre ise anlamlı farklılıkların olmadığı görülmüştür.

Kaynaklar

- Ağırbaş, ., Tatlısu, B., & Karakurt, S. (2021), Geçmişten Günümüze Sağlık Alanında Egzersizlerin Rolü, Editörler: E. Ađđn, Y. . Yıldızhan. . Ağırbaş. *Spor ve Sağlık Araştırmaları* (1-15). Ankara: Akademisyen Kitabevi A.ř.
- Aktaş S. (2011). 9. *Sınıfta anne baba tutumları ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Alpar, R. (2013). *Uygulamalı çok değişkenli istatistik yöntemler* (4. Baskı). Ankara: Detay
- Bradley, R. H., & Corwyn, R. F. (2002). Socioeconomic status and child development. *Annual review of psychology*, 53(2002), 371-399.
- Buss, D. M., & Schmitt, D. P. (2011). Evolutionary psychology and feminism. *Sex Roles*, 64(9- 10), 768-787.
- Campbell, W. K., Rudich, E. A., & Sedikides, C. (2004). Narcissism, self-esteem, and the positivity of self-views: Two portraits of self-love. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(2), 176-193.
- Celasin, N. ř., & Sevinç, H. Y. (2022). Adölesanların Spor Yapma Alışkanlığının Benlik Algısı, Benlik Saygısı ve Yaşam Kalitesine Etkisi. *Türkiye Diyabet ve Obezite Dergisi*, 6(2), 159.168.
- Creswell, J.W. (2013). “*Nitel, Nicel ve Karma Yöntem Yaklaşımları Araştırma Deseni*”. (Hacıömeroğlu, G. ev.) Ankara: Eğiten Kitap.
- elik, N., & Kısa, C. (2020). Bireysel sporlar ve takım sporlarıyla uğraşan ergenlerin sosyal kaygı ve öz yeterliklerinin incelenmesi. *Biruni Sağlık ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, (6), 1-13.
- ınar, S. E., Yazıcı, S., & Tekiner, B. (2022). Beliren Yetişkin İlişkilerindeki Maniplasyonlarda Aidiyet Hissinin Gücü. *Journal of Society & Social Work*, 33(1).
- De Hoogh, A. H., Den Hartog, D. N., & Nevicka, B. (2013). Gender differences in the perceived effectiveness of narcissistic leaders. *Applied Psychology*, 64, 473-498. DOI:10.1111/apps.12015
- Demirel, H., Altın, M., Yalçın, Y. G., & Demir, H. (2018). Spor Yapan ve yapmayan niversite ğrencilerinin narsisizm seviyelerinin karşılaştırılması. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2),72-77.
- Doğan, R. R., & Hakverdi, T. (2022). Fitness sporcularının narsisizm ve yaşam tatmini düzeylerinin incelenmesi. *1. Ulusal İzmir Demokrasi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü ğrenci Kongresi Yayını*. 115-123

- Elman FW, McKelvie JS. Narcissism in Football Players: Stereotype or Reality Athletich in sight the online Journal of Sport Psychology, 2003, 5(1): 38-46.
- Gerçek, E. (2020). *Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik benlik saygısı ve duygusal zekâ yetenekleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı).
- Grijalva, E., Newman, D. A., Tay, L., Donnellan, M. B., Harms, P. D., Robins, R. W., & Yan, T. (2015). Gender differences in narcissism: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 141(2), 261-310.
- Güler, A. (2020). Benlik saygısı ve yaşam memnuniyeti ilişkisi: Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi öğrencileri örneği. *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 37(2), 321-329.
- Gürkan, A. C., Yıldız, A. G. M., Çalışkan, G., & Dinç, Ö. Ü. A. (2024). Üniversite öğrencilerinin spor yapma alışkanlıkları ile narsistik kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. *The Journal of Academic Social Science*, 85(85), 21-34.
- Hyman, Steven (1989), Acil Psikiyatri, Çev: İ. Doğaner, A. Ayan, Ege Üniversitesi Basımevi, Bornova, No:133, İzmir
- Kan, M. E. (2025). Kamu kurumlarında örgütsel desteğin çalışan sesliliği ve çalışanların bilgi uçurma davranışları üzerine etkisi. *Ömer Halisdemir Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 18(1), 157-174.
- Kaplan, V. (2021). Lise öğrencilerinin narsistik hayranlık ve rekabet ile benlik saygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1), 61-81.
- Karasar, N. (1984). *"Bilimsel Araştırma Metodu"*. Ankara: Hacettepe Taş Kitapçılık.
- Karasar, N. (2020). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Nobel Yayıncılık.
- Öner, H. (2023). Narsisizm ve Spor. *Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar-IV*, 45.
- Polat, Ş. (2024). *Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin kişilik özellikleri ve sportmenlik yönelimlerinin spor ve farklı değişkenlere göre incelenmesi (Erzurum ili örneği)* (Yayımlanmamış Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü).
- Robins, R. W., Trzesniewski, K. H., Tracy, J. L., Gosling, S. D., & Potter, J. (2002). Global self-esteem across the life span. *Psychology and aging*, 17(3), 423.
- Salman, M. N., Toros, T., & Soylu, Y. (2018). Elit Sporcuların Duygusal Zekâ Yönünden Karşılaştırılması: Takım ve Bireysel Sporlar. *Electronic Turkish Studies*, 13(26).

- Salvucci, S., Walter, E., Conley, V., Fink, S., & Saba, M. (1997). Measurement Error Studies at the National Center for Education Statistics.
- Tatlıhoğlu, K. (2014). Üniversite öğrencilerinin beş faktör kişilik kurami'na göre kişilik özellikleri alt boyutlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Tarih Okulu Dergisi*, XVII.
- Tatlısu, B., & Kan, M. E. (2023). Öğretmen Adaylarının Spor ve Farklı Değişkenler Açısından Zekâ Oyunlarına Karşı Tutumlarının İncelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(4), 1997-2003. <https://doi.org/10.37989/gumussagbil.1371303>
- Tatlısu, B., Turan, M., Uçan, İ., Kan, M. E. (2024). Üniversite Öğrencilerinin Spor ve Farklı Değişkenlere Göre Vefakarlık ve Kindarlık Durumlarının İncelenmesi. *Educational Academic Research* (52), 161-175. <https://doi.org/10.33418/education.1421280>
- Tatlısu, T., Ağırbaş, Ö., & Uçan, İ. (2022). Öğrencilerin Duygularını İfade Etmede Çeşitli Demografik Özelliklerin Etkisinin İncelenmesi, *Her Yönüyle Spor Araştırmaları II*, (Eds: Ağırbaş, Ö, Ağgön, E., & Seçkin Ağırbaş, İ), Akademisyen Kitabevi A.Ş. Ankara, s.27-44.
- Tazegül, Ü. (2013). Farklı Branştaki Sporcuların Narsisizm Düzeyleri İle Sosyo-Demografik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, Cilt / Vol: 4 Sayı / No:1 Yıl / Year: 2013
- Turan, M., & Tatlısu, B., (2021). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi (Bayburt Üniversitesi Örneği). Editör: Doç. Dr. Mehmet İlkım. *Spor Bilimlerinde Araştırma ve Değerlendirmeler*. Gece Kitaplığı. 187-202. Ankara
- Turan, M., Tatlısu, B., & Uçan, İ. (2021). Spor Bilimleri Fakültesinde Öğrenim Gören Öğrencilerin, Sosyal Görüntü Kaygı Düzeylerinin Özgüvenleri Üzerine Etkisi (Atatürk Üniversitesi Örneği). Editörler: E. Ağgön, Y. Ç. Yıldızhan. Ö. Ağırbaş. *Spor ve Sağlık Araştırmaları* (1-15). Ankara: Akademisyen Kitabevi A.Ş.
- Türker, A., & Akıncı, A. Y. (2023). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Benlik Saygısı ile Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 1-10.
- Türker, Ü. (2020). Olimpik Okçuluk ve Gelişim Psikolojisi Açısından İncelenmesi, *Anatolia Sport Research*, 1(1): 5-24. DOI: <http://dx.doi.org/10.29228/anatoliasr.2>
- Türker, Ü. (2022). Temel Okçuluk Eğitiminin Dikkat ve Konsantrasyon Yetisine Etkisi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11(4), 1491-1506. <https://doi.org/10.37989/gumussagbil.1200010>

- Türker, Ü., Yılmaz, A. K., Bostancı, Ö., Şebini, K. (2021). COVID-19 Pandemisinde Spor Bilimleri Alanlarındaki Yükseköğretim Öğrencilerinin Anksiyete Düzeyleri ve Egzersiz Bağımlılığı. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(4), 1-20.
- Twenge, JM, Campbell KW. (2010). Asrın Vebası Narsisizm İleti, 1.Basım, (Çev: Ö.Korkmaz) Kanküs yayınları, İstanbul, 2010.)
- Twenge, J. M. (1997). Changes in masculine and feminine traits over time: A meta-analysis. *Sex Roles*, 36(5-6), 305-325.
- Uzun, M. H. (2021). *Üniversite öğrencilerinde sosyal medya kullanımı ile narsistik eğilimler arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Walker, J.S. ve Bright, J.A. (2009) False inflated self-esteem and violence: a systematic review and cognitive model, *The Journal of Forensic Psychiatry & Psychology*, 20:1, 1-32, DOI: 10.1080/14789940701656808
- Yılmaz, H. (2018). Narsizme giden yolun ilk adımı “şişirilmiş benlik duygusu ölçeği” geliştirme çalışması. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 6(73), 1-16.

Bölüm 5

Sporda Duygu Yönetimi ve Motivasyonun Önemi

Vahdet ALAEDDİNOĞLU¹

Giriş

Bu çalışmanın amacı, sporda duyguların yönetilmesi ve motivasyonun uzun süreli sporcu gelişiminde ne denli etkili olduğunu ortaya koymaktır. Sporda duygu, motivasyon ve hisler başarı kaynaklarından en önemli etmenlerdir. Duyguların ve motivasyonun yönetilmesi ise hem sporcu hem de antrenörleri tarafında üstünde profesyonel bir yardımla sağlanabilecek bir durumu ifade etmektedir. Sporcuların bir müsabaka ortamında ya da yoğun antrenman sırasında duygularını nasıl, ne kadar ve hangi motivasyonlarla sürdürebileceğini öğrenmesi üzerinde durulması önemli bir konudur. Özellikle sporcunun o anı yaşamasında sporcunun genel performansına etkisi sadece antrenman çalışmalarıyla veya iyi düzenlemiş teknik antrenmanlarla açıklanması mümkün değildir. Bir saç ayağına benzetecek olursak antrenman – performans, hisler – performans arasında yoğun bir ilişki görülmektedir. Özellikle saliseler içinde bir tekniğin gerçekleştirilmesi sürekli tekrarlar ile değil bu tekrarları ortaya çıkan anlamlı ve duygusal öğrenmeler ile açıklamak mümkün olmaktadır. Her antrenman yoğunluğu ve tekniği insan vücudunda tam olarak açıklanamayan kimyasal ve fizyolojik reaksiyonların bir araya gelmesiyle meydana gelmektedir. Spor bilimi alanında son yıllarda en çok araştırılan konuların başında sporda psikoloji başlığı gelmektedir. Motivasyon ve duygu yönetimi sporda psikoloji alanında farklı ve yeni inceleme alanı olarak nitel ve nicel bir ölçümle somutlaştırılması hedeflenmektedir. Bunun yanı sıra elde edilen veriler, sporcuların uzun yıllar emek verdiği spor dalında daha yüksek performans göstermelerine yardımcı olacak çok boyutlu strateji ve yöntemlerin belirlenerek geliştirilmesine olanak tanıyacaktır.

Spor Psikoloji özelinde, duygular performansın en net şekilde dışı vurumu ve yansımaları olarak kabul edilebildiği gibi sporcunun zihinsel örüntüsüyle

¹ Doç. Dr. Atatürk Üniversitesi, Horasan Meslek Yüksekokulu,
<https://orcid.org/0000-0001-8432-0105>, v.alaeddinoglu@atauni.edu.tr

performans ilişkisinin başarıya etkisinde daha kararlı ve yükselen bir grafikte kararlı adımlar atmasına imkân sunabilmektedir. Yukarıda sayılan nedenlerle duygular ve psikolojik etmenler hem teorik hem de pratik yönleriyle sporcu gelişimine sunacağı katkı spor bilimleri alanında üstüne durulması gereken bir konudur. Özellikle sporcunun altında kalacağı baskı ve zorluklara karşı nasıl bir tutum takınacakları konusunda özel bir odaklanma gerçekleştirilmek amacıyla her sporcu için özel yöntemleri ortaya koymasına olanak sağlayacaktır. Alanda bu tür yapılan araştırmalar son yılların en önemli zirve konuları arasında yer almasında en önemli vurgu sporcuların duygusal seviyeleri ile başarının etkileşimi ve sonuçları arasındaki yakın ilişki bulunmasıdır. Sporda başarı, sürdürülebilir ve kaliteli sporcuların yetişmesinde duygu yönetimi ve sürekliliğin atletik performansında artmasına pozitif yönde katkı sunabilmektedir.

Amaç ve İçerik

Bu araştırmanın temel amacı, sporda duygusal yaklaşımın ve duyguların başarıya etkisinin alan yazında bulunana kaynaklardan faydalanılarak ortaya konulmasıdır. Bir sporcunun duygusal yapısının hangi durumlarda etkilendiği ve hangi motivasyon kaynağının sporcu performansına etkileri değerlendirmeleri ele almak bu kitabın ana amaçları arasındadır. Her sporcu hayatının bir noktasında tıkanma ve ilerleyememe durumu yaşamaktadır. Bu durumda özellikle duyguların ve zihinsel parametrenin nasıl yönetileceği hem antrenör hem sporcu için çözülmesi gereken bir bulmaca gibidir. Birden fazla karmaşık sürecin yönetilmesi gereken bir karmaşa ortaya çıkmaktadır. Her durum için başka bir antrenman metodu geliştiren sporcuya özel bir destek sunulması ve her yapının sonucunda gelişim durumuna ayıca geri bildirim yapılması sporcunun daha az zihinsel ve fiziksel yorgunlukla ayrılmasında etkili bir durum ortaya çıkaracaktır. Sonuç olarak Spor Psikolojisinin önemini ortaya koyacak olan bu araştırma ile literatür özeti çıkarılarak alan araştırmacılarına küçük te olsa katkı sunmayı hedeflemektedir. Özellikle Zihinsel antrenmanın önemini ortaya koymak adına stres yönetimi, motivasyon yöntemleri, psikolojik geçişlerin ve sürdürülebilirliğin yenilikçi yapısını literatür açısından ele alınması amaçlanmıştır.

Araştırmanın Yöntemi

Bu araştırma alan yazında teorik ve pratik uygulamalardan ortaya konulan bilgilerden tarama yapılarak eser incelemesiyle yapılmıştır. Özellikle duyguların yönetimi ve motivasyonun sağlanması konularını kapsamlı şekilde ele almaktadır. Ayrıca, literatür taramasının yanı sıra spor branşlarının pratikteki vaka analizleri üzerinden de detaylı bir inceleme ve analizler yapılmıştır. Yukarıda

saydığımız yöntemlerle elde ettiğimiz bilgilerle, duygular ve duyguların yönetimi, psikolojik faktörler, stratejik taktikleri uygulayabilme becerilerini detaylı bir şekilde durulmuştur. Bu araştırmayla birlikte alanda araştırma yapan veya meraklıları için duygular, motivasyon ve başarı etkisi üzerine anlaşılır ve detaylı bir okuma araştırması olarak hedeflenmiştir.

Duygular ve Spor Psikolojisindeki Yeri

Spor Psikolojisi çok özel ve spesifik alanların bir araya gelmesiyle kritik bir alt bilim dalıdır. Özellikle psikolojik faktörlerin ele alınması ve duyguların yönetimi, sporda başarının ortaya konmasında çok önemli bir konudur. Duyguların etkin bir şekilde denetlenmesi ve kontrol altında tutulması, hem sporcularda zihinsel, duygusal ve bilişsel farkındalığa geçişi hem de daha güçlü ve dayanıklı olmalarını sağlayabilmektedir. Özellikle yoğun antrenman dönemi ve birlikte getirdiği yüklere dayanım miktarının artmasını ve bu dönem sonrasında müsabaka döneminin uzunluğuna bağlı olarak her geçişi ve sürecin baskılarına dayanabilme direncinin de artmasına neden olacaktır.

Duyguları yalnızca sporculuk özelinde düşünmemek gerekir. Hayatın her alanında yol arkadaşlığı yaptığımız duygular ve hislerle uzun soluklu bir ilişki içerisindeyizdir. Bazen birine güvenme bazen yakınlaşma bazen uzaklaşma bazen de korkunun dili olarak kullanılmaktayız. Her ne sebeple kullanırsak kullanalım duygular birçok kimyasal ve fizyolojik tepkiyi birlikte geliştirmekte ve yaşam kalitesine yüksek oranda etkileyebilmektedir. Bu ve daha birçok faktörden dolayı spor bilimlerinde son yılların en çok üstünde durulan araştırma konularının başında Spor Psikolojisi ve başarıya duyguların ne kadar, nasıl etkilediği konularında titiz ve yoğun araştırmalar söz konusudur. Alan yazında, duygusal zeka ve başarı ilişkisi, görseelliğin duyguları harekete geçirmede etkileri ve iç ses. Konuşmalarının başarıya etkileri üzerine birçok araştırma söz konusudur. Bazı çalışmalarda duygusal geçişler ve nöbetler şeklinde vurgulanırken bazı araştırmalarda iklime bürünme ve o iklimde kalma olarak tanımlanmaktadır. Ancak bütün araştırmaların ortak bir bileşme noktası bulunmaktadır. Sporcular, duygusal dalgalanma koridoruna girdikleri andan itibaren bununla çıkabilme becerisini hangi seviyede kullanırlarsa başarıyı daha kalıcı hale getirmektedirler. Bu durumda rakiplerine fark atma ve durumu lehine çevirmelerine neden olmaktadır. Bunun yanı sıra gösterilen başarı duyguların performans etkisinin de sürdürülebilir olmasını sağlayacaktır.

Sonuç olarak spor psikolojisinde bir sporcunun başarılı olması ve başarısını sürdürebilmesi duygularının karmaşıklığına bakılmaksızın onları yönetebilmesiyle yakın ilişki içerisinde. Uygun teknikler, sporcunun kendisini tanıması ve şartlara adaptasyon sürecinin kısılalığı ya da uzunluğu, müsabaka

öncesi oluşturulan stratejilere bağlılık, sportif başarının artırılmasında etkili olabileceği gibi genel sağlık durumu ve duygusal dengenin sağlanmasında da pozitif etkiye sahiptir. Bu durumun aksi yönde yapılan etkileşim ise sporcu açısından olumsuz sonuçlar doğurabilir, önde olduğu müsabakan sürekli mağlup olarak ayrılabilir ve sürekli performansının sorgulayabilir duruma düşmektedir. İster bireysel olsun ister takım sporcusu bütün dinamikleri etkileyen bir sürecin başlangıcı ya da tetikleyicisi sporcunun duygularıyla olan ilişkisi bir bütünü etkileyen en önemli parça olarak karşımıza çıkmaktadır. Özellikle genç sporcuların eğitimlerinin büyük bölümünde duyguların yönetimi ve psikolojik davranış şekilleri eğitim programları sürdürülebilir bir sporun ilk adımı olacaktır. Her sporcunun kendini tanıması ve direnç basamağının farkında olması duyguların ve hislerin psikolojik işlevliğini ifade etme de kullanılan bir argüman olarak karşımıza çıkmaktadır. Sporcular sadece fiziksel antrenman yapmakla yetinmemeli aynı zamanda zihinsel olarak ta hazırlıklarını tamamlamalıdır. Bu eğitimler sayesinde sporcular karşılaştıkları rekabet ortamlarında veya müsabaka anında yaşadıkları zorluklarla baş edebilme, stres kaynaklarına cevap oluşturabilme, performans artışında odaklılık gibi birçok başarı parametresini geliştirebileceklerdir.

Hayatımızın Temel Taşı Duygular ve Genel Özellikleri

Sporda başarıya etki eden etmenler arasında spor bilimleri alanında eğitim veren üniversitelerinde ders müfredatlarında bunları desteklemesi gerekmektedir. Turan ve arkadaşları da (2021) araştırmalarında üniversitelerin farklı bölümlerinde de spora yönelik aktivitelerin ve derslerin yaygınlaştırılmasının gerekli olduğunu belirtmektedirler. Bu etki, çok farklı boyutlarda ele alınmakla birlikte hem saha araştırmalarında hem de laboratuvar analizleriyle elde edilen bulgular alan araştırmacılar tarafından irdelenmektedir. Özellikle son yıllarda yapay zekâ ve sensörlerin gelişimine bağlı olarak multidisipliner alan araştırmalarında da büyük ilerlemeler kaydedilmiş ve sporda başarıya etkisinin çok önemli olduğu ortaya konulmuştur.

Duygular, insanların ruh halinin temel beceri ve hareketlere yansıyan yaşamın ayrılmaz bütünü arasında yer alan hayati işlevlerdir. Karaş ve Altun (2021) yaptıkları araştırmada 3 – 6 yaş çocuklarının duyguların yönetimi ve mizaç özelliklerinin ebeveynlerden etkilene düzeyinde ebeveynlerinin yaşlarına ve kişilik özelliklerine bağlı olarak etkilendiğini belirtmişlerdir. Bu durum kişilik özellikleri kişinin bulunduğu ortamdan ve kişilerden yüksek oranda etkilendiğini göstermektedir. Ve gelişimin kritik dönemlerinde çocukların duygusal gelişimlerinde de çocukların bütün hayatlarını etkileyen en önemli olgular arasında yer aldığını göstermektedir (Karaş & Altun, 2022).

Sporun ruhunda var olan heyecan, motivasyon, özgüven ve rakibin manipülasyonuna cevap aramak gibi değişken duygular, sporda performansın en önemli ayakları arasında yer almaktadır. Her duygunun yoğunluğu ve etki gücü birbirinden farklı etkilenmelere göre farklı dirençler gösterebilmektedir. Her direnç faktörüne göre gösterilen hassasiyetin miktarı sporcunun başarısına yansıyan miktarını göstermektedir.

Örneğin sporcularda oluşturulması istenen duygular ve hissiyat pozitif yönde olursa sporcunun o andaki aldığı destek başarıya giden yoldaki en önemli parametrelerden biri olacaktır. Özellikle son yılların en önemli araştırmalardan biri olan imgeleme ile pozitif duygular antrenmanda da yansıtıldığı için sporcunun müsabakaya çıkmadan önce o duyguları yaşaması sağlanarak başarısında gözle görülebilen bir artış yaratılmaktadır. Kartal ve arkadaşlarının (2017) yaptıkları araştırmada cinsiyete bağlı olarak imgelemenin bir değişikliğe etki etmediğini gösterirken ancak yaş değişkeninde ise imgelemenin duyguları harekete geçirmede büyük bir etkiye sahip olduğunu bulmuşlardır. Sporcuların imgelemeyi nitelikli olarak yapmaya başlamalarıyla birlikte başarının da birlikte doğru orantılı olarak arttığını belirtmişlerdir (Kartal, Güvendi, Türksoy, & Altıncı, 2017).

Başka bir araştırmada ise Erdoğan ve Erhan (2019) kış sporlarıyla ilgilenen sporcularda imgeleme ile sportif özgüven arasında cinsiyete, spor türü ve spor yaşına bağlı olarak pozitif yönde bir ilişkinin olduğunu göstermiştir (Erdoğan & Erhan, 2019).

Yarayan ve Ayan (2018) farklı takım sporlarında yarışan sporcuların, spor yapma yaşına, cinsiyet ve spor dalı özelinde imgelemenin başarı ve duyguları geliştirmede olumlu etkisi görülmüşken yaşa bağlı olan imgelemede ise negatif yönde etkiler olduğunu bulmuşlardır (Yarayan & Ayan, 2018).

Sporda aidiyet ve duyguların yoğunluğu performansın pozitif yönde artmasına neden olmaktadır. Özellikle başarıyı tanımlarken performansta gösterilen gelişmeyi tanımlamak ya da o müsabakada elde edilen başarıyı temsil etmek spor bilimcileri yanlış tanımlama kurbanı yapacaktır. Bunun yanı sıra nöro bilimciler tarafından da birçok anlamlı araştırma spor biliminin sadece teknik ve taktikten ibaret olmadığını göstermektedir.

Başarılı bir spor deneyimi, özgüveni artırabilir (Tatlısu ve Kan, 2023). Sonuç olarak duygular pozitif yönde geliştiğinde özgüvenle birlikte sportif performansda olumlu yönde gelişim gösterirken aksi yönde duygular negatif yönde artış gösterirse sporcunun yeteneklerini sergileme de negatif etki şekilde kendini gösterecektir. Ve sporcunun motivasyonu da negatif bir etkiyle karşılaştığı için uzun süreli sporcu gelişiminde duyguların kontrolü ve üst seviye müsabakalarda başarıya etki eden en önemli enstrümanlardan biri de olarak

karşımıza çıkabilmektedir. Bu nedenle, sporcuların duygularını etkin bir şekilde yönetme, kontrol etme ve gerektiğinde bu duyguları olumlu bir hale dönüştürme becerileri, yüksek ve sürdürülebilir performans sergilemeleri açısından kritik ve vazgeçilmez bir faktörü oluşturur. Bu durum, sadece sportif başarıda değil, aynı zamanda sporculardaki genel mental sağlığın korunmasında, stresle başa çıkmada ve performans kaybını önlemede de büyük bir rol oynamaktadır. Sonuç olarak spor yapmak stresle başa çıkmanın etkili bir yoludur (Özdenk ve Tatlısu, 2023). Ayrıca, sporcuların bu konuda eğitilmesi ve desteklenmesi, onların hem sahada hem de hayatın diğer alanlarındaki başarılarını artıracak önemli bir kapı açacaktır (Sivrikaya & Biricik, 2019). Duygusal zekalarını geliştiren sporcular, psikolojik dayanıklılıklarını artırabilecek ve böylece zorlu koşullarda bile yüksek performans gösterebileceklerdir (Türkay & Demir , 2021).

Motivasyon ve Spor

Motivasyon genel tanımıyla, bir bireyin davranışını başlatan, yönlendiren ve davranışın sürdürme temelini taşıyan içsel süreçlerle ve kimyasal tepkilerle ilerleyen bir dürtü ve güdüdür. Bunun yanı sıra motivasyon sadece bir eylemi gerçekleştirme isteğiyle açıklanmayacağı gibi aynı zamanda yapılan eylemin uzun vadede devam ettirebilme kapasitesini de içerir. Motivasyon, sporcunun yaşı, cinsiyeti, spor yapma yılı gibi bütün etmenlerden büyük oranda etkilenmekte ve başarıya yaklaşma güdüsünü de etkilemektedir (Filiz & Demirhan, 2018). Spor alanında motivasyon, sporcuların belirledikleri hedeflerine ulaşmak için sergiledikleri istek, çaba ve kararlılık olarak pek çok uzman tarafından tanımlanabilir. Sporcuların motivasyonları, özellikle performanslarını etkileyen belirleyici ve temel bir faktör olarak görülmekte ve başarıya ulaştıklarında büyük katkı sağlamaktadır. Yüksek motivasyon düzeyine sahip sporcular, antrenmanlarda daha istekli ve disiplinli olurlar, bu da onların performanslarını olduğu kadar genel psikolojik dayanıklılıklarını da artırmaktadır (Biricik, Karababa, & Sivrikaya, 2023). Yüksek motivasyon, sporcuların yüksek performans sergilemeleri için son derece elzemdir ve bu durum, aynı zamanda sporcunun antrenmanlara katılımını artırarak, rekabette ve çeşitli zorluklarla başa çıkma konusundaki kararlılığını önemli ölçüde desteklemektedir. Yüksek motivasyon seviyesine sahip olan sporcular, zorlu süreçlerle başa çıkma konusunda daha başarılı oldukları için, antrenman sırasında yaşanan stresi yönetebilmek ve nihayetinde hedefe ulaşmak amacıyla motivasyonu artırmanın ne kadar kritik olduğu gerçeği açık bir şekilde ortaya çıkmaktadır. Sporcular, bu motivasyon sayesinde hem takımsal hem de bireysel başarılar elde edebilmektedirler; bu da onların spor kariyerleri boyunca daha da iyi sonuçlar

alabilmelerini sağlamaktadır (Alaeddinoğlu, Şebin, & Çakır, Investigating Curling Athletes' Effective Communication Skills, 2022).

Motivasyonun Spor Performansı Üzerindeki Etkisi

Spor performansı üzerinde motivasyonun belirgin etkileri oldukça önemlidir ve bu etki, sporcuların genel başarı düzeyleri üzerinde önemli bir rol oynamaktadır. Bilinmelidir ki spor; kişinin fiziki ve ruh sağlığını geliştiren bir alandır (Tatlısu, 2024). Yüksek motivasyon seviyesine sahip olan sporcular, antrenmanlarına daha istekli ve hevesli bir şekilde yaklaşmaktadırlar; bu da onların daha etkili bir şekilde çalışma potansiyellerini artırmaktadır (Yiğit, 2019). Motivasyonu yüksek olan bu sporcular, belirledikleri hedeflerine ulaşmak için fazlasıyla çaba sarf ederler ve performanslarını sürekli olarak sürdürmek adına daha büyük bir kararlılık gösterirler. Motivasyon, aynı zamanda sporcuların stresle başa çıkma becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmakta ve onların olumlu bir ruh halini korumalarını sağlamaktadır (Dalbudak & Balyan, 2021). Bu motivasyon, yarışma sırasında onları daha az stresli ve daha odaklı hale getirerek, performanslarını artırmalarına katkıda bulunur. Bunun yanı sıra, motivasyon; sporcuların yorgunluğa ve karşılaştıkları zorluklara karşı daha dirençli olmalarını sağlayarak, bu direncin yanı sıra, mental ve duygusal dayanıklılıklarını da güçlendiren önemli bir faktördür. Motivasyonsuz bir sporcu, özellikle zorlu anlar ve mücadeleler sırasında bu zorluklarla karşılaştığında daha çabuk pes edebilir veya yeterli gayreti gösteremeyebilir. Bu nedenle, bireylerin mental motivasyonlarını yükseltmek, antrenman ve rekabet süreçlerindeki başarılarını artırmada kritik bir rol oynamakta ve nihayetinde sporcuların kariyerlerinde sürdürülebilir bir gelişim sağlamaktadır. Motivasyonun spor performansındaki önemi, sadece bireysel başarılarla sınırlı kalmayıp, takım başarıları üzerinde de belirgin etkilere sahiptir. Yüksek motivasyonlu sporcular, takım arkadaşlarını da cesaretlendirip destekleyerek, grup dinamiğini güçlendirebilirler. Bu durum, takım içindeki iletişimi artırır ve kolektif bir başarı elde edilmesini kolaylaştırır. Ayrıca, motivasyon kaynağı olarak sosyal destek, sporcuların daha iyi performans sergilemesine yardımcı olur; zira sıkı bağlar kurmuş bir takım, zorlukların üstesinden daha kolay gelmektedir. Yüksek motivasyon ayrıca, antrenman programlarının zorluk seviyesini artırarak, sporcuların fiziksel ve teknik becerilerinin daha hızlı bir şekilde gelişmesini teşvik eder. Eğer sporcular motivasyonlarını sürdürürlerse, daha zorlayıcı antrenmanlarla başa çıkabilir ve oyunlar sırasında daha yüksek bir performans sergileme şansı elde ederler. Bunun yanı sıra, hedef belirleme ve bu hedeflere yönelik ilerleme kaydetme motivasyonun pekişmesine katkı sağlar. Sporcular, ne kadar çok çaba gösterirlerse, o kadar çok kendilerine güven duyarlar ve bu güven, performanslarını destekleyen önemli bir faktör haline gelir. Sonuç olarak,

motivasyon, sadece bireysel çabayı değil, takım ruhunu ve iş birliğini de artırarak, spor dünyasında daha büyük zaferlere ulaşılmasına yardımcı olur (Sarı & Sağ, 2021).

Motivasyonun Sporcularda Gösterdiği Belirtiler

Sporcularda motivasyonun bazı önemli belirtileri ve durumları bulunmaktadır. Yüksek motivasyon seviyesine sahip olan sporcular, genellikle belirli hedeflerine son derece sıkı bir şekilde odaklanma eğilimindedirler. Bu odaklanma durumu, onların bu hedeflere ulaşmak için sürekli bir çaba içinde olmalarını sağlar ve kendilerini motive bir şekilde çalışmalarına olanak tanır (Demir & Çetin, 2021). Bu yüksek motivasyon seviyesi, sporcuların antrenmanlara katılıp katılma isteklerini artırırken, aynı zamanda kendi performanslarını sürekli olarak geliştirme çabası içinde olmalarına neden olmaktadır. Aksine, sporcularda düşük motivasyon seviyeleri, genellikle isteksizlik, kayıtsızlık ve sıkıntı gibi olumsuz belirtilerle kendini göstermektedir. Bu tür bir motivasyon eksikliği, sporcuların hem zihinsel hem de fiziksel performanslarını olumsuz yönde etkileyebilir ve dolayısıyla başarılarını ciddi anlamda sınırlayabilir. Dolayısıyla hem bireysel hem de takım sporcularının motivasyon durumları, başarı ve gelişim açısından son derece kritik bir öneme sahiptir. Motivasyon düzeylerini yükseltmek için çeşitli yöntemler uygulanabilir ve bu süreç, sporcuların daha iyi bir performans sergilemelerine olanak tanır. Motivasyon, sadece fiziksel yetenekleri değil, aynı zamanda zihinsel dayanıklılığı da içerir. Bu nedenle, yüksek motivasyon seviyelerine erişmek için sporcuların kendilerine belirledikleri hedefler doğrultusunda sürekli bir ilerleme kaydetmeleri ve bu hedeflere ulaşmak için kararlılık göstermeleri gerekmektedir. Bu sürekli çaba, onları daha da motive ederek, daha başarılı olmalarına yardımcı olur (Turan, Mavibaş, & Savaş, 2022). Özellikle, hedeflerine ulaşırken karşılaşılabilecekleri zorlukları aşabilme yetenekleri, onların motivasyon seviyelerini etkileyen önemli bir faktördür. Sporcular arası rekabet de motivasyon seviyelerini etkileyen bir unsur olarak ortaya çıkmaktadır; diğer sporcuların başarıları, bireylerin kendi gelişimlerine yönelik isteklerini artırabilir. Sonuç olarak, sporcuların sürekli olarak motive kalmaları, sadece bireysel başarıları için değil, aynı zamanda takım ruhunun güçlenmesi ve ortak hedeflere ulaşılması açısından da büyük bir önem taşımaktadır. Bu sebeplerle, sporda motivasyon, sadece antrenman ve performansla sınırlı kalmayıp, genel psikolojik durumlarını da derinden etkilemektedir.

Duygu Yönetimi ve Motivasyonu Etkileyen Faktörler

Sporcularda duygu yönetimi ve motivasyonu etkileyen faktörler, esasen bireysel ve çevresel faktörler olarak iki ana gruba ayrılabilir. Bu ayrım,

sporcuların performanslarını anlamada gerçekten kritik bir rol oynamaktadır. Bireysel faktörler arasında sporcuların sahip olduğu kişisel özelliklerin yanı sıra, duygusal zekâları, özgüven düzeyleri, stresle başa çıkma yetenekleri ve belirledikleri hedeflere ulaşma becerileri gibi çok çeşitli unsurlar bulunmaktadır. Bu unsurlar, her sporcu için aslında farklılık gösterebilir, bu da her birinin performans üzerindeki etkisinin değişkenlik göstermesine neden olmaktadır. Özellikle, duygusal zekâ, sporcunun hem kendi duygularını etkili bir şekilde yönetebilmesi hem de diğer insanlarla olan sosyal ilişkilerini sağlıklı bir biçimde yürütebilme yeteneğini önemli ölçüde etkileyen bir faktördür (Toros, 2002). Çevresel faktörler ise antrenörlerin liderlik tarzını, takımın atmosferini, aile desteğini, seyirci etkisini, medya etkilerini ve performansa yönelik beklentileri içermektedir. Bu çevresel unsurlar, sporcuların psikolojik ve sosyal durumlarını derinlemesine etkileyerek onları hem olumlu hem de olumsuz yönde motive edebilir (Akçay & Çoruk, 2012). Bu faktörlerin her biri, sporcuların duygusal durumunu ve motivasyonunu etkileyerek dolaylı yoldan da olsa performanslarını etkileyebilme potansiyeline sahiptir. Sonuç olarak, sporcularda duygu yönetimi ve motivasyonu ele alınırken, bu iki ana faktör grubunun dikkate alınması, sporcuların daha iyi performans gösterebilmeleri açısından büyük bir önem taşımaktadır. Sporcuların, bu faktörleri anlaması ve yönetebilmesi hem bireysel hem de takım bazında başarıyı artırma yönünde kritik bir adım olarak değerlendirilebilir. Bu durum, sadece sporcuların kendileri için değil, aynı zamanda sporun genel gelişimi açısından da oldukça önemli bir konudur (Salman & Sunay, 2012).

Bireysel Faktörler

Bireysel faktörler, sporcularda duygu yönetimi ve motivasyonu etkileyen temel unsurlar arasında gerçekten önemli bir yere sahip olduğu bilinen bir gerçektir. Sporcuların kişisel özellikleri, yani onların bireysel özgüven düzeyleri, stresle başa çıkma becerileri ve hedef belirleme yetenekleri, duygusal durumlarını ve motivasyonlarını doğrudan etkileyen oldukça önemli etmenler arasında yer almaktadır. Bu çerçevede, sporcuların sahip olduğu duygusal zekanın da bu süreçte büyük bir rol oynadığı görülmektedir; özellikle yüksek duygusal zekaya sahip olan sporcuların, stresle başa çıkma konusunda daha etkili oldukları ve motivasyonlarını daha uzun süre boyunca sürdürebildikleri sıklıkla gözlemlenmiştir (Kıyıcı & Alaeddinoğlu, 2022). Böylelikle, sporcuların bireysel faktörlerinin farkında olmaları ve bu konuda gelişim sağlama çabası içerisinde olmaları, duygu yönetimi ve motivasyonlarını olumlu yönde etkilemek için oldukça önemli bir aşama olarak ön plana çıkmaktadır. Duygu yönetimi becerileri geliştirmek ve motivasyonu artırmak amacıyla sporcuların kendi iç dinamiklerini

iyi bir şekilde anlamaları esastır; zira bu noktada, sporcuların duygusal durumları üzerinde kontrol sahibi olmaları, performanslarını artırmaları için kritik bir gereklilik olarak öne çıkmaktadır. Sonuç olarak, sportif kariyerlerinde başarı elde etmek isteyen sporcuların, bireysel psikolojik özelliklerini dikkate alarak bu alanlarda kendilerini geliştirmeleri oldukça gereklidir (Tatlısu, Ozan, Uçan, & Kan, 2022).

Çevresel Faktörler

Çevresel faktörler, sporcuların duygu yönetimi ve motivasyonunu önemli ölçüde etkileyen pek çok unsur arasında yer almaktadır. Bu geniş kapsamlı bağlamda antrenörlerin liderlik tarzı, takım atmosferinin niteliği, aile desteğinin varlığı, seyircilerin etkisi, medya baskısı ve performansa yönelik beklentiler gibi unsurlar, sporcuların duygusal durumlarını ve motivasyon seviyelerini belirleyen kritik unsurlardan bazılarıdır. Örneğin, destekleyici bir takım atmosferi ve güçlü aile desteği gibi faktörler, sporcuların duygu durumlarının daha stabil kalabilmelerine ve belirledikleri hedeflere ulaşma motivasyonlarını sürdürmelerine büyük katkı sağlar. Ayrıca, bu tür destekleyici unsurlar, sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını artırarak zorlu ve stresli anlarda daha etkili bir performans sergilemelerine de yardımcı olabilir (Pepe, 2017). Bunun yanı sıra, sporcuların çevresindeki olumsuz çevresel faktörler, onların motivasyon ve duygusal denge durumlarını ciddi şekillerde olumsuz etkileyebilir. Öte yandan, aşırı medya baskısı ve performansa yönelik yüksek beklentiler gibi olumsuz çevresel faktörler, sporcuların stres seviyelerini artırarak duygu yönetimlerini kaybetmelerine neden olabilir ve dolayısıyla motivasyonlarını zayıflatabilir. Bu nedenle, sporcuların çevresel faktörlerden nasıl etkilendiklerini anlamak, onların performanslarını artırmak, sağlıklı bir spor psikolojisi geliştirmek ve genel olarak sporculara daha iyi bir destek sağlamak açısından son derece önemlidir (Ayan & Mülazımoğlu, 2010). Bu faktörlerin etkisinin derinlemesine incelenmesi, sporcuların sadece fiziksel performanslarını değil, aynı zamanda mental ve duygusal durumlarını da doğrudan etkileyerek, onlara daha sağlam bir temel sağlar. Ayrıca, bu çevresel faktörlerin üzerinde durmak, sporcuların zihinsel güçlenmelerine ve spor dünyasında daha dengeli bir yer edinmelerine olanak tanır ve bu da onların uzun vadeli başarıları için kritik bir öneme sahiptir. Duygu yönetimi ve motivasyon üzerine yapılan her tür çalışma, sporcuların kariyerlerinde başarılı olmaları ve sporun getirdiği zorluklara karşı dayanıklılık göstermeleri açısından büyük bir fayda sağlayacaktır. Bu bağlamda, çevresel etmenler üzerine yapılan detaylı araştırmalar, spor hayatında olumlu değişimlerin sağlanması için gerekli olan bilgileri ve stratejileri ortaya koyabilir (Alaeddinoğlu, 2024).

Duygu Yönetimi ve Motivasyon Stratejileri

Sporda duygu yönetimini ve motivasyonu sağlamak amacıyla uygulanabilecek çok sayıda etkili strateji ve teknik bulunmaktadır. Bu özel stratejiler, sporcuların kendi duygusal tepkilerini tanımlarına yardımcı olurken, aynı zamanda bu duygularla nasıl etkili bir şekilde başa çıkabileceklerini öğrenmelerine de yardımcı olmaktadır (Ulukan & Esenkaya, 2024). Özellikle olumlu düşünme becerilerinin geliştirilmesi, bu süreç içerisinde son derece önemli bir rol oynamaktadır. Bununla birlikte, sporcuların motivasyon seviyelerini artırabilmek için hedef belirleme, başarıları kutlama, vazgeçmeme ve sürekli olarak geri bildirim sağlama gibi çeşitli yöntemlerin sıkça tercih edilmesi gerekmektedir. Bu yaklaşımlar, sporcuların kendilerini daha iyi bir şekilde ifade etmelerine, hedeflerine ulaşmalarına ve duygusal dayanıklılık geliştirmelerine büyük katkı sağlamaktadır. Özellikle bu süreçlerin her aşamasında sporcuların aktif katılımları teşvik edilmeli, onlara gereken destek her zaman verilmelidir. Böylece sporcular, duygularını daha iyi anlayabilir ve bunları kontrol edebilme becerisi geliştirirken daha başarılı bir performans sergileme şansını artırabilirler. Sonuç olarak, bu tür yaklaşımlar sayesinde sporcular, daha iyi hazırlanarak ve duygusal açıdan dengede kalabilmek, daha etkili bir şekilde performans gösterebilir. Bu durum, onların hem zihinsel hem de fiziksel kapasitelerini en üst düzeye çıkarmalarına yardımcı olur (Esenkaya & Ulukan, 2024).

Duygu Yönetimi Stratejileri

Sporcuların duygu yönetimini geliştirmek için çeşitli etkili stratejiler kullanılabilir. Bu stratejiler arasında derin nefes alma teknikleri, pozitif özdeğerlendirme yapma, konsantrasyon artırmaya yönelik odaklanma egzersizleri ve stresle başa çıkma teknikleri gibi önemli ve etkileşimli yöntemler bulunmaktadır. Bunun yanı sıra, duygusal farkındalık geliştirmek amacıyla meditasyon ve görselleştirme gibi yaratıcı yöntemler de oldukça etkili ve faydalı olabilir. Sporcular, bu stratejileri düzenli ve disiplinli bir şekilde uygulayarak hem psikolojik dayanıklılıklarını artırabilir hem de performanslarını daha sağlıklı bir şekilde sürdürebilirler. Ayrıca, sporcuların kendi duygusal durumlarını anlamaları ve yönetmeleri, rekabet ortamında daha başarılı olabilmeleri için kritik bir öneme sahiptir. Bu nedenle, bu tür yöntemlerin yanı sıra, sosyal destek sistemlerinin güçlendirilmesi ve olumlu bir takım atmosferinin oluşturulması da düşünülmesi gereken faktörlerdir. Özetle, bu stratejilerin uygulanması, sporcuların hem bireysel performanslarını hem de takım içindeki uyumu artıracak önemli bir katkı sağlayacaktır.

Motivasyonu Artırma Yöntemleri

Sporcuların motivasyonunu artırmak için birçok çeşitli yöntem ve strateji uygulanabilir. Bu yöntemler arasında, sporcuların kendi kişisel hedeflerini belirlemesi son derece önemlidir. Hedefler, sporcuların odaklanmalarına yardımcı olurken, aynı zamanda bir amaç doğrultusunda çalışmalarını sağlar. Sporcular, belirledikleri bu hedeflerini başardıkça kendilerini daha motivasyonlu hissetme şansı bulurlar. Bu başarılar, onların ruh halini büyük ölçüde olumlu etkiler. Aynı zamanda, performanslarını sürekli ve düzenli bir şekilde izlemesi, gelişimlerini kaydetmeleri ve elde ettikleri başarıları kutlamaları da büyük bir rol oynamaktadır. Böylelikle, sporcular kendilerini daha iyi değerlendirme ve gelişim alanlarını belirleme fırsatı yakalarlar. Ayrıca, antrenörlerin sporcuları sürekli desteklemesi, cesaretlendirmesi ve motivasyonlarını yüksek tutmaya yönelik çaba göstermesi oldukça etkili bir yaklaşım olabilir. Antrenörlerin sağladığı bu destek, takım ruhunu ve dayanışmayı güçlendirerek sporcuların birbirlerine de moral vermesine olanak tanır. Bu tür bir yapıda, teşvikler sporcuların kendilerine olan inançlarını artırır ve daha iyi performans göstermelerini sağlar. Sonuç olarak, sporcuların kendi tutkularını ve güçlü yanlarını keşfetmeleri de bu süreçte onlara rehberlik edecek bir sistem ile entegre edildiğinde, motivasyonlarını artırmak için en etkili ve sürdürülebilir yöntemlerden biri haline gelecektir. Yani, keşfedilen bu tutkular sayesinde, sporcular kendilerini daha değerli hissederken, aynı zamanda performanslarını en üst seviyeye çıkarma şansı elde ederler. Bu süreç içerisinde, samimi bir destekleyici ortam oluşturmak, sporcuların gelişimlerini hızlandırarak onları hedeflerine daha kolay bir biçimde ulaştırmada etkili bir rol oynar.

Üst Düzey Sporcuların Duygu Yönetimi ve Motivasyonel Taktikleri

Üst düzey sporcuların duygu yönetimi ve motivasyonel taktikleri, spor alanında başarıya ulaşabilmek adına genellikle kişisel gelişim, zihinsel antrenman ile psikolojik destek gibi temel ve kritik unsurları içermektedir (Mallett & Hanrahan, 2004). Antrenman süreçlerinde uygulanabilecek olan duygu yönetimi teknikleri, sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını artırmalarına yardımcı olurken, motivasyonu artırmanın yanı sıra performanslarını olumlu yönde etkilemektedir (Gucciardi, Mahoney, Jalleh, Donovan, & Parkes, 2012). Böylelikle, sporcuların hem fiziksel hem de psikolojik açıdan daha güçlü bir şekilde donatılması sağlanmakta ve bu durum da uzun vadede başarılı sonuçlar elde etmelerine büyük oranda katkı sunmaktadır. Bu nedenle, spor alanında üst düzey başarıya ulaşmak için yapılan çalışmaların ve uygulanan yöntemlerin detaylı bir şekilde anlaşılması son derece önemlidir. Sporcuların sürekli gelişim göstermeleri ve kendilerini en iyi şekilde ifade edebilmeleri, sadece

yetenekleriyle değil, aynı zamanda bu tür duygu yönetimi ve motivasyon teknikleriyle mümkün olmaktadır (Mouloud & Abd El-Kadder). Bu bağlamda, spor organizasyonları ve takımları, sporcuların potansiyellerini en üst seviyeye taşımak için bu özellikleri anlaması ve uygulaması gerekmektedir. Bu nedenle, duygu yönetimi ve motivasyonel stratejilerin uygulanması, atletlerin yalnızca yarışmalardaki performanslarını değil, aynı zamanda genel yaşam kalitelerini de artırmalarını sağlamaktadır.

Sonuç ve Öneriler

Bu çalışma, sporcuların duygu yönetimi ile motivasyonunu etkileyen önemli faktörleri kapsamlı bir biçimde ve detaylı olarak incelemekte, ayrıca bu konudaki etkili stratejileri derinlemesine araştırarak, önemli ve çarpıcı bulgular elde etmektedir. Yapılan analizler sonucunda, duygu yönetimi ile motivasyonun spor performansı üzerindeki etkisi açık bir şekilde ortaya konulmuş ve sporcuların başarılarını artırmada bu unsurların ne denli kritik olduğu vurgulanarak ifade edilmiştir. Ayrıca, bu çalışmanın spor psikolojisi alanında daha kapsamlı araştırmaların ve derinlemesine çalışmaların yapılması gerekliliği de belirgin bir şekilde dile getirilmiştir (Ozkara & Özbay, 2018). Bu kapsamda, sporda duygu yönetimi ve motivasyonu sağlamak amacıyla bireysel ve çevresel faktörleri titizlikle göz önünde bulundurarak, özel ve etkili stratejilerin geliştirilmesi önerilmektedir. Bu stratejilerin, sporcuların hem zihinsel hem de duygusal performanslarını artıracığı ve böylece onların spor alanındaki başarılarını yükselteceği öngörülmektedir. Böylece sporcularda daha yüksek bir motivasyon seviyesinin yanı sıra etkin bir duygu yönetiminin sağlanması çerçevesinde, spor performanslarının daha da iyileşmesi hedeflenmiştir. Bu bağlamda, spor psikolojisi alanında yapılan çalışmalarda özellikle daha fazla etkileşimli ve uygulamalı yaklaşımların benimsenmesinin de önemi vurgulanmaktadır. Sonuç olarak, sporcuların duygu yönetimi ve motivasyonlarını artırmaya yönelik olarak yapılan bu araştırmalar, onların kariyerleri boyunca elde ettikleri başarıları doğrudan etkileyebilecek önemli unsurlar arasında yer almaktadır. Bu sürecin başarıyla ilerlemesi, alanında daha deneyimli ve yetkin uzmanların katkılarıyla mümkün olabilecektir. Gelecekte spor psikolojisi alanında yapılacak araştırmaların, sporcuların mental ve duygusal durumlarının daha iyi anlaşılmasına olanak tanıyacağı, ayrıca bireysel sporcuların yanı sıra takım dinamiklerini de etkileyerek genel performansı pozitifleştireceği düşünülmektedir.

Çalışmanın Bulguları ve Önemi

Çalışmanın bulguları, duygu yönetiminin ve motivasyonun spor alanında ne kadar önemli olduğunu gösteren birçok farklı ve önemli detay içermektedir. Sporcuların, duygularını etkili bir şekilde yönetmeleri ve aynı zamanda yüksek motivasyon seviyelerini tutarlı bir şekilde korumaları, performansları üzerinde belirgin ve hatta kritik bir etkiye sahip olmaktadır. Bu çalışmanın, spor psikolojisi alanındaki yeri ve performansı arttırmaya yönelik stratejiler açısından önemli bir katkısının bulunduğu, yapılan detaylı analizler ve gözlemlerle net bir şekilde ortaya konmuştur. Sporda duygu yönetiminde ve motivasyonun sağlanması konusundaki bu kıymetli bulgular, sporcuların psikolojik gerekçelere dayalı olarak nasıl daha iyi desteklenebileceği hususunda son derece değerli bir rehberlik sunmaktadır. Ayrıca, bu bulgular aynı zamanda sporcuların rekabet ortamında daha iyi bir uyum sağlama, stresle başa çıkma ve zihinsel dayanıklılık geliştirme konusundaki yeteneklerini artırmaları için önemli ipuçları içermektedir. Özetle, bu dolaylı ilişkiler, sporcuların en üst seviyede yarışabilmeleri ve dolayısıyla başarıya ulaşmalarını büyük ölçüde etkilemekte ve onları yönlendirmektedir. Herkesin fark etmesi gereken bir nokta, duygu yönetimi ve motivasyonun, sporcuların zihinlerinde ve fiziksel kapasitelerinde nasıl bir değişim sağladığıdır. Bu açılarından bakıldığında, sporcuların başarılarının yalnızca teknik becerilere dayanmadığı, aynı zamanda duygusal ve psikolojik unsurların da büyük bir rol oynadığı anlaşılmaktadır. Dolayısıyla, duygu yönetimi ve motivasyon konularında daha fazla araştırma ve uygulama yapılması, sporcu gelişimi için kritik önem taşımaktadır.

Geleceğe Yönelik Öneriler

Geleceğe yönelik olarak, sporcuların duygu yönetimi ile motivasyonunu artırmak amacıyla daha fazla bilinçlendirme faaliyetleri ve eğitim programlarının düzenlenmesi gerekliliği açık bir şekilde ortaya çıkmıştır. Bu bağlamda, antrenörlerin ve spor psikologlarının, bireysel farklılıkları göz önünde bulundurarak duygu yönetimi stratejileri ve motivasyonu artırma yöntemleri konusunda daha fazla uzmanlaşmaları büyük bir önem taşımaktadır. Bu önerilerin etkili bir şekilde uygulanmasıyla birlikte, sporcuların psikolojik olarak daha sağlıklı ve güçlü bir zeminde performans göstermeleri mümkün hale gelecektir. Özellikle, bu tür programlar sadece sporcuların performansını artırmakla kalmayacak, aynı zamanda onların genel yaşam kalitelerini de olumlu yönde etkileyecek şekilde önemli bir rol oynayacaktır. Ayrıca, bu süreçte sporcuların stresle başa çıkma becerileri geliştirileceği için, böylelikle karşılaştıkları zorlukların üstesinden daha kolay gelebileceklerdir. Güçlü bir motivasyon ile desteklenen duygu yönetimi yaklaşımları, sporcuların hem mental hem de fiziksel

dayanıklılığını artırarak, hedeflerine ulaşmalarında kritik bir faktör olacaktır. Dolayısıyla, bu eğitim programlarının düzenli bir şekilde gerçekleştirilmesi ve sürekli olarak güncellenmesi, spor dünyasında kaçınılmaz bir gereklilik haline gelmiştir. Bu yaklaşımlar, sporcuların sadece kariyerleri boyunca değil, hayatlarının her aşamasında kendilerine olan güvenlerini de arttıracaktır. Eğitimlerin etkililiği, sporcuların kişisel gelişimlerine ve başarılarına yapacağı katkılarla doğrudan orantılıdır. Sporcuların duygu yönetimi ve motivasyon becerilerinin geliştirilmesi için tasarlanmış bu programlar, sadece kısa süreli etkiler yaratmakla kalmayıp, uzun vadede sporcuların kariyerlerini olumlu anlamda şekillendirecek olan kalıcı kazanımlar elde etmelerine de yardımcı olacaktır.

Kaynakça

- Akçay, C., & Çoruk, A. (2012). Çalışma Yaşamında Duygular ve Yönetimi: Kavramsal Bir İnceleme. *Eğitimde Politika Analizi*, 1(1), 3-25.
- Alaeddinoğlu, V. (2024). Türk Spor Altyapısının Gelişimde Turnuvaların Önemi: Türkiye Tenis Federasyonu Örneği. S. Özbay, M. Turan, & İ. Ağırbaş içinde, *Spor Yönetiminde Sürdürülebilirlik ve Nitel Araştırmalar* (Cilt 1, s. 1-24). Gaziantep: Özgür Yayınevi.
- Alaeddinoğlu, V., Şebin, K., & Çakır, B. Ö. (2022). Investigating Curling Athletes' Effective Communication Skills. *Revista on line de Política e Gestão Educacional*, 26(Esp-1), 1-23.
- Ayan, V., & Mülazımoğlu, O. (2010). Sporda Yetenek Seçimi ve Spora Yönlendirmede 8-10 Yaş Grubu Kız Çocuklarının Fiziksel Özelliklerinin ve Bazı Performans Profillerinin İncelenmesi (Ankara Örneği). *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 152-159.
- Biricik, Y. S., Karababa, B., & Sivrikaya, M. H. (2023). The Relationships Between Emotional Reactivity and Psychological Adaptation Skills: A Study on Elite Level Athletes. *Journal of Education and Recreation Patterns*, 4(2), 573-586.
- Dalbudak, İ., & Balyan, M. (2021). The Relation Between Psychological Wellness and Perception of Success of High School Students Doing Sports. *Revista on line de Política e Gestão Educacional*, 25(2), 1432-1450.
- Demir, A., & Çetin, A. (2021). Rekreatyonel Spor Etkinliğine Katılan ve Profesyonel Olmayan Sporcuların Motivasyon Boyutları: Tarihi Yarımada Bisiklet Turu Üzerine Bir Araştırma. *Journal of Sport for All and Recreation*, 3(2), 73-82.
- Erdoğan, N. G., & Erhan, S. E. (2019). Kış Sporları İle İlgilenen Sporcuların Sporda İmgeleme İle Sportif Güven Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 1(1), 15-23.
- Esenkaya, A., & Ulukan, M. (2024). Sporda Performans Kaygısı ve Stres Yönetimi. M. C. Koç, & M. Ulukan içinde, *Sporda Kimlik, Stres ve Performans Yönetimi* (s. 61-69). İzmir: Duvar Yayınevi.
- Filiz, B., & Demirhan, G. (2018). Akademik ve Spor Başarı Motivasyonu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(2), 138-152.
- Gucciardi, D. F., Mahoney, J., Jalleh, G., Donovan, R., & Parkes, V. (2012). Perfectionistic Profiles Among Elite Athletes and Differences in Their Motivational Orientations. *in Journal of Sport and Exercise Psychology*, 34(2), 159-183.

- Kıyıcı, F., & Alaeddinoğlu, V. (2022). Kayak Alp Disiplini Alt Yapısı İçin Yetenek Seçimi Üzerine Bir Değerlendirme. *Uluslararası Gelişim Akademi Dergisi*, 1(1), 14-32.
- Karaş, Z., & Altun, F. (2022). Okul Öncesi Çocuklarının Duygu Düzenleme Becerileri: Çocuğun Mizacı İle Ebeveyninin Duygusal Zekâsı Ve Psikolojik İyi Oluşunun Rolü Nedir? *Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi*, 12(2), 1268-1283.
- Kartal, Z., Güvendi, B., Türksoy, A., & Altıncı, E. E. (2017). Takım Sporcularının İmgeleme Kullanımları İle Başarı Motivasyonları Arasındaki İlişki. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 1303-1414.
- Mallett, C. J., & Hanrahan, S. (2004). Elite athletes: why does the 'fire' burn so brightly? *Psychology of Sport and Exercise*, 5(2), 183-200.
- Mouloud, K., & Abd El-Kadder, B. (2016). Self-efficacy, Achievement motivation and Anxiety of Elite Athletes. *IOSR Journal of Sports and Physical Education (IOSR-JSPE)*, 3(4), 45-48.
- Özdenk, S. & Tatlısu, B. (2023). Investigation Of The Effect Of Sporting Variables On The Level Of Coping With Stress And Negative Attitudes Towards Problems, *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 8(23), 2633-2668.
- Ozkara, A. B., & Özbay, S. (2018). Lise Düzeyindeki Sporcu Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlıklarının İncelenmesi. *Milli Eğitim*, 48(221), 207-214.
- Pepe, K. (2017). Sporda Çevresel Sürdürülebilirlik. *Kesit Akademi Dergisi*, 10, 161-172.
- Salman, O., & Sunay, H. (2012). Ankara'da 14-16 Yaş Arası Basketbolcuların Basketbola Başlama Nedenleri ve Beklentileri. *Sportmetre: Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(1), 25-34.
- Sarı, İ., & Sağ, S. (2021). Türkiye'de Sporda Motivasyon Araştırmaları: Sistemik Derleme. *Gazi Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 26(3), 373-405.
- Sivrikaya, M. H., & Biricik, Y. S. (2019). Milli Takım Düzeyindeki Elit Kayakçılarının Sporcu Bağlılık Düzeylerinin İncelenmesi. 2. *Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi*, (s. 26).
- Türkay, H., & Demir, A. (2021). Spor Psikolojisi Üzerine Bir İnceleme. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 5(10), 119-131.
- Tatlısu, B. (2024). Spor ve Farklı Değişkenler Açısından Üniversite Öğrencilerinin Kan Bağışı ile Vicdan Algılarının İncelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 13(1).

- Tatlısu, B., Ozan, M., Uçan, İ., & Kan, E. (2022). Elit Boksörlerde Farklı Değişkenlerin Atletik Zihinsel Enerji Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi. *Anadolu Spor Araştırmaları*, 3(1), 1-13.
- Tatlısu, B., & Kan, M. E. (2023). Öğretmen Adaylarının Spor ve Farklı Değişkenler Açısından Zekâ Oyunlarına Karşı Tutumlarının İncelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(4), 1997-2003.
- Toros, T. (2002). Elit ve Elit Olmayan Erkek Basketbolcularda Hedef Yönelimi, Güdusel (Motivasyonel) İklim ve Yaşam Doyumu. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 13(3), 24-36.
- Turan, M., Mavibaş, M., & Savaş, B. Ç. (2022). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sporda Mental Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 52-70.
- Turan, M., Tatlısu, B., Tatlısu, T. and Uçan, İ. (2021). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sıkıntıya dayanma düzeylerinin spor ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi (Atatürk Üniversitesi Örneği). *Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 63-75.
- Ulukan, H., & Esenkaya, A. (2024). Sporda Motivasyon ve Hedef Belirleme. M. C. Koç, & M. Ulukan içinde, *Sporda Kimlik, Stres ve Performans Yönetimi* (Cilt 1, s. 33-45). İzmir: Duvar Yayınevi.
- Yarayan, Y. E., & Ayan, S. (2018). Farklı Takım Sporlarında Olan Sporcuların İmgeleme Biçimlerinin İncelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(60), 1415-1422.
- Yiğit, Ş. (2019). Öğrencilerin Spora Özgü Başarı ve Motivasyon Düzeylerinin İncelenmesi. *Researcher: Social Science Studies*, 7(1), 249-258.

Bölüm 6

Fonksiyonel Antrenman ve Atletik Gelişim

Cihan GÜRBÜZ¹

Giriş

Günümüzde sporcuların performanslarını artırmak ve sakatlık risklerini en aza indirmek için kullanılan antrenman yöntemleri sürekli gelişmektedir. Bu yöntemlerden biri olan fonksiyonel antrenman, hareket temelli egzersizleri içeren ve sporcunun günlük aktivitelerine veya branşına özgü hareketleri geliştirmeyi amaçlayan bir yaklaşımdır (Boyle, 2016). Geleneksel kuvvet antrenmanlarından farklı olarak, fonksiyonel antrenman, çok eklemlilik hareketler, denge, esneklik, kuvvet ve koordinasyonu bir arada geliştirerek atletik performansı destekler (Cook, 2010).

Fonksiyonel antrenmanın temel prensiplerinden biri, vücudu bir bütün olarak ele alarak stabilite ve mobilitiyi dengelemesidir. Bu bağlamda, merkez bölge (core) kuvveti ve kaslar arası koordinasyon büyük önem taşır (McGill, 2014). Özellikle sporcular için, bu antrenman türü motor becerileri geliştirirken aynı zamanda kas-iskelet sistemini güçlendirdiği için performans artışına doğrudan katkı sağlayabilir (Behm & Sale, 1993). Bu nedenle, bireysel ve takım sporlarında fonksiyonel antrenman programları yaygın olarak tercih edilmektedir.

Atletik gelişim açısından fonksiyonel antrenman, spora özgü hareketleri destekleyerek sürat, çeviklik ve patlayıcı kuvvet gibi unsurların gelişimine yardımcı olur. Araştırmalar, nöromüsküler adaptasyonun bu antrenman modelinde daha yüksek olduğunu ve sporcunun sahadaki hareket verimliliğini artırdığını göstermektedir (Siff, 2003). Özellikle patlayıcı güç gerektiren spor dallarında, bu tür antrenmanların sporcuların anaerobik dayanıklılığı ve reaktif gücü üzerinde olumlu etkileri olduğu vurgulanmaktadır (Zatsiorsky & Kraemer, 2006).

¹ Arş. Gör. Dr. Bayburt Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ORCID: 0000-0003-4131-3698
cihangurbuz@bayburt.edu.tr

1- Fonksiyonel Hareket

Fonksiyon, bireyin amaçladığı bir görevi başarıyla yerine getirebilmesi için gerekli kriterleri karşılaması olarak tanımlanabilir. Fonksiyonel hareket ise, belirli bir işin veya görevin gerekliliklerini yerine getirmek amacıyla gerçekleştirilen hareket ya da hareketler bütünüdür (Boyle, 2004). Bu hareketlerin uygulanma düzeyi, bireyin fonksiyonel performans seviyesini belirlemede önemli bir ölçüttür. Fonksiyonel performans seviyesinin doğru bir şekilde değerlendirilmesi için hareketlerin tek bir düzlemde uygulanması yeterli olmayıp, çoklu düzlemde gerçekleştirilmesi gerekmektedir (Behnke, 2006; Bishop, 2008; Cook, vd., 2010; Lupash, vd., 2008). Bunun yerine, her düzlemde farklı hareketler uygulanarak kapsamlı bir değerlendirme yapılmalı ve elde edilen toplam değer üzerinden bireyin fonksiyonel performansı analiz edilmelidir. Bu yaklaşım, daha doğru ve kapsamlı bir performans ölçümü sağlar (Bishop, 2008; Cook, vd., 2010; Foran, 2001).

Kişinin fonksiyonel limitleri, spor branşının gereklilikleri ve bireysel hedefler dikkatlice analiz edilmelidir. Bu analiz, antrenman programının doğru bir şekilde belirlenmesini ve kişinin hedeflenen noktaya güvenli adımlarla ilerlemesini sağlar. Fonksiyonel limitlerin tespiti, son yıllarda yaygın olarak kullanılan ve Minick ve arkadaşları tarafından güvenilirlik ve geçerlilik çalışması yapılan Fonksiyonel Hareket Değerlendirmesi (Functional Movement Screen©) testi ile gerçekleştirilebilmektedir (Minick, vd., 2010). Bu test sayesinde kassal esneklik, kassal kuvvet, güç, koordinasyon, dayanıklılık ve denge ölçülebilmektedir (Boyle, 2004; Cook, 2003; Cook, vd., 2010). Elde edilen veriler doğrultusunda sporcunun fonksiyonel limitleri ile birlikte fonksiyonel eksiklikleri ortaya konulur (Cook, 2003).

2-Fonksiyonel Antrenman

Fonksiyonel antrenman, vücudumuzun günlük aktivitelerde ihtiyaç duyduğu hareketliliği ve kuvveti geliştirmeye odaklanan bir egzersiz yaklaşımıdır. Bu tür antrenmanlar, sadece belirli kas gruplarına odaklanmak yerine, vücudumuzun birçok kasını aynı anda çalıştırarak işlevsel gücünü artırmayı amaçlar (Haddock vd., 2016). Fonksiyonel antrenmanın temel hedefi, sensörimotor kontrolü geliştirerek fonksiyonel stabiliteyi artırmaktır. Başka bir ifadeyle, eklemlerin daha etkili kas stabilizasyonu sağlamasına yardımcı olmaktır (Wilk, Reinold & Hooks, 2003).

İnsanlar, hareketlerini sagittal, frontal ve transvers düzlemlerde gerçekleştirebilirler. Bu üç düzlem, hareketin üç boyutlu yapısını oluşturur. Bu üç boyutlu hareket sisteminde birey, fleksiyon/ekstansiyon, abdüksiyon/addüksiyon ve iç/dış rotasyon gibi hareketleri yapabilmektedir. Bir

bireyin ya da sporcunun, belirli bir iş veya spor dalının gerektirdiği hareketleri bu üç düzlemde eksiksiz şekilde uygulayabilmesi beklenir (Boyle, 2016).

Sporcunun fonksiyonel eksiklikleri dikkate alınarak hazırlanan fonksiyonel antrenman programı, bireyin spor branşına özgü fonksiyonel yeterliliğe ulaşmasını sağlar (Cook vd., 2010). Branşın gerektirdiği bu fonksiyonel yeterlilik, sporcunun performansını olumlu yönde desteklemektedir. (Cowen, 2010; Fimland vd., 2009; Thompson, Cobb, & Blackwell, 2007)

Yaş ilerledikçe kas yoğunluğu azalabilir ve kas kayıpları yaşanabilir. Bu nedenle, bireyler için kas kuvvetini artırmak ve dengeyi korumak önemlidir. Fonksiyonel antrenmanlar, özellikle kadınlarda denge, postür ve kuvvetin artırılmasında etkili olabilir. Bu antrenman metodunun temel özelliği, beden ağırlığının kullanılmasıdır. Bu sayede kaslar, doğal hareket kombinasyonu içinde çalıştırılır ve güçlenir. Fonksiyonel antrenmanlar, yaşanan kas kayıplarının geri kazanılmasında etkili olabilir. Ayrıca, bu tür egzersizler vücudun doğal hareket kalıplarına dayandığı için günlük yaşam aktivitelerini daha etkili bir şekilde yerine getirmenizi sağlayabilir (Boyle, 2010; Şahin vd., 2023).

Fonksiyonel stabiliteyi geliştirmeye yönelik egzersizler, birden fazla kas grubunun eş zamanlı çalışmasını sağlayan kapalı kinetik zincir hareketleriyle uygulanır. Fonksiyonel antrenman programlarında ise kuvvet, koordinasyon, denge ve propriyosepsiyon gibi unsurlar önemli bir yer tutar (Ageberg, 2002).

3-Fonksiyonel Antrenman Faydaları

Fonksiyonel antrenman, sporcuların ustalaşmasını sağlarken aynı zamanda antrenmana devam etmeleri için motive edici ve teşvik edici bir unsur olarak kullanılmaktadır. Doğru şekilde tasarlanmış, güvenli bir fonksiyonel antrenmanın en önemli özelliklerinden biri, sunduğu “eğlence” faktörüdür ve bu yönü göz ardı edilmemelidir. Bireylerin günlük aktivitelerindeki performanslarını artırma arayışı devam ettikçe, fonksiyonel antrenman tasarımına yönelik teoriler ve yöntemler de gelişmeye devam edecektir (Yıldız, 2013).

Çok yönlü ve dinamik hareketler içeren bu antrenman modeli, sporcunun hem kuvvet hem de hız bileşenlerini birlikte geliştirmesine olanak tanır (Verkhoshansky, 2011). Sprint, yön değiştirme ve sıçrama gibi hareketleri içeren antrenmanlar, atletik performans açısından büyük öneme sahiptir (Zatsiorsky & Kraemer, 2006). Bununla birlikte, esneklik ve hareket açıklığını artırarak sporcunun kas-iskelet sistemi üzerinde daha fazla kontrol sahibi olmasını sağlar (Magnusson & Renström, 2006).

4-Atletik Gelişim ve Spesifik İhtiyaçlar

Modern spor biliminde, atletik becerilerin gelişimi, genç sporcular için stratejik bir öneme sahip olan fonksiyonel antrenman, temel motor becerilerin geliştirilmesine katkı sağlar. Bu kapsamda, denge, sıçrama ve yön değiştirme yetenekleri, sporda başarının temel unsurları arasında yer almaktadır. Literatürde, bu becerilerin sporcuların genel performansını artırmada ve yaralanma risklerini en aza indirmede etkili olduğu geniş çapta belgelenmiştir (Köse, Tortu & Yılmaz, 2024). Atletik gelişim, bireyin fiziksel kapasitesini artırarak branşa özgü performansını en üst düzeye çıkarmayı amaçlayan sistematik bir süreçtir. Bu süreçte, sporcunun ihtiyaçları; dayanıklılık, kuvvet, hız, çeviklik, esneklik ve koordinasyon gibi temel motor becerilere dayanır (Bompa & Buzzichelli, 2019). Ancak her spor dalı, farklı fizyolojik ve biyomekanik gereksinimlere sahip olduğundan, atletik gelişimde spesifik ihtiyaçların belirlenmesi büyük önem taşır (Zatsiorsky & Kraemer, 2006).

Öncelikle, kuvvet ve güç gelişimi birçok spor dalında kritik bir faktördür. Örneğin, patlayıcı kuvvet gerektiren sprint, atlama ve güç sporlarında, hızlı kasılan liflerin (Type II) etkinliği artırılmalıdır (Cormie, McGuigan & Newton, 2011). Bunun yanı sıra, dayanıklılık sporlarında ise kasların oksijen taşıma kapasitesi ve aerobik dayanıklılık ön plana çıkar (Joyner & Coyle, 2008). Bu nedenle, her sporcunun enerji sistemleri analiz edilerek uygun antrenman protokolleri belirlenmelidir.

Atletik gelişimde bir diğer önemli unsur hareket mekaniği ve motor kontrol becerileridir. Çeviklik, reaksiyon süresi ve denge gibi faktörler, özellikle takım sporlarında ve dövüş sporlarında kritik bir rol oynar (Young, Dawson & Henry, 2015). Çeviklik ve yön değiştirme kabiliyeti, nöromüsküler adaptasyonlar yoluyla geliştirilebilir ve fonksiyonel antrenmanlarla desteklenmelidir (Sheppard & Young, 2006). Ayrıca, esneklik ve mobilite çalışmaları, kas-iskelet sistemi sağlığını koruyarak sakatlık risklerini azaltmada önemli bir faktördür (Magnusson & Renström, 2006).

Sonuç olarak, atletik gelişimde her sporcunun branşına ve bireysel fizyolojik özelliklerine özgü ihtiyaçları belirlenmeli ve antrenman programları bu doğrultuda yapılandırılmalıdır. Güncel spor bilimi literatürü, spesifik antrenmanların, sporcuların performansını artırmada ve sakatlıkları önlemede büyük bir rol oynadığını göstermektedir (Bompa & Buzzichelli, 2019). Bu nedenle, bireyselleştirilmiş antrenman programları, sporcunun zayıf yönlerini güçlendirirken, branşına özgü gereksinimleri de karşılayacak şekilde tasarlanmalıdır.

5-Atletik Hareketi Etkileyen Faktörler

Atletik hareket, sporcuların performansını belirleyen ve geliştirilmesi gereken çok yönlü bir kavramdır. Hareketin verimliliği, çeşitli biyomekanik, fizyolojik ve nöromüsküler faktörlerden etkilenmektedir (Enoka, 2015). Atletik performansı artırmak için bu faktörlerin detaylı bir şekilde incelenmesi ve antrenman programlarının buna göre şekillendirilmesi gerekmektedir.

5.1. Hareket ve Vücut

İlk hareket biriminden söz edildiğinde, vücut, istenilen ve talep edilen hareketi üretmek için tasarlanmış bir sistem olarak karşımıza çıkar. Vücudun yapısı incelendiğinde, oldukça ustaca bir tasarımın varlığı dikkat çeker. Vücut, pek çok açıdan tamamlanmamış ve sürekli gelişen bir sanat eseri gibidir. Bu sanat eseri, farklı koşullara ve streslere uyum sağlama kapasitesine sahiptir. Yüksek seviyeli performans gelişimi amacıyla vücudu antrenman yapmak için, vücudun yapısını iyi anlamak gereklidir. Örneğin, uyluk kasları, hamstring'ler ve quadriceps'ler üzerinde durulduğunda, quadriceps'ler yüksek penasyon açıları, geniş kesit alanı ve kısa lifler sayesinde büyük kuvvetler üretme konusunda özelleşmişken, hamstring'ler daha uzun lifleri ve daha küçük kesit alanlarıyla, geniş hız aralıklarında hareket edebilmek üzere tasarlanmışlardır (Lieber 2002).

Gerçek çıktı, hareketle sonuçlanan kas fonksiyonudur ve bu, fonksiyonel antrenman konusunda artan farkındalığın etkisiyle meydana gelen en büyük paradigma değişimlerinden biridir. Örneğin, anatomi ders kitaplarında hamstring'lerin temel işlevi genellikle diz fleksörü olarak tanımlanır. Ancak gerçek hareketlerde hamstring'ler diz fleksiyonuna yardımcı olmakla birlikte, bu onların birincil işlevi değildir. Asıl görevleri, bacağı yavaşlatmak ve kalçayı ekstansiyona getirmek için eksantrik olarak çalışmaktır. Fonksiyon, vücudun yerçekimi ve yere göre konumlandırılmasına bağlı olarak değişir. Bu da demektir ki, hareket yalnızca sagittal düzlemde gerçekleşmez, farklı düzlemlerde de fonksiyonel hareketler söz konusu olur (Gambetta, 2007).

Enoka'ya (1994) göre, bir kasın fonksiyonu, kritik olarak aktive edildiği duruma bağlı olarak değişir. Bir hareketin parçası olarak, kas belirli bir şekilde performans gösterebilirken, başka bir harekette tam tersini yapabilir. Hareket, karmaşık bir süreçtir ve her üç hareket düzleminde de birden fazla kas sisteminin etkileşimini gerektirir.

5.2. Hareket ve Yer Çekimi

İkinci hareket sabiti, yer çekimidir. Tüm çalışmalar ve oyunlar, yer çekimsel açıdan zengin bir ortamda gerçekleşir. Hareket, yer çekimine bağlıdır ve bu

hareket, yer çekimine karşı gelen ya da ona karşı koyan hassas bir dengeyi oluşturur. Sportif performans, yer çekimini nasıl aldatacağımızı öğrenmeyi içerir. Bazen insanlar anlık olarak yer çekimini yenecek kadar etkili hareket edebilirler, ancak yer çekimi acımasızdır ve her zaman geri gelir. Vücudun kas sisteminin büyük bir kısmı, günlük faaliyetlerde vücudu dik tutmak için "anti-yer çekimi kaslar" olarak işlev görür. Yaşlanma, yer çekiminin insan vücuduyla olan mücadelesini kazanmasının bir örneğidir. İnsanları yaşamları boyunca gözlemlediğimizde, zamanla boylarının kısaldığını görürüz. Ancak, 70'li ve 80'li yaşlarındaki bireylerde kuvvet antrenmanlarının küçük müdahaleleri, postür ve kemik yapısında dramatik iyileşmelere yol açabilir. Yaşlı nüfusta kuvvet antrenmanı, genellikle yaşlanmanın etkilerini aşmak ve yer çekimini aldatmak için kullanılır (Gambetta, 2007).

5.3. Hareket ve Zemin

Üçüncü hareket sabiti, zemindir. Yaşadığımız, çalıştığımız ve oynadığımız yer burasıdır. Antrenmanın amacı, bu zeminde en iyi avantajları elde etmeyi öğrenmektir. Zeminin hareketteki rolü, dövüş sanatçılarının binlerce yıldır anlayıp uyguladıkları bir gerçektir. İnsan hareketi, zemine göre şu niteliklere sahiptir:

- Ayaklar kök olarak işlev görür.
- Core (merkez bölge) tarafından desteklenir.
- Kollar tarafından yansıtılır.
- Ellerle dışa vurulur (Gambetta, 2007).

Hareket zeminden başlar. Her şey yerden yukarıya doğru ifade edilir. Dolayısıyla tüm hareket köklerin sağlamlığının bir yansımasıdır.

Sonuç ve Öneri

Antrenman, bireyin maksimum potansiyeline ulaşmasını sağlayan bilimsel temellere dayalı bir gelişim sürecidir. Bu bilimsel temellerle beraber son yılların önemli konularından olan atletik gelişim kavramı önemli yere sahip oldu. Atletik gelişimle beraber fonksiyonel antrenmanın önemi de böylece arttı.

Fonksiyonel antrenman, sporcuların branşa özgü gereksinimlerini karşılayarak fiziksel kapasiteyi artıran ve motor becerileri geliştiren etkili bir antrenman modelidir. Geleneksel kuvvet antrenmanlarına kıyasla, hareket temelli bir yaklaşım benimseyerek denge, koordinasyon, çeviklik ve mobilite gibi unsurları da içine alır (Boyle, 2016). Bu sayede, sporcuların genel atletik gelişimine katkıda bulunurken, aynı zamanda sakatlık risklerini azaltmada önemli bir rol oynar (Cook, 2010). Yapılan araştırmalar, fonksiyonel antrenmanın nöromüsküler adaptasyonu destekleyerek performansı artırdığını

ve farklı spor branşlarına özgü hareket kalitesini geliştirdiğini ortaya koymaktadır (Behm & Sale, 1993).

Fonksiyonel antrenmanın etkinliğini artırmak için belirli prensiplerin göz önünde bulundurulması gerekmektedir. Öncelikle, bireysel ve branşa özgü gereksinimlerin detaylı bir şekilde analiz edilmesi, sporcunun zayıf yönlerine odaklanarak antrenman programlarının kişiselleştirilmesini sağlayacaktır (McGill, 2014). Ayrıca, temel kuvvet ve dayanıklılığı geliştiren egzersizlerle birlikte denge ve stabiliteyi artıran hareketlerin de programlara entegre edilmesi önerilmektedir (Verkhoshansky, 2011). Bunun yanı sıra, fonksiyonel antrenman uygulamalarında aşamalı yüklenme prensibine dikkat edilerek, adaptasyon sürecinin kontrollü bir şekilde ilerlemesi sağlanmalıdır (Zatsiorsky & Kraemer, 2006).

Antrenman programlarının etkinliği açısından, sporcuların bireysel performanslarının düzenli olarak değerlendirilmesi ve gelişim süreçlerinin takip edilmesi gerekmektedir. Hareket analizleri ve fonksiyonel değerlendirme testleri, sporcunun eksik yönlerinin belirlenmesine ve programın sürekli olarak optimize edilmesine yardımcı olabilir (Siff, 2003). Ayrıca, fonksiyonel antrenman sürecinde antrenörlerin ve spor bilimcilerin multidisipliner bir yaklaşımla çalışarak, fizyoterapist ve beslenme uzmanlarıyla iş birliği yapması, hem performans artışı hem de sakatlık önleme açısından faydalı olacaktır (Cook, 2010).

Sonuç olarak, fonksiyonel antrenman, atletik performansın geliştirilmesi ve sakatlıkların önlenmesi açısından önemli bir yere sahiptir. Ancak, antrenman programlarının bilimsel temellere dayandırılması ve bireyselleştirilmiş yaklaşımların benimsenmesi gerekmektedir. Sporcuların ihtiyaçlarına yönelik uygun stratejiler geliştirildiğinde, fonksiyonel antrenmanın maksimum verimlilikle uygulanabileceği ve atletik gelişimi olumlu yönde etkileyebileceği görülmektedir (Boyle, 2016). Fonksiyonel antrenman, sporcunun branşa özgü gereksinimlerini göz önünde bulundurarak çok yönlü bir gelişim sağlamayı hedefler. Geleneksel yöntemlerle kıyaslandığında, dinamik hareketleri ve bütüncül antrenman anlayışını merkeze alması sayesinde atletik performansın artırılmasında etkili bir araç olarak değerlendirilmektedir. Özellikle spor bilimleri alanında yapılan çalışmalar, fonksiyonel antrenmanın fiziksel kapasiteyi artırmada ve sakatlıkları önlemede önemli bir rol oynadığını ortaya koymaktadır (Verkhoshansky, 2011). Bunların yanı sıra spor yapma alışkanlığı, disiplini ve hedef belirleme yeteneklerini güçlendirebilir (Tatlısu ve Kan, 2023). Spor ayrıca kişinin fiziki ve ruh sağlığını geliştiren bir alandır (Tatlısu, 2024).

Öneri

- * Sporcular ve antrenörler, antrenman programlarına fonksiyonel egzersizleri dahil ederek hareket kalitesini artırabilir ve uzun vadeli fiziksel gelişimi destekleyebilirler.
- * Antrenmanlarda çok eklemi ve çok kas grubunu kapsayan hareketler kullanılabilir.
- * Antrenmandan sonra bireysel değerlendirme ve takip yapılabilir.
- * Antrenmanları çeşitlendirerek denge ve koordinasyon çalışmalarını yanı sıra esneklik ve mobilitayı artırılabilir.

Kaynaklar

- Ageberg, E. (2002). Consequences of a ligament injury on neuromuscular function and relevance to rehabilitation—using the anterior cruciate ligament-injured knee as model. *Journal of Electromyography and Kinesiology*, 12(3), 205-212.
- Behm, D. G., & Sale, D. G. (1993). Velocity specificity of resistance training. *Sports Medicine*, 15(6), 374-388.
- Behnke, S. R. (2006). *Kinetic Anatomy* (2. ed.). USA: Human Kinetics
- Bishop, A. P. (2008). *Measurement and Evaluation*. USA: Holcomb Hathaway.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (6th ed.). Human Kinetics.
- Boyle, M. (2010). *Advances In Functional Training: Training Techniques For Coaches, Personal Trainers And Athletes*. Bookbaby.
- Boyle, M. (2004). *Functional Training for Sports*. USA: Human Kinetics.
- Boyle, M. (2016). *New Functional Training for Sports*. Human Kinetics.
- Cook, G. (2003). *Athletic Body in Balance*. USA: Human Kinetics.
- Cook, G. (2010). *Movement: Functional Movement Systems: Screening, Assessment, Corrective Strategies*. On Target Publications.
- Cook, G., Burton, L., Kiesel, K., Rose, G. & Bryant, M.F. (2010). *Movement: Functional Movement Systems - Screening, Assessment, Corrective Strategies*. USA: On Target Publications
- Cormie, P., mcguigan, M. R., & Newton, R. U. (2011). Developing maximal neuromuscular power: Part 1—biological basis of maximal power production. *Sports Medicine*, 41(1), 17-38.
- Cowen, V. S. (2010). Functional fitness improvements after a worksite-based yoga initiative. [Clinical Trial]. *J Bodyw Mov Ther*, 14(1), 50-54. Doi: 10.1016/j.jbmt.2009.02.006
- Enoka, R. M. (1994). *Neuromechanical basis of kinesiology*. 2nd ed. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Enoka, R. M. (2015). *Neuromechanics of Human Movement* (5th ed.). Human Kinetics.
- Fimland, M. S., Helgerud, J., Gruber, M., Leivseth, G., & Hoff, J. (2009). Functional maximal strength training induces neural transfer to single-joint tasks. *European Journal of Applied Physiology*, 107(1), 21-29. Doi: DOI 10.1007/s00421-009-1096-4
- Foran, B. (2001). *High-Performance Sports Conditioning*. USA: Human Kinetics.
- Gambetta, V. (2007). *Athletic Development: The Art & Science of Functional Sports Conditioning*. Human Kinetics.

- Haddock, C. K., Poston, W. S., Heinrich, K. M., Jahnke, S. A., ve Jitnarin, N. (2016). The Benefits Of High-Intensity Functional Training Fitness Programs For Military Personnel. *Military Medicine*, 757(11-12), E1508-E1514.
- Joyner, M. J., & Coyle, E. F. (2008). Endurance exercise performance: The physiology of champions. *The Journal of Physiology*, 586(1), 35-44.
- Köse, A. H., Tortu, E., & Yılmaz, İ. (2024). Oyun Tabanlı Eğitimin Denge ve Atletik Becerilerin Gelişimi Üzerine Etkisi: Deneysel Çalışma. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 16(2), 146-154..
- Lieber, R. L. (2002). Skeletal muscle structure, function and plasticity: The physiological basis of rehabilitation. 2nd ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Lupash, E., Ruppert, K., Murphy, C., Willson, B. . (2008). *ACSM's Health-Related Physical Fitness Assessment Manual* (2. ed.). USA: ACSM Group.
- Magnusson, S. P., & Renström, P. (2006). The European College of Sports Sciences Position statement: The role of stretching exercises in sports. *European Journal of Sport Science*, 6(2), 87-91.
- Mcgill, S. M. (2014). *Ultimate Back Fitness and Performance*. Backfitpro Inc.
- Minick, K. I., Kiesel, K. B., Burton, L., Taylor, A., Plisky, P., & Butler, R. J. (2010). Interrater reliability of the functional movement screen. [Research Support, Non-U.S. Gov't]. *J Strength Cond Res*, 24(2), 479-486. doi: 10.1519/JSC.0b013e3181c09c04
- Sheppard, J. M., & Young, W. B. (2006). Agility literature review: Classifications, training, and testing. *Journal of Sports Sciences*, 24(9), 919-932.
- Siff, M. C. (2003). *Supertraining* (6th ed.). Supertraining Institute.
- Şahin, M., Civan, A. H., & Köktaş, E. (2023). Kadınlarda 8 haftalık fonksiyonel antrenman programının fiziksel uygunluk parametreleri üzerine etkisinin incelenmesi. İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 10(1), 23-31.
- Tatlısu, B. (2024). Spor ve Farklı Değişkenler Açısından Üniversite Öğrencilerinin Kan Bağıışı ile Vicdan Algılarının İncelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 13(1).
- Tatlısu, B., & Kan, M. E. (2023). Öğretmen Adaylarının Spor ve Farklı Değişkenler Açısından Zekâ Oyunlarına Karşı Tutumlarının İncelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(4), 1997-2003.

- Thompson, C. J., Cobb, K. M., & Blackwell, J. (2007). Functional training improves club head speed and functional fitness in older golfers. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 21(1), 131-137. Doi: Doi 10.1519/00124278-200702000-00024
- Verkhoshansky, Y. (2011). *Special Strength Training: A Practical Manual for Coaches*. Verkhoshansky.com.
- Wilk, K. E., Reinold, M. M., & Hooks, T. R. (2003). Recent advances in the rehabilitation of isolated and combined anterior cruciate ligament injuries. *Orthopedic Clinics*, 34(1), 107-137. DOI: 10.1016/s0030-5898(02)00064-0
- Yıldız, S. (2013). *Çocuk tenisçilerde fonksiyonel antrenman yaklaşımı* (Doctoral dissertation, Marmara Üniversitesi (Turkey))
- Young, W. B., Dawson, B., & Henry, G. J. (2015). Agility and change-of-direction speed are independent skills: Implications for training for agility in invasion sports. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 10(1), 159-169.
- Zatsiorsky, V. M., & Kraemer, W. J. (2006). *Science and Practice of Strength Training* (2nd ed.). Human Kinetics.

Bölüm 7

Egzersizde Solunum Sistemi

H. Bayram TEMUR¹

Giriş

Organizmanın canlılığını sürdürebilmesi enerji üretimine bağlıdır. Enerji canlılığın devam ettirilmesinin yanı sıra büyümek, üremek ve hareket etmek için gereklidir. Enerjinin elde edilmesi ise belli metabolik faaliyetler sonucu gerçekleşir. Bu metabolik faaliyetlerin gerçekleşebilmesi için besin ögesi ve oksijene ihtiyaç duyulur. Besin ögeleri çok miktarda depolanmış kimyasal enerji ihtiva ederler. Vücuda alınan besinler, daha küçük bileşenlere ayrılır ve yakıt olarak kullanılmak için emilir. Karbonhidratlar, proteinler ve yağlar enerji elde etmede kullanılan üç ana besin maddesidir. Bunlardan karbonhidratlar en önemli enerji kaynağıdır. Karbonhidratlar daha çok kısa süreli aktivitelerde enerji kaynağı olarak kullanılmaktadır. Yağlar uzun süreli, dayanıklılık isteyen aktivitelerde ve proteinler ise daha çok hücresel faaliyetlerde kullanılmaktadır. Karbonhidratların tükendiği durumlarda, vücut enerji için protein ve yağları kullanır. Hücre içinde bu besin ögelerinin enerjiye çevrilmesi için gerçekleşen kimyasal reaksiyonlar için oksijene ihtiyaç duyulur, bu süreç oksidasyon olarak adlandırılır.

Vücudun ilk enerji kaynakları Adenozin trifosfat (ATP) dir. ATP, hücresel düzeyde kullanım ve depolama için enerji kaynağıdır. ATP'nin yapısı, bir azotlu baz (adenin), bir riboz şekeri ve üç seri bağlı fosfat grubundan oluşan bir nükleozid trifosfattır. ATP sentezinin büyük çoğunluğu mitokondriyal matris içindeki hücresel solunumda gerçekleşir: oksitlenen glikoz molekülü başına yaklaşık otuz iki ATP molekülü üretir. ATP, iyon taşımacılığı, kas kasılması, sinir uyarısı yayılımı, substrat fosforilasyonu ve kimyasal sentez gibi süreçlerde enerji kaynağı olarak kullanılır. Bu süreçler ve diğerleri, ATP için yüksek bir talep yaratır. Sonuç olarak, insan vücudundaki hücreler, düzgün işleyişini sağlamak için günde 100 ila 150 mol ATP'nin hidrolizine bağımlıdır (Dunn & Grider, 2023).

¹ Bayburt Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, temurbay@hotmail.com, 0000-0002-5124-2523

İnsan kası oksijen gerektirmeyen bir süreç olan anaerobik solunum yapabilir. Bu süreç, 2 molekül ATP'lik net enerji üretimine sahip olduğundan nispeten verimsizdir. 1-3 dakika süren şiddetli egzersizlerde devreye girer. Yoğun egzersiz, mevcut oksijen tarafından sağlanabilecek enerjiden daha fazlasını gerektiriyorsa, organizma oksijen olmadan glikozu kısmen yakar (anaerobik). Bu yolla, kas kasılmasını sağlamak için enerji olarak kullanılabilen 2 molekül ATP'yi üretir. Anaerobik glikoliz, parçalanmış her glikoz molekülü için daha az enerji üretildiği için aerobik solunumdan daha hızlı gerçekleşir, bu nedenle talepleri karşılamak için daha fazlasının daha hızlı bir oranda parçalanması gerekir. Laktik asit (anaerobik solunumun yan ürünü) kaslarda birikir ve yoğun aktivite sırasında hissedilen "yanmaya" neden olur. Bu aktivitenin birkaç dakikadan fazlası ATP üretmek için kullanıldığında, laktik asit asiditesi artar ve ağrılı kramplara neden olur. Yoğun egzersizden sonra solunan ekstra oksijen, kaslarındaki laktik asitle reaksiyona girerek onu parçalayarak karbondioksit ve su oluşturur (Emily, (2021).

Hücre içi sinyal iletimi büyük ölçüde ATP'ye dayanır (Mishra, Tuteja, & Tuteja, 2006). Beyin, vücuttaki en yüksek ATP tüketicisidir ve mevcut toplam enerjinin yaklaşık yüzde yirmi beşini tüketir (Attwell, & Laughlin, 2001). Kas kasılması günlük yaşamın gerekli bir işlevidir ve ATP olmadan gerçekleşemez. ATP'nin kas kasılması eyleminde gerçekleştirdiği üç temel rol vardır. Birincisi, miyozin çapraz köprülerinin döngüsü yoluyla bitişik aktin filamentlerine karşı kuvvet üretmektir. İkincisi, aktif taşıma kullanılarak konsantrasyon gradyanlarına karşı miyoplazmadan sarkoplazmik retikulum boyunca kalsiyum iyonlarının pompalanmasıdır. ATP tarafından gerçekleştirilen üçüncü işlev, giriş alındığında kalsiyum iyonlarının serbest bırakılabilmesi için sodyum ve potasyum iyonlarının sarkolemma boyunca aktif taşınmasıdır. ATP'nin hidrolizi bu süreçlerin her birini yönlendirir (Barclay, 2015).

Vücudun ATP üretmek için kullandığı başka bir enerji süreci de aerobik solunumdur. Bu aerobik solunum süreci, vücudun sadece yaşamak için, günlük aktiviteleri gerçekleştirmek ve kardiyo egzersizleri yapmak için gerekli enerjiye ihtiyaç duyduğunda gerçekleşir. Bu süreç anaerobik sistemlerden daha fazla enerji sağlasada, daha az verimlidir ve yalnızca düşük yoğunluklu aktiviteler sırasında kullanılabilir. Bir glikoz molekülünün parçalanmasıyla teorik olarak 38 ATP'lik bir verim elde edildiği düşünülse de gerçekte 30-32 ATP molekülünün oluştuğu düşünülmektedir. Yani, eğer organizma yavaş ve uzun süre enerjiye ihtiyaç duyuyorsa, bunu aerobik solunumdan elde ettiği bilinmektedir.

Glikoz + Oksijen → Karbondioksit + Su + Enerji (30-32 ATP olarak) (Emily, 2021).

Yukarıda kısaca değinilen aerobik ve anaerobik enerji süreçleri egzersizde daha fazla ihtiyaç duyulan enerjinin elde edilmesi için gerekli süreçlerdir. Bu süreçlerin gerçekleşmesinde üst düzeyde rol oynayan iki sistemi devreye girer. Bunlar kardiyovasküler ve solunum sistemidir. Akciğerler enerji üretiminin bileşeni olan oksijeni vücuda alıp, oksidasyon sonucun oluşan karbondioksiti uzaklaştırırken, Kalpte, oksijenle birlikte enerjinin diğer bir bileşeni olan besin moleküllerini enerji merkezi olan hücredeki mitokondriye taşır. Aerobik dayanıklılık için bu iki sistemle birlikte maxVO₂ düzeyinin de gelişmiş olması gerekir. Buna kardiyorespiratuar sistem denir. Bu halkalardan birindeki eksiklik aerobik kapasiteyi olumsuz etkileyecektir. Organizma atmosferde bulunan %21' lik oksijenin yaklaşık %5' ini kullanır. Geriye kalan %16' lık kısmını ekspansiyon havası ile dışarı atılır. Tabii ki bu %16'lık kısımda anatomik boşluk havası da bulunmaktadır. Solunan havadaki karbondioksit miktarı %0,03 iken, verilen havadaki karbondioksit miktarı %4 tür. MaxVO₂ miktarının artırılması, biriken karbondioksit miktarının azalması anlamına gelmektedir. Buda performansa olumlu yönde etki edecektir.

MaxVO₂, solunum sisteminin (akciğerlerin) oksijeni soluma ve emme etkinliğine, kardiyovasküler sisteminin (kalp, kan, kan damarları – atardamarlar, toplardamarlar, kılcal damarlar) vücuda oksijeni etkili bir şekilde pompalama, taşıma ve dağıtma yeteneğine, kasların büyük miktarda oksijen tüketme yeteneğine; bu, yavaş kasılan kas liflerinin oranı, mitokondri miktarı, aerobik enzimler ve kas kılcal yoğunluğu (oksijeni tek tek kas liflerine ileten çok küçük kan damarları) gibi faktörlere bağlıdır.

MaxVO₂, ayrıca;

- Yaş,
- Cinsiyet,
- Genetik/fizyoloji,
- Yükseklik,
- Vücut tipi/vücut kompozisyonu,
- Eğitim durumu,
- Egzersiz türünden de etkilenebilir.

İyileştirilmiş bir maxVO₂ şu yeteneklerin de iyileştiğini gösterir.

- Oksijen alımı (akciğer fonksiyonlarının artması)
- Oksijen dolaşımı (kalbin ve kardiyovasküler sistemin verimliliğinin artması)
- Oksijen tüketim (daha güçlü ve daha verimli kas sistemi)

Yüksek aerobik kapasitenin göz ardı edilmemesi gereken faydalarından biri de toparlanmanın hızlanmasıdır. Peki bu, daha iyi toparlanma için neden önemlidir? Muhtemelen vücutta kan, oksijen ve temel besinleri taşıma kapasitesinin artmasıyla bağlantılıdır.

Yüksek maxVO₂ sporculara şunları sağlar:

Daha büyük antrenman yüklenmelerine cevap verebilme,

Antrenman seansları sırasında daha hızlı toparlanma; aralıklar arasında daha kısa toparlanma süreleri gerektirir,

Antrenman seanslarından sonra daha hızlı toparlanma.

Antrenmansız bireylerde VO₂max değerleri 25-40 ml/kg/dak civarında olabilirken, elit dayanıklılık sporcuları genellikle 60-85 ml/kg/dak aralığında önemli ölçüde daha yüksek değerlere ulaşırlar (Matsuo vd., 2012).

Solunum sisteminin ölü boşluğu, solunum yolundaki alveolar membran boyunca oksijen (O₂) ve karbondioksit (CO₂) gazlarının değiştirilmediği belirli bir nefesteki ilham edilen hava hacmini ifade eder (Robertson,2015). Bu, iki bölümden oluşur: anatomik ölü boşluk (alveolar değişim membranı olmayan hava yolu kısımları) ve alveolar ölü boşluk (havalandırılan ancak pulmoner kılcak kan akımıyla perfüze edilmeyen alveoller) (Verscheure vd., 2016). Bunların toplamına fizyolojik ölü boşluk denir. Alveollerin duvarı son derece incedir ve yoğun bir kılcak damar ağı ile çevrelenmiştir. Alveoller ile kan arasındaki gaz değişimi burada diffüzyon yolu ile gerçekleşir. İnsan vücudunda 300 milyondan fazla alveol vardır. Bu alveollerin yüzeyi 70-100 m² arasında değişir (Solak ve ark., 2002).

Solunum sistemi, fonksiyonel olarak iki bölgeye ayrılabilir; iletim bölgeleri (burundan bronşiolle) solunan gazların iletimi için bir yol oluşturur ve solunum bölgesi (alveolar kanaldan alveollere) gaz değişiminin gerçekleştiği yerdir. Anatomik olarak solunum yolu, üst (göğüs dışındaki organlar- burun, yutak ve gırtlak) ve alt solunum yolu (göğüs içindeki organlar- trakea, bronşlar, bronşoller, alveolar kanal ve alveoller) olmak üzere ikiye ayrılır (Patwa & Shah, 2015). Akciğerler, mediastinum denilen göğüs boşluğu içinde, kalbin sağında ve solunda olacak şekilde yerleşmiş yapılardır. Solunum sisteminin ana organlarıdır. Kaburga (Costae) kemikleri tarafından korunurlar. Sağ akciğer üç loba (bölüm) ve sol akciğer iki loba ayrılmıştır. Sol akciğerin iki lop olmasının nedeni, kalbin göğüs kafesinin sol tarafında olmasıdır. Sağ akciğer 625 gr., sol akciğer 565 gr. gelir. Akciğer 3700 cc. hava alabilir. Ancak sakın solunumda 500 cc. hava alır. Derin solunumda toplam epitel yüzeyi 70 m² kadardır (Gray's Anatomy, 2016). Akciğerler ayrıca 'bronkopulmoner segmentler' adı verilen daha da küçük bölümlere ayrılır. Bunlar, zarlarla birbirlerinden ayrılmış piramit şeklindeki alanlardır. Her akciğerde yaklaşık 10 tane vardır. Her segment kendi kan

tedarikini ve hava tedarikini alır. Solunum sisteminin gaz değişimi ve dokulara oksijen temini gibi iki temel fonksiyonu vardır. Bunlarla birlikte alınan havanın temizlenmesi, ısıtılması, nemlendirilmesi, koku alma, ses oluşumuna katkı ve konuşma gibi görevleri de vardır. Solunumun gerçekleşmesi iki aşamada meydana gelir; soluk alma ve soluk verme. Soluk alma (insprasyon) aktif bir süreçtir. Yani belirli kas kasılmaları neticesinde ancak gerçekleşebilir. Soluk verme (exsprasyon) ise pasif bir süreçtir. Soluk alma ve verme süreçlerinde, akciğerler bir sünger misali büzülür ve genişir. Bu hareketleri neticesinde, kaburga kemiklerine sürtünerek tahriş olmasını engelleyen, plevra adı verilen iki zar tabakası vardır. Bunlar birisi iç plevra (visseral) ki, akciğerlerin dış yüzeyini örter. Dış plavra (Parietal) ise göğüs kafesini iç yüzeyini örterek sürtünmeyi ortadan kaldırarak kolay hareket etmesine imkan tanır.

Solunum mekanizmasını gerçekleştirebilmesi için atmosferdeki hava basınç ile akciğerlerdeki basıncın birbirinden farklı olması gerekir. Soluk almada akciğer basıncının atmosfer basıncından düşük olması gerekir. Bunu da sağlayan başta diyafram olmak üzere kaburga kemikleri arasındaki (interkostal) kaslar, karın ve göğüs kaslarıdır. Bu kasların kasılması neticesinde göğüs kafesi genişler ve basınç azalır. Soluk verebilmek için ise akciğer basıncının atmosfer basıncından yüksek olması gerekir. Bu da soluk alma sırasında göğüs boşluğunu genişletebilme adına kasılmış olan kasların gevşemesi sonucu göğüs kafesinin daralması ile gerçekleşir.

Akciğer hacimleri solunum hacimleri olarak da bilinir. Solunum döngüsü sırasında belirli bir zamanda akciğerlerdeki gaz hacmini ifade eder. Akciğer kapasiteleri, farklı akciğer hacimlerinin toplamından türetilir. Yetişkin bir erkek insanın ortalama toplam akciğer kapasitesi yaklaşık 6 litre havadır. Akciğer hacimleri ölçümü, akciğer fonksiyon testinin ayrılmaz bir parçasıdır. Bu hacimler, solunum derinliğine, etnik kökene, cinsiyete, yaşa, vücut kompozisyonuna (Maiolo, Mohamed, & Carbonelli, 2003).

Solunum hızı ve insprasyon derinliği medulla oblongata ve pons tarafından düzenlenir; ancak, beynin bu bölgeleri bunu sistemik uyarılara yanıt olarak yapar. Bu, uyarı ne kadar büyükse yanıtın da o kadar büyük olduğu bir doz-tepki, pozitif geri bildirim ilişkisidir. Bu nedenle, uyarıyı artırmak zorlanmış solunumla sonuçlanır (Gordon Betts vd., 2013).

Solunum Türleri

İlk olarak, solunum dış solunumu veya solunum sürecini (inhalasyon ve ekshalasyon) ifade edebilir, buna ventilasyon da denir. İkinci olarak, solunum vücut sıvıları (kan ve interstisyel sıvı) ve dokular arasında gazların difüzyonu olan iç solunumu ifade edebilir. Son olarak, solunum biyolojik moleküllerde

depolanan enerjiyi ATP formunda kullanılabilir enerjiye dönüştürme metabolik süreçlerini ifade edebilir. Bu süreç, aerobik hücresel solunumda görüldüğü gibi oksijen tüketimini ve karbondioksit üretimini içerebilir veya anaerobik solunum durumunda olduğu gibi oksijen tüketimini içermeyebilir.

Solunum, hava ile organizmanın hücreleri arasındaki gaz alışverişisi sürecidir.

Üç çeşit solunum vardır: iç, dış ve hücresel solunum.

- 1- **Dış solunum;** solunum sürecidir. Gazların solunması ve dışarı verilmesini içerir.
- 2- **İç solunum;** kan ile vücut hücreleri arasındaki gaz alışverişisini içerir.
- 3- **Hücresel solunum;** gıdanın enerjiye dönüştürülmesini içerir. Aerobik solunum, oksijen gerektiren bir hücresel solunumdur, anaerobik solunum ise gerektirmez.

Dış Solunum

Çevreden oksijen elde etmenin bir yöntemi dış solunum veya nefes almaktır. İnsanlar ve diğer memeliler, özel solunum organları (akciğerler) ve dokuları olan bir solunum sistemine sahiptir. Bu solunum türünde oksijen, solunum yoluyla akciğerlere alınır ve karbondioksit, solunum yoluyla akciğerlerden dışarı atılır. Memelilerde dış solunum, solunumla ilgili mekanik süreçleri kapsar. Buna diyaframın ve yardımcı kasların kasılması ve gevşemesi ve solunum hızı dahildir.

İç Solunum

Dış solunum süreçleri oksijenin nasıl elde edildiğini açıklar, ancak oksijen vücut hücrelerine nasıl ulaşır? İç solunum, gazların kan ile vücut dokuları arasında taşınmasını içerir. Akciğerlerdeki oksijen, akciğer alveollerinin (hava kesecikleri) ince epitelden oksijeni tükenmiş kan içeren çevredeki kılcal damarlara yayılır. Aynı zamanda, karbondioksit zıt yönde (kandan akciğer alveollerine) yayılır ve dışarı atılır. Oksijen açısından zengin kan, dolaşım sistemi tarafından akciğer kılcal damarlarından vücut hücrelerine ve dokularına taşınır. Oksijen hücrelere bırakılırken, karbondioksit alınır ve bu tür solunumda doku hücrelerinden akciğerlere taşınır.

Hücresel Solunum

İç solunumla elde edilen oksijen, hücresel solunumda hücreler tarafından kullanılır. Yediğimiz yiyeceklerde depolanan enerjiye erişmek için, yiyecekleri oluşturan biyolojik moleküller (karbonhidratlar, proteinler, vb.) vücudun kullanabileceği formlara parçalanmalıdır. Bu, yiyeceklerin parçalandığı ve besin maddelerinin kana emildiği sindirim süreciyle gerçekleştirilir. Kan vücutta dolaşırken, besinler vücut hücrelerine taşınır. Bu solunum türünde, sindirimden

elde edilen glikoz, enerji üretimi için bileşen parçalarına ayrılır. Bir dizi adımla, glikoz ve oksijen karbondioksit (CO₂), suya (H₂O) ve yüksek enerjili molekül adenozin trifosfata (ATP) dönüştürülür. İşlemden oluşan karbondioksit ve su, hücreleri çevreleyen interstisyel sıvıya yayılır. Oradan, CO₂ kan plazmasına ve kırmızı kan hücrelerine yayılır. Bu süreçte üretilen ATP, makromolekül sentezi, kas kasılması ve hücre bölünmesi gibi normal hücresel işlevleri yerine getirmek için gereken enerjiyi sağlar (Bailey, 2024).

Fiziksel Aktivite ve Egzersiz

Fiziksel aktivite organizmanın tabii tutulduğu tüm faaliyetler olarak görülebilir. Yürüme koşma, bağ- bahçe ve temizlik işleri yapmak, inşaatta çalışmak, alışveriş yapmak kısaca günlük yaşantımızın bir parçası olan fiziksel aktivitelerin tamamı bu kapsamda değerlendirilebilir. Egzersiz ise daha çok belli bir plan ve program dahilinde yapılan fiziksel aktivitelerdir.

Egzersiz sırasında solunum kasları

Solunum kasları; diafram, interkostal kaslar (internal ve eksternal), skalen kas, sternokleidomastoid kas, omuz ve boyun kasları, pektoral kaslar, triangularis sterni ve abdominal kaslardan oluşmaktadır. İstirahatte tidal volümün yaklaşık %60-70'i diyafram tarafından temin edilirken, geri kalan parasternal interkostaller ve skalenler tarafından temin edilmektedir. Normalde ekspirasyonda, solunum esnasında pasif iken konuşma, gülme ve zorlu ekspirasyon sırasında ekspiratuar kaslar da solunuma katılır. En önemli ekspiratuar kas ise triangularis sternidir (Decramer, 1999).

Diyaframın kasılması, karın bölgesini ve göğüs kafesinin alt kısmını (abdominal göğüs kafesi) genişletir. İnterkostal kaslar, parasternal kaslar, skalen kaslar ve boyun kasları dahil olmak üzere göğüs kafesi kasları çoğunlukla göğüs kafesinin üst kısmında (pulmoner göğüs kafesi) etki eder ve hem inspiratuar hem de ekspiratuardır. Karın kasları karın ve karın göğüs kafesi üzerinde etki eder ve ekspiratuardır. Her kas grubu tek başına kasıldığında veya kasılma diğer gruplara göre baskın olduğunda, en azından bölmelerden birinde istenmeyen etkiler (örneğin, inspirasyon ve ekspirasyon sırasında sırasıyla "paradoks" iç veya dış doğru hareket) meydana gelir. Bu etkilerden kaçınmak için iki veya üç kas grubunun son derece koordineli bir şekilde devreye girmesi gerekir. Dinlenme halindeki solunum sırasında bu, diyafram ve inspiratuar göğüs kafesi kaslarının koordineli aktivitesiyle gerçekleştirilir. Normalde hiçbir ekspiratuar kas kullanılmaz (Aliverti, 2016).

Dinlenik haldeyken inspirasyonun gerçekleşebilmesi için diyafram, eksternal interkostal ve skalen kasların kasılması gerekir. Dinlenme esnasındaki

solunumda görev yapan bu kaslar, primer inspirasyon kasları olarak adlandırılır. Bu inspirasyon kaslarının kasılması göğüs kafesinin genişlemesine ve basıncın düşmesine neden olur (Hall, 2016).

Orta düzeyde egzersizde, metabolik gereksinimler alveolar ventilasyonla paralel olarak artar, arteriyel kan-gaz gerginlikleri ve asit-baz dengesi dinlenme seviyelerine yakın tutulur. Solunum düzeninin mekaniği o kadar hassas bir şekilde düzenlenir ki solunum kaslarının yaptığı iş en aza indirilir (Aliverti, 2016). Daha yüksek egzersiz seviyelerinde ve maksimum egzersize kadar, solunum kasları tarafından üretilen basınçlar maksimum değerlerinin çok altındadır. Maksimum egzersizde, solunum kasları tarafından nefes almak için tüketilen oksijen toplamın yalnızca %10'udur (Aaron vd., 1985). Ancak, bu yalnızca sağlıklı denekler için geçerlidir, antrenmanlı sporcular için değil. Aslında, son derece formda olan dayanıklılık sporcularında, inspiratuar kaslar tarafından üretilen basınç maksimuma yaklaşabilir ve ekspiratuar basınçlar, hava yollarının dinamik sıkışmasının ekspiratuar akış sınırlamasını belirlediği seviyelere yükselir (Aliverti, 2008). Bu fenomen, yaşa bağlı akciğer elastik geri tepmesinin kaybı nedeniyle yaşlı deneklerde de sıklıkla görülür (Turner, Mead & Wohl, 1968) ve yalnızca egzersiz sırasında değil, aynı zamanda en şiddetli vakalarda istirahatte de kronik obstrüktif akciğer hastalığı olan hastaların ortak bir özelliğidir. Ekspiratuar akış sınırlı olduğunda, akışın daha fazla artmasına izin vermek için ekspirasyon sonu akciğer hacmi artırılmalıdır. Başka bir deyişle, ekspiratuar akış sınırlaması "dinamik hiperinflasyon" adı verilen duruma neden olur. Yüksek operasyonel akciğer hacimlerinde, inspirasyon kasları akciğer ve göğüs duvarı tarafından sunulan daha yüksek elastik yükün üstesinden gelmek zorundadır (Agostoni & Rahn, 1968). Dahası, daha kısırdırlar ve bu nedenle basınç üretme kabiliyetleri daha azdır. Sonuç olarak, bu koşullarda solunum kasları tarafından tüketilen oksijen artar (Aaron vd., 1985; Harms vd., 1985).

Solunumla organizmaya O₂ alınıp, karbondioksit verilir. Dokuların O₂ ihtiyacı arttıkça buna paralel olarak solunum sistemiyle organizmaya alınan O₂ miktarı da artar. Normal durumda kişi bir dakikada 12- 18 kez soluk alır. Her soluk alıfta 500 ml. hava alınmış olur. Normal koşullarda akciğere alınıp çıkarılan hava solunum volümüdür. Dinlenmede olan bir kişide dakika solunum volümü 5-7 lt.dir. Bu durum, submaksimal egzersiz sırasında 120 lt.iken, maksimal çalışmalarda ve Nöcker'e göre değer 140 lt. dolaylarındadır. Alınan hava akciğerlerde alveollere gelir. Etrafı sık kılcal damarlarla çevirili olan 7-8 yüz milyon alveol vardır. Hepsinin toplam yüzeyi 100-150 m² dir. Alveoller ile kılcal damarlar arasında gaz alışverişi oluşur. Akciğerlere alınan havanın alveollerde %14-15 oksijen % 4,9 – 6,9 karbondioksit vardır. Oksijen ve karbondioksit değişikliği bir basınç farklılığı oluşturur. Alveollerde oksijen

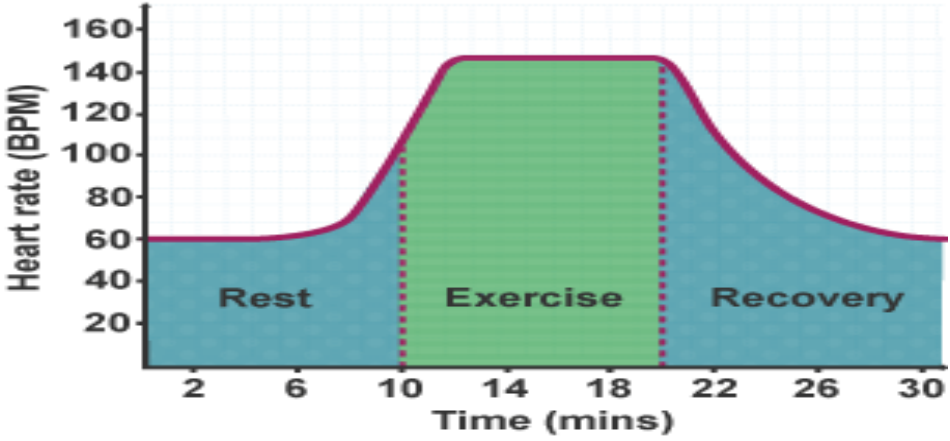
basıncı fazla olursa soluk alma sayısı artar. Yüksek rakıma çıktıkça basınç azalacağından, oksijen miktarı da düşer. Akciğerlerde oluşan karbondioksit basıncının artışı derin nefes alarak giderilmeye çalışılır. Böylece %33'lük artık hava oranı %20'ye iner. Bu durum alveollerdeki oksijen basıncını artırır (Demir & Filiz, 2004).

Egzersizde solunum sistemi

Egzersizin hemen öncesinde meydana gelen ventilasyon artış söz konusudur. Bu artışa serabral korteks (beyin kabuğu) den kaynaklanan uyarıların neden olduğu ilrti sürülmektedir.

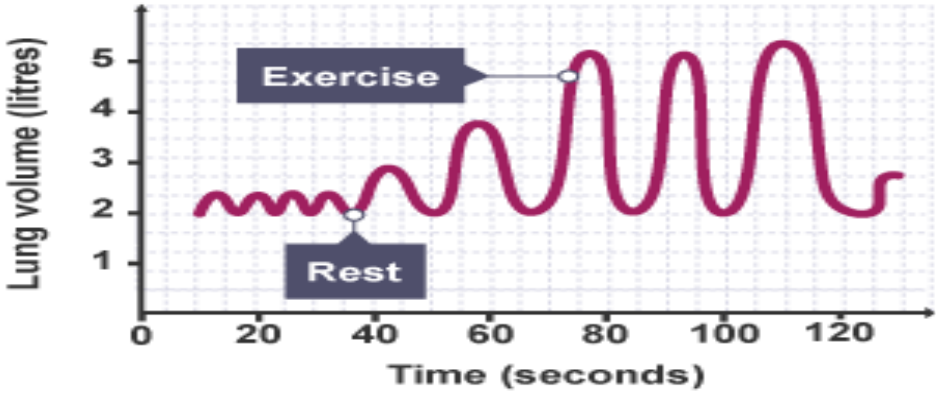
Egzersiz başladığında pulmoner ventilasyon (nefes alma) egzersizin yoğunluğu ve metabolik ihtiyaçlarıyla doğru orantılı olarak artar. Pulmoner ventilasyonun dakikada solunan ve verilen havanın litre (L/dk) cinsinden ifadesidir. Dinlenik halde 15 olan dakika solunum frekansı, yoğun egzersizlerde 40-50 ye kadar çıkabilir. Aerobik fitness, daha uzun süreli anaerobik fitness ve daha az ölçüde kas dayanıklılığı antrenmanı gibi sürekli egzersizlerde (≥ 1 dakika süreli) VO₂, egzersiz yoğunluğundaki artışlarla doğrusal olarak artar. Bunun nedeni, egzersiz devam ettikçe enerji sağlamak için oksijene olan bağımlılığın artmasıdır. Kaslar daha fazla çalıştığında, vücut daha fazla oksijen kullanır ve daha fazla karbondioksit üretir. Bu ekstra talebi karşılamak için, dinlenirken nefes soluk hacmi dakikada yaklaşık 15 kez (12 litre hava) iken, egzersiz sırasında dakikada yaklaşık 40-60' a (100 litre hava) yükselmektedir (Respiratory Responses to Exercise, 2025). İstirahat durumunda iken dakikada yaklaşık 250 ml O₂ alveollerden kana ve 200 ml CO₂ de kandan alveollere difüze olur. özellikle dayanıklılık sporlarında alveoler yüzeyden oksijen taşınması 25 kat artar (Solak vd., 2002).

Egzersizle birlikte artan enerji ihtiyacını karşılayabilme adına kalp atım sayısındaki artışa, solunum frekansı ve derinliğindeki artış eşlik eder.



Şekil 1. Egzersizle birlikte öncesi ve sonrası kalp atım hızı (Effects of exercise on the cardio-respiratory system, 2025).

Bu durumda solunum frekansında hızla artış meydana gelmesinden ziyade solunum derinliğinde artış meydana gelmektedir. Tidal volüm (solunum derinliği) de meydana gelen artış gereksinimi karşılayamaz ise solunum frekansında artış meydana gelir. Egzersiz sırasında artan solunum dakikası ventilasyonu, yük altında çalışan kaslardaki O₂ tüketimi ve CO₂ üretiminin artmasına bağlıdır. Solunumda meydana gelen bu artış, O₂ tüketiminden daha çok CO₂ üretimindeki artışla ilişkilidir.



Şekil 2. Akciğer hacminin zamana göre değişimi (Effects of exercise on the cardio-respiratory system, 2025).

Egzersiz başlangıcında ventilasyondaki ani artış (faz I), egzersiz yapan uzuvlarda oluşan metabolitler arteriyel veya merkezi kemoreseptörlere ulaşmadan önce gerçekleşir. Sonuç olarak, ventilasyondaki bu ilk artışın sinirsel

kökenli olduğu düşünülmektedir (Helbling, Boutellier & Spengler, 1997). Egzersiz yoğunluğu arttıkça, mitokondriyal trikarboksilik asit (TCA) döngüsündeki akış, artan enerji taleplerini karşılamak için meydana gelir. Bu aynı zamanda karbondioksit üretimini artırır (Wasserman vd., 1967). Egzersiz yoğunluğu ile doğrusal ilişki içerisinde olan karbondioksit üretimi, anaerobik eşige kadar devam eder. Burada karbondioksit tüketimi (dolayısıyla ventilasyon) tüketilen oksijen oranından farklı olarak artar. (Wasserman vd., 1973; Beaver vd., 1986).

Egzersiz sırasında, akciğerlerden kana geçiş yapan oksijen miktarı artar çünkü hem her birim kana eklenen oksijen miktarı hem de dakikada gerçekleşen akciğer kan akışı artar. Bu akış, dakikada 25-30 litreye kadar çıkabilir ve bu da oksijenin alveollerden kana daha verimli bir şekilde difüze olmasını sağlar. Dinlenme durumundaki genç bir erişkin erkeğin kana aldığı oksijen miktarı dakikada 250 ml civarındayken, egzersiz sırasında bu miktar sedanter bireylerde 3 litreye, sporcularda ise 5 litreye kadar yükselir. Aynı şekilde, karbon dioksit atılımı da dinlenik durumda dakikada 200 ml iken, egzersizle birlikte bu miktar 8 litreye kadar artar (Günay & Cicioğlu, 2001).

Maksimum egzersiz sırasında, metabolik ihtiyaçların ötesinde "aşırı ventilasyon" yeteneği, birçok bireyde arteriyel oksijen satürasyonunu (deniz seviyesinde egzersiz yapmak için) koruduğu için ventilasyonun kendisi başlangıçta egzersiz performansı için sınırlayıcı bir faktör olarak düşünülmemiştir (McArdle vd., 2006). Ancak artık birçok elit sporcuda yetersiz alveoler ventilasyon için hem akciğerlerin hem de solunum kaslarının mekanik sınırlamalarına dair kanıtlar mevcuttur (Johnson vd., 1992). Solunum kası çalışmasının periferik kas kan akışını ve egzersiz performansını tehlikeye atarak kardiyak çıktı üzerinde önemli bir etkisinin olduğu (Harms vd., 2000) ileri sürülmüştür.

Dinlenmeden farklı olarak, egzersiz sırasında ekspiratuvar kaslar solunumda aktif bir rol oynar. Her bir nefes içinde eylemleri inspiratuvar göğüs kafesi kaslarının eylemleriyle oldukça koordinelidir. İnspirasyon sırasında göğüs kafesi kasları kasılırken, karın kasları kademeli olarak gevşer ve ekspirasyon sırasında bunun tersi olur. Bu mekanizmanın birkaç etkisi vardır: 1) Göğüs kafesi bozulmasını önler

2) Diyafram boşaltılır ve bir akım jeneratörü gibi davranabilir

3) Karın hacmi dinlenme seviyelerinin altına düşer (Henke vd., 1985).

Sonuç olarak, egzersiz sırasında son ekspiratuvar akciğer hacmi azalır. Solunum mekaniği birkaç nedenden dolayı optimize edilir. Gelgit hacmi solunum sisteminin en uyumlu kısmında meydana gelir; diyafram uzar ve böylece optimum uzunluğuna yakın çalışır; her nefeste gerekli inspiratuvar işin bir kısmı

önceki ekspirasyon sırasında elastik enerji şeklinde önceden depolanır (Stubbing vd.,1980).

Sporcular, sedanter bireylere kıyasla egzersiz sırasında daha düşük bir solunum frekansına sahiptir. Bu fark, özellikle dayanıklılık sporcularında daha belirgin hale gelir. Maksimum egzersiz seviyelerinde solunum frekansı dakikada 40-50'ye kadar çıkabilir (Aktümsek, 2001). Buna mukabil soluk hacminde de değişimler meydana gelir. Egzersiz sırasında yaklaşık 3 litreye kadar çıkabilir. Ayrıca, solunum dakika hacmi 100 litreyi aşarak, erkeklerde dakikada 180 litre, kadınlarda ise 130 litreye kadar ulaşabilir. Bu, dinlenme durumunda 6 litre olan solunum hacmine kıyasla 25-30 katlık bir artışı ifade eder (Günay & Cicioğlu, 2001).

Egzersiz sonrası solunum sistemi

Egzersiz biter bitmez ventilasyonda çok hızlı bir düşüş görülür. Çünkü kas, tendon ve eklemlerdeki reseptörlerden kaynaklanan sinir uyarıları durmuştur. Bu hızlı düşüş yerini yavaş ve dereceli bir düşüşe bırakır. Egzersizin bitimiyle birlikte solunum frekansı O₂ borcu ödeninceye kadar bazal düzeye geri dönemez. Egzersiz bitimini takip eden süreçte, solunumun dinlenik düzeydeki değerler inmemesinde O₂ yetersizliği ve CO₂ üretimindeki artıştan ziyade laktik asit birikmesi ile artan H⁺ yoğunluğudur. Ne zamanki laktik asit, dolayısıyla H⁺ iyonları ortamdaki uzaklaştırıldı o zaman solunum fonksiyonları normal düzeyine döner. İş yükü (egzersiz) ne denli şiddetli ise ventilasyonun istirahat düzeyine dönüşü de o kadar geç olur. Antrenmanlı kişilerdeki ventilasyonun istirahat düzeyine düşüşü, sedanterlere göre daha kısa sürede gerçekleşir (Solak vd., 2002). Kas dayanıklılığı ve/veya anaerobik kondisyona odaklanılan yoğun seanslarda, solunum hızı ve derinliği antrenmandan sonra 20-40 dakika boyunca yüksek kalabilir.

Kaynaklar

- Aaron, E.A., Seow, K.C., Johnson, B.D. & Dempsey, J.A. (1985). Oxygen cost of exercise hyperpnea: implications for performance. *J Appl Physiol*. 1992 May;72(5):1818-25. doi: 10.1152/jappl.1992.72.5.1818. PMID: 1601791.9780702052309.
- Agostoni, E. & Rahn, H. (1968). Abdominal and thoracic pressures at different lung volumes. *J Appl Physiol*. 1960 Nov;15:1087-92. doi: 10.1152/jappl.1960.15.6.1087. PMID: 13681667.
- Aktümsek, A. (2001). *Anatomi ve Fizyoloji*. 1. Baskı, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım
- Aliverti, A. (2008). Lung and chest wall mechanics during exercise: effects of expiratory flow limitation. *Respir Physiol Neurobiol*. 2008 Nov 30;163(1-3):90-9.
- Aliverti, A. (2016). The respiratory muscles during exercise. *Breathe (Sheff)*. Jun;12(2):165-8. doi: 10.1183/20734735.008116. PMID: 27408635; PMCID: PMC4933622.
- Attwell, D., & Laughlin, S.B. (2001). An energy budget for signaling in the grey matter of the brain. *J Cereb Blood Flow Metab*. 21(10):1133-45.
- Bailey, R. (2024). An Introduction to Types of Respiration, <https://www.thoughtco.com/respiration-definition-and-types-4132422>
- Barclay, C.J. (2015). Energetics of contraction. *Compr Physiol*. Apr;5(2):961-95.
- Beaver, W. L., Wasserman, K., & Whipp, B. J. (1986). A new method for detecting anaerobic threshold by gas-exchange. *J Appl Physiol* 60, 2020–2027.
- Decramer, M. (1999). The Respiratory Muscles. In: Fishman AP, ed. *Fishman's Pulmonary Disease and Disorders 3rd International edition* McGraw-Hill: 63-71
- Demir, M., Filiz, K., (2004). Spor Egzersizlerinin İnsan Organizması Üzerindeki Etkileri, Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi, Cilt 5, Sayı 2,
- Dunn, J & Grider, M. H. (2023). Physiology, Adenosine Triphosphate, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK553175>
- Effects of exercise on the cardio-respiratory system. (2025). <https://www.bbc.co.uk/bitesize/guides/zcn6sg8/revision/4>
- Emily, (2021). How Does The Body Produce Energy? <https://www.metabolics.com/blogs/news/how-does-the-body-produce-energy>,
- Gordon Betts, J., Young, K. A., Wise, J. A., Johnson, E., Poe, B., Kruse, D. H., Korol, O., Johnson, J. E., Womble, M. & DeSaix, P. (2013). *Anatomy and*

Physiology, <https://openstax.org/books/anatomy-and-physiology/pages/1-introduction>

- Gray's Anatomy. (2016). Editor-in-Chief: Susan Standring. 41st edition, Elsevier, 1584 pp., ISBN:
- Guyton A C ve Hall J E. Tıbbi Fizyoloji. 10. Baskı (Türkçe), İstanbul: Nobel Tıp Kitapevleri
- Günay, M. & Cicioğlu, İ. (2001). Spor Fizyolojisi. 1. Baskı, Ankara: Gazi Kitapevi
- Hall, J.E. (2016). Pulmonary ventilation. In: Guyton AC, Hall JE (eds). Textbook of Medical Physiology. 13th ed. Philadelphia: Elsevier, 497- 507.
- Harms, C.A., Wetter, T.J., Mc Claran, S.R., Pegelow, D.F., Nickele, G.A., Nelson, W.B., Hanson, P., Dempsey, J.A. (1985). Effects of respiratory muscle work on cardiac output and its distribution during maximal exercise. *J Appl Physiol.* 1998 Aug;85(2):609-18. doi: 10.1152/jappl.1998.85.2.609. PMID: 9688739.
- Helbling, D., Boutellier, U. & Spengler, C.M. (1997). Modulation of the ventilatory increase at the onset of exercise in humans. *Respir Physiol.* 1997 Sep;109(3):219-29. doi: 10.1016/s0034-5687(97)00054-6. PMID: 9342799.
- Henke, K.G, Sharratt, M., Pegelow, D. & Dempsey JA. (1985). Regulation of end-expiratory lung volume during exercise. *J Appl Physiol* . 1988 Jan;64(1):135-46. doi: 10.1152/jappl.1988.64.1.135. PMID: 3356631.
- Maiolo, C., Mohamed, E.I. & Carbonelli, MG. (2003). Body composition and respiratory function. *Acta Diabetologica*, 40 Suppl 1(1):S32-8 · DOI: 10.1007/s00592-003-0023-0
- Matsuo, T., Ohkawara, K., Seino, S., Shimojo, N., Yamada, S., Ohshima, H., Tanaka, K., & Mukai, C. (2012) Cardiorespiratory fitness level correlates inversely with excess post-exercise oxygen consumption after aerobic-type interval training. *BMC Res Notes.* 2012 Nov 21;5:646. doi: 10.1186/1756-0500-5-646.
- Respiratory Responses to Exercise. <https://www.ptdirect.com/training-design/anatomy-and-physiology/acute-respiratory-responses>. Erişim Tarihi. 2025
- Robertson, H.T. (2015). Dead space: the physiology of wasted ventilation. *Eur Respir J.* Jun;45(6):1704-16.
- Stubbing, D.G., Pengelly, L.D., Morse, J.L & Jones, N.L. (1980). Pulmonary mechanics during exercise in normal males. *J Appl Physiol Respir Environ Exerc Physiol.* 1980 Sep;49(3):506-10. doi: 10.1152/jappl.1980.49.3.506. PMID: 7204174.

- Turner, J.M., Mead, J. & Wohl, M.E. (1968). Elasticity of human lungs in relation to age. *J Appl Physiol.* 1968 Dec;25(6):664-71. doi: 10.1152/jappl.1968.25.6.664. PMID: 5727191.
- Verscheure, S., Massion, P.B., Verschuren, F., Damas, P. & Magder, S. (2016). Volumetric capnography: lessons from the past and current clinical applications. *Crit Care.* Jun 23;20(1):184. [PMC free article]
- Harms, C. A., Wetter, T. J., St Croix, C. M., Pegelow, D. F., & Dempsey, J. A. (2000). Effects of respiratory muscle work on exercise performance. *J. Appl. Physiol.* 89, 131–138.
- Johnson, B. D., Saupe, K. W., & Dempsey, J. A. (1992). Mechanical constraints on exercise hyperpnea in endurance athletes. *J. Appl. Physiol.* 73, 874–886.
- McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (2006). *Essentials of Exercise Physiology.* Baltimore, MD; Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins.
- Mishra, N.S. Tuteja, R., & Tuteja, N. (2006). Signaling through MAP kinase networks in plants. *Arch Biochem Biophys.* 01;452(1):55-68.
- Patwa, A., & Shah, A. (2015). Anatomy and physiology of respiratory system relevant to anaesthesia. *Indian J Anaesth.* Sep;59(9):533-41. doi: 10.4103/0019-5049.165849. PMID: 26556911; PMCID: PMC4613399.
- Wasserman, K., Van Kessel, A. L., & Burton, G. G. (1967). Interaction of physiological mechanisms during exercise. *J. Appl. Physiol.* 22, 71–85.
- Wasserman, K., Whipp, B. J., Koyal, S. N., & Beaver, W. L. (1973). Anaerobic threshold and respiratory gas-exchange during exercise. *J. Appl. Physiol.* 35, 236–243

Bölüm 8

Postüral Bozukluklarda Pilates ve Yoga

Ejder GÜNEŞ¹, Kıymet TÜRK BEN², Zeynep ALBAYRAK³

Giriş

Pilates ve yoga, insan vücudunun fiziksel ve ruhsal dengeyi sağlaması için kapsamlı ve etkili yöntemler sunar. Bu antik egzersiz ve meditasyon teknikleri, son yıllarda modern yaşamın getirdiği stres, hareketsizlik ve postür bozuklukları gibi sorunlarla başa çıkmak için giderek popüler hale gelmiştir. Özellikle, omurga sağlığını korumak ve geliştirmek adına bu yöntemlerin etkileri oldukça dikkat çekicidir. Lordoz, kifoz ve skolyoz gibi omurga yapılarının doğal eğrileri üzerinde olumlu etkiler sağlayan pilates ve yoga, insan sağlığına bütüncül bir yaklaşım sunmaktadır.

Yapılan çalışmalar, insanların %80'inden fazlasının yaşamlarının belirli bir noktasında bel ağrısı yaşadığını, bu oranın sporcularda %1 ila %30 arasında olduğunu göstermiştir (Kudaş ve ark., 2008). Diğer bir çalışmada ise, yetişkin toplulukların %70 ila %85'inin hayatlarının bir döneminde bel ağrısı çektiği tespit edilmiştir (Açbay, 2019). Türk toplumunda, yetişkin bireyler arasında bel ağrısı görülme sıklığı %51.0 olarak belirlenmiş olup, bu oranın %13.1'i kronik bel ağrısı şeklinde kendini göstermektedir (Doğruer, 2010). Hareketsiz yaşam, uzun oturma süreleri, bilgisayar kullanımının artması, ağır ve yanlış yük taşıma alışkanlıkları, gelişim çağıının getirdiği duruş bozuklukları ve doğuştan yâda yaşa özgü gelişebilen kifoz, skolyoz, lordoz gibi omurgayı ilgilendiren şekil bozukluklarını gündeme getirmektedir. Aynı zamanda bel ağrısının neredeyse çok küçük yaşlarda başladığı ve postür bozukluklarının yaşla birlikte prevalansının arttığı bildirilmektedir (Demir ve ark., 2012).

Postürü etkileyen faktörler arasında genetik yapı, etnik köken, cinsiyet, günlük yaşam alışkanlıkları, meslek ve uğraşlar, fiziksel aktivite seviyesi, duygusal durumlar, yorgunluk, kemik rahatsızlıkları ile eklem ve yumuşak doku

¹ MSB, ORCID: 0009-0003-4662-8338, Mail: drejdergunes@gmail.com

² MEB, ORCID: 0009-0002-5244-698X, Mail: kiymetgunes@gmail.com

³ Gümüşhane Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü, ORCID: 0000-0001-7915-9337
Mail: zeyno_07_10@hotmail.com

bozuklukları yer almaktadır. Ayrıca, erken yaşlarda edinilen duruş alışkanlıkları da postürü şekillendiren önemli unsurlardandır. Uzun süre hareketsiz kalmak ya da aşırı ve yanlış yapılan fiziksel aktiviteler, kas dengesizliklerine, esneklik kaybına, kas gücü ve dayanıklılığında azalmaya neden olabilir. Sonuç olarak, kaslar vücudu doğru pozisyonda tutamaz hale gelir ve zamanla postür bozuklukları ortaya çıkabilir. Postür bozuklukları (lordoz, sikolyoz, kifoz vbg.) çocuk ve adolesan popülasyonlarının %2-3'ünü etkileyen ciddi bir sağlık problemidir (Yürekli & Şenel, 2024).

Postür bozukluklarıyla ilgili çalışmalar, M.Ö. 5. yüzyılda Hipokrat tarafından başlatılmıştır. Daha sonra tıp doktoru, filozof ve bilim insanı Galen (MS 131-201), lordoz, skolyoz ve kifoz terimlerini kullanarak omurga eğriliklerini tanımlamıştır. Lordoz, özellikle boyun bölgesinde ve belin alt kısmından kuyruk sokumuna kadar olan bölgede görülen anormal eğrilikleri ifade eder. Skolyoz, omurganın düz bir hat yerine S veya C şeklinde yana doğru eğilmesi durumudur ve en yaygın omurga deformitesidir. Kifoz ise belin üst kısmı ile boynun alt bölgesi arasında ortaya çıkan kamburlaşma şeklindeki omurga eğriliğidir (Ceviz ve ark., 2022).

Postür problemlerinin tedavisinde en başta egzersiz yöntemleri gelmektedir. Aşırı aktivasyon sağlayan kasları gevşetmek, zayıf inhibe olmuş kasları kuvvetlendirmek, psikosomatik etkisi ön planda olan beden zihin iletişimini, vücut farkındalığını arttırmak, stabilizatör kasları aktive ederek vertebral kolonu desteklemek ve kinestetik farkındalığı artırarak hatalı postürü düzeltmek ve ya düzgün postürü geliştirmek bu egzersizlerin amaçları arasındadır (Uzun, 2017).

Pilates ve yoga gibi egzersizler, omurga sağlığını destekleme potansiyeline sahip olup, postür bozukluklarına ve omurga eğriliklerine karşı etkili bir tedavi seçeneği sunabilir. Özellikle kronik bel ağrısı gibi durumlarda, yoga'nın etkili ve güvenli bir terapi seçeneği olduğunu belirtmek oldukça önemlidir. Ayrıca, pilates'in bel bölgesini güçlendirme ve postürü düzeltme konusundaki etkileri, omurga sağlığının iyileştirilmesine katkıda bulunabilir. Bu terapötik egzersiz yöntemlerinin, belirli omurga problemleri üzerinde belirgin iyileştirmeler sağlayabileceği ve kronik bel ağrısı gibi durumlarda etkili bir tedavi seçeneği olabileceği gözlemlenmektedir. Dolayısıyla, pilates ve yoga gibi terapötik egzersizlerin omurga sağlığını destekleme potansiyeline dair umut verici bir tablo ortaya çıkmaktadır.

Lordoz, Kifoz, Skolyoz

Omurga kavis bozuklukları üç ana tipe görülür: Lordoz, yani S şeklinde bel eğriliği, omurganın alt kısmında belirgin bir içe kıvrımla karakterizedir. Kifoz ise omurganın üst kısmında anormal bir yuvarlanma ile belirginleşir ve 50 dereceden

fazla bir kavis açısına sahiptir. Skolyoz ise omurgada yan taraflı bir eğriliği ifade eder, bu eğrilik genellikle S veya C şeklinde olabilir (Tatar ve ark., 2021). Bu durumlar, omurganın stabilitesini ve fonksiyonunu etkileyebilir, genellikle ağrı, postür bozuklukları ve hareket kısıtlamalarına neden olabilir. Skolyoz, lordoz ve kifoz yaşam kalitesini önemli ölçüde etkileyebilir ve uzun vadeli sağlık sorunlarına yol açabilir.

Lordoz Nedir ?

"Lordoz" veya tam adıyla "lordozis", omurganın belirli bir bölümündeki doğal eğrilik anlamına gelir. Omurga, insan vücudunda doğal eğriliklere sahiptir ve bu eğrilikler, vücudun ağırlığını dengeli bir şekilde dağıtmasına yardımcı olur. Lordoz, özellikle bel (lomber) ve boyun (servikal) bölgelerinde bulunan içe doğru eğrilikleri ifade eder. Sağlıklı bir omurgada, bu doğal eğrilikler esneklik ve şok emme işlevlerini sağlar. Lordozun nedenleri: Genellikle dengesiz beslenme, uygunsuz çevre, kasların uygunsuz gelişimi, obezite, omurları ve omurga kaslarını etkileyen hastalıklar, egzersiz yapmamak ve aşırı gıda almak şeklinde sıralanabilir (Tatar ve ark., 2021). Ayrıca, genetik faktörler, hormonal değişiklikler ve yaşlanma süreci ile birlikte omurga bölgesindeki kas zayıflığı ve esneklik eksikliği, uzun süreli yanlış duruşlar veya aşırı aktivite lordozun ortaya çıkmasında etkili olabilir. Tedavi yaklaşımları genellikle, postür eğitimi, fizik tedavi ve kas güçlendirme egzersizleri gibi yöntemleri içerir.



Şekil 1. (Ceviz et. al. 2022).

Kifoz Nedir ?

Kifoz, omurganın anormal derecede yuvarlaklaşmasına neden olan bir eğriliği ifade eder. Bu durum her yaş grubunda görülebilir. Bu durum, omurganın torasik bölgesinde anormal bir yuvarlanma veya kamburluk ile karakterizedir. Normalde, belirli bir derecede kifoz omurganın doğal yapısında bulunur, ancak kifozun aşırı derecede artması, postür bozukluğu ve hatta fonksiyonel kısıtlamalara yol açabilir. Kifoz'un temel nedenleri arasında omurga kemiklerinin anormal gelişimi, disk dejenerasyonu, osteoporoz, travma ve kötü postür alışkanlıkları yer alır. Kifoz'un şiddeti ve semptomları bireyden bireye değişebilir ve tedavi genellikle postür eğitimi, egzersiz programları, fizik tedavi ve nadiren cerrahi müdahaleyi içerebilir (Yaman & Dalbayrak, 2013).

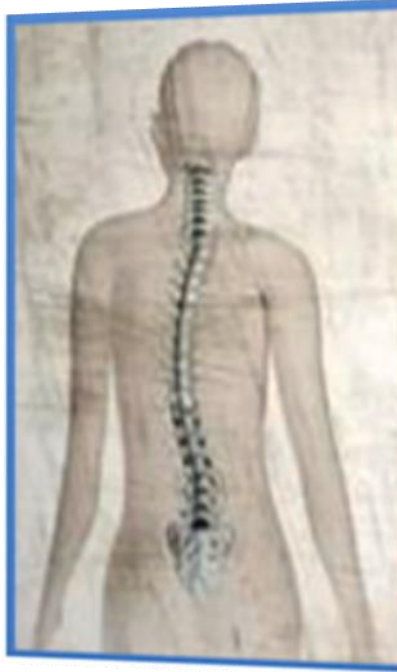


Şekil 2.(Ceviz et. al. 2022).

Skolyoz Nedir ?

Skolyoz, omurganın tipik dikey hizasından yanlara doğru sapması olarak ifade edilir. Bu lateral eğrilik, omurganın dönmesiyle birlikte gerçekleşir. Normal bir vertebral kolonda, vertebral ark, koronal ve transvers düzlemlerde nötral pozisyonda yer alırlar. Sonuç olarak bu dizilimin herhangi bir nedenle koronal planda bozulması sonucu ortaya çıkan eğriliğe "skolyoz" adı verilir (Karimi ve ark.,2023). Bu değişimler, omurganın ön-arka, yan ve yanal düzlemde meydana gelen üç boyutlu deformasyonuna yol açar (Kelley ve ark., 2013). Skolyoz,

sıklıkla omurganın belirli bir bölgesindeki kas dengesizlikleri, doğumsal faktörler, travma veya nöromusküler koşullar gibi çeşitli nedenlerle ortaya çıkabilir. Bu lateral eğrilik ve dönme, omurganın doğal hizasını bozarak belirgin bir şekilde görsel bir deformasyona neden olur ve zamanla ilerleyebilir. Skolyoz, hastanın yaşam kalitesini etkileyebilir ve tedavi edilmediğinde ilerleyici ağrı, solunum zorluğu ve diğer komplikasyonlara yol açabilir.

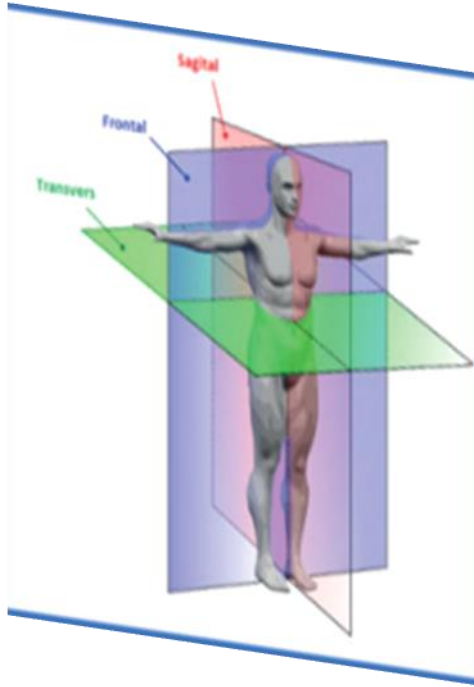


Şekil 3.(Ceviz et. al. 2022).

Erken tanı ve tedavi ile skolyoz ilerlemesi kontrol altına alınabilir ve deformitenin ilerlemesi önlenir. Bu nedenle, tanısal değerlendirme sürecinde sınıflamanın önemi artmaktadır. Skolyoz sınıflandırması, ya nominal (tanısal) ya da ordinal (sıralı) şekilde gerçekleştirilir (Demir, 2023). Tanısal değerlendirme sürecinde skolyozun sınıflandırılması, hastalığın doğru yönetimi için hayati öneme sahiptir. Sınıflandırma, skolyozun derecesini, tipini ve omurganın hangi bölgesinde olduğunu belirlemeye yardımcı olur. Bu bilgi, tedavi planının oluşturulmasında ve tedavi yöntemlerinin seçiminde kritik bir rol oynar. Hem nominal hem de ordinal sınıflandırmalar, hastanın durumunu değerlendirmek ve ilerlemeyi takip etmek için sağlam bir temel oluşturur.

Omurga Bozukluklarının Belirtileri Ve Etkileri

Kaslar, iskelet sistemi, beyin ve sinirlerin uyumlu işbirliği, sağlıklı bir fiziksel duruşun temelini oluşturur. Ancak, bu bileşenler arasındaki herhangi bir uyumsuzluk, ciddi sağlık sorunlarına neden olabilir. Bireyin doğru duruş alışkanlıklarına sahip olmaması, bu uyumu bozabilir. Ayrıca, hareketsizlik ve iş yaşamında sürekli bir duruş biçimi, sağlık sorunlarına yol açabilir. Her mesleğin kendine özgü duruş biçimleri olmasına rağmen, sağlıklı duruş ve yürüme için evrensel kurallar geçerlidir (Tufan ve ark., 2012).



Şekil 4.(Ceviz et. al. 2022).

Postürü etkileyen faktörler arasında ailesel yatkınlıkla gelen kifoz ve lordoz bozuklukları önemlidir. Bu bozukluklar, doğuştan ya da sonradan oluşabilen yapısal anormallikler veya gelişim sürecinde edinilen yanlış alışkanlıklarla ilişkilendirilebilir. Özellikle gelişme döneminde edinilen yanlış duruş alışkanlıkları, ileri yaşlarda ciddi postür sorunlarına yol açabilir.

Sonuç olarak, lordoz, kifoz ve skolyoz gibi duruş bozuklukları, yaşam boyu sağlık sorunlarına neden olabilir. Bu nedenle, doğru postür alışkanlıklarını edinmek ve düzenli egzersizler yapmak, sağlıklı bir duruşun korunması için önemli adımlardır.

Pilates ve Yoga: Temel İlkeler Ve Uygulama

Pilatesin Temel İlkeleri

Pilates, zihin-vücut kontrolü felsefesi altında güçlü bir vücut inşa etme amacıyla kapsamlı bir kas germe ve güçlendirme yöntemidir (Aladro-Gonzalvo ve ark., 2012). Pilates metodu, bedenın stabilize edici kaslarının farkındalığını, kontrolünü ve güçlendirilmesini hedefleyen bir egzersiz sistemi olarak tanımlanabilir. Egzersiz, kasların cihazdaki yay direnciyle eş merkezli olarak çalışmasını, yayın dönüşünü kontrol etmek için eksantrik olarak çalışmasını ve diğer büyük kas gruplarını kullanarak eş kasılmasını ve stabilizasyonunu içerir (Bryan & Hawson, 2003).



Şekil 5.(isacowits, 2023).

Joseph Pilates (1883-1967), 20. yüzyılın başlarında beden kondisyonlama metodunu oluşturarak, hareketin motor kontrolü, esneklik ve postürle ilgilenmiştir. Pilates metodu, I. Dünya Savaşı sırasında bir İngiliz toplama kampında askerlerle çalışma deneyimine dayanmaktadır (Gweniger & Bohlander, 2014). Yöntemin yaş, cinsiyet, hem fiziksel hem de zihinsel durumları iyileştirmek için kullanma kapasitesi veya yeteneğinden bağımsız olarak her birey için değerli bir araç sağlayabileceği öne sürülmüştür. Bu egzersiz sistemi, düşük ila orta yoğunlukta, ağırlıklı olarak zemin tabanlı zihin-beden egzersizi olarak tanımlanmakta ve çekirdek stabilitesini, kas gücünü, esnekliği, nefes almayı ve duruşu ele almaktadır (Fleming & Herring, 2018). Bu amaçla, Pilates metodu altı temel prensibi birleştirir: merkezleme, konsantrasyon, kontrol, kesinlik, nefes ve akış. Merkezleme prensibi, insan vücudunun tüm hareketlerinin merkezden veya çekirdekten veya vücudun güç merkezi olarak

adlandırdığı şeyden kaynaklandığı kavramını ifade eder. Pilates metodu, birincil hedeflerinden biri olarak güç merkezini güçlendirmeye çalışır. Aslında, güç merkezini güçlendirmek çekirdek stabilizasyonudur. Pilates egzersizlerinin güç merkezinin sağlığı ve bütünlüğü üzerindeki üç önemli etkisi vardır: (1) pelvik duruş üzerindeki etkisi, (2) omurgayı uzatma etkisi ve (3) abdominopelvik boşluğun yapısal bütünlüğü veya tonu üzerindeki etkilerinin toplamı “Pilates Güç Merkezi Duruşu” olarak adlandırılabilir şeyi yaratır (Muscolino & Cipriani, 2004).

Pilatesin Faydaları

Pilates yalnızca bir egzersiz programı değil, aynı zamanda iyilik ve sağlık kavramlarına ve belirli felsefi düşüncelere dayanmaktadır. Pilates'in felsefesini temsil eden üç ana ilke bulunmaktadır: Bütünsel vücut sağlığı, vücudun tamamının uyumu ve nefesin önemi (Lange ve ark., 2000).

Pilates egzersizleri, vücudun merkez bölgesini, yani kalça, bel ve karın çevresini hedefler. Bu egzersizler, omurgayı ve iç organları merkezi kontrol altında tutan kas sistemiyle ilgilidir. Egzersizler, bu prensibe odaklanarak merkezi güçlendirme üzerine yoğunlaşır. Konsantrasyon, hangi kas gruplarının çalıştığını fark etmeyi, vücudun uyum içinde çalıştığını hissetmeyi ve hareketlere odaklanmayı gerektirir (Alpers ve ark., 2018). Pilates egzersizleri fizyolojik (örn. direnç, güç, kas gücü), psikolojik (örn. ruh hali, dikkat, motivasyon) ve motor fonksiyonlarda (denge, statik ve dinamik duruş, genel koordinasyon) faydalar sağlar (Lange ve ark., 2000). Teknik, günümüzde çekirdek olarak bilinen "güç merkezine" odaklanır; Pilates'te buna özellikle karın, gluteal ve paraspinal kaslar dahildir. Pilates egzersizleri gövde ve uzuvların kademeli çok düzlemlili hareketini içerir. Amaçlar kas gücünü ve dayanıklılığını ve esnekliği artırmak ve duruşu ve dengeyi iyileştirmektir. Pilates'in zihinsel unsuru, bu egzersizlerin uygulanması sırasında nefes almaya ve konsantrasyona ek olarak odaklanılmasında belirgindir (Sorosky ve ark., 2008). Pilates yöntemi, bel bölgesini güçlendirmek gibi kabul edilen çeşitli rehabilitasyon yöntemlerinin ilkelerini kullanmaktadır (Akuthota & Nadler, 2004). Pilates, bedeniniz üzerindeki kontrolünüzü artırarak kendi bedeninizi tanımanıza yol açar. Doğru nefes alma, omurga ve pelvisin doğru pozisyonunu sağlamaya odaklanır ve düzgün hareket etmeye odaklanmak, tüm bedeni birleştirmeye yardımcı olur. Pilates, pürüzsüz, doğru ve zarif bir kas yapısı geliştirmeye yardımcı olur. Kas esnekliğini artırır ve eklem hareketliliğini geliştirerek güç ile esneklik arasında optimal bir denge sağlar. Bu sayede sakatlanma risklerini azaltır. Ayrıca vücudu dengeli bir şekilde çalıştırır ve diğer spor dallarında spor performansını artırmaya yardımcı olur (Nae, 2015).

Pilates bütünsel vücut sağlığına odaklanırken, egzersizlerde konsantrasyonun ve doğru solunumun önemi vurgulanır. Bu prensipler, bedenin dengesini sağlamak ve

sağlıkla yaşlanmayı teşvik etmek için temel bir rol oynar. Pilates, bu bütünsel yaklaşımıyla sağlık ve refahı destekler, böylece bireylerin yaşam kalitesini artırır.

Yoga'nın Temel İlkeleri

Hindistan alt kıtasında yoga pratiği, M.Ö. 3000'den bu yana belgelenmiştir. Yoga kelimesi, öküz takımı anlamına gelen aynı Sanskrit kökünden gelir; bu, kendini bir disipline veya bir yaşam tarzına bağlama anlamını taşır. Yoga tekniği, dini bir inançla ilişkilendirilmemesi ve kişisel gelişim tekniği olarak kabul edilmesi nedeniyle evrensel bir çekiciliğe sahiptir. Birçok yoga çeşidi bulunmaktadır; bunlardan ikisi Hatha ve Raja yoga, Batı'da en yaygın olarak uygulananlardır. Yoga, zihin ve bedeni egzersizler ve meditasyon yoluyla disipline etmeyi içerir (Nayak & Shankar, 2004). Yoga, birleştirmek ve bağlamak anlamına gelen bir sözcüktür ve bu yönüyle insanı var eden tüm parçaları bir araya getirmeyi, yaşama her anlamda uyum sağlamayı ifade eder (Bell, 2012).

Yoga, bireyin fiziksel, zihinsel, duygusal ve ruhsal boyutlarına denge ve sağlık getirmek amacıyla tasarlanmış eski bir disiplindir (Ross & Thomas, 2010). Yoga, uzun bir geçmişe sahip olup, bedeni güçlendirirken zihni ve ruhu da dengelemeyi hedefler. Asırlardır uygulanan bu disiplin, nefes teknikleri, meditasyon ve fiziksel pozları içerir ve genel iyilik halini artırmaya yöneliktir. Yoga, beden, zihin ve ruhun sağlığını teşvik etmek için uygulanan köklü bir geleneğe dayanır. Asana (pozlar), pranayama (nefes kontrolü) ve dhyana (meditasyon) gibi uygulamaların yanı sıra, yama (ahlaki prensipler), niyama (kişisel disiplin), pratyahara (dış uyarıcılardan geri çekilme), dharana (konsantrasyon) ve samadhi (derin meditatif farkındalık) gibi unsurlar üzerinde durulur. Bu unsurların bir araya gelmesiyle yoga, bireyin bütünsel iyilik halini sağlamayı amaçlar (Ross & Thomas, 2010). Yoga, sadece bedensel esneklik ve gücü değil, aynı zamanda zihinsel dinginlik ve ruhsal dengeyi de amaçlar. Asırlar boyunca gelişen bu antik disiplin, pratiği sırasında kişinin içsel yolculuğunda derinleşmesine olanak tanır. Yoga, bedeninin sınırlarını keşfetmek ve aşmak, nefesi yönetmek ve zihni odaklamak yoluyla bireyin kendini daha iyi tanımasını ve bütünsel iyilik halini elde etmesini sağlar.



(Maehle, 2006)

Yoganın Faydaları

Yoganın çeşitli fiziksel ve zihinsel faydaları olduğu literatürde belirtilmektedir. Bunlar arasında vücut gücünü ve esnekliğini artırmak, solunum, sindirim ve üreme sistemlerinin işlevlerini iyileştirmek, uyku kalitesini yükseltmek, kalp-damar hastalıklarını düzenlemek ve ağrıları azaltmak gibi bedensel yararlar yer alır. Ayrıca, zihni sakinleştirme, konsantrasyonu artırma ve zihinsel berraklığı sağlama gibi ruhsal faydalar da önemlidir (Tiwari, 2016). Hipertansiyon hastaları üzerinde gerçekleştirilen yoga uygulamalarının, bu hastalığın tedavisinde etkili bir yöntem olabileceği vurgulanmaktadır. Yoga egzersizlerinin, hipertansiyon öncesi bireylerde sistolik ve diyastolik kan basıncının düşürülmesinde önemli bir rol oynadığı gösterilmiştir. Yoga asanaları ve solunum tekniklerinin uygun bir şekilde yapılandırılması ve dozajının belirlenmesi ile elde edilen sonuçlar oldukça olumlu olabilmektedir. Bir araştırmada, kronik bel ağrısı yaşayan bireylerin tedavisinde yoga ve fizyoterapi uygulamalarının yaşam kalitesini, dengeyi ve uyku kalitesini artırdığı, aynı zamanda ağrı seviyesini azalttığı tespit edilmiştir (Satyanand & Shaik, 2016). Yoga, stabilizasyonu artırma, esnekliği geliştirme ve koordinasyonu sağlama gibi etkileriyle bilinirken, aynı zamanda gevşeme egzersizleriyle birlikte ağrı yönetiminde de etkili olabilir (Wood, 2009).

Yakın zamanda yapılan bir ankette, yaklaşık 21 milyon Amerikalının geçtiğimiz yıl yoga yaptığı belirtilmiştir (Cramer ve ark., 2016). Ulusal sağlık anketine göre, örneklemin %51'inin yoga derslerine katıldığı belirtilmektedir. Yoga yapma sebepleri arasında enerji artışı (%66), bağışıklık fonksiyonunun güçlenmesi (%50) ve sağlık ile hastalık önleme (%28) öne çıkmaktadır. En yaygın rahatsızlıklar sırt ağrısı (%20), romatizma (%6) ve stres (%6) olarak

sıralanmıştır. Literatürde yapılan bir derleme, yoga pratiğinin kadınlar arasında yaygın olduğunu ve temel nedenlerinin stres, fiziksel problemler ve sağlık için olduğunu ortaya koymuştur (Park ve ark., 2015).

Pilates ve Yoga'nın Omurga Bozuklukları Üzerindeki Etkileri: Araştırmaların Gözden Geçirilmesi

Günümüzde, modern yaşam tarzının getirdiği uzun süreli oturma, yanlış duruş alışkanlıkları ve hareketsizlik gibi faktörler, omurga sağlığını olumsuz etkileyebilmektedir. Bu durum, insanların postür bozukluklarına ve omurga eğriliklerine daha fazla yatkın hale gelmesine neden olmaktadır. Vücudun kas yapısını, yer çekimine karşı işlev göstermek zorunda kalan makaralar veya destek noktaları olarak görmektense; vücuda kendisini içerden destek veren bir dinamik bütün olarak bakılmalıdır. Bu desteği sağlayan kasın hareketi ve metabolik ihtiyaçların dışında bağımsız olarak işlev gören iç denge prensibidir. Bu prensibin işlevi omurga, göğüs kafesi ve pelvisin mekanik gerilim altında birbirlerine örülü olmasında gözlenir. Pilates ve yoga gibi uygulamalar bu desteği sağlamada ve iç dengeye yardımcı olmada önemli bir rol oynamaktadır (Kaminoff & Matthews, 2012). Uygulanan pilates egzersiz yöntemleri bel ve boyun fitikleri, duruş bozuklukları, skolyoz, osteoporoz, eklem ağrıları, kas ağrıları, fibromiyalji, kas ve spor yaralanmalarında uygulanılmaktadır. Başta bel ağrısı olmakla beraber postür bozuklukları, boyun ağrısı, ortopedik yaralanmalar, osteoporoz, skolyoz, osteoartrit gibi durumlarda da özellikle pilates egzersiz yöntemlerine başvurulmaktadır (Ceviz, 2023).

2005 yılında yapılan bir çalışmada, yoga sınıflarının kronik bel ağrısı olan hastalarda ağrıyı azaltmada ve fonksiyonel durumu iyileştirmede konvansiyonel egzersiz sınıfları ve öz bakım kitaplarından daha etkili olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte, yoga müdahalesinin güvenli olduğu ve ılımlı derecede uyumlu olduğu sonucuna varılarak, Viniyoga tarzı yoganın, kronik bel ağrısı olan hastalar için etkili ve güvenli bir tedavi seçeneği olduğu belirlenmiştir (Park ve ark., 2015). 10 hafta boyunca pilates uygulanan 5-6 yaşlarındaki 66 okul öncesi çocuğun vücut duruşlarını inceleyen çalışmada baş, omuzlar, sırt, alt sırt ve bacakları içermekte olup, Pilates eğitimi sonrasında kontrol grubuna göre yuvarlak omuzlar ve torasik kifoz üzerinde önemli etkiler gözlemlenmiştir (Öztürk & Ünver, 2022). Pilates terapötik faydaları nedeniyle giderek daha fazla uygulanmaktadır, ancak bel ağrısı dahil kas-iskelet sistemi tanıları için bir tedavi rejimi olarak kullanımını destekleyen veya reddeden çok az bilimsel kanıt vardır (Sorosky et al., 2008). CLBP (Kronik Bel Ağrısı) hastalarda pilates temelli bir terapötik egzersiz protokolünün etkilerini kontrol grubuna göre inceleyen bir çalışmada. Pilates grubunda, tedavinin sonunda belirgin şekilde düşük engellilik

ve ağrı düzeyleri gözlemlenmiş, pilates grubundaki katılımcıların kontrol grubuna göre daha az işlevsel engellilik ve ağrı yaşadıkları tespit edilmiştir. Ayrıca, pilates grubunda iyileşmiş engellilik skorları tedavinin sonrasında 12 aya kadar sürmüş ve bu sonuçlar, modifiye edilmiş pilates temelli yaklaşımın CLBP'li bireylerde işlevsel engelliliği ve ağrı yoğunluğunu azaltmada tipik bakıma göre daha etkili olduğunu göstermiştir (Rydeard ve ark., 2006). Bu çalışmalar pilates ve yoga gibi terapötik egzersiz yöntemlerinin lordoz, kifoz ve skolyoz gibi omurga problemleri üzerinde olumlu etkileri olduğunu doğrulamaktadır. Hem Pilates hem de yoga, katılımcılar arasında daha iyi fonksiyonel durum ve azalmış ağrı ile ilişkilendirilmiştir. Yoga, özellikle kronik bel ağrısı olan hastalarda etkili ve güvenli bir tedavi seçeneği olarak öne çıkmaktadır. Lordoz, kifoz ve skolyoz gibi omurga problemleri olan kişilerin ağrı, gerilme ve baskı hislerini azaltmaları için omurgalarına destek olan kasları uzatıp güçlendirmeleri zorunludur. Yoga duruşlarının bir çoğu omurgayı ve paraspinal kasları (omurgadan aşağı uzanan uzun kasları) uzatır; bir yandan da destekleyici sırt kasları güçlenmiş olur. Böylece omurganın yana, içe, dışarı ve kendi etrafında daha fazla eğilmesi önlenmiş olur (Worby, 2014). Öte yandan, Pilates'in bel bölgesini güçlendirme ve postürü düzeltme konusundaki etkileri de önemlidir. La Touche ve ark. (2008), Pilates egzersizlerinin, nonspesifik bel ağrısı olan hastalarda genel işlevi artırma ve ağrıyı azaltma gibi olumlu etkileri olduğunu belirtmiştir. Emery ve ark., (2010)' yapmış olduğu çalışmada Pilates eğitim programının, omuz fleksiyon hareketleri gerçekleştirilirken karın gücünü ve üst omurga duruşunu iyileştirmede ve çekirdek duruşunu sabitlemede etkili bulmuşlar ve bu işlevsel yönlerdeki eksiklikler daha önce boyun-omuz bölgesindeki semptomlarla ilişkilendirildiğinden, sonuçların boyun-omuz rahatsızlıklarının önlenmesinde Pilates kullanımının katkılarını belirtmişlerdir. Pilates'in torasik kifoz üzerindeki etkilerini inceleyen bir araştırmada, pilates eğitimi sonrasında, sagittal omurga eğrilerinde, rahat bir duruş pozisyonunda torasik kifoz ve hamstring esnekliğinde önemli artışlar gözlemlenmiştir (González-Gálvez ve ark., 2023). Diğer bir çalışma, kadın üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiş olup, pilates eğitiminin bu öğrencilerde torasik kifoz ve lordoz deformasyonlarını düzeltmede etkili olduğunu göstermiştir (Ahmadi ve ark., 2021).

Sonuç olarak, pilates ve yoga gibi terapötik egzersiz yöntemlerinin, lordoz, kifoz ve skolyoz gibi omurga problemlerinde belirgin iyileştirmeler sağlayabileceği ve kronik bel ağrısı gibi durumlarda etkili birer tedavi seçeneği olabileceği sonucuna varılabilir. Bu bulgular, omurga sağlığını korumak ve iyileştirmek için geniş bir yelpazede kullanılacak egzersiz seçeneklerinin olduğunu göstermektedir.

Tartışma ve Sonuç

Günümüzde, Pilates ve Yoga gibi düzenli olarak uygulanan egzersiz yöntemlerinin, omurga deformiteleri gibi yaygın sağlık sorunları üzerinde olumlu etkileri olduğuna dair artan kanıtlar bulunmaktadır. Pilates ve yoga'nın lordoz, kifoz, skolyoz gibi omurga deformiteleri üzerindeki etkilerini tartışacağız ve bu egzersizlerin rehabilitasyon ve koruyucu sağlık uygulamalarında potansiyel rolünü gösteren çalışmalar incelendiğinde; 18 yaş üzeri çalışan kadınlarda Pilates'in esneklik, core kuvveti ve kas-iskelet sistemi rahatsızlıklarına olan etkilerini inceleyen çalışmada Pilates'in core kuvvetini artırdığı, esnekliği geliştirdiği ve İskandinav kas-iskelet sistemi rahatsızlıkları üzerinde olumlu etkiler yarattığı tespit edilmiştir (Atalay, 2020). Skolyoz teşhisi konmuş 10-18 yaş arasındaki 34 hasta üzerinde yapılan bir çalışmada plates ve yoga egzersileri sonucunda ve gövdenin rotasyon açısında simetrik mobilizasyon egzersizlerinin etkilerini değerlendirmektedir. Egzersizler sonucunda gövde rotasyon açısında azalma ve vertebral kolonun esneklik artışında anlamlı iyileşmeler kaydedilmiştir (Kuru Çolak, 2015). Yapılan bir araştırmada cobb metoduna (Skolyoz açısı ölçme yöntemi) göre değerlendirilen bir kişide sağ lomber skolyozun 12 derece olduğu tespit edilmiş ve bu kişinin 5 ay boyunca kuvvet ve germe egzersizleri uyguladıktan sonra skolyozun 5 derece azaldığı belirtilmiştir (Altuğ et al., 2018). Başka bir araştırmada ise pilates egzersizlerinin kadınların duruş ve vücut kompozisyonunu olumlu yönde etkilediğini ifade etmektedir (Saltan, 2018). Koç, 2022'deyapmış olduğu çalışmada postüral kifozu olan adölesanlarda; kifoz açısını azaltmak, gövde kas kuvvetini, denge parametrelerini geliştirmek ve yaşam kalitesini arttırmak için klinik pilates egzersizlerinin etkili olduğu tespit edilmiştir. Hürer ve diğerleri 2021' de postür bozuklukları üzerine yapmış oldukları çalışmada, sekiz haftalık egzersiz programı sonrasında Pilates grubunda başın anterior tiltinde anlamlı iyileşmeler olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Özden ve Çolak 2022'de, idiyopatik skolyozlu hastalarda klinik Pilates egzersizlerinin etkinliğini araştırdıkları çalışmalarında, sekiz haftalık Pilates egzersiz programı sonrasında omurganın yana dönme ve kayma açılarında anlamlı iyileşmeler olduğunu tespit etmiştir. 13-16 yaş arası 33 kız çocuğunda postürel kifoz tanısı konulmuş çocuklarda yapılan araştırmada kifozun derecesi dolaylı olarak ölçüldüğünde, başın öne doğru eğilmesi ve omuzların öne doğru hareket etmesinde düzelme gözlemlenmiştir (Güney, 2019). Vücudun biyomekanik yüklenmeler sonucu ortaya çıkardığı statik ve dinamik yanıtların bozulmasına bağlı olarak gelişen kronik bel ağrı (Coşkun & Can, 2012) teşhisi konulan 18-65 yaş arasındaki hastalarda yapılan çalışmada yoga ve plates egzersizleri ile hastaların yaşam kalitesinde, denge ve ağrı düzeyinde iyileşme gözlemlenmiştir (Atılğan & Erbahçeci, 2018). Woodyard, 2011' de yapmış olduğu çalışmada

pilates ve yoga uygulamaların kas gücünü ve vücut esnekliğini artırdığını, solunum ve kardiyovasküler işlevi desteklediğini ve iyileştirdiğini, stresi, kaygıyı ve kronik ağrıyı azalttığını, uyku düzenini iyileştirdiğini ve genel refahı ve yaşam kalitesini artırdığını belirtmiştir.

Elde edilen sonuçlar omurga sağlığını korumak ve iyileştirmek için geniş bir yelpazede kullanılabilir egzersiz seçeneklerinin olduğunu göstermektedir. Çalışmalar, pilates ve yoga egzersizlerinin belirli omurga sağlık sorunlarıyla başa çıkmak için etkili bir tedavi seçeneği olabileceğini, pilates ve yoga gibi terapötik egzersiz yöntemlerinin lordoz, kifoz ve skolyoz gibi omurga problemleri üzerinde olumlu etkileri olduğunu, belirgin iyileştirmeler sağlayabileceği ve kronik bel ağrısı gibi durumlarda etkili birer tedavi seçeneği olabileceğini doğrulamaktadır. Bu sonuçlarla birlikte, pilates ve yoga egzersiz yöntemleri, fizik tedavi ilkelerinin ve hedeflerinin hem geleneksel uygulamasını hem de gücü, esnekliği ve postür bozukluklarını etkileyen, somatik ilkeler ve teori kullanılarak yeniden eğitim yaklaşımıyla geliştiren bir prosedür olarak fizik tedavi programına dahil edilebilir.

Kaynaklar

- Açbay, E. (2019). *Lomber disk hernisi olan bireylerde mikrodiskektomi cerrahisinin erken dönemde ağrı, yaşam kalitesi ve fonksiyonelliğe etkisi* [Yüksek Lisans Tezi]. Başkent Üniversitesi.
- Ahmadi, F., Safari Variani, A., Saadatian, A., & Varmazyar, S. (2021). The Impact of 10 Weeks of Pilates Exercises on The Thoracic and Lumbar Curvatures of Female College Students. *Sport Sciences for Health*, 17(4), 989–997. <https://doi.org/10.1007/s11332-021-00765-4>
- Akuthota, V., & Nadler, S. F. (2004). Core strengthening 11 No Commercial Party Having a Direct Financial Interest in The Results of The Research Supporting This Article Has or Will Confer a Benefit Upon The Author(s) or Upon any Organization with Which The Authors is/are Associated. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 85, 86–92. <https://doi.org/10.1053/j.apmr.2003.12.005>
- Aladro-Gonzalvo, A.R., Machado-Díaz, M. Moncada-Jiménez, J., Hernández-Elizondo, J., Araya-Vargas M.G.(2012). The effect of Pilates exercises on body composition: A systematic review. *Journal of Bodywork and Movement Therapies* Volume 16, Issue 1, Pages 109-114.
- Alpers, A. T., Segel, R. T., & Gentry, L. (2018). *Her Yönüyle Pilates: Daha Güçlü, Esnek ve Sağlıklı Bir Vücuda Sahip Olmak İçin Benzersiz Bir Kılavuz*. Nobel Kitapevi.
- Altuğ, M., Sanrı, M., & Sevimli, D. (2018). Bir Skolyoz Hastasının Tedavisinde Düzeltici Egzersizlerin Etkisi: Olgu Sunumu. *Smyrna Tıp Dergisi*, 2, 1–6.
- Atalay, S. (2020). *Pilates Egzersizlerinin Kadın Beyaz Yakalılarda Esneklik, Core Kuvveti ve Kas İskelet Sistemi Hastalıkları Üzerine Etkilerinin İncelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Atılğan, E., & Erbahçeci, F. (2018). Kronik Bel Ağrılı Bireylerde Yoga ve Fizyoterapi Programının Yaşam Kalitesi, Denge, Ağrı Düzeyi ve Uyku Kalitesi Üzerine Etkilerinin Karşılaştırılması. *Journal of Exercise Therapy and Rehabilitation*, 5(3), 158–166.
- Bell, R. (2012). *Basit Yoga Teknikleri*. 2.baskı. (Elif Demir, Çev. Ed.). Arkadaş yayınevi. Ankara.
- Bryan, M. Hawson, S. (2003). The Benefits of Pilates Exercise in Orthopaedic Rehabilitation. *Techniques in Orthopaedics*, 18(1):126–129.
- Ceviz, E. Genç, H. Özfidan, D.(2022). Postür bozuklukları ve egzersiz. (Edt). Demir, A. Spor Bilimleri Alanında Uluslararası Araştırmalar II. (içinde 135-168). Eğitim Yayınevi. İstanbul.

- Ceviz, E. (2023). Pilates Temelli Egzersizler Ve Yararları. (Edt.) Mevlüt G., Ülfet E., Zekai Ç. Farklı Boyutlarıyla Spor Araştırmaları 1 (içinde 90-107). Duvar Yayınları. İzmir.
- Coşkun, G., & Can, F. (2012). Kronik Bel Ağrısında Dinamik ve Statik Stabilizasyon Egzersizlerinin Ağrı ve Fonksiyonel Düzeye Etkileri. *Fizyoterapi Rehabilitasyon*, 23(2), 65–72.
- Cramer, H., Ward, L., Steel, A., Lauche, R., Dobos, G., & Zhang, Y. (2016). Prevalence, Patterns, and Predictors of Yoga Use. *American Journal of Preventive Medicine*, 50(2), 230–235. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2015.07.037>
- Demir, F. G. Ü. (2023). Skolyoz Sınıflaması. *Journal of Anatolian Medical Research*, 8(1), 1–3.
- Demir, Y.P.,1, Yasemin, Ç., Dalkılıç, M., Yılmaz, G.D., Uraş, İ., & Kömürcü, M. (2012). İlkokul Çocuklarında Çanta Taşıma, Bilgisayar Kullanma Alışkanlığı ve Postür. *Ankara Medical Journal* 2012; 12(4):182-187.
- Doğruer, Ö. (2010). *Kronik Non-Spesifik Bel Ağrılı Hastalarda İki Farklı Egzersizin Fiziksel Fonksiyon Üzerine Etkisi* [Yüksek Lisans Tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Fleming, K.M. Herring, M.P. (2018). The effects of pilates on mental health outcomes: A meta-analysis of controlled trials. *Complementary Therapies in Medicine* Volume 37, Pages 80-95.
- Emery, K., De Serres, S.J., McMillan, A., Côte, J.N. (2010). The effects of a Pilates training program on arm–trunk posture and movement. *Clinical Biomechanics* Volume 25, Issue 2, Pages 124-130.
- Geweniger, V., & Bohlander, A. (2014). *Pilates – A Teachers' Manual*. Springer Berlin Heidelberg. <https://doi.org/10.1007/978-3-642-38114-0>
- González-Gálvez, N., Marcos-Pardo, P. J., Albaladejo-Saura, M., López-Vivancos, A., & Vaquero-Cristóbal, R. (2023). Effects of a Pilates Programme in Spinal Curvatures and Hamstring Extensibility in Adolescents with Thoracic Hyperkyphosis: A Randomised Controlled Trial. *Postgraduate Medical Journal*, 99(1171), 433–441. <https://doi.org/10.1136/postgradmedj-2021-140901>
- Güney, T. (2019). *Adölesan Kız Çocuklarında Omuz Retraksiyon Ortezi ve Postür Egzersizlerinin Kifoza olan Etkisinin Araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi [580533]. Gaziantep.
- Hürer, C., Angın, E. ve Tüzün, E. H. (2021). Effectiveness of clinical Pilates and home exercises in sagittal cervical disorientation: randomized controlled study. *Journal of Comparative Effectiveness Research*, 10(5), 365-380.
- İsacowitz, R. (2023). *Plates*. 3. Baskı. Human Kinetics. USA.

- Kaminoff, L., Matthews, A. (2012). Yoga Anatomi. (Berkman. B. Gürle, Ç.R. Yenice, E. Çev. Ed.). Sistem yayıncılık. İstanbul.
- Karimi, S.S., Şenel, Ö., Kaptan, R.A. (2023). Farklı Spor Branşlarında En Sık Görülen Postür Bozuklukları. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 69-81
- Kelley, M. J., Shaffer, M. A., Kuhn, J. E., Michener, L. A., Seitz, A. L., Uhl, T. L., Godges, J. J., & McClure, P. (2013). Shoulder Pain and Mobility Deficits: Adhesive Capsulitis. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, 43(5), A1–A31. <https://doi.org/10.2519/jospt.2013.0302>
- Koç, S.S. (2022). Postüral Kifoza Olan Adölesanlarda Klinik Pilates Egzersizlerinin Kifoza Açısından, Gövde Kas Kuvveti Ve Denge Üzerine Etkisi. Yüksek lisans tezi [788838]. Gaziantep.
- Kudaş, S., Yörübulut, M., & Ergen, E. (2008). Sporcuda Bel Ağrısı - Nedenleri ve Tedavi Yaklaşımları. *Spor Hekimliği Dergisi*, 43(4), 129–140.
- Kuru Çolak, T. (2015). Skolyozda Sagittal Planda Uygulanan Simetrik Mobilizasyon Egzersizlerinin Omurga Esnekliği ve Gövde Rotasyon Açısına Etkisi. *Türk Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 26(2), 51–51. <https://doi.org/10.21653/tfrd.280058>
- Labuschagne, A. (2003). Airy Fairy or Fundamental. *The Qualitative Report*, 8(1), 100–103.
- Lange, C., Unnithan, V. B., Larkam, E., & Latta, P. M. (2000). Maximizing the Benefits of Pilates-Inspired Exercise for Learning Functional Motor Skills. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 4(2), 99–108. <https://doi.org/10.1054/jbmt.1999.0161>
- Maehle, G. (2006). Ashtanga yoga practice and philosophy. New World Library. California.
- Touche, R.L., Escalante, K., Linares, M.T. (2008). Treating non-specific chronic low back pain through the Pilates method *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, Volume 12, Issue 4, Pages 364-370.
- Muscolino, J.E. Cipriani, S.(2004). Pilates and the “powerhouse”—I. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, Volume 8, Issue 1, 15-24.
- Nae, I. C. (2015). The benefits of practicing Pilates. *Journal of the Bucharest University of Economic Studies*, 7(1), 115–122.
- Nayak, N. N., Shankar, K. (2004). Yoga: a Therapeutic Approach. *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America*, 15(4), 783–798. <https://doi.org/10.1016/j.pmr.2004.04.004>
- Özden, C. B., Çolak, T. K. (2022). Are clinical pilates exercises an effective treatment for scoliosis? a randomized clinical trial. *Journal of Health and Allied Sciences NU*, 13(03), 365-372.

- Ozturk, N., Unver, F. (2022). The Effects of Pilates on Posture and Physical Fitness Parameters in 5–6 Years Old Children: A Non-Randomized Controlled Study. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 31, 153–158. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2022.03.009>
- Park, C. L., Braun, T., & Siegel, T. (2015). Who Practices Yoga? A Systematic Review of Demographic, Health-Related, and Psychosocial Factors Associated with Yoga Practice. *Journal of Behavioral Medicine*, 38(3), 460–471. <https://doi.org/10.1007/s10865-015-9618-5>
- Ross, A., Thomas, S. (2010). The Health Benefits of Yoga and Exercise: A Review of Comparison Studies. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 16(1), 3–12. <https://doi.org/10.1089/acm.2009.0044>
- Rydeard, R., Leger, A., & Smith, D. (2006). Pilates-Based Therapeutic Exercise: Effect on Subjects With Nonspecific Chronic Low Back Pain and Functional Disability: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, 36(7), 472–484. <https://doi.org/10.2519/jospt.2006.2144>
- Saltan, A. (2018). Kadınlarda Pilates Temelli Egzersizin Postür, Yaşam Kalitesi, Depresyon Belirtileri ve Ağrı Üzerine Etkisinin Araştırılması. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*, 32(1), 31–36.
- Satyanand, V., & Shaik, M. V. (2016). Effect of Yoga on Hypertension. *Narayana Medical Journal*.
- Sorosky, S., Stilp, S., Akuthota, V. (2008). Yoga and Pilates in The Management of Low Back Pain. *Current Reviews in Musculoskeletal Medicine*, 1(1), 39–47. <https://doi.org/10.1007/s12178-007-9004-1>
- Strauss, A. L., & Corbin, J. M. (1998). *Basics of Qualitative Research: Techniques and Procedures for Developing Grounded Theory*. Sage Publications.
- Tatar, S., Azimkhani, A., Sadeghi Bajestani G., & Abbasian, S. (2021). The Comparison of The Effects of Yoga, TRX, and Combined Exercises on Pain Perception and Lordosis Angle in Women with Chronic Low Back Pain and Increased Lordosis. *Sport Sciences and Health Research*, 13(2), 179–186.
- Tiwari, G. K. (2016). Yoga and Mental Health: An Underexplored Relationship. *The International Journal of Indian Psychology*, 4(8), 115–122.
- Tufan, A. D., Karabuğa, B., Özden, B. S., Bulduk, D., & Ilter, K. (2012). Postür ve Postür Bozuklukları. *13. Öğrenci Sempozyumu*, 13–14.

- Uzun, M. (2017). Omuz-boyun postür problemi olan yetişkin hastalarda klinik pilates egzersizlerinin postüre etkisinin belirlenmesi. Yüksek lisans tezi [473894]. Gaziantep.
- Wood, S. (2009). *Pilates for Rehabilitation*. Human Kinetics.
- Woodyard, C. (2011). Exploring the therapeutic effects of yoga and its ability to increase quality of life. *International Journal of Yoga* 4(2):p 49-54.
DOI: 10.4103/0973-6131.85485
- Worby, C. (2014). Her Yönüyle Yoga. 5. Baskı. (Çiğdem Fromm, Çev. Ed.). Arkadaş Yayınevi. Ankara.
- Yaman, O., & Dalbayrak, S. (2013). Kyphosis and Review of The Literature. *Turkish Neurosurgery*. <https://doi.org/10.5137/1019-5149.JTN.8940-13.0>
- Yürekli,G., Şenel, Ö. (2024). Pilates Egzersizlerin Omurga Postür Bozukluklarına Etkisi: Sistematik Derleme. *Gazi Journal of Physical Education and Sports Sciences*, 29(3), 113-123.