

INTERNATIONAL REFEREED ACADEMIC JOURNAL OF SPORTS, HEALTH AND MEDICAL SCIENCES

PRINT ISSN: 2146-8508 - ONLINE ISSN: 2147-1711

ISSUE: 30 YEAR: 2019



PRIVILEGE

“Bu Dergi Türk Patent Enstitüsü Tarafından Marka Tescili İle Tescillidir”

(2015/04313-2015-GE-18969)



GÜVEN PLUS GRUP A.Ş.

www.guvenplus.com.tr

JOURNAL OF MANAGEMENT



İSTANBUL
BİLİM VE AKADEMİSYENLER DERNEĞİ

www.istanbulbilimveakademisyenlerderneği.org

SSTB DERGİMİZ HAKKINDA GENEL BİLGİLER

- 1 Dergimiz hakemli ve uluslararası indeksli bir dergidir. Her yayının en az iki alan uzmanı hakem tarafından değerlendirilmektedir. İki alan hakemi tarafından olumlu “yayınlanabilir” yönünde rapor almayan yayınlar dergimizde yayınlanmaz. Bu durum karşısında hiçbir yazar(lar) dergimiz üzerinde bir hak iddiasında bulunamaz. Dergimizde yayınlanmaya hak kazanan “Etik Kurul Raporu” bulunan yayınlara dair etik kurul bilgileri yazılı olarak editörlüğe gönderilmesi ve sisteme yayın yüklenirken sisteme yüklenmesi zorunludur. Etik kurul raporu olan ve sisteme bilgisi girilmeyen ya da yazılı olarak editörlüğe bilgileri ulaştırılmayan çalışmalardan doğan her türlü sorumluluk yazar(lar)’a aittir. Dergimizin hiçbir kurulu ve yetkilisi bu konuda maddi ve manevi sorumluluk kabul etmez. Dergi kurul ve üyeleri “yetkilileri” Hukuki yükümlülük altına alınamaz. Her yazar ve yazarlar bu durumu peşinen kabul etmiştir.
- 2 Dergi hakem ve kurullarında yer alan akademisyen ile diğer yetkililer hakkında yazar(lar) dergi sistem işleyişi sürecine dair bir talepte bulunamaz. Bulunsalar bile herhangi bir bilgi kendilerine verilmez, sistem süreci değiştirilmez. Dergimiz ile ilgili her türlü bilgi derginin web sayfasında www.sstbdergisi.com adresinden edinilebilir.
- 3 Dergimiz yılda DÖRT sayı şeklinde çıkmakta her yılın “Mart – Haziran – Eylül ve Aralık” aylarının son günü derginin sayısında bulunan tüm makaleler tek cilt halinde dergi web sistemine yüklenir. Dergi web sisteminden makaleler tüm okuyucular tarafından indirilir ve ilgili eser “makale” ve dergimize atıf yapılmak koşulu ile kullanılabilir. Dergimizin tüm sayılarına okuyucular ücretsiz olarak ulaşmaktadır.
- 4 Dergimizde yayınlanan tüm makaleler (ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706) kalite belgeleriyle ve (2015/04313-2015-GE-18969) Marka patent ile güvence altına alınmıştır. Yayınlanmış olan makaleler kalite, marka patent ve doi bilgileri ile ilgili çalışmanın yazarlarına eserleri hakkında her türlü hukuki hak ve uluslararası güvence sağlamaktadır.
- 5 Dergimiz basılı ve e dergi olarak yayınlanmaktadır. Print: 2146-8508 / Online: 2147-1711 numarası ile T.C. Kültür Bakanlığında dergimiz hakkında her türlü bilgiye ulaşılabilir.
- 6 Metin içinde (Yılmaz, 2015: 1) veya (Yılmaz ve diğ., 2015:1) şeklinde kaynak gösterimi,

kaynakçada ise YILMAZ, M., (2015). Üniversiteler Arası Futsal Müsabakalarına Katılan Sporcuların Başarı Yönelim ve Motivasyon Davranışlarının İncelenmesi, SSTB Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi, Sayı: 15, Cilt: 5, ss.1-2 şeklinde gösterilir. Tüm yazarlar dergimizin son güncel sayılarını takip ederek ilgili sayılarda yayınlanan makalelerdeki yazım formatını kendi çalışmalarında uygulayabilir. İnternet kaynaklarında mutlaka erişim tarihi ve son ulaşılabilen internet linkinin tamamının başta kaynakça ve metnin kullanıldığı sayfa altında numaralandırılarak gösterilmesi bir zorunluluktur.

- 7 Kaynakça Türkçe alfabe sıralamasına göre düzenlenir. Tüm yazarlar için derginin son sayısındaki yazım formatı dikkate alınmak zorundadır.
- 8 Dergimiz uluslararası indeksli bir dergi olup dergimizde yayınlanan tüm çalışma ve makaleler derginin yayınlandığı tarih itibariyle ilgili indekslere mail yolu ile ulaştırılır.
- 9 Dergimizde özgün araştırma, inceleme, derleme, olgu sunumu, proje ve kitap tanıtımı “makale formatında olmak zorundadır” türünde yayınlara yer verilmektedir.
- 10 Dergimize gönderilen tüm çalışmalar sisteme yüklendiği şekil ve an itibariyle başka bir dergide yayınlanmamış, değerlendirmeye alınmamış ve red edilmemiş olması gerekir. Tüm sisteme yüklenen makaleler yazar(lar) tarafından bu kurallara uyulduğunu kabul etmiş sayılır. Aksi durumda ilgili yazar(lar) hakkında dergimiz hukuki haklarını saklı tutar. Oluşabilecek olumsuzluk karşısında maddi ve manevi tüm sorumluluk ilgili yazar(lar)’a aittir. Dergimiz T.C. Kanunlarına göre hareket eder.

GENERAL INFORMATION ABOUT SSTB JOURNAL

- 1 Our journal is a refereed and internationally indexed journal. Each paper is evaluated by two referees who are field experts. The articles not reported as “issuable” positively by two field referees aren’t published in our journal. None of the author(s) can lay a claim on our journal in this case. Data, concerning the ethics committee of the studies, approved to be published in our journal, having the Ethics Committee Report, should be submitted to the editors in written and uploaded to the system with the article. Author(s) should take the responsibility of their articles, having the Ethics Committee Report, which were not submitted to the editors in written and were not uploaded to the system. None of the committees and the authorities in our journal are responsible for pecuniary and non-pecuniary damages. The committees and the authorities in our journal do not have any legal obligations. Author(s) have accepted this situation beforehand.
- 2 Author(s) cannot make a demand for the journal’s procedure concerning the academicians in journal’s referee board and other boards and other authorities. Even if so, they aren’t given any information, system process cannot be changed. Necessary information about our journal can be obtained from the website of the journal www.sstbdergisi.com.
- 3 Our journal publishes four times a year, all articles in the relevant volume of journal are uploaded to the web system of the journal in one volume on the last day of the months “March, June, September and December” All readers can download the articles from the journal’s web system and the relevant paper “article” can be used on condition that our journal is cited. Readers can download all volumes of our journal for free.
- 4 All articles published in our journal are assured with certificate of quality (ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706) and trademark patent (2015/04313-2015-GE-18969). Articles published provide their authors with all kinds of legal rights and international assurance regarding their articles with quality, trademark, patent and doi information.
- 5 Our journal has both printed and online versions. Necessary information about our journal can be obtained from the T.R. Ministry of Culture with the number Print 2146-8508 Online ISSN NO: 2147-1711

- 6** Reference within the text should be (Yılmaz, 2015: 1) or (Yılmaz et al. 2015:1), in the reference part YILMAZ, M., (2015). Futsal Competition Between University Athletes Who Participated Orientation And Motivation Of Conduct Investigation Of Success , SSTB International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences Issue:15, Volume:5, pp.1-2. All authors must follow the latest volumes of our journal and apply the print format of the published articles in their own papers. It is an obligation to indicate the access date of the internet sources and the last accessed full internet link in the references and below the page by giving numbers.
- 7** References are arranged by the Turkish alphabet. The printing format in the last volume of the journal should be taken into account by all authors.
- 8** Our journal is an internationally indexed journal, and all articles and papers published in our journal are sent to relevant indices via e-mail by the publication date of the journal.
- 9** Original research, analysis, compilation, case study, project and book introduction “have to be in an article format” and these publications are also included.
- 10** All papers sent to the journal and uploaded to the system shouldn't be previously published, not evaluated and not rejected. All articles uploaded to the system are acknowledged that author(s) conform to these rules. Otherwise, our journal keeps its legal rights reserved. All material and moral responsibility regarding a negative situation belong to author(s). Our journal acts in line with the T.R. Law.

İÇİNDEKİLER

ARAŞTIRMA ve UYGULAMA

**14-16 YAŞ GRUBU ERKEK FUTBOLCULARA
UYGULANAN PLİOMETRİK ANTRENMANLARIN
DİKEY SIÇRAMA, SIRT KUVVETİ VE
ANTROPOMETRİK ÖLÇÜMLERİ ÜZERİNDEKİ
ETKİSİNİN İNCELENMESİ** 1-19

*Sertaç KÖK, Betül BAYAZIT, Okan Serhat TUNCİL,
Mustafa KÖKSAL*

**ÜNİVERSİTEDE ÖĞRENİM GÖREN BOCCE
SPORCULARININ SAKATLIK TÜRLERİ VE
NEDENLERİNİN İNCELENMESİ** 20-36

Burcu AYDIN, Fatih YAŞARTÜRK

**SPORCULARDA PERFORMANS STRATEJİLERİNİN
BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN BELİRLENMESİ** 37-51

*Hakan, KOLAYIŞ, Nurullah ÇELİK, Ömer SEYDAOĞULLARI,
Ahmet AYDEMİR, Mustafa NARİN*

**SAĞLIK İNANÇ MODELİ VE MEME
KANSERİ-SAKARYA: KESİTSEL ÇALIŞMA** 52-67

Tuncay Müge ALVUR, Nursan ÇINAR, Hamide ZENGİN

OBEZ BİREYLERİN ÖZBAKIM GÜCÜ 68-82

Nazmiye ÇIRAY GÜNDÜZOĞLU, Merve KAKI, Aynur TÜZEL

BAŞ EDITÖR

Prof. Dr. Çetin YAMAN - Sakarya Uygulamalı Üniversitesi

BAŞ EDITÖR YARDIMCILARI

Prof. Dr. Erdal ZORBA - Gazi Üniversitesi
Prof. Dr. Fatih ÇATIKKAŞ - Manisa Celal Bayar Üniversitesi
Prof. Dr. Metin YAMAN - Gazi Üniversitesi
Prof. Dr. Ümrhan SEVİL - Ege Üniversitesi

TEKNİK EDITÖRLER

Doç. Dr. Pelin AVŞAR KARABAŞ - Hitit Üniversitesi
Öğr. Gör. Ozan KARABAŞ - Hitit Üniversitesi
Burhan MADEN

İNGİLİZCE DİL EDITÖRLERİ

Dr. Öğr. Üyesi. Abdullah KARATAŞ - Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi
Dr. Öğr. Üyesi. Gökşen ARAS - Atılım Üniversitesi
Dr. Sinem HERGÜNER

TÜRKÇE DİL EDITÖRLERİ

Doç. Dr. Gülsemir HAZER - Sakarya Üniversitesi
Doç. Dr. Yakup POYRAZ - Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi

İSTATİSTİK EDITÖRLERİ

Prof. Dr. Ahmet ERGÜLEN - Necmettin Erbakan Üniversitesi
Prof. Dr. Handan ANKARALI - İstanbul Medeniyet Üniversitesi
Doç. Dr. Ayşe ÇEVİRME - Sakarya Üniversitesi
Doç. Dr. Mahmut DEMİRBAŞ - Avrasya Üniversitesi
Doç. Dr. Saliha ÖZPINAR - Manisa Celal Bayar Üniversitesi
Doç. Dr. Serdar TOK - Manisa Celal Bayar Üniversitesi
Dr. Öğr. Üyesi. Emre DÜNDER - Ondokuz Mayıs Üniversitesi

SİSTEM EDITÖRLERİ

Doç. Dr. Ali Serdar YÜCEL - Fırat Üniversitesi
Doç. Dr. Gülten HERGÜNER - Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi
Arş. Gör. Merve ÖZYILDIRIM - Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi
İsmail YAŞARTÜRK - Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi
Yusuf ÇUHADAR - Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi

YAYIN KURULU

Prof. Dr. Ali Hakan BÜYÜKLÜ - Yıldız Teknik Üniversitesi
Prof. DR. Andrew R. MAHON - Central Michigan University
Prof. Dr. Ahmet ERGÜLEN - Necmettin Erbakan Üniversitesi
Prof. Dr. Ahmet Fahri ÖZOK - Okan Üniversitesi
Prof. Dr. Ayhan AYTAÇ - Trakya Üniversitesi
Prof. Dr. Azmi YETİM - Gazi Üniversitesi
Prof. Dr. Carl WALTERS - University of British Columbia
Prof. Dr. Çetin YAMAN - Sakarya Applied Sciences Üniversitesi
Prof. Dr. David MARTIN - University of Vitten
Prof. Dr. Dusan MİTİÇ SERBİA - University of Belgrade
Prof. Dr. Erdal ZORBA - Gazi Üniversitesi
Prof. Dr. Fatih ÇATIKKAŞ - Manisa Celal Bayar Üniversitesi
Prof. Dr. Fatih KILINÇ - Akdeniz Üniversitesi
Prof. Dr. Ferdi TANIR - Çukurova Üniversitesi
Prof. Dr. Fahri ERDOĞAN - İstanbul Üniversitesi
Prof. Dr. Fazilet KAYASELÇUK - Başkent Üniversitesi
Prof. Dr. Gaetano RAIOLA - University of Salerno
Prof. Dr. Gülgün ERSOY - İstanbul Aydın Üniversitesi
Prof. Dr. Handan ANKARALI - İstanbul Medeniyet Üniversitesi
Prof. Dr. Halim İŞSEVER - İstanbul Üniversitesi
Prof. Dr. Helena Cristina BRITES MARTINS - University of Porto
Prof. Dr. İkin ÇAVUŞOĞLU - Uludağ Üniversitesi

Prof. Dr. İbrahim BALCIOĞLU - İstanbul Üniversitesi
Prof. Dr. Jacques BROWN - University of Laval
Prof. Dr. Jo WILLIAMS - University of Southern Maine
Prof. Dr. John AMİS - University of Edinburgh
Prof. Dr. John TRİBE - University of Surrey
Prof. Dr. Kadir Emre AKKUŞ - İstanbul Üniversitesi
Prof. Dr. Keith GİLBERT - University of East London
Prof. Dr. Laurentiu Gabriel TALAGHİR - Universitatea Dunarea de Jos Galati
Prof. Dr. Leing ROBİNSON - University of Stirling
Prof. Dr. Metin YAMAN - Gazi Üniversitesi
Prof. Dr. Mehmet GÜÇLÜ - Bartın Üniversitesi
Prof. Dr. Mehmet GÜNAY - Gazi Üniversitesi
Prof. Dr. Mehmet Faik ÖZÇELİK - İstanbul Üniversitesi
Prof. Dr. Meliha HANDZİC - International Burch University
Prof. Dr. Mustafa AYTAÇ - Uludağ Üniversitesi
Prof. Dr. Nevin HOTUN ŞAHİN - İstanbul Üniversitesi
Prof. Dr. Nevin AKDOLUN BALKAYA - Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi
Prof. Dr. Nevzat TARHAN - Üsküdar Üniversitesi
Prof. Dr. Rana VAROL - Ege Üniversitesi
Prof. Dr. Raziye Gül TIRYAKI SÖNMEZ - University of New York City
Prof. Dr. Ramon SPAALJ - Victoria University
Prof. Dr. Ronald PRİNEAS - Wake Forest University
Prof. Dr. Robert N. LUSSİER - Springfield College
Prof. Dr. Sevgi ÖZKAN - Pamukkale Üniversitesi
Prof. Dr. Serpil AYTAÇ - Uludağ Üniversitesi
Prof. Dr. Sibel GÜNDEŞ - Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi
Prof. Dr. Tim MEYER - Saarland University
Prof. Dr. Veysel BOZKURT - İstanbul University
Prof. Dr. Yaşar Nuri ŞAHİN - Kastamonu Üniversitesi
Prof. Dr. Yaşar İnci ALİCAN - İstanbul Üniversitesi
Doç. Dr. Ali Serdar YÜCEL - Fırat Üniversitesi
Doç. Dr. Alpaslan Hamdi KUZUCUOĞLU - İstanbul Medeniyet Üniversitesi
Doç. Dr. Anni VANHALATO - Exeter of University
Doç. Dr. Aslı UÇAR - Ankara Üniversitesi
Doç. Dr. Ayşe TÜRKSOY - İstanbul Üniversitesi
Doç. Dr. Ayşe ÇEVİRME - Sakarya Üniversitesi
Doç. Dr. Eray YURTSEVEN - İstanbul Üniversitesi
Doç. Dr. Dilek ÖZTAŞ - Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi
Doç. Dr. Gülten HERGÜNER - Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi
Doç. Dr. Haluk ŞENGÜN - İstanbul Aydın Üniversitesi
Doç. Dr. Hacı Ahmet PEKEL - Gazi Üniversitesi
Doç. Dr. Hayrettin GÜMÜŞDAG - Bozok Üniversitesi
Doç. Dr. Mahmut DEMİRBAŞ - Avrasya Üniversitesi
Doç. Dr. Mak ZHANG - The University of Southem Mississippi
Doç. Dr. Mehmet BAYANSALDUZ - Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi
Doç. Dr. Shannon KERWIN - Brock University
Doç. Dr. Serdar TOK - Manisa Celal Bayar Üniversitesi
Doç. Dr. Seyhan HIDIRLIOĞLU - Marmara Üniversitesi
Dr. David MARKLAND - Bangor University
Dr. Maria CHRİSTINA KOSTELİ - Edge Hill University

HUKUK DANIŞMANLARI

Av. Fevzi PAPAĞÇI
Av. İbrahim DURSUN
Av. Mehmet AYDIN
Av. Nazmi ARİF
Av. Onur BAYKAN
Av. Rozerin Seda KİP
Av. Yasemin ÖZ

BİLİM DALLARI

- ✓ AKTİF YAŞLANMA VE YAŞLI BAKIMI
- ✓ CERRAHİ TIP BİLİMLERİ
- ✓ DAHİLİ TIP BİLİMLERİ
- ✓ DOPİNG VE ERGONOJİK YARDIM
- ✓ DİĞER TIP BİLİMLERİ
- ✓ ERİŞKİN VE PEDIATRİK DÖNEM SPOR TRAVMATOLOJİSİ
- ✓ FİZİK TEDAVİ VE REHABİLİTASYON
- ✓ HEMŞİRELİK BİLİMLERİ
- ✓ ORTOPEDİ VE TRAVMATOLOJİ
- ✓ PSİKOLOJİ VE PSİKİYATRİ
- ✓ SAĞLIK YÖNETİMİ
- ✓ SPOR BİLİMLERİ
- ✓ SPOR CERRAHİSİ SONRASINDA AKTİVİTE VE SPORTİF REHABİLİTASYON HİZMETLERİ
- ✓ SPOR HEKİMLİĞİ
- ✓ SPOR YARALANMALARI SONRASI TEDAVİ VE SAKATLIKTAN KORUNMA
- ✓ SPORA YÖNLENDİRME VE UYGULAMALARI
- ✓ SPORCU BESLENMESİ
- ✓ SPORCU PSİKOLOJİSİ
- ✓ SPORCU SAĞLIĞI
- ✓ SPORCUDA FİZİKSEL TESPİT EDİLEN KAS İSKELET PROBLEMLERİ
- ✓ SPORCUDA PERFORMANS GELİŞTİRME
- ✓ TEMEL TIP BİLİMLERİ
- ✓ TIBBİ BİYOLOJİK BİLİMLER
- ✓ TIP TARİHİ ve ETİK
- ✓ YAŞLILIK DÖNEMİ SPORCU SAĞLIĞI
- ✓ İŞ GÜVENLİĞİ VE ÇALIŞAN SAĞLIĞI

DISCIPLINES

- ✓ ACTIVE AGING AND OLDER CARE
- ✓ SURGICAL MEDICAL SCIENCES
- ✓ INTERNAL MEDICAL SCIENCES
- ✓ DOPING AND ERGONOMICS HELP
- ✓ OTHER MEDICAL SCIENCES
- ✓ ADULT AND PEDIATRIC PERIOD SPORT TRAUMATOLOGY
- ✓ PHYSICAL THERAPY AND REHABILITATION
- ✓ NURSING SCIENCE
- ✓ ORTHOPEDY AND TRAUMATOLOGY
- ✓ PSYCHOLOGY AND PSYCHIATRY
- ✓ HEALTH MANAGEMENT
- ✓ SPORTS SCIENCE
- ✓ ACTIVITIES AND SPORTS REHABILITATION SERVICES AFTER SURGERY
- ✓ SPORTS MEDICINE
- ✓ SPORTS INJURIES AFTER TREATMENT AND PREVENTION OF DISABILITY
- ✓ SPORTS STEERING AND APPLICATIONS
- ✓ SPORTS NUTRITION
- ✓ SPORT PSYCHOLOGY
- ✓ ATHLETES HEALTH
- ✓ ATHLETIC PHYSICAL PROBLEMS DETECTED MUSCULOSKELETAL
- ✓ ATHLETIC PERFORMANCE DEVELOPMENT
- ✓ BASIC MEDICAL SCIENCES
- ✓ MEDICAL BIOLOGICAL SCIENCES
- ✓ MEDICAL HISTORY AND ETHICS
- ✓ AGING PERIOD OF SPORTS HEALTH
- ✓ JOB SAFETY AND EMPLOYEE HEALTH

TARANDIĞIMIZ İNDEKSLER





Prof. Dr. Çetin YAMAN
Baş Editör

Değerli okurlar, kıymetli bilim insanları.,

Dergimizin bu sayısında toplam 05 araştırma ve uygulama çalışmasına yer vermiş bulunmaktayız. Dergimizin bu sayısında da birbirinden kıymetli çalışmaları ile bizleri destekleyen yazarlarımıza yürekten teşekkür ederiz. Her sayıda olduğu gibi bu sayının siz kıymetli okurlarla buluşmasında emek ve katkıları ile bizleri yalnız bırakmayan kıymetli hakem kurulumuza da ayrıca teşekkür ediyoruz. Dergimizin sizlere ulaştırılmasında arka planda çalışan ve büyük emek sarf eden editörler kurulu, sistem yönetimi ve yayın kurulundaki kıymetli bilim insanlarına da teşekkür etmeden geçemeyeceğiz. Değerli bilim insanları; dergimizin farklı indekslere girmesi konusundaki başvuru ve çalışmalarımıza devam etmekteyiz. Dergimizde yayınlanan çalışmaların yine farklı okur ile literatür açısından değerlendirilmesi konusundaki duyurularımız da ayrıca devam etmektedir. Farklı dünya ülkelerinden bilim insanlarına dergi ve sayıları konusundaki iletiler ile iletişim çalışmalarına da ayrıca hız vermiş bulunmaktayız. Şimdiden destek ve katkılarımızdan dolayı teşekkür eder gelecek sayılarda yeniden görüşmek üzere esenlikler dileriz.

(Dergimizde etik kurul raporu gerektiren her türlü çalışmada yazar(lar) editörlüğe ve derginin sistemine yayın yüklerken gerekli etik kurul rapor bilgilerini girmekle yükümlüdür. Hiçbir koşul ve şartlarda oluşun ya da oluşacak bir sorunda problemde dergimiz, yayın kurulu, imtiyaz sahibi, yazı işleri, hakem ve bilim kurulları sorumluluk kabul etmez. Yazar(lar) bu bilgiyi dergiye yazılı olarak vermekle yükümlüdür. Bu konuda tüm sorumluluk yazar(lar) a aittir).

Basın Yayın Kanununun “5187” gereğince basılı eserler yoluyla işlenen fiillerden doğan maddi ve manevi zararlar m-13-14 kapsamında dergimizde yayınlanan yayınların içeriği ve hukuki sorumluluğu tek taraflı olarak yazar(lar) a aittir. Dergimiz, yönetim, hakem, editör, bilim ve imtiyaz sahibi bu yükümlülükleri kabul etmez. Dergimizde bilimsel içerikli, literatüre katkı yapan, bilimsel anlamda değer ifade eden çalışmalar kabul edilir ve yayınlanır. Bunun dışında siyasi, politik, hukuki ve ticari içerikli fikri sınai haklar kanununa aykırılık içeren yayınlara yer verilmez. Olası bir olumsuzluk durumunda yazar(lar) doğabilecek her türlü maddi ve manevi zararı peşinen kabul etmiş ve yüklenmiştir. Bu nedenle ikinci üçüncü ve diğer şahıs ile kurumlar konusunda dergimiz yönetimi ve kurulları hiçbir sorumluluğu kabul etmez. Bu yönde dergimiz ve kurulları üzerinde bir hukuki yaptırım uygulanması söz konusu olamaz. Eserlerin içeriği mevcut durumu yazar(lar) ait olup dergimiz bu yayınların sadece yayınlanması ve literatüre kazandırılması aşamasında görev üstlenmiştir. Tüm okuyucu, kamuoyu ve takipçilerine ilanen duyurulur..

Dear readers, precious scholars.,

In this issue of our journal, there are a total of 05 research and application studies. In this issue of the journal, we would like to express our sincere thanks to the authors who support us with their valuable studies. We would also like to express our thanks and appreciation to the precious arbitration committee members who never leave us alone and enable this issue to meet with our dear readers with their wonderful efforts and contributions, as they have done in each issue. We also greatly appreciate the efforts of the editorial board, system management, and the precious scholars taking place in the editorial board for making an effort in the background of the publication of this journal. Dear scientists, we still continue our applications and works to enable our journal to be in different indices. Our announcements about the evaluation of the studies published in our journal to be assessed by different readers and literatures also still continue. We have also speeded up our communication studies and the delivery of the journal and its issues to scientists and scholars all around the world. We thank you for your support and contributions already, and we pray for reconciliation.

(In any kind of study requiring ethical board report in our journal, author(s) is/are obliged to enter the data of necessary ethical board report while uploading their publication in editorship and journal system. Our journal, publication board, grant holder, editorial office, referee and science boards do not undertake any responsibility for a problem to occur under any circumstances and conditions. Author(s) is/are obliged to give this information to journal in written. All liability in this issue belongs to author(s)).

As per the “5187” of Press Law, material and emotional damage arising from the actions via published works, the content and legal responsibility of the publications published in our journal within the scope of m-13-14 unilaterally belong to author(s). Our journal, executive board, referees, editor, science board and publisher don’t accept these obligations. The scientifically valuable papers with scientific content which contribute to literature are accepted and published in our journal. Apart from this, the papers with political, legal and commercial content which are against the intellectual property rights are not accepted. in case of a possible negative situation, author(s) is/are regarded as accepting and undertaking all kinds of possible material and emotional damage beforehand. Therefore, our journal’s management and other boards don’t accept any responsibility regarding the second, third and other persons and institutions under any condition. in this sense, a legal sanction on our journal and its boards is out of question. The content and the current status of the papers belong to author(s) and our journal only takes part in the publication of these papers and contribution to literature. Respectfully announced to all readers, public and followers by publication.

14-16 YAŞ GRUBU ERKEK FUTBOLCULARA UYGULANAN PLİOMETRİK ANTRENMANLARIN DİKEY SIÇRAMA, SIRT KUVVETİ VE ANTROPOMETRİK ÖLÇÜMLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ ⁽¹⁾

EVALUATION OF THE EFFECT OF PLYOMETRIC TRAININGS APPLIED FOR 14-16 YEARS OLD BOYS FOOTBALL PLAYERS ON VERTICAL JUMP, BACK FORCE AND ANTHROPOMETRIC MEASUREMENTS

Sertaç KÖK¹, Betül BAYAZIT², Okan Serhat TUNCİL³, Mustafa KÖKSAL⁴

¹⁻³⁻⁴ Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kocaeli / Türkiye
² Kocaeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kocaeli / Türkiye

ORCID ID: 0000-0002-3087-9410¹, 0000-0003-3547-2035², 0000-0002-9385-9118³,
0000-0002-2684-0687⁴

Öz: Amaç: Bu çalışmada, 14-16 yaş grubu erkek futbolculara uygulanan 8 haftalık pliometrik antrenmanların dikey sıçrama, sırt kuvveti ve antropometrik ölçümleri üzerine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. **Yöntem:** Araştırma grubunu, Kocaeli ilinde bulunan çalışmanın kulübünde yapılmasına onay veren bir spor kulübünde futbol eğitimi alan ve çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 14-16 yaş grubu erkek futbolculardan oluşan toplam 37 kişi oluşturmuştur. Sporcuların yaş ortalaması 15.05±0.88'dir. Sporculara haftada iki gün, günde 90 dakika olmak üzere toplam 8 hafta boyunca pliometrik antrenmanlar uygulanmıştır. Çalışmaya katılan sporculara ön-son test olarak dikey sıçrama testi, sırt dinamometresi testi yapılmış ve çap ölçümleri alınmıştır. **Bulgular:** Çalışmaya katılan 37 sporcunun yaş ortalaması 15.05±0.88, boy ortalaması 169±4.76, vücut ağırlık ortalaması ise 59.89±6.47 olarak bulunmuştur. Sporculara yapılan testler sonucunda dikey sıçrama testinde minimum sıçrama 32 cm, maksimum sıçrama ise 58 cm olarak bulunmuştur. Sırt dinamometresi testinde en düşük kuvvet 27.50 kg, en yüksek kuvvet ise 110 kg olarak belirlenmiştir. Dikey sıçrama ön test ortalamaları 45.85±6.34 iken antrenmanlar sonrasında dikey sıçrama son test ortalamaları 47.45±6.31 olarak artış göstermiştir. Sırt dinamometresi ön testlerinin ortalaması 69.67±21.86 iken antrenmanlar sonrasında son test ortalamaları 73.62±21.01 olarak artış göstermiştir. Yapılan pliometrik antrenmanlar öncesi ve sonrası dikey sıçrama düzeyleri, sırt kuvvetleri ve çap ölçümleri alınarak ön test-son test değişkenleri arasındaki farklılıkların önemliliğinin belirlenmesinde bağımlı gruplarda t-testi kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS 21.0 programıyla analiz edilmiştir. **Sonuç:** 8 haftalık pliometrik antrenmanların dikey sıçrama, sırt kuvveti ve çap ölçümleri üzerinde p<0.05 düzeyinde pozitif yönde anlamlı farklılık bulunduğu görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Futbol, Pliometrik Antrenman, Dikey Sıçrama, Sırt Kuvveti, Antropometrik Ölçüm

Abstract: Aim: In this study, it was aimed to evaluate the effect of 8 week plyometric training applied for 14-16 year old male football players on vertical jump, back force and anthropometric measurements. **Method:** A total of 37 volunteers from the 14-16 years old male football players in Kocaeli that allowed this study to be made in the institution where the study is made. The athletes were given plyometric training twice a week 90 minutes each day for 8 weeks. In the pre-test, vertical jump test, back dynamometer test and diameter measurements were performed to athletes who joined the research. **Findings:** The mean age of the 37 athletes participating in the study was 15.05 ± 0.88, the mean height was 169 ± 4.76 and the mean weight was 59.89 ± 6.47. As a result of the tests carried out by the athletes, the minimum jump to the vertical jump test was 32 cm and the maximum jump was 58 cm. In the back dynamometer test, the minimum force is 27.50 kg and the highest force is 110 kg. While the mean of vertical jump pre-test was 45.85 ± 6.34. The mean of vertical jump end test after the trainings increased as 47.45 ± 6.31. While the mean of back dynamometer pre-tests was 69.67 ± 21.86. The mean of post-test after the trainings increased as 73.62 ± 21.01. Before and after the plyometric training, vertical jump levels, back forces and diameter measurements were taken and t-test was used in the dependent groups to determine the significance of the differences between the pre-test and post-test variables. The data were analyzed with SPSS 21.0 analysis program. **Results:** It is seen that the effect of 8-week plyometric trainings on vertical jump, back force and diameter measurements (p <0.05) shows significant differences in positive direction.

Key Words: Football, Plyometric Training, Vertical Jump, Back Dynamometer, Diameter Measurements

Doi: 10.17363/SSTB.2019.30.1

(1) Sorumlu Yazar: Okan Serhat TUNÇGİL, Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kocaeli / Türkiye, okan_serhat_tuncil@hotmail.com, Geliş Tarihi / Received: 30.10.2018, Kabul Tarihi / Accepted: 17.02.2019, Makalenin Türü: Type of article (Araştırma – Uygulama / Research -Application) Çıkar Çatışması / Conflict of Interest: Yok / None Etik Kurul Raporu/ Ethics Committee: Yok / None



SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

January - February - March Issue: 30 Winter Semester Year: 2019

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ocak - Şubat - Mart Sayı: 30 Kış Dönemi Yıl: 2019

ID:450 K:509

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315-2015-GE-18972)

GİRİŞ

Futbol branş olarak, fiziksel özelliklerin üst seviyede olmasını gerektiren bir spor dalıdır. Enerji sistemleri açısından anaerobik gücün ön planda olduğu ve buna bağlı olarak da patlayıcılık ve gücü ortaya çıkaran çabukluk, zamanlama ve kuvvet arasında bir uyumun olduğu genel atletik pozisyonu kuvvetlendiren dikey sıçrama, denge ve becerinin zamanlama, ritim ve hız ile birleştiği ve bu özelliklerin teknik hareketleri daha kolay ve düzgün uygulamaya yardımcı olduğu bir aktivitedir (Orhan, Pulur ve Erol, 2008: 205-210).

Futbol, fizyolojik ve psikolojik gereklilikler açısından değerlendirildiğinde karmaşık bir yapıya sahiptir ve sonucunu etkileyen birçok faktör vardır. İdeal olarak profesyonel bir futbolcunun maç esnasındaki yüksek seviyedeki bir yoğunluğu devam ettirebilmesi gerekmektedir. Aynı zamanda ideal performansını sezon boyunca sürdürülebilmesi zorunludur ve bu durum birçok faktöre bağlıdır. Bu sebeple teknik ve taktik antrenmanların yanında kuvvet, aerobik ve anaerobik güç, sürat, esneklik, koordinasyon ve beceri gibi özelliklerin futbola özgü antrenmanlarla geliştirilmesi önemlidir (Kızılet, 2011).

Pliometrik antrenmanlar güç geliştirmek için yapılan en önemli antrenmanlardan bir tanesidir. Pliometrik antrenman yöntemi birim zamanda yapılan işin arttırılmasına yardımcı

olan bir yöntem olarak sporcuda gücü arttırır. Pliometrik antrenman yöntemi ile antrenmandaki etkiyi arttırmak için vücut ağırlığı veya bazı ekipmanlar kullanılır (Dündar, 1998: 142-157). Pliometrik antrenmanlar, sıçrama performansını geliştirmek için kas tepkisini kolaylaştıran oldukça yeni bir metottur. Birçok araştırmacı pliometrik antrenman sonucunda çok önemli fizyolojik ve fiziksel gelişmeler kaydetmişlerdir (Fort ve ark. 1983: 919-922). Pliometrik antrenman uygulama anında ilgili kas veya kas gruplarında büyük bir gerilme oluşmaktadır. Oluşan bu gerginlik otomatik olarak bir izotonik (konsantrik) kasılmaya neden olmakta ve tam bu esnada aynı kasa veya kas grubuna istemli bir kasılma emri iletilindiğinde kas bütün birimleri ve gücü ile kasılarak bir kuvvet oluşturmaktadır (Gündüz, 1995: 216-231).

Pliometrik Metod: Birbiri ardına farklı yüksekliklerde oluşan engellerden atlayarak ve üst ekstremitelerde de sağlık topu ile kaslara binen yükün değiştirilmesi ile yapılan kuvvet çalışmasıdır (Polat, 2005). Pliometrik antrenman kişinin maksimal kuvvet, sürat ve patlayıcı gücünü geliştiren antrenman programlarından birisidir. Bu antrenman programı ilk defa rus antrenörler tarafından uygulanmıştır. Futbol, voleybol, basketbol ve halter gibi sporlar sık sık pliometrik egzersizleri antrenman programlarında kullanırlar (Cicioğlu, 1995). Pliometrik kısa bir süre içinde kasın boyunun



SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

January - February - March Issue: 30 Winter Semester Year: 2019

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ocak - Şubat - Mart Sayı: 30 Kış Dönemi Yılı: 2019

ID:450 K:509

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

kısalması ve uzaması şeklinde bir hareketin yapılmasıdır (Döğüşcü, 1999). Futbol için gerekli olan çabuk kuvvet çalışmalarında amaç, kastedilen gerilme, kısılma döngüsünün geliştirilmesidir (Bompa, 2001).

Sporcuların çabuk kuvvet kapasitelerini arttırmada pliometrik çalışmaların etkili olduğu bilinmektedir. Pliometrik çalışmalar gücü ya da relatif patlayıcı hareketi artıran sürat ve kuvvet karışımı olan egzersizlerdir (Çakıroğlu, 1997: 103-145). Diğer egzersiz türlerinde geçerli olan direnç kullanarak kas kuvvetini artırma verileri dirençler uygulama gibi bazı prensipler pliometrik antrenmanlar için de aynen geçerlidir. Ayrıca, tekrar sayısını artırarak kasın dayanıklılığını artırmak da mümkündür. Pliometrik antrenmanda dirençli çalışmalar, gövdeye göre ekstremiteleri aniden hareket ettirerek yaptırılabilir. Tekrar sayısının artırılması ile de dayanıklılık geliştirilmiş olur (Chu, 1992: 1-24).

Dikey sıçrama kuvveti, sıçramayı gerektiren spor branşlarından biri olan futbolda performansı önemli ölçüde etkilediğinden, son yıllarda araştırmacıların da sıklıkla kullandığı antrenman metotlarından biri olmuştur. Dikey sıçrama kuvvetinin artırılması için çeşitli antrenman yöntemleri geliştirilmiştir. Bunlardan birisi de dikey sıçrama veya diğer bir adı ile pliometrik antrenmanlardır (Chu, 1983: 20-21).

Pliometrik antrenmanlarda antropometrik ölçümler; uzunluk, genişlik ve çevre olarak birbirlerine oranları, sportif aktivitelerde mekanik yönden kimin daha avantajlı olduğu konusunda bilgi verir. Bunun için her spor dalı ile ilgili olarak bu oranların bilinmesi yerinde olacaktır (Çakıroğlu ve ark. 2002: 35-38).

Bu bağlamda çalışmada 14-16 yaş grubu erkek futbolculara uygulanan 8 haftalık pliometrik antrenmanların dikey sıçrama, sırt kuvveti ve antropometrik ölçümleri üzerine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

MATERYAL ve YÖNTEM

Araştırmanın Tipi

Bu araştırma deneysel yöntem içerisinde yer alan ön test-son test modelinden olup, deneysel bir nitelik taşımaktadır.

Araştırma Grubu

Araştırma grubunu, Kocaeli ilinde bulunan çalışmanın kulübünde yapılmasına onay veren bir spor kulübünde futbol eğitimi alan ve çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 14-16 yaş grubu erkek futbolculardan oluşan toplam 37 kişi oluşturmuştur. Sporcuların yaş ortalaması 15.05 ± 0.88 , boy ortalaması 169 ± 4.76 , vücut ağırlık ortalaması ise 59.89 ± 6.47 'dir.



SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

January - February - March Issue: 30 Winter Semester Year: 2019

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ocak – Şubat – Mart Sayı: 30 Kış Dönemi Yıl: 2019

ID:450 K:509

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

Verilerin Toplanması ve Prosedür

Çalışmaya katılan sporculara 8 hafta boyunca haftada iki gün günde 90 dakika pliometrik antrenmanlar yaptırılmıştır. Antrenmanlar, kulübün spor tesislerinde yapılmıştır. Çalışma öncesinde çalışmanın yapılacağı kulüpten gerekli izinler alınmış, çalışmanın kapsamı, süresi, içeriği ve amacı hakkında sporculara ve kulüp yönetimine bilgi verilmiştir. Bu çalışmada sporculara yapılan 8 haftalık antrenman öncesinde ve sonrasında testler uygulanmıştır. Test olarak dikey sıçrama testi, sırt dinamometresi kuvvet testi uygulanmış, antropometrik (çap) ölçümleri alınmıştır. Antrenmanların sporcular üzerindeki etkisinin değişip değişmediğine bakılmıştır.

Dikey Sıçrama Testi: Denekler jump-metrenin lastik bölümünün üzerine basılar ve aynı zamanda jump-metrenin ölçüm yapan kısmı bellerine bağlandı. Jump-metrenin ipi gergin duruma getirildi, deneklerin kollarını da kullanarak dikey sıçrayarak dijital olarak ölçüm yapıp değerler bilgisayara kaydedildi.

Sırt Dinamometresi Kuvvet Testi: Ölçüm sırt dinamometresi ile gerçekleştirildi. Deneye belirli bir süre ısınma süresi verildikten sonra, denek ayakta dizleri gergin durumda dinamometre sehпасının üzerine ayaklarını yerleştirerek kolları gergin, sırtı düz ve gövdesi hafifçe öne eğik iken elleriyle kavradığı dinamometre barını dikey olarak maksimum

oranda yukarı çeker ve ölçümü gerçekleştirir. Ölçüm, 2'şer defa tekrar edilerek kg cinsinden en iyi değer ölçüm sonucu olarak kaydedilir.

- **Antropometrik Ölçümler:** Ölçümler Kaliper kullanılarak yapılmıştır.
- **Göğüs Çapı:** Denek iki elini de kalça kemiğinin üst kısmına koyarak ayakta durur. Kaliperin uçları koltukaltı bölgede 2. veya 3. kaburganın bitiş noktasına gelecek şekilde yerleştirilir. Nefes verildikten sonra ölçüm yapılır.
- **Biiliak Çapı:** Kalça kemiğinin en uzak uç noktaları ölçülür.
- **Bitrochanteric Çap:** Büyük trochanterlerin en uzak yan tarafındaki bağlantıları arasındaki mesafe ölçülür.
- **Diz Çapı:** Diz 90 derecelik açı yapacak şekilde küçük bir sehpa üzerine konur ve 45 derecelik açıda, diz genişliğinin en dar yerinden ölçüm yapılır.

Sporculara Uygulanan Çalışmalar:

1. **İp Atlama:** Sporcular ellerindeki iplerle komutlara göre çift ayak, tek ayak sıçrarlar.
2. **Kolları Kullanmadan Çift Ayak Sıçrama:** Sporcular olduğu yerde çift ayak, kollar yanda ayakları karına çekmeden sıçrarlar.



SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

January - February - March Issue: 30 Winter Semester Year: 2019

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ocak - Şubat - Mart Sayı: 30 Kış Dönemi Yılı: 2019

ID:450 K:509

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

3. Kolları Kullanarak Çift Ayak Sıçrama: Sporcular olduğu yerde çift ayak kollar kullanılarak, ayakları karına çekmeden sıçrarlar.

4. Tek Ayak Sekme (Sağ ve Sol): Sporcular ileriye doğru belirtilen sayıda sekerler. Dönüşte diğer ayaklarını kullanırlar.

5. Engel Üzerinden Yan Sıçrama: Huninin üzerinden yana doğru sıçranır. Huninin üzerinden geçerken dizler karına doğru çekilir. Bu hareket bir sağa bir sola yapılır.

6. Uzun Atlama ile Yön Değiştirme: 3 tane çeşitli yönlere konulmuş huni bulunur. Huniler atlama yerinden 10'ar m. ileride durur. Ayaklar omuz genişliğinde açık ve yarım squat pozisyonunda durulur. Kollar arkadan öne doğru sallanarak mümkün olduğunca ileriye sıçranır. Yere düşer düşmez 10 m. ilerideki herhangi bir yöndeki huniye doğru sprint koşusu yapılır.

7. Altıgen Çalışma: Düz bir zemin üzerine kenarları 1 m. olan altıgen çizgi bulunur. Altıgenin merkezinde durulur ve ayaklar omuz genişliğinde açılır. Merkezden 1 no'lu çizgiye doğru çift ayak sıçranır ve aynı şekilde geri dönlür. Bu şekilde sırasıyla altıgen tamamlanır.

8. Huni Üzerinden Sıçrayarak Sprint ile Yön Değiştirme: Sıra ile yerleştirilmiş 3-4 ayak boyu aralıklı 6 huni bulunur. İlk huninin önünde ayaklar omuz genişliğinde açılır. Çift

ayak sıçrayarak başlanır. Son huniden sıçrayıp (havada iken) antrenörün göstereceği yöne doğru (sağ-sol) 5-6 adımlık sprint koşusu yaparak başlangıç yerine dönlür.

9. 180° Dönüslü Huni Sıçramaları: Bir çizgi üzerinde aralıklarla bölünmüş 2-3 adım aralıklı 6 huni bulunur (basketbol yan çizgisi). Başlangıçtaki huninin yanında durulur. Sıçranır, havada 180° dönerek hunilerin arasına düşülür. Aynı şekilde 180° dönerek huniler bitirilir.

10. Ayakları Değiştirerek Vücudu Yukarı Doğru İtme: 30 cm. yüksekliğinde 1 tane kasa bulunur. Sol ayak kasanın üzerinde (ayak topuğu kasanın ucunda) bulunur, sağ ayak yerededir. Kasanın üzerindeki ayakla mümkün olan yüksekliğe uzanmaya çalışılır. Yukarıda iken ayaklar değiştirilir ve sağ ayak kasanın üzerine, sol ayak yere gelecek şekilde düşülür. Yükseklebilmek ve dengede kalamak için çift el de kullanılabilir.

11. Kasaya Sıçrama: 30 cm. yüksekliğinde 1 tane kasa bulunur. Ayaklar omuz genişliğinde açık ve kasaya bakar pozisyonda durulur. Yarım squat pozisyonundan iki kolu da kullanarak kasanın üzerine basarak sıçranır.

12. Tek Ayakla Derinlik Sıçraması: 45 cm. yüksekliğinde 1 tane kasa bulunur. Ayak parmakları bitişik ve kasanın üzerinden tek ayakla yere düşülür ve aynı ayakla mümkün olduğu kadar yukarıya sıçranır, (sıçrama yer-



SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

January - February - March Issue: 30 Winter Semester Year: 2019

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ocak - Şubat - Mart Sayı: 30 Kış Dönemi Yıl: 2019

ID:450 K:509

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315-2015-GE-18972)

deki ayakla mümkün olduğu kadar kısa süre içerisinde yapılır) sonra diğer ayak da kullanılır.

13. Hızlı Sıçrama: 50 cm. yüksekliğinde 1 tane kasa bulunur. Ayaklar omuz genişliğinde açık şekilde kasanın önünde durulur. Kolların yardımı ile kasanın üzerine çift ayak sıçranır. Kasanın üzerine yarım squat şeklinde düşer düşmez ileriye doğru hemen sıçranır. Mümkün olduğu kadar yukarı sıçranır ve havada ters bir yay hareketi yapılır. Çift ayak yere düşülür.

14. Sağ Ayakla Kasalar Arası Derinlik Sıçraması: 40 cm. yüksekliğinde 5 tane kasa bulunur. Kasalar arası mesafe 50 cm'dir. İlk kasanın önünde durulur. Sağ ayakla kasanın üzerine-üzerinden yere sıçranarak kasalar bitirilir.

15. Sol Ayakla Kasalar Arası Derinlik Sıçraması: 40 cm. yüksekliğinde 5 tane kasa bulunur. Kasalar arası mesafe 50 cm'dir. İlk kasanın önünde durulur. Sol ayakla kasanın üzerine-üzerinden yere sıçranarak tüm kasalar bitirilir.

16. Çift Ayakla Kasalar Arası Derinlik Sıçraması: 40 cm. yüksekliğinde 5 tane kasa bulunur. Kasalar arası mesafe 50 cm'dir. İlk kasanın önünde durulur. Çift ayakla kasanın üzerine-üzerinden yere sıçranarak tüm kasalar bitirilir.

17. Sağ Ayakla Artan Yüksekliklerdeki Kasalar Arası Derinlik Sıçraması: 40, 50, 60, 70, 80 cm. yüksekliğinde 5 tane kasa bulunur. Kasalar arası mesafe 50 cm'dir. İlk kasanın önünde durulur. Sağ ayakla kasanın üzerine-üzerinden yere sıçranarak tüm kasalar bitirilir.

18. Sol Ayakla Artan Yüksekliklerdeki Kasalar Arası Derinlik Sıçraması: 40, 50, 60, 70, 80 cm. yüksekliğinde 5 tane kasa bulunur. Kasalar arası mesafe 50 cm'dir. İlk kasanın önünde durulur. Sol ayakla kasanın üzerine-üzerinden yere sıçranarak tüm kasalar bitirilir.

19. Çift Ayakla Artan Yüksekliklerdeki Kasalar Arası Derinlik Sıçraması: 40, 50, 60, 70, 80 cm. yüksekliğinde 5 tane kasa bulunur. Kasalar arası mesafe 50 cm'dir. İlk kasanın önünde durulur. Çift ayakla kasanın üzerine-üzerinden yere sıçranarak tüm kasalar bitirilir.

20. Sağlık Topu ile Mekik: Sporcu sırt üstü yatar ve dizlerini karnına çeker. Sağlık topunu baş üzerinde tutar, eşi ise ayaklarının önünde durur ve mekik hareketi yaparken topu eşine atar, tekrar geri uzanırken eşi topu ona atar.

21. Sağlık Topu ile Bench Press: Sporcu kolları yukarıya doğru gergin durumda sırt üstü uzanır, eş kasa üzerinde elinde sağlık topu ile ayakta durur, topu aşağıya bırakır. Diğer eş topu yakalar ve tekrar yukarı atar.



SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

January - February - March Issue: 30 Winter Semester Year: 2019

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ocak - Şubat - Mart Sayı: 30 Kış Dönemi Yılı: 2019

ID:450 K:509

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

Verilerin Analizi

Araştırma sonunda elde edilen verilerin; istatistiksel olarak analiz edilmesinde SPSS 21.0 paket programı kullanılmıştır. Veriler; aritmetik ortalama, standart sapma, minimum

değer ve maksimum değer olarak alınmıştır. İstatistiksel sonuçlar % 95 güven aralığında ve $p < 0.05$ anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Sporculara Uygulanan Pliometrik Antrenman Programı

HAFTA	GÜN SAYISI	EGZERSİZ TÜRÜ			TEKRAR SAYISI			SET SAYISI	TOPLAM	SETLER ARASI DİNLENME
		1	2	3	4	5	6			
1	2	1	4	8	40	10	15	2	560	1-2 DK
		2	5	11	15	10	10			
		3	6	10	15	10	15			
2	2	1	20	11	40	10	15	2	560	1-2 DK
		2	5	10	15	10	10			
		3	6	13	15	10	15			
3	2	1	21	16	50	15	20	3	1140	1-2 DK
		2	6	14	20	15	15			
		3	8	15	20	15	20			
4	2	1	13	14	50	15	20	3	1140	1-2 DK
		7	10	15	20	15	15			
		9	12	19	20	15	20			
5	2	1	16	19	50	15	20	3	1140	1-2 DK
		20	14	18	20	15	15			
		21	15	17	20	15	20			
6	2	1	16	19	50	20	20	4	1600	1-2 DK
		10	14	18	15	20	15			
		13	15	17	20	20	20			



SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

January - February - March Issue: 30 Winter Semester Year: 2019

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ocak - Şubat - Mart Sayı: 30 Kış Dönemi Yıl: 2019

ID:450 K:509

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315-2015-GE-18972)

7	2	1	20	11	40	10	15	4	1600	1-2 DK
		2	5	10	15	10	10			
		3	6	13	15	10	15			
8	2	1	13	14	50	15	20	4	1600	1-2 DK
		7	10	15	20	15	15			
		9	12	19	20	15	20			

Tablo 2. Çalışmaya Katılan Sporcuların Yaş, Boy ve Ağırlık Değerleri

	Yaş	Boy	Ağırlık
N	37	37	37
Ortalama	15,0541	169,0000	59,8919
Standart Sapma	,88021	4,76678	6,47123

Tablo 2’de çalışmaya katılan sporcuların yaş ortalaması 15.05±0.88, boy ortalaması 169±4.76, ağırlık ortalaması ise 59.89±6.47 olarak bulunmuştur.

Tablo 3. Çalışmaya Katılan Sporcuların Yaşlarına Göre Frekans ve Yüzde Değerleri

YAŞ	N	%
14	13	35,1
15	9	24,3
16	15	40,5
TOPLAM	37	100,0

Tablo 3’te çalışmaya katılan toplam 37 sporcudan 13 tanesi (%35,1) 14 yaşında, 9 tanesi (%24,3) 15 yaşında ve 15 tanesi (%40,5) ise 16 yaşında olduğu görülmektedir.



SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

January - February - March Issue: 30 Winter Semester Year: 2019

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ocak - Şubat - Mart Sayı: 30 Kış Dönemi Yılı: 2019

ID:450 K:509

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

Tablo 4. Çalışmaya Katılan Sporculara Uygulanan Testlerin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

	Ortalama	Standart Sapma	N
Dikey Sıçrama Ön Test	45,8378	6,34435	37
Dikey Sıçrama SonTest	47,4595	6,31398	37
Sırt Kuvveti Ön Test	69,6757	21,86423	37
Sırt Kuvveti Son Test	73,6216	21,01699	37
Göğüs Öntest	25,2027	2,19044	37
Göğüs Sontest	25,5676	2,27658	37
Billiak Öntest	25,7838	2,29595	37
Billiak Sontest	26,1081	2,31581	37
Bitroc Öntest	28,4730	2,26675	37
Bitroc Sontest	28,7703	2,23170	37
Diz Öntest	8,9730	,94975	37
Diz Sontst	9,1486	,91943	37

Tablo 4'e bakıldığında, çalışmaya katılan sporculara uygulanan ön-son testlerin ortalama ve standart sapma değerleri yer almak-

tadır. Ön-son testler karşılaştırıldığında az da olsa tüm parametrelerde artış olduğu görülmektedir.



SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

January - February - March Issue: 30 Winter Semester Year: 2019

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ocak - Şubat - Mart Sayı: 30 Kış Dönemi Yıl: 2019

ID:450 K:509

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315-2015-GE-18972)

Tablo 5. Dikey Sıçrama Testi Ön-Son Test Arasındaki Korelasyon Değerleri

		Dikey Sıçrama Ön Test	Dikey Sıçrama Son Test
Dikey Sıçrama Ön Test	Pearson Correlatio n	1	,990
	p değeri		,000
	N	37	37
Dikey Sıçrama Son Test	Pearson Correlatio n	,990	1
	p değeri	,000	
	N	37	37

*p<0.05

Tablo 5'te çalışmaya katılan sporculara uygulanan pliometrik antrenmanlar sonucunda

dikey sıçrama ön-son test arasında p<0.05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur.

Tablo 6. Sırt Dinamometresi Testi Ön-Son Test Arasındaki Korelasyon Değerleri

		Sırt Dinamometresi Ön Test	Sırt Dinamometresi Son Test
Sırt Dinamo m. Ön Test	Pearson Correlatio n	1	,943
	p değeri		,000
	N	37	37
Sırt Dinamo m. Son Test	Pearson Correlatio n	,943	1
	p değeri	,000	
	N	37	37

Tablo 6'da çalışmaya katılan sporculara uygulanan pliometrik antrenmanlar sonrasında sırt dinamometresi ön-son sırt kuvveti testi

arasında p<0.05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur.



SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

January - February - March Issue: 30 Winter Semester Year: 2019

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ocak – Şubat – Mart Sayı: 30 Kış Dönemi Yılı: 2019

ID:450 K:509

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

Tablo 7. Çap Ölçümleri Ön-Son Test Arasındaki Korelasyon Değerleri

		Göğüs Ön Test	Göğüs Son Test	Biiliak Ön Test	Biiliak Son Test	Bitroc Ön Test	Bitroc Son Test	Diz Ön Test	Diz Son Test
Göğüs Ön Test	Pearson Correlation	1	,971	,581	,592	,573	,594	,560	,647
	p değeri	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	37	37	37	37	37	37	37	37
Göğüs Son Test	Pearson Correlation	,971	1	,597	,606	,556	,574	,544	,635
	p değeri	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,001	,000
	N	37	37	37	37	37	37	37	37
Biiliak Ön Test	Pearson Correlation	,581	,597	1	,983	,806	,777	,507	,522
	p değeri	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,001	,001
	N	37	37	37	37	37	37	37	37
Biiliak Son Test	Pearson Correlation	,592	,606	,983	1	,780	,755	,525	,556
	p değeri	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,001	,000
	N	37	37	37	37	37	37	37	37
Bitroc Ön Test	Pearson Correlation	,573	,556	,806	,780	1	,990	,584	,555
	p değeri	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	37	37	37	37	37	37	37	37
Bitroc Son Test	Pearson Correlation	,594	,574	,777	,755	,990	1	,583	,572
	p değeri	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	37	37	37	37	37	37	37	37
Diz Ön Test	Pearson Correlation	,560	,544	,507	,525	,584	,583	1	,943
	p değeri	,000	,001	,001	,001	,000	,000	,000	,000
	N	37	37	37	37	37	37	37	37
Diz Son Test	Pearson Correlation	,647	,635	,522	,556	,555	,572	,943	1
	p değeri	,000	,000	,001	,000	,000	,000	,000	,000
	N	37	37	37	37	37	37	37	37

Tablo 7’de kırmızı alan ile gösterilen bölümde yapılan 8 haftalık pliometrik antrenmanlar sonrasında çalışmaya katılan sporcuların göğüs çapında $p<0.05$ düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Yeşil alanda ise vücu-

dun biiliac bölümünde son teste ön teste göre $p<0.05$ düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Sarı alanda bitrochanteric bölgede, mavi alanda ise diz çapında ön-son test arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$).



SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

January - February - March Issue: 30 Winter Semester Year: 2019

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ocak - Şubat - Mart Sayı: 30 Kış Dönemi Yıl: 2019

ID:450 K:509

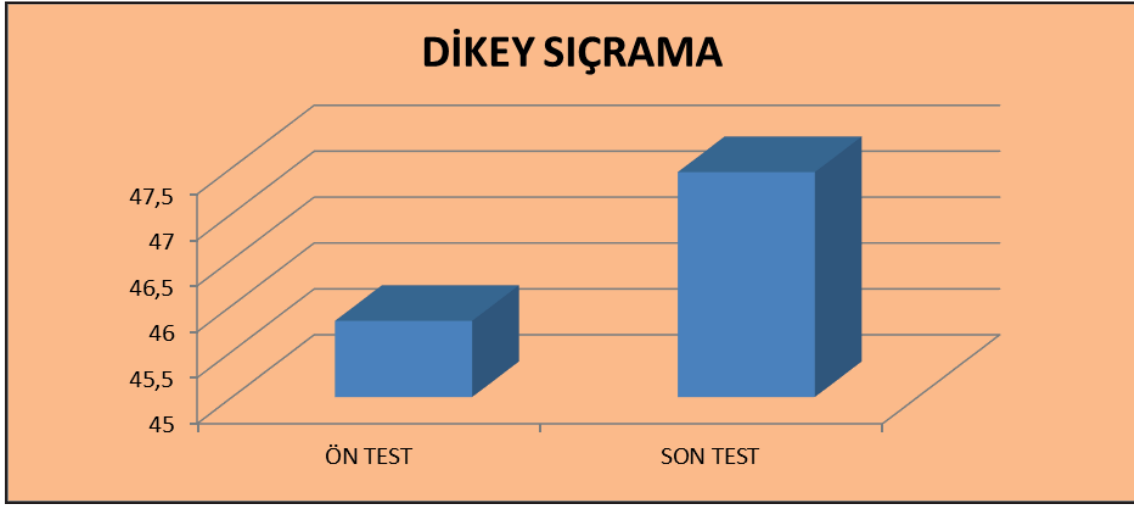
ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315-2015-GE-18972)

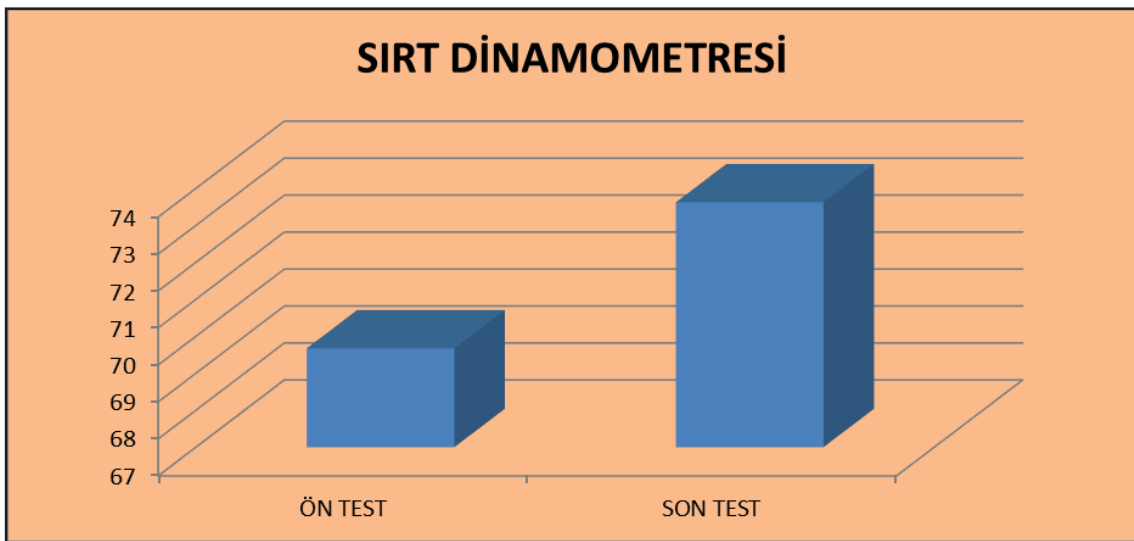
Çalışmaya Katılan Sporculara Uygulanan Test Sonuçlarının Karşılaştırılmalı Grafik- leri



Grafik 1. Dikey Sıçrama Testi Değerleri

Bu çalışmada yapılan pliometrik antrenman- lar sonucunda dikey sıçrama ön ve son testle-

ri arasında karşılaştırma yapıldığında $p < 0.05$ düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur.



Grafik 2. Sırt Dinamometresi Testi Değerleri



SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

January - February - March Issue: 30 Winter Semester Year: 2019

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ocak - Şubat - Mart Sayı: 30 Kış Dönemi Yılı: 2019

ID:450 K:509

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

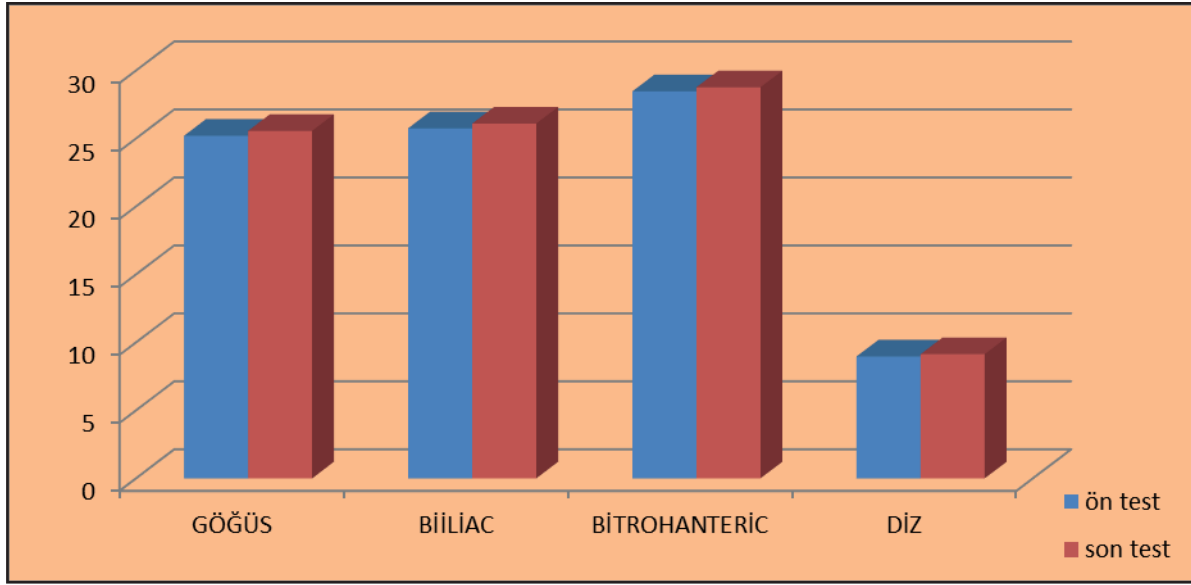
(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

Çalışmada, çalışmaya katılan sporculara uygulanan 8 haftalık pliometrik antrenmanlar sonrasında sırt dinamometresi ile yapılan ön-

son sırt kuvveti testleri arasında $p<0.05$ düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur.



Grafik 3. Çap Ölçümü Değerleri

TARTIŞMA

Yapılan bu çalışmada, çalışmaya katılan sporculara haftada iki gün, günde 90 dakika olmak üzere toplam 8 hafta boyunca uygulanan pliometrik antrenmanların dikey sıçrama, sırt kuvveti ve çap ölçümleri üzerine olan etkisi araştırılmıştır. Çalışmamıza katılan deneklere; yaş, boy, vücut ağırlığı (kg), vücut dikey sıçrama testi, sırt kuvveti testi ve çap ölçümleri yapılmıştır. Bu bölümde, çalışmamızda elde etmiş olduğumuz veriler ile literatürde yapılmış benzer çalışmaların verileri karşılaştırılarak tartışılmıştır.

Çalışmaya katılan sporculara uygulanan ön-son testlerin ortalama ve standart sapma değerleri karşılaştırıldığında az da olsa tüm parametrelerde artış olduğu görülmektedir. Ayrıca, çalışmaya katılan sporculara uygulanan pliometrik antrenmanlar sonucunda dikey sıçrama ön-son test arasında $p<0.05$ düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Bunun nedeni, sıçrama çalışmalarının antrenman programındaki yerinin iyi organize edilmiş olmasına bağlanabilir. Al- Ahmad (1990) yapmış olduğu çalışmada 8 haftalık pliometrik antrenmanın 14-18 yaş liseli basketbolcuların bazı fiziksel ve fizyolojik



SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

January - February - March Issue: 30 Winter Semester Year: 2019

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ocak - Şubat - Mart Sayı: 30 Kış Dönemi Yıl: 2019

ID:450 K:509

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315-2015-GE-18972)

parametreleri üzerine etkisini araştırmıştır. Çalışma sonunda deneklerin dikey sıçrama değerlerinde kontrol grubuna göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Yapılan çalışmada, çalışmaya katılan sporculara uygulanan pliometrik antrenmanlar sonrasında sırt dinamometresi ön-son sırt kuvveti testi arasında $p<0.05$ düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu farklılığın nedeni, antrenman programında sporculara uygulanan kuvvet çalışmalarına önemli bir yer ayrılması olarak gösterilebilir. Şen'in (2003) 12-14 yaş grubu basketbolculara uygulanan patlayıcı kuvvet çalışmalarının sıçrama özelliği üzerindeki etkilerini belirlemek için yaptığı çalışmada, deney ve kontrol grubu olarak iki denek grubu karşılaştırılmış ve bu grupların antropometrik, fiziksel, özellik testleri ve bazı fizyolojik parametreleri üzerindeki etkilerinin ölçülüp değerlendirilmesi yapılmıştır. Yapılan bu çalışmada, 7 test uygulanmış ve bunun sonucunda; deney grubunun kontrol grubuna göre; dikey sıçrama değerlerinde önemli bir farklılık sağlandığı ifade edilmiştir. Bu çalışma yapılan çalışmayı destekler bir nitelik taşımaktadır.

Thomas ve ark. (2008) 50 öğrenci üzerinde yapmış olduğu çalışmada, üç değişik antrenman programı uygulanmıştır. Birinci gruptaki 12 denek güreş ve oyun topları ile pliometrik antrenmanı birlikte uygulamış, ikinci gruptaki 23 denek ise haftada 4 gün ağırlık antren-

manı yaparken bir gün ise top oyunu ve güreş çalışmış, üçüncü gruptaki 15 denek ise ağırlık antrenmanı olarak pliometrik antrenman yapmıştır. Antrenman programı sonunda grupların dikey sıçrama değerlerindeki gelişme istatistiksel olarak önemli ($p<0,05$) çıkarken 2. ve 3. grubun değerlerinin 1. grubun değerlerinden daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

Yapılan çalışmada, 8 haftalık pliometrik antrenmanlar sonrasında çalışmaya katılan sporcuların göğüs çapında, vücudun biiliac bölümünde ve bitrochanteric bölgede, diz çapında ön-son test arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Bu farklılığın nedenini, antrenman programının sporcuların hem yaş hem de gelişim düzeyine uygun planlanmasına ve sporcuların çalışmaya düzenli ve sistemli katılım göstermesine bağlamak mümkün olabilir. Ateş ve Ateşoğlu (2007) 16-18 yaş aralığındaki 24 futbolcu üzerinde yaptıkları araştırmada, 10 haftalık pliometrik antrenmanın futbolcuların alt ve üst ekstremitte kuvvetleri üzerinde olumlu yönde etkisi olduğunu tespit etmişlerdir. Bu sonuç ise yapılan çalışmayı destekler niteliktedir. Maffiuletti ve ark. (2002) elektro uyarım ve pliometrik antrenmanların dikey sıçrama üzerine etkileri ile ilgili yaptığı çalışmada pliometrik antrenman ile birleştirilmiş elektro uyarımların voleybol oyuncularında dikey sıçrama yeteneğinin gelişimi için yararlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.



SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

January - February - March Issue: 30 Winter Semester Year: 2019

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ocak – Şubat – Mart Sayı: 30 Kış Dönemi Yılı: 2019

ID:450 K:509

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

King ve Cipriani (2010) sezon öncesinde yatay ve dikey düzlemde yapılan pliometrik çalışmaların, dikey sıçrama performansı üzerine etkilerini araştırmışlardır. 6 haftalık çalışmanın sonunda dikey düzlemde pliometrik antrenman grubunda bulunan deneklerin dikey sıçrama değerlerinde %5,63 oranında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir artış bulunmuştur. Başka bir çalışmada da, Boraczyński ve Urniasz (2008) 8 hafta süre ile yapılan pliometrik antrenmanların basketbolcuların alt ekstremitelerinin kuvvet-sürat yetenekleri üzerine etkilerini incelemiştir. Yapılan çalışmanın sonunda pliometrik antrenman grubunda bulunan deneklerin dikey sıçrama değerlerinde %9,18 oranında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir artış bulunmuştur.

Moore ve ark. (2005) tarafından kolej seviyesindeki futbolcular üzerinde yapılan çalışmada sezon dışında yapılan kombine edilmiş antrenman programının dikey sıçrama performansına olan etkilerini karşılaştırmışlardır. 12 haftalık çalışmanın sonunda pliometrik antrenman grubunda bulunan deneklerin dikey sıçrama değerlerinde %7 oranında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir artış tespit edilmiştir.

Ateş, Demir ve arkadaşlarının (2007) yaptıkları çalışma da, 10 haftalık pliometrik antrenman programının 16-18 yaş grubu erkek futbolcuların bazı fiziksel ve fizyolojik para-

metreleri üzerine etkilerini tespit etmek amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya, sağlıklı, 12 deney, 12 kontrol grubu toplam 24 futbolcu gönüllü olarak katılmıştır. Deney ve kontrol grubu düzenli olarak futbol antrenmanlarına devam ederken, deney grubuna futbol antrenmanlarının yanında 10 hafta, haftada iki gün pliometrik antrenman yaptırılmıştır. Yapılan 10 haftalık antrenman programı sonucunda, deney grubunun ön ve son testleri karşılaştırıldığında; vücut ağırlığında anlamlılık tespit edilmiştir.

SONUÇ

Sonuç olarak; antrenman programında yer alan pliometrik antrenmanların planlanmasında çocukların gelişim düzeyleri, yaşları ve bireysel farklılıkları ile antrenman programının içeriğinin ve kapsamının göz önüne alınarak programlanmasının büyük önem taşıdığı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

AL-AHMAD, A., (1990). The effects of plyometric on selected physiological fitness parameters associated with high school basketball players the Florida State University. Dissertation Abstracts International, 51(2): 446

ATEŞ, M, ATEŞOĞLU, U., (2007). Plyometrik Antrenmanın 16-18 Yaş Grubu Erkek Futbolcuların Üst ve Alt Ekstremit Kuv-



SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

January - February - March Issue: 30 Winter Semester Year: 2019

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ocak - Şubat - Mart Sayı: 30 Kış Dönemi Yıl: 2019

ID:450 K:509

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315-2015-GE-18972)

vet Parametreleri Üzerine Etkisi. Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, V (1): 21-28

ATEŞ, M., DEMİR, M., ATEŞOĞLU, U., (2007). Pliometrik Antrenmanın 16-18 Yaş Grubu Erkek Futbolcuların Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametreleri Üzerine Etkisi. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi; 1 (1)

BOMPA, T.O., (2001). Sporda Çabuk Kuvvet Antrenmanı (Üst Düzeyde Çabuk Kuvvet Gelişimi İçin Pliometrik). Tüzemen E (Çev.), Ankara: Bağırhan Yayinevi

BORACZYŃSKI, T., URNIAZ, J., (2008). The effect of plyometric training on strength-speed abilities of basketball players. Medsportpress, 14(1): 14-19

CHU, D.A., (1983). Plyometrics, The Link Between Strength and Speed, National Strength Coaches Association (NSCA), Journal, 20-21

CHU, D.A., (1992). Jumping Into Plyometrics. Leisure Press Champaign, Illinois, s.1-24

CICIOĞLU, İ., (1995). Pliometrik Antrenmanın 14-15 Yaş Grubu Basketbolcuların Dikey Sıçraması İle Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametreleri Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara

ÇAKIROĞLU, M.İ., (1997). Antrenman Teorisi ve Sistematiği, Antrenman Bilgisi. İstanbul: Şeker Matbaacılık, s.103-145

ÇAKIROĞLU, M., ULUÇAM, E., CIGALLI, B.S., YILMAZ, A., (2002). "Eltopu Oyuncularında Vücut Ölçümlerinden Elde Edilen Oranlar" Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi:19(1):35-38

DÖĞÜŞÇÜ, M., (1999). Bayan Voleybolcularda Kombine Kuvvet Antrenmanı ile Plyometrik Antrenman Programlarının Dikey Sıçrama Kuvvetine Etkisi. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara

DÜNDAR, U., (1998). Antrenman Teorisi. 4. Ankara: Bağırhan Yayinevi: 142-157.

FORT, H.T., PUCKETT, J.R., DEURNONND, I.P., SAWYCR, K., GANT, K., (1983). Effects of three combinations of plyometrics and weight training programs on selected physical fitness test items. Percept. Mot. Skills, 56: 919-922

GÜNDÜZ, N., (1995). Antrenman Bilgisi. 1. İzmir: Saray Medikal Yayıncılık, 216-231



SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

January - February - March Issue: 30 Winter Semester Year: 2019

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ocak – Şubat – Mart Sayı: 30 Kış Dönemi Yılı: 2019

ID:450 K:509

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

KIZILET, T., (2001). Genç Bayan Futbolcularlarda Koordinasyon ve Pliometrik Çalışmaların Koşu Ekonomisi ve Diğer Biomotor Özellikler Üzerine Etkisi. Doktora Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi

KING, J.A., CIPRIANI, D.J., (2010). Comparing preseason frontal and sagittal plane plyometric programs on vertical jump height in high-school basketball players. The Journal of Strength and Conditioning Research, 24(8): 2109-2114

MAFFIULETTI, N.A., DUGNANI, S., FOLZ, M., D.I., PIERNO, E., MAURO, F., (2002). Effect of Combined Electrostimulation and Pliometric Training on Vertical Jump Height. Medicine & Science in Sports & Exercise, 34(10): 1638-1644

MOORE, E.H., HICKEY, M.S., REISER, R.F., (2005). Comparison of two twelve week off-season combined training programs on entry level collegiate soccer players' performance. The Journal

of Strength and Conditioning Research, 19(41): 791-798

ORHAN, S., PULUR, A., EROL, E.A., (2008). İp ve Ağırlıklı İp Çalışmalarının Basketbolcularda Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametrelere Etkisi. Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 22 (4): 205-210

POLAT, M., (2005). Genel Antrenman Bilgisi. Türkçe Basketbol Eğitim, www.basketbolegitim.net

ŞEN, A., (2003). 12-14 Yaş Grubu Basketbolcularda Uygulanan Patlayıcı Kuvvet Çalışmalarının Sıçrama Özelliği Üzerindeki Etkileri (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya: Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

TOMAS, B., JERZY, U., (2008). The Effect Of Plyometric Training On Strength-Speed Abilities Of Basketball Players. Research Yearbook; 14(1):14-19



SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

January - February - March Issue: 30 Winter Semester Year: 2019

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ocak - Şubat - Mart Sayı: 30 Kış Dönemi Yıl: 2019

ID:450 K:509

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315-2015-GE-18972)

EXTENDED ABSTRACT

Introduction: Football has a complex structure when it is considered in terms of physiological and psychological requirements and there are many factors affecting its outcome. Ideally, a professional football player must be able to maintain a high level of intensity during the match. It also has to be able to maintain its ideal performance throughout the season, and this depends on many factors. Therefore, besides technical and tactical training, it is important to develop the features such as force, aerobic and anaerobic power, speed, flexibility, coordination and skill with football-specific training (Kızılet, 2011). Pliometric Method: It is a force study which is made by changing the load which is placed on the muscles with the health ball by jumping from the obstacles which occur at different heights one after another and at the upper extremity (Polat, 2005). Pliometric is a movement in the form of shortening and elongation of the muscle in a short time (Doguscu, 1999). It is known that pliometric studies are effective in increasing the power capacity of athletes. Pliometric studies are exercises that are a mixture of speed and force that increases strength or relative explosive movement (Cakıroglu, 1997: 35-38). Vertical jump force is one of the training methods frequently used by researchers in recent years as it affects the performance in football which is one of the sports branches which require splashing. Various training methods have been developed to increase the vertical jump force. One of them is a vertical jump, or other pliometric training (Chu, 1983: 20-21). The aim of this study is to investigate the effects of pliometric training for eight weeks on the selected physical and physiological parameters of male football players between the ages of 14-16 with vertical jump performance. **Aim:** In this study, it was aimed to evaluate the effect of 8 week plyometric training applied for 14-16 year old male football players on vertical jump, back force and anthropometric measurements. **Method:** A total of 37 volunteers from the 14-16 years old male football players from the in Kocaeli that allowed this study to be made in the institution where the study is made. The athletes were given plyometric training twice a week 90 minutes each day for 8 weeks. In the pre-test, vertical jump test, back dynamometer test and diameter measurements were performed to athletes who joined the research. **Findings:** The mean age of the 37 athletes participating in the study was 15.05 ± 0.88 , the mean height was 169 ± 4.76 and the mean weight was 59.89 ± 6.47 . As a result of the tests carried out by the athletes, the minimum jump to the vertical jump test was 32 cm and the maximum jump was 58 cm. In the back dynamometer test, the minimum force is 27.50 kg and the highest force is 110 kg. While the mean of vertical jump pre-test was 45.85 ± 6.34 . The mean of vertical jump end test after the trainings



SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

January - February - March Issue: 30 Winter Semester Year: 2019

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ocak - Şubat - Mart Sayı: 30 Kış Dönemi Yılı: 2019

ID:450 K:509

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

increased as 47.45 ± 6.31 . While the mean of back dynamometer pre-tests was 69.67 ± 21.86 . The mean of post-test after the trainings increased as 73.62 ± 21.01 . Before and after the plyometric training, vertical jump levels, back forces and diameter measurements were taken and t-test was used in the dependent groups to determine the significance of the differences between the pre-test and post-test variables. The data were analyzed with SPSS 21.0 analysis program. **Results:** It is seen that the effect of 8-week plyometric trainings on vertical jump, back force and diameter measurements ($p < 0.05$) shows significant differences in positive direction.

ÜNİVERSİTEDE ÖĞRENİM GÖREN BOCCE SPORCULARININ
SAKATLIK TÜRLERİ VE NEDENLERİNİN İNCELENMESİ ⁽¹⁾BOCCE ATHLETES STUDYING AT UNIVERSITY EXAMINATION OF
DISABILITY TYPES AND CAUSES*Burcu AYDIN¹, Fatih YAŞARTÜRK²*¹ *Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın / Türkiye*² *Bartın Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Bartın / Türkiye**ORCID ID: 0000-0002-1365-2468¹, 0000-0003-4934-101X²*

Öz: Amaç: Bu araştırmanın amacı, üniversitede öğrenim gören bocce sporcuların görüşleri doğrultusunda bocce sporunda meydana gelen sakatlık türleri ve nedenlerinin incelenmesidir. **Yöntem:** Araştırma genel tarama yönteminde desenlenmiştir. Çeşitli üniversitelerden 62 erkek ve 71 kadın olmak üzere toplam 133 öğrenci gönüllü olarak katılım sağlamıştır. Veri toplama aracı olarak bocce sporcularının sakatlık türleri ve nedenlerini incelemek amacıyla anket formu kullanılmıştır. Frekans ve yüzde değerleri hesaplanmıştır. Ayrıca sporcuların demografik özelliklerine göre sakatlık süreçlerinin anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin tespit edilmesi amacıyla ki-kare testi yapılmış ve anlamlılık değeri ($p < .05$) olarak kabul edilmiştir. **Bulgular:** Erkek ve kadın bocce sporcularının genellikle yetersiz ısınma nedeniyle sakatlandığı belirlenmiştir. Veriler incelendiğinde araştırma kapsamında görüşleri alınan ve daha önce sakatlandığını ifade eden sporcuların %60'ı ($n=28$) yetersiz ısınma nedeniyle sakatlandığını ifade etmektedir. Sporcuların %17,4'ü ($n=8$) fiziksel yapının uygunsuzluğu, %13'ü ($n=6$) konsantrasyon eksikliğinden, %8,7'si ($n=4$) motivasyon bozukluğundan kaynaklı sakatlığa uğradığını belirtmektedir. **Sonuç:** Katılımcılar tarafından sakatlanma riskinin temel faktörünün yetersiz ısınma ve fiziksel yapının uygunsuzluğu olduğu belirlenmiştir. Bocce sporcularının en çok el-el bileği bölgesinde sakatlık yaşadıkları belirlenmiştir. Dolayısıyla bocce sporuyla ilişkili olarak hem antrenman alanları hem de müsabaka şartlarının yeniden düzenlenerek fiziki açıdan sakatlığa neden olacak faktörlerin engellenmesi gerekmektedir. Ayrıca sporculara antrenörler tarafından doğru ısınma yöntemlerinin aktarılması sakatlığın oluşmasını engellemede etkili olacağını söyleyebiliriz.

Anahtar Kelimeler: Bocce, Sporcu, Sakatlık Türleri, Sakatlık Nedenleri

Abstract: Aim: The aim of this study is to investigate the reasons of bocce athletes who are studying at university and the causes and types of disability that occur in bocce sports. **Method:** The study was designed in general screening method. A total of 133 students (62 male and 71 female) from different universities participated voluntarily. As a data collection tool, bocce athletes' questionnaire form was used to investigate the types and causes of disability. Frequency and percentage values are calculated. Also, according to demographic characteristics of the athletes, the chi-square test was performed to determine if the disability processes showed a significant difference and the significance value was accepted as ($p < .05$). **Findings:** Male and female bocce athletes were generally injured due to insufficient warming. When the data were examined, 60% ($n = 28$) of the athletes who received their opinions within the scope of the study and who stated that they had been injured previously stated that they were injured due to insufficient warming. 17.4% ($n = 8$) of the athletes stated that the physical structure was unsuitable, 13% ($n = 6$) had lack of concentration, and 8.7% ($n = 4$) suffered from disability due to motivation disorder. **Conclusion:** It was determined by the participants that the main factor of the risk of injury was inadequate heating and physical structure. Bocce athletes experienced hand injuries in the hand-wrist region. Therefore, in relation to bocce sport, both the training areas and the competition conditions should be rearranged and the factors causing physical disability should be prevented. In addition, it can be said that the correct warming methods will be effective for the athletes.

Key Words: Bocce, Athlete, Types of Injury, Causes of Injury

Doi: 10.17363/SSTB.2019.30.2

- (1) *Sorumlu Yazar: Fatih YAŞARTÜRK, Bartın Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Bartın / Türkiye, fatihyasarturk@gmail.com, Geliş Tarihi / Received: 04.01.2019, Kabul Tarihi / Accepted: 23.03.2019, Makalenin Türü: Type of article (Araştırma – Uygulama / Research -Application) Çıkar Çatışması / Conflict of Interest: Yok / None Etik Kurul Raporu / Ethics Committee: Var / Yes (05.12.2018 tarihli ve 2018/115 karar sayılı Bartın Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimleri Etik Kurul onayı alınmıştır).*



SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

January - February - March Issue: 30 Winter Semester Year: 2019

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ocak - Şubat - Mart Sayı: 30 Kış Dönemi Yılı: 2019

ID:437 K:530

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

GİRİŞ

Bocce, toplumda çok bilinen ve takip edilen futbol, basketbol, voleybol vb. spor dalları arasında olmasa da her geçen gün çoğalan oyuncusu ve izleyicisiyle dünyada ve Türkiye de büyük kitlelere ulaşmış bir tür spor dalıdır. Bocce ülkemizde oynanan petank, raffa, çim topu ve volo'nun genel adıdır. Bocce, her yönüyle bir Dünya sporu beş kıtada yaygınlaşmış, milyonlarca insana hitap eden bir oyun olarak yer almaktadır. Aynı zamanda gerçek bir Herkes İçin Spor uygulaması. Genç - yaşlı, kadın - erkek, engelli - sağlıklı, zengin - fakir, toplumun tüm kesimlerine hitap eden bir oyun, bir egzersiz, bir spor dalıdır (Türkmen, 2011: 6).

Bocce, top veya benzeri materyalleri elle atarak bir hedefe yaklaşma veya bir hedefi vurmaya dayanmasından dolayı kökeni MÖ 7000'lere kadar giden antik sporlardan birisidir. Tarihiçi arkeologlara göre boccenin kökeni Anadolu ve Mısır olmak üzere iki coğrafyaya dayandırılmaktadır. Boccenin kökeninin Anadolu olduğunu öne süren İngiliz arkeolog James Mellaart 1961 yılında bugün Konya toprakları içerisinde yer alan ve tarihte kurulmuş ilk neolitik şehir yerleşmesi olarak bilinen Çatalhöyük'te yaptığı kazılar sonucunda burada bocce benzeri oyunlar oynandığını ifade etmiştir. Dolayısıyla, Anadolu topraklarının boccenin doğduğu coğrafya olduğu görüşü bugün Dünya Bocce Sporları Konfederasyonu

(CMSB) da dâhil olmak üzere çeşitli kurum ve kuruluşlar tarafından kabul görmüştür (Türkmen, 2011: 17).

Monako'da 21 Aralık 1985 tarihinde bir araya gelen üç uluslararası federasyon başkanı, Dünya Bocce Sporları Konfederasyonu (CMSB) 'nu kurmuşlardır. CMSB 1986'da, Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC) tarafından resmen tanınmıştır. Dünya Çim Topu Federasyonu ise 2003'de CMSB'ye katılmıştır. Böylelikle, Bocce sporları için tarihi bir dönüm noktasına gelmiştir. CMSB bünyesinde toplanan 4 spor disiplinin resmi olarak oynandığı 116 ülke vardır. Günümüzde Bocce sporları, Dünya Oyunları, Akdeniz Oyunları, İngiliz Milletler Topluluğu Oyunları, Küçük Avrupa Devletleri Oyunları, Güney-Doğu Asya Oyunları, İşçi Olimpiyatları, Dünya Herkes İçin Spor Oyunları, Paralimpik Oyunlar ve Özel Olimpiyatlar gibi IOC tarafından tanınan çok sayıda organizasyona katılmaktadır (Türkmen, 2011: 34).

1990'lı yılların sonlarında bocce sporu Akdeniz Oyunları ve Dünya Oyunları bünyesine dâhil edilmiştir. 12 ile 15 milyon oyuncusu ile dünyadaki en geniş çaplı açık alan sporlarından biri konumundadır ve hâlâ hızla yaygınlaşmaktadır (Nauright ve Parris 2012: 414).



SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

January - February - March Issue: 30 Winter Semester Year: 2019

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ocak - Şubat - Mart Sayı: 30 Kış Dönemi Yıl: 2019

ID:437 K:530

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

Türkiye’de Bocce’nin gelişim sürecini incelemek istediğimizde bunu 3 döneme ayırmamız gerekmektedir. Bunlar;

1- 1990-1995 arası dönem: Bocce’nin örgütlenme ve federasyonlaşma çabaları verdiği dönemdir.

2- 1995-2005 arası dönem: Bocce’nin diğer federasyonlar altında etkinlik gösterdiği dönem.

- Herkes İçin Spor Federasyonu altında

- Beyzbol ve Softbol Federasyonu altında

3- 2005 sonrası dönem: Bocce’nin kendi federasyonu (TBBDF) çatısı altında etkinlik gösterdiği dönem.

TBBDF kurulana kadar ülkemizde Raffa sistemi harici diğer sistemlerle ilgili herhangi bir resmi faaliyette bulunulmamıştır. Bu sebeple 2005 yılı öncesi Türkiye’de Bocce denildiğinde anlatılmak istenen Raffa disiplini- dir (Türkmen, 2011: 41).

İnsanın eğitimi, öğrenmesi yoluyla olur. Bir başka deyişle, insan hemen hemen tüm kişilik özelliklerini öğrenerek edinir, insanın edinilmiş özellikleri, doğuştan getirdiği özelliklerden daha çoktur. Eğitim insana istenilen özellikleri öğrenme yoluyla kazandırmaya çalışır (Aksoy, 1999: 26).

Bireyin davranışlarında, kendi yaşantısı yolu ile ve kasıtlı olarak istenilen yönde değişme

meydana getirme sürecinin okullarda uygulanması öğretim olarak adlandırılır (Büyükkaragöz ve Çivi, 1999: 5).

Beden eğitimi ve spor, kişiliğin gelişmesine katkıda bulunur, genel eğitimi tamamlar ve eğitimin ayrılmaz bir parçasıdır. Beden eğitimi sağlıklı, güçlü ve mutlu olma, dengeli kişilik, toplumsallaşma, kültürleşme ve vatandaşlık eğitimidir (Arslan, 1979: 7).

Beden eğitimi ve spor öğretimi sporcularda sakatlanmanın en aza indirgenmesi açısından önem arz etmektedir. Bilinçsizce yapılacak olan spor, sakatlanmaya neden olmaktadır. Bunun önüne geçebilmek adına spor yapacak olan bireye gerekli eğitim verilerek spor sakatlıklarının önüne geçilebilir.

Spor yapmanın asıl amacı, sağlığı korumak, genç ve dinç kalmak, aynı zamanda kişisel yeteneği geliştirerek belirli yarışmalarda fert veya grup olarak üstünlük sağlamaktır. Bu süreç içerisinde sporcularda değişik nedenlere bağlı olarak spor sakatlıkları meydana gelmektedir (Can, 1997: 1).

Bu gün spor çatısı altında çok farklı branşlar mevcut olup, ister profesyonel ister amatörce olsun yaygın olarak yapılan, özellikle de günümüz insanının vazgeçemediği bir uğraştır (Önçay ve diğ., 1988: 121).

Gerek profesyonel gerekse sağlık ve zindelik amacıyla spora katılım düzeyini her geçen



SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

January - February - March Issue: 30 Winter Semester Year: 2019

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ocak - Şubat - Mart Sayı: 30 Kış Dönemi Yılı: 2019

ID:437 K:530

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

gün artırmakta ve beraberinde de sporcuların korkulu rüyası olan spor yaralanması ve spor sakatlığı risklerini getirmektedir (Ebadi, 2014:1).

Dünyada 1970’li yılların istatistiklerinde spor sakatlanmaları genel sakatlanmaları içinde %1 gibi bir oran oluştururken, günümüzde bu oran yaklaşık 5000 kişinin sakatlandığı, yılda yaklaşık 2 milyon kişinin spor sakatlığına uğradığı şeklindedir. Türkiye’de bir yılda; amatör lisanslı yaklaşık 1 milyon, profesyonel 5-6 bin sporcudan 100 bin kişinin sakatlandığı söylenmektedir (Dorak ve diğ., 1998: 59).

Birçok spor sakatlanmalarında; yaş, kullanılan malzemenin kalitesi, hava, ışık, saha, salon, rakip, sporcunun fiziksel kondisyonu vb. etkenlerin söz konusu olduğu söylenmektedir (Dorak ve diğ., 1995: 30).

Ülkemizde spor yapanların sayısı her ne kadar batı ülkelerine ulaşmasa da giderek artmaktadır. Bu artış televizyon, eğitim seviyesinin yükselmesi ve en önemlisi, daha sağlıklı yaşamak için egzersiz ve spor yapanların artışına paralel olarak, bu tür faaliyetlere katılanlarda oluşan spor sakatlıkları da artmaktadır (Kirişçi, 2011: 1).

Spor sakatlığı sportif aktiviteler sırasında oluşmuş her türlü hasarın geniş kapsamlı ismi olarak açıklanabilir. Bireylerin spor yaptığı sırada ya da spordan kaynaklı bir rahatsızlık, sağlık sorunuyla karşı karşıya kaldıklarında

bu “spor sakatlanması” olarak tanımlanır. Bir sağlık sorununun spor sakatlığı olarak değerlendirilebilmesi şu kritere bağlıdır: sakatlık oluşumundan sonraki gün spor yapmayı engelleyici bir durum olmalıdır. Amerikan Ulusal Spor Sakatlıkları Kayıt Sistemi (NAIRS) bu doğrultuda spor sakatlıklarını üç kategoriye ayırmıştır. Bunlar:

1. Küçük sakatlıklar: 1 ile 7 gün arasında süren sakatlanmalar
2. Orta derece sakatlıklar: 8 ile 21 gün arasında süren sakatlanmalar
3. Ciddi spor sakatlıkları: 21 günden fazla spor yapmayı engelleyen ya da bireyde hasar bırakan sakatlanmalardır (Kanbir, 2001: 36).

Spor sakatlanmalarının %65-75 kadarı önemsizdir ve bir sorun yaratmaz, %25-35 kadarı ise kısa ya da uzun vadeli tedaviyi gerektirir ve bu arada sportif faaliyete bir süre ara verme zorunluluğu ortaya çıkar. Bu süreyi en aza indirmek için gerekli olan koşulların başında, sporcunun fiziksel uygunluk durumunun iyi olmasının yanı sıra, tedavi öğelerinin tam olarak yerine getirilmiş olması gerekmektedir. Bu durumda önemli etken olan fiziksel uygunluk, gerek yüksek performans erişiminde, gerekse sakatlıkların önlenmesinde en önemli faktörlerden biri olup; kuvvet, hız, dayanıklılık, beceri, esneklik, stabilite ve motivasyon öğelerini içerir. Bu öğelerin bir veya



SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

January - February - March Issue: 30 Winter Semester Year: 2019

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ocak - Şubat - Mart Sayı: 30 Kış Dönemi Yıl: 2019

ID:437 K:530

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315-2015-GE-18972)

birkaçındaki eksiklik sakatlanma olasılığının artmasına neden olur (Kalyon, 1995: 177).

En genel tanımıyla “spor sakatlıkları” sportif aktiviteler sırasında meydana gelen her türlü hasarın kolektif bir ismidir (Haşçelik, 1990: 2). İçinde bulunduğumuz zaman diliminde bir çok spor branşında insanların yeni rekorlar peşinde koştuğuna, yeni rekorlara ulaşıldığına, imkansız, yapılamaz, başarılamaz denilenleri yaptıklarına ve başardıklarına tanık olmaktayız. İnsanların olağanüstü çabalarla birçok spor branşlarında rekorlar getirebilecek yetenekleri kazanmaları, imkansız, yapılamaz, başarılamaz denilenleri yapmaları ve bunlar için olağanüstü performans göstermeleri hiç kuşkusuz sağlık açısından olumsuz etkilere ve sakatlıklara yol açtığı görülmektedir (Can, 1997: 13; Aydın, 2006: 8).

Dolayısıyla bu araştırmanın amacı, üniversitede öğrenim gören bocce sporcularının görüşlerine göre sakatlık türleri ve nedenlerinin incelenmesidir.

MATERYAL ve YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Araştırma genel tarama yönteminde desenlenmiştir. Tarama araştırmaları, bir gruba ait özelliklerin betimlendiği çalışmalardır. (Fraenkel ve Wallen, 2009). Genel tarama modeli araştırmaya dahil olan örneklemin özellikle

rinin nicel bir şekilde betimlenmesidir (Creswell, 2009).

Araştırma Grubu

Araştırmaya çeşitli üniversitelerde öğrenim gören 62 erkek ve 71 kadın olmakta üzere farklı yaş gruplarından toplam 133 bocce sporcusu gönüllü olarak katılım sağlamıştır.

Verilerin Toplanması

Araştırma kapsamında üniversitede öğrenim gören bocce sporcularının sakatlık konusuna ilişkin bilgilerinin ve sakatlık süreçlerinin detaylı bir şekilde incelenmesi amacıyla uzman görüşü alınarak beş bölümden oluşan bir anket oluşturulmuştur. Sporculara öncelikle daha önce sakatlık yaşayıp yaşamadığı sorusu yöneltilerek daha önce sakatlık yaşamış bireylerin sakatlandığı bölgeye, sakatlanma zamanına, sakatlanma nedenine yönelik bilgiler elde edilmiştir.

Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında sporculardan elde edilen cevaplar öncelikle bilgisayar ortamına aktarılmış eksik ve/veya hatalı veri girişi olup olmadığı kontrol edilmiştir. Ardından anketin bölümleri doğrultusunda dağılımların incelenmesi amacıyla frekans ve yüzde değerleri hesaplanmıştır. Ayrıca sporcuların demografik özelliklerine göre sakatlık süreçlerinin anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin tespit edilmesi amacıyla ki kare testi hesap-



SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

January - February - March Issue: 30 Winter Semester Year: 2019

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ocak - Şubat - Mart Sayı: 30 Kış Dönemi Yılı: 2019

ID:437 K:530

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

lanmıştır. Hesaplamalar gerçekleştirilmeden önce gözlenen-beklenen değerler arasındaki uyum varsayımı (tüm hücrelerin dolu olması ve %20'den fazla olmaması) incelenmiş ve anlamlılık değeri ($p<.05$) olarak kabul edilmiştir.

Etik Kurul Onayı

05.12.2018 tarihli ve 2018/115 karar sayılı Bartın Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimleri Etik Kurul onayı alınmıştır.

BULGULAR

Bocce sporcularının %46,6'sının ($n=62$) erkek, %53,4'ünün ($n=71$) kadın olduğu tespit edilmiştir.

Araştırma kapsamında görüşleri alınan bocce sporcularından branşlarında en çok görülen spor sakatlıklarını sıralamaları istenmiştir. Sporcuların görüşleri Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1. Üniversitede Öğrenim Gören Bocce Sporcularının Branşlarında en Çok Görülen Spor Sakatlıklarına Yönelik Sıralamaları

Sakatlıklar	1. sırada		2. sırada		3.sırada	
	f	%	f	%	f	%
Açık yaralar (kesik, yırtık, sıyrık, yanık)	8	6,0	0	0,0	0	0,0
Kapalı yaralar (su toplaması, ezikler, kan toplaması)	6	4,5	4	3,0	2	1,5
Burun - Kulak - Ağız - Göz yaralanmaları	0	0,0	0	0,0	4	3,0
Baş ve Boyun yaralanmaları	4	3,0	4	3,0	0	0,0
Karın ve Göğüs yaralanmaları	0	0,0	0	0,0	4	3,0
Kas Sakatlıkları (kramp, kas yırtığı, kas tutulması)	58	43,6	11	8,3	16	12,0
Tendon sakatlıkları (Aşil tendonu sakatlığı, diz bölgesi sakatlıkları, omuz, dirsek, el bileği sakatlıkları)	22	16,5	42	31,6	15	11,3
Kemik ve Eklem Kırık Çıkıkları	4	3,0	28	21,1	10	7,5
Bağ ve Menüsküs sakatlıkları	20	15,0	22	16,5	60	22,6
Burkulmalar	11	8,3	18	13,5	52	39,1
Toplam	133	100,0	133	100,0	133	100,0



SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

January - February - March Issue: 30 Winter Semester Year: 2019

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ocak - Şubat - Mart Sayı: 30 Kış Dönemi Yıl: 2019

ID:437 K:530

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315-2015-GE-18972)

Tablo 1 incelendiğinde bocce sporcuları branşlarında en çok kas sakatlıklarının (kramp, kas yırtığı, kas tutulması) görüldüğünü (%43,6; n=58) ifade etmişlerdir. Sporcuların %31,6'sı (n=42) branşlarında tendon sakatlıklarının (Aşıl tendonu sakatlığı, diz bölgesi sakatlıkları, omuz, dirsek, el bileği sakatlıkları) ikinci sırada görüldüğünü ifade ederken %39,1'i (n=52) burkulmaların da üçüncü sırada görülen sakatlık türü olduğunu belirtmektedir.

Sporcuların branşlarında bağ ve menüsküs, kemik ve eklem çıkıkları sakatlıklarının da görüldüğüne yönelik görüş ifade ettikleri belirlenmiştir. Kapalı yaralar (su toplaması, ezikler, kan toplaması), açık yaralar (kesik, yırtık, sıyrık, yanık), baş ve boyun yaralanmaları, burun - kulak - ağız - göz yaralanmaları, karın ve göğüs yaralanmalarına yönelik sakatlıkları ise sporcuların genel olarak branşlarında en çok görülen ilk üç sakatlık içinde değerlendirmedikleri belirlenmiştir.

Tablo 2. Üniversitede Öğrenim Gören Bocce Sporcularının Daha Önce Sakatlık Yaşama Durumuna Göre Dağılımları

Daha önce sakatlık yaşama durumu	f	%
Evet	46	34,6
Hayır	87	65,4
Toplam	133	100,0

Tablo'da görüldüğü gibi üniversitelerde öğrenim gören bocce sporcularının %34,6'sı (n=46) daha önce sakatlık problemi yaşadığını, %65,4'ü (n=87) ise daha önce sakatlanmadığını ifade etmektedir.

Sporcuların cinsiyetlerine göre sakatlık yaşama durumlarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi amacıyla ki kare testi hesaplanmıştır. sonuçlar Tablo 3'te gösterilmiştir.



SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

January - February - March Issue: 30 Winter Semester Year: 2019

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ocak - Şubat - Mart Sayı: 30 Kış Dönemi Yılı: 2019

ID:437 K:530

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

Tablo 3. Üniversitede Öğrenim Gören Bocce Sporcularının Cinsiyetlerine Göre Daha Önce Sakatlık Yaşama Durumuna Göre Hesaplanan ki-kare Testi Sonuçları

Sporcuların cinsiyetlerine göre daha önce sakatlık yaşama durumu

Cinsiyet	Değerler	Evet	Hayır	Toplam
Erkek	f	16	46	62
	%	25,8	74,2	100,0
Kadın	f	30	41	71
	%	42,3	57,7	100,0
Toplam	f	46	87	133
	%	34,6	65,4	100,0

$$X^2_{(1)}=3,957; p=0,035*$$

*p<0,05

Tablo 3'te yer alan bilgiler incelendiğinde bocce sporcularının cinsiyetlerine göre daha önce sakatlık yaşama durumlarının anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($X^2_{(1)}=3,957; p<0,05$). Frekans ve yüzde değerleri incelendiğinde kadın sporcuların (%42,3) erkek sporculara (%25,8) göre daha fazla sakatlık yaşadığı belirlenmiştir.

Araştırma kapsamında daha önce sakatlık yaşamış olduğu belirlenen 46 sporcunun sakatlık süreçleri ayrıntılı bir şekilde incelenmiştir. Daha önce sakatlık yaşamış olan bocce sporcularının sakatlık yaşadıkları bölge ya da bölgelere yönelik bilgiler Tablo 4'te gösterilmiştir.



SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

January - February - March Issue: 30 Winter Semester Year: 2019

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ocak - Şubat - Mart Sayı: 30 Kış Dönemi Yıl: 2019

ID:437 K:530

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315-2015-GE-18972)

Tablo 4. Daha Önce Sakatlık Yaşamış Üniversitede Öğrenim Gören Bocce Sporcularının Sakatlandığı Bölgeye Göre Dağılımları

Sakatlık bölgesi	f	%
Omuz Bölgesi	8	17,4
Dirsek-Kol Bölgesi	10	21,7
El-El bileği Bölgesi	24	52,2
Kalça ve Karın Bölgesi	0	0,0
Diz Bölgesi	8	17,4
Ayak-Ayak bileği Bölgesi	14	30,4
Baş ve Yüz Bölgesi	0	0,0
Omurga yaralanmaları	0	0,0

Tablo'daki bilgiler incelendiğinde daha önce sakatlık yaşayan bocce sporcularının en çok el-el bileği bölgesinde sakatlık yaşadıkları (%52,2; n=24) görülmektedir. Sporcuların daha sonra ayak-ayak bileği (%30,4; n=14), dirsek-kol bölgesi (%21,7; n=10) omuz bölgesi (%17,4; n=8) ve diz bölgesinde (%17,4; n=8) sakatlık yaşadıklarını ifade ettikleri belirlenmiştir. Üniversitede öğrenim gören ve

daha önce sakatlık yaşayan bocce sporcularının kalça ve karın bölgesi, baş ve yüz bölgesi ve omurga yaralanmaları yaşamadığını ifade ettikleri tespit edilmiştir.

Daha önce sakatlık yaşamış bocce sporcularına yaşamış olduğu sakatlığın nedeni sorulmuş ve sporcuların vermiş oldukları cevaplar doğrultusunda hesaplanan frekans ve yüzde değerleri Tablo 5'da gösterilmiştir.



SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

January - February - March Issue: 30 Winter Semester Year: 2019

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ocak - Şubat - Mart Sayı: 30 Kış Dönemi Yılı: 2019

ID:437 K:530

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

Tablo 5. Daha Önce Sakatlık Yaşamış Üniversitede Öğrenim Gören Bocce Sporcularının Sakatlanma Nedenlerine Göre Dağılımı

Sakatlanma nedeni	f	%
Fiziksel yapının uygunsuzluğu	8	17,4
Konsantrasyon eksikliği	6	13,0
Motivasyon bozukluğu	4	8,7
Yetersiz Isınma	28	60,0
Toplam	46	100,0

Tablo 5'te yer alan bilgiler incelendiğinde araştırma kapsamında görüşleri alınan ve daha önce sakatlandığını ifade eden sporcuların %60,0'ı (n=28) yetersiz ısınma nedeniyle sakatlandığını ifade etmektedir. Sporcuların %17,4'ü (n=8) fiziksel yapının uygunsuzluğu, %13,0'ü (n=6) konsantrasyon eksikliğinden, %8,7'si (n=4) motivasyon bozukluğundan kaynaklı sakatlık yaşadığını belirtmektedir. Sporcuların demografik özelliklerine göre sakatlanma nedenlerinin anlamlı bir değişiklik

gösterip göstermediğinin tespit edilmesi amacıyla kategorilerde birleştirmeler yapılmıştır. Bu doğrultuda fiziksel yapının uygunsuzluğu, konsantrasyon eksikliği ve motivasyon eksikliği kategorileri birleştirilmiştir.

Araştırma kapsamında sakatlık yaşayan sporcuların cinsiyetlerine göre sakatlanma nedenlerinin anlamlı bir değişiklik gösterip göstermediğinin tespit edilmesi amacıyla hesaplanan ki kare testi sonuçları Tablo 6'da gösterilmiştir.



SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

January - February - March Issue: 30 Winter Semester Year: 2019

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ocak - Şubat - Mart Sayı: 30 Kış Dönemi Yıl: 2019

ID:437 K:530

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315-2015-GE-18972)

Tablo 6. Üniversitede Öğrenim Gören Bocce Sporcularının Cinsiyete Göre Sakatlama Nedeninin Hesaplanan ki-kare Testi Sonuçları

Sporcuların cinsiyetlerine göre sakatlanma nedeni				
Cinsiyet	Değerler	Diğer	Yetersiz ısınma	Toplam
Erkek	f	4	12	16
	%	25,0	75,0	100,0
Kadın	f	14	16	30
	%	46,7	53,3	100,0
Toplam	f	18	28	46
	%	39,1	60,9	100,0

$$X^2_{(1)}=4,057; p=0,032^*$$

*p<0,05

Tablo yer alan bilgiler incelendiğinde bocce sporcularının cinsiyetlerine göre sakatlanma nedenlerinin anlamlı bir değişiklik gösterdiği tespit edilmiştir ($X^2_{(1)}=4,057; p<0,05$). Tabloda görüldüğü gibi erkekler büyük ölçüde yetersiz ısınma nedeniyle sakatlandığı; kadınların ise daha az bölümü yetersiz ısınma nedeniyle sakatlandığı belirlenmiştir.

TARTIŞMA

Bu araştırmanın amacı beden eğitimi ve spor yüksek okulunda öğrenim gören bocce sporcularının görüşleri doğrultusunda bocce sporunda meydana gelen sakatlık türlerinin ve nedenlerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Sporcuların sakatlıklara yönelik bilgilerinin detaylı ve çok yönlü bir şekilde incelenmesi amacıyla sporcuların beslenme / sağlık du-

rumlarına ve antrenman süreçlerine yönelik bilgiler de elde edilmiştir. Üniversitelerde öğrenim gören bocce sporcularının %34,6'sı (n=46) daha önce sakatlık problemi yaşadığını, %65,4'ü (n=87) ise daha önce sakatlanmadığını ifade etmektedir. Sakatlanma oranının diğer sporlara göre düşük olması bocce sporunun oyun kuralları, saha ve oyun metaryalleri ile açıklanabilir.

Bocce sporcuları branşlarında en çok kas sakatlıklarının (kramp, kas yırtığı, kas tutulması) görüldüğünü (%43,6; n=58) ifade etmişlerdir. Sporcuların %31,6'sı (n=42) branşlarında tendon sakatlıklarının (Aşil tendonu sakatlığı, diz bölgesi sakatlıkları, omuz, dirsek, el bileği sakatlıkları) ikinci sırada görüldüğünü ifade ederken %39,1'i (n=52) burkulmaların da üçüncü sırada görülen sakatlık türü olduğunu belirtmektedir.



SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

January - February - March Issue: 30 Winter Semester Year: 2019

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ocak - Şubat - Mart Sayı: 30 Kış Dönemi Yılı: 2019

ID:437 K:530

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

Sporcuların branşlarında bağ ve menüsküs, kemik ve eklem çıkıkları sakatlıklarının da görüldüğüne yönelik görüş ifade ettikleri belirlenmiştir. Kapalı yaralar (su toplaması, ezikler, kan toplaması), açık yaralar (kesik, yırtık, sıyrık, yanık), baş ve boyun yaralanmaları, burun - kulak - ağız – göz yaralanmaları, karın ve göğüs yaralanmalarına yönelik sakatlıkları ise sporcuların genel olarak branşlarında en çok görülen ilk üç sakatlık içinde değerlendirmediği belirlenmiştir.

Bilgiler incelendiğinde araştırma kapsamında görüşleri alınan ve daha önce sakatlandığını ifade eden sporcuların %60,0'ı (n=28) yetersiz ısınma nedeniyle sakatlandığını ifade etmektedir. Sporcuların %17,4'ü (n=8) fiziksel yapının uygunsuzluğu, %13,0'ü (n=6) konsantrasyon eksikliğinden, %8,7'si (n=4) motivasyon bozukluğundan kaynaklı sakatlık yaşadığını belirtmektedir. Ebadi (2014) tarafından yapılan çalışmaya göre üniversitede öğrenim gören masa teniçlerinde sakatlanmaya neden olan faktörler yetersiz ısınma (%50.4) ve zemin bozukluğu (%28.2) olarak belirtilmiştir (Ebadi 2014: 41). Çalışmamızla karşılaştırma yaptığımızda paralellik gösterdiğini söyleyebiliriz.

Isınma; sporcudan daha iyi verim alabilmek, ortaya çıkabilecek olan sakatlanmalardan korunmak ve yapılacak yüklenmelere karşı sporcuyu fizyolojik ve psikolojik yönden hazırlayan çalışmalar olarak tarif edilmektedir. Bu tanım

ile araştırmamız sonucunda elde ettiğimiz sakatlanmanın ilk sebebinin yetersiz ısınma olması, bize çalışma sonucunun tutarlı olduğunu göstermektedir (Günay ve diğ., 1996: 158).

Çalışmanın sonuçlarına göre bocce sporcularının cinsiyetlerine göre daha önce sakatlık yaşama durumlarının anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($X^2_{(1)}=3,957$; $p<0,05$). Frekans ve yüzde değerleri incelendiğinde kadın sporcuların (%42,3) erkek sporculara (%25,8) göre daha fazla sakatlık yaşadığı belirlenmiştir. Yıldırım (2001) ve Javadifard (2015) tarafından yapılan çalışmalarda cinsiyet değişkeni açısından sakatlanma ile ilgili anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (Yıldırım, 2001: 67; Javadifard, 2015: 75). Yapılan başka bir çalışmada erkek sporcular kız sporculara göre daha fazla sakatlanmaya maruz kalmaktadır (Ebadi, 2014: 55). Bu sonuçlar bizim çalışma sonuçlarımızdan farklılık göstermektedir.

Amerika'daki liselerde spora katılımın ile oluşan sakatlanmaların cinsiyet açısından karşılaştırılması amaçlı yapılan 3 yıllık (1995-1998) çalışma sonucunda; basketbol branşında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı ancak kız öğrencilerin erkek öğrencilere oranla daha fazla sakatlanmaya maruz kaldığı ve bu sakatlıkların erkeklere göre daha ciddi olduğu belirlenmiştir. Bu da yaptığımız araştırma sonucuyla örtüşmektedir (Powell ve Barber, 2000: 385)



SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

January - February - March Issue: 30 Winter Semester Year: 2019

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ocak - Şubat - Mart Sayı: 30 Kış Dönemi Yıl: 2019

ID:437 K:530

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315-2015-GE-18972)

Daha önce sakatlık yaşadığını belirten sporcuların %47,8'i (n=22) maç ortasında, %30,4'ü (n=14) antrenmanda sakatlandığını ifade etmiştir. Sporcuların %17,4'ü (n=8) maç başında, %4,3'ü (n=2) de ısınma esnasında sakatlık yaşadığını belirtmiştir. Bir başka yapılan çalışmada katılımcıların hem antrenman sırasında sakatlanmaya maruz kalanları hem de müsabaka sırasında sakatlanmaya maruz kalanları %35,8 ile aynı değeri taşırken, kalan %28,4'ünün ise farklı bir aktivite esnasında sakatlanmaya maruz kaldığı görülmektedir (Öğün, 2012: 34). Bu sonuçlarda bizim çalışmamızı destekler niteliktedir.

Bilgiler incelendiğinde daha önce sakatlık yaşayan bocce sporcularının en çok el-el bileği bölgesinde sakatlık yaşadıkları (%52,2; n=24) görülmektedir. Sporcuların daha sonra ayak-ayak bileği (%30,4; n=14), dirsek-kol bölgesi (%21,7; n=10) omuz bölgesi (%17,4; n=8) ve diz bölgesinde (%17,4; n=8) sakatlık yaşadıklarını ifade ettikleri belirlenmiştir. Üniversitede öğrenim gören ve daha önce sakatlık yaşayan bocce sporcularının kalça ve karın bölgesi, baş ve yüz bölgesi ve omurga yaralanmaları yaşamadığını ifade ettikleri tespit edilmiştir.

SONUÇ

Çalışmamızın sonuçları doğrultusunda bocce sporunda sakatlanma riskinin var olduğu bir gerçek olup buna göre önleyici tedbirlerin

alınması gerekir. Cinsiyet değişkeni açısından kız sporcuların lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($X^2_{(1)}=3,957$; $p<0,05$). Katılımcıların bilgileri doğrultusunda bocce sporcularının genel olarak sakatlık riski en yüksek olarak volo branşını değerlendirdikleri görülmektedir (%75,9; n=101). Katılımcılar tarafından sakatlanma riskinin temel faktörünün yetersiz ısınma (%60) ve fiziksel yapının uygunsuzluğu (%17,4) olduğu belirlenmiştir. Bocce sporcularının en çok el-el bileği bölgesinde sakatlık yaşadıkları (%52,2; n=24) görülmektedir. Sonuç olarak sporcuların antrenman ve müsabaka öncesinde ısınmanın temel sakatlanma sebebi olduğu sporcuların görüşleri doğrultusunda belirlenmiştir. Ayrıca veriler doğrultusunda sporcuların dikkat etmeleri gereken diğer nokta bocce sporcularında en çok görülen sakatlık türünün kas sakatlıklarının (kramp, kas yırtığı, kas tutulması) olmasıdır.

ÖNERİLER

- 1- Bocce ile ilgili çalışmaların sayısı artırılabilir.
- 2- Farklı branşlarda spor sakatlıkları ile ilgili çalışmaların sayısı artırılabilir.
- 3- Bocce sporcularına spor sakatlıkları ile ilgili seminer veya eğitimler düzenlenebilir.



SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

January - February - March Issue: 30 Winter Semester Year: 2019

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ocak - Şubat - Mart Sayı: 30 Kış Dönemi Yılı: 2019

ID:437 K:530

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

- 4- Sporculara ısınmanın önemi hakkında bilgi verilerek, sportif faaliyetler öncesi ısınma alışkanlık haline getirilebilir.
- 5- Araştırma sonuçlarına göre ortaya çıkan sakatlık nedenleri incelenerek bu nedenlerin en aza indirilmesi sağlanabilir.

KAYNAKÇA

AKSOY, C., (1999). Beden Eğitimi ve Sporun Eğitime Etkisi, İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Malatya, ss. 26

ARSLAN, R., (1979). Beden Eğitimi Bilgileri, Bimas Matbaası, Ankara ss.7-11

AYDIN, T., (2006). Spor Yaralanmalarının Patomekaniği. International Journal of Medical Sciences. 2(27):8-17.

BÜYÜKKARAGÖZ, S., ÇİVİ, C., (1999). Genel Öğretim Metotları Öğretimde Planlama Uygulama. Ankara: Beta Basım Yayın Dağıtım Yayın No:936, ss. 5

CAN, S., (1997). Çeşitli Spor Branşlarında Sakatlık Oluşumuna; Boy, Kilo, Vücut Kütle Endeksi, Cinsiyet ve El Tercihi Gibi Faktörlerin Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum. ss.1

CRESWEL, J.W., (2009). Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed

Methods Approaches, SAGE Publications. (3rd ed.)

DORAK, R.F., ÇAMLIYER, H., MORALI, S. L., (1995). Spor sakatlanmaları ile kişilik ve benlik faktörleri arasındaki ilişki, Ege Üniversitesi Performans Dergisi , cilt.1, ss.-65

DORAK, R.F., ALTIPARMAK, M.E., TALAS, İ., (1998). Spor Sakatlanmaları ile Yaşam Olayları Arasındaki İlişki, Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, cilt.9, ss30-43.

EBADİ, A.L., (2014). Masa Tenisçilerinde Görülen Sakatlık Türleri ve Bu Sakatlıkların Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara. ss.1-41-55

FRANKEL, J.R., WALLEN, N.E., (2009). How to design and evaluate research in education. (7th edition). Boston: McGraw-Hill.

GÜNAY, M., YÜCE, İ.A., (2008). Futbol Antrenmanının bilimsel temelleri. Ankara, Gazi Kitapevi (3. Baskı), 158-163

HASÇELİK, Z., (1990). Spor Sakatlıkları Nasıl Engellenebilir. Başbakanlık Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Eğitim Dairesi Başkanlığı, Yayın no: 97



SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

January - February - March Issue: 30 Winter Semester Year: 2019

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ocak - Şubat - Mart Sayı: 30 Kış Dönemi Yıl: 2019

ID:437 K:530

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315-2015-GE-18972)

JAVADIFARD, Y., (2015). Farklı Kategorilerdeki Kadın - Erkek Voleybolcuların Yaralanma Ve Önleyici Aktivitelerinin İncelenmesi Yüksek Lisans Tezi Ankara Üniversitesi, Ankara, ss.75

KANBİR, O., (2001). Sporda Sağlık Bilinci ve İlk Yardım, 2. Baskı, Ekin Kitabevi, Bursa. ss.36

KALYON, T.A., (1995). Spor Hekimliği-Sporcu Sağlığı ve Sakatlıkları, Ankara, Gata Basımevi 3. Baskı ss.177-260

KİRİŞÇİ, İ., (2011). Takım Sporunu Yapan Bireylerde Görülen Sakatlık Türleri ve Bu Sakatlıkların Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi (Bursa İli Örneği), Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya. ss.1

NAURIGHT, J., PARSIN, C., (2012). Sports around the world: history, culture, and practice., Vol. 1, California, ABC-CLIO, ss.414

ÖNÇAĞ, H., KIZILAY, C., TAŞKIRAN, E., (1988). Spor yaralanmaları ve istatistiksel değerlendirmesi, Spor Hekimliği Dergisi 23 (4): 121-126

ÖĞÜN, S.E., (2012). Türkiye Bölgesel Bayan Basketbol Ligi B Grubunda Oynayan Bayan Basketbolcuların Sakatlanma

Sıklıkları Ve Nedenleri, Yüksek Lisans Tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Afyon ss.34

TÜRKMEN, M., (2011). Çim Topu, Petank, Raffa ve Volo oyun sistemleriyle; BOCCETanımlar, Tarihçe ve Oyun Kuralları, Ankara, Neyir Yayınları, ss.6-11

POWELL, J.W., BARBER-FOSS, K. D., (2000). Sex-related injury patterns among selected high school sports. The American journal of sports medicine, 28(3): 385-391.

YILDIRIM, İ., (2001). Niğde İlinde Okul Basketbol Takımlarında, Basketbol Oynayan Sporcuların Sakatlanma Sıklıkları Ve Nedenlerinin Araştırılması Yüksek Lisans Tezi Niğde Üniversitesi, Niğde ss.67

YAZAR NOTU: Bu çalışma Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Anabilim Dalı programında Dr. Öğr. Üyesi Fatih YASARTÜRK danışmanlığında “Üniversitede Öğrenim Gören Bocce Sporcularının Görüşlerine Göre Sakatlık Türleri ve Nedenlerinin İncelenmesi” isimli Yüksek Lisans tezinden (2019) üretilmiştir.



SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

January - February - March Issue: 30 Winter Semester Year: 2019

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ocak – Şubat – Mart Sayı: 30 Kış Dönemi Yılı: 2019

ID:437 K:530

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

EXTENDED ABSTRACT

Definition and Importance: Bocce is known and followed in the community football, basketball and so on. Although not among the players and audience growing sport in the world with each passing day and Turkey is also a kind of sport have reached a large audience. Bocce is the general name of petanque, shelf, grass ball and volo played in our country (Turkmen, 2011). It is one of the largest outdoor sports in the world with 12 to 15 million players and is still rapidly spreading (Nauright, 2012). It increases the level of participation to sports both professionally and for health and fitness, and brings along the risks of sports injuries and sports injuries to athletes (Ebadi 2014). Sports injuries can be explained as a comprehensive name of any kind of damage during sports activities. This is defined as ord sports injury ası when individuals experience sports or when they face sports. It is important to study the reasons for the injury of athletes of a rapidly developing sports branch and to inform the athletes and coaches. Another importance of the study is that this study will contribute to the literature due to the low number of studies related to bocce sport. **Aim :** The aim of this study is to examine the reasons of bocce athletes who study at university and the causes of disability occurring in bocce sports. For this purpose, it is aimed to learn the information about athletes' disability and the factors that cause injury. Thus, it is aimed to be a study that will inform the athletes and coaches dealing with this sport by revealing why and how they are disabled. **Method:** The study was designed in general screening method. A total of 133 students, 62 male and 71 female students, participated in the study voluntarily. Within the scope of the study, a five-part questionnaire was developed by the researchers in order to examine the bocce athletes' information about the disability subject and disability processes in detail. Research data were collected through the questionnaire created for the study. Within the scope of the research, the answers obtained from the athletes were checked to see whether there was missing and / or incorrect data entry into the computer. Then frequency and percentage values were calculated in order to analyze the distributions in accordance with the sections of the survey. In addition, according to demographic characteristics of athletes in order to determine whether there is a significant difference in disability processes test was calculated. Before the calculation of the chi-square statistic, the assumptions of the observed-expected values (all cells were not full and no more than 20%) were examined before the calculations were performed. p significance was accepted as 0.05 and the results were tabulated and interpreted. **Findings:** 54.1% (n = 72) of the bocce athletes participating in the study stated that they had a moderate level of knowledge about sports injuries. 26.3% (n = 35) of the athle-



SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

January - February - March Issue: 30 Winter Semester Year: 2019

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ocak - Şubat - Mart Sayı: 30 Kış Dönemi Yıl: 2019

ID:437 K:530

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315-2015-GE-18972)

tes, 9.0% (n = 12) very little, 9.0% (n = 12) (n = 2) was found to have no knowledge. 34.6% (n = 46) of the bocce athletes studying at universities stated that they had previously experienced disability problems, while 65.4% (n = 87) stated that they did not have previous injuries. It was determined that there was a significant difference in the number of disability living conditions ($X^2(1) = 3,957; p < 0,05$). When the frequens and percentage values were examined, it was determined that female athletes (42.3%) experienced more injuries than male athletes (25.8%). The male participants were largely injured by insufficient warming; half of the women were injured due to insufficient warming. When the data were examined, 60.0% (n = 28) of the athletes whose opinions were taken within the scope of the study and who stated that they had been injured previously stated that they were injured due to insufficient warming. 17.4% (n = 8) of the athletes stated that the physical structure was unsuitable, 13.0% (n = 6) had lack of concentration, and 8.7% (n = 4) experienced disability due to motivation disorder. Bocce athletes stated that the most common muscle injuries (cramp, muscle rupture, muscle retention) were seen in their branches (43.6%; n = 58). **Conclusion:** It was determined that the main factor of the risk of injury by the participants was insufficient heating (60%) and physical structure unsuitability (17.4%). Bocce athletes experienced hand injuries (52.2%; n = 24). As a result, it was determined by the opinions of the athletes that the warming was the main reason for the injury before the training and competition of the athletes. In addition, the most important point that should be considered by the athletes according to the data is that the most common type of injury in bocce athletes is muscle injury (cramp, muscle rupture, muscle retention).

SPORCULARDA PERFORMANS STRATEJİLERİNİN BAZI
DEĞİŞKENLER AÇISINDAN BELİRLENMESİ⁽¹⁾DETERMINING THE PERFORMANCE STRATEGIES OF ATHLETES
REGARDING SOME VARIABLES

Hakan, KOLAYIŞ¹, Nurullah ÇELİK², Ömer SEYDAOĞULLARI³,
Ahmet AYDEMİR⁴, Mustafa NARİN⁵

¹⁻²Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Sakarya / Türkiye

⁴⁻⁵Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı,
Sakarya / Türkiye

³Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Egzersiz ve Spor Psikolojisi Anabilim Dalı,
İstanbul / Türkiye

ORCID ID: 0000-0001-9448-1463¹, 0000-0003-0220-5344², 0000-0002-0715-2934³,
0000-0002-6778-4175⁴, 0000-0001-8024-8310⁵

Öz: Amaç: Bu çalışmanın amacı, sporcuların performans stratejilerinin bazı değişkenler açısından incelenmesidir. **Yöntem:** Çalışmaya yaşları 14 ile 35 (19,64±4,70 yaş ort.) arasında değişen toplam 145 lisanslı sporcu katılmıştır. Araştırmada verilerin toplanmasında, kişisel bilgi formu ile Thomas ve arkadaşları (1999) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Miçooğulları (2017) tarafından yapılan “Performans Stratejileri Envanteri” kullanılmıştır. Çalışmada verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler ile Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Verilerin analizi SPSS 16 paket programında gerçekleştirilmiştir. **Bulgular:** Araştırmada yarışma boyutunda yaş ile hedef belirleme (r: 264; p<0.05) ve yaş ile rahatlama arasında (r: 185; p<0.05) pozitif yönde; yaş ile olumsuz düşünce arasında ise negatif yönde ve anlamlı (r: -173; p<0.05) bir ilişki bulunmuştur. Antrenman boyutunda spor yılı ile duygu kontrolü arasında negatif (r: -199; p<0.05); spor yılı ile kendiyile konuşma (r: 196; p<0.05) ve spor yılı ile dikkat kontrolü (r: 210; p<0.05) arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Eğitim düzeyi bakımından antrenman boyutundaki hedef belirleme alt boyutu ile yarışma boyutundaki hedef belirleme ve otomatiklik alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar tespit edilmiştir (p<0.05). **Sonuç:** Sonuç olarak sporcuların yaş, spor yılı ve eğitim düzeyleri bakımından performans stratejilerinin farklılık gösterdiği sonucu ortaya çıkmıştır.

Anahtar Kelimeler: Sporcu, Performans, Strateji

Abstract: Purpose: The purpose of the study was to determine performance strategies of elite athletes. **Methods:** The research sample consists of 145 elite athletes (Xage:19,64±4,70 years). Personal information form and “Test of Performance Strategies”, developed by Thomas et al. (1999) and adapted to Turkish by Miçooğulları (2017), was used for measures in the study. For analysis, descriptive statistics and independent samples t-test tests were used. The statistical analysis was done by SPSS 16 packet program. **Findings:** In the study, positive significant correlation was found between age and goal setting (r: 264; p<0.05); age and relaxation (r: 185; p<0.05); negative correlation between age and negative thinking sub-dimensions of competition dimension (r: -173; p<0.05). Negative significant correlation was found between sport year and emotion control (r: -199; p<0.05); positive significant correlation between sport year and self talk (r: 196; p<0.05) and sport year and attention control (r: 210; p<0.05) sub-dimensions of practice dimension. Regarding education level, statistically significant differences were found in the goal setting sub-dimension of practice dimension and goal setting and automaticity sub-dimensions of competition dimension (p<0.05). **Result:** As a result, performance strategies of athletes differ according to the age, sport year and education level.

Key Words: Athlete, Performance, Strategy

Doi: 10.17363/SSTB.2019.30.4

(1) **Sorumlu Yazar:** Nurullah ÇELİK, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Sakarya / Türkiye, nurullahc@sakarya.edu.tr, **Geliş Tarihi / Received:** 02.01.2019, **Kabul Tarihi / Accepted:** 29.03.2019, **Makalenin Türü:** Type of article (Araştırma – Uygulama / Research -Application) **Çıkar Çatışması / Conflict of Interest:** Yok / None **Etik Kurul Raporu/ Ethics Committee:** Yok / None



SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

January - February - March Issue: 30 Winter Semester Year: 2019

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ocak - Şubat - Mart Sayı: 30 Kış Dönemi Yıl: 2019

ID:443 K:397

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315-2015-GE-18972)

GİRİŞ

Yapılan pek çok bilimsel araştırma, psikolojik beceri eğitiminin birçok sosyal-psikolojik parametredeki sporcuların performansına ve günlük yaşamlarına katkıda bulunduğunu ifade etmektedir. Bu bağlamda, sporcuların çeşitli psikolojik beceriler ve bu becerileri kullanım stratejileri, Thomas ve arkadaşları (1999: 697) tarafından eğitim sürecinin bir parçası olarak kabul edilmiştir. Ancak bu eğitim sürecinin her zaman ihmal edildiğini ifade etmişlerdir. Öte yandan, sporcular tarafından ihmal edilen psikolojik becerilerin sportif performans üzerinde büyük bir etkiye sahip olduğunu belirtmişlerdir.

Spor kavramı pek çok disiplin ile bir bütünlük içerisindedir. Bu kavramı destekleyen ve bütünlüğün içerisinde yer alan en önemli disiplinlerden birinin de ‘psikoloji’ olduğu varsayılmaktadır. Spor dünyasında hedef belirleme, hayal etme, konsantrasyon, duygusal kontrol, rahatlama gibi başarı odaklı bir disiplin olduğu için psikolojik beceriler sporcuların performans artırımı ve başarıya ulaşmaları konusunda bir basamak görevi üstlenmektedir. Psikolojik becerilerin sporcuların performansı üzerinde belirleyici bir rolü bulunmaktadır (Ritz, 2012: 120; Malouff ve diğ., 2008: 264).

Performans; bireyin sergilemiş olduğu gayret, çaba ve istenilen hedefe ulaşmak olarak

tanımlanmaktadır. Sporcuların hedefe ulaşma konusunda stratejileri olması gerekmektedir. Stratejiyi tanımlamak gerekirse; geleceği hayal ederek hedefe ulaşma eğilimi olarak tanımlanabilir. Sporcular açısından bakıldığında zaman psikolojik beceri uygulamaları içinde çeşitli stratejiler uygulamaktadırlar (Büyükoztürk, 2007: 29).

Sportif performans başarısının belirlenmesinde sadece fiziksel unsurların değil, psikolojik süreçlerin de oldukça önemli olduğu bilinmektedir. Performansı yüksek seviyede tutmak için sporcuların yaralanmalardan sakınmaya, zinde kalmaya, fiziksel ve psikolojik süreçlere ihtiyaç duymaktadırlar (Katsikas, Argeitaki ve Smirniotou, 2009: 30).

Bilim insanları yapmış oldukları pek çok bilimsel çalışmada psikolojik beceri eğitiminin sporcuların performans artırımı konusunda kolaylaştırıcı etkisinin olduğunu ve günlük yaşamlarına da psikolojik olarak pozitif katkı sağladığını saptamışlardır. Başarı için sporcuların planlı bir şekilde teknik, zihinsel ve psikolojik becerilere sahip olması performans üzerinde hayati bir öneme sahiptir. Başarının yanı sıra, bireyin sosyal özelliğinden dolayı da psikolojik becerilerin pek çok faydalarının olduğunu saptamışlardır (Tenenbaum ve Eklund, 2007: 287).



SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

January - February - March Issue: 30 Winter Semester Year: 2019

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ocak – Şubat – Mart Sayı: 30 Kış Dönemi Yılı: 2019

ID:443 K:397

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

Spor psikolojisinin önemli bir parçasını sporcuların psikolojik becerilerinin değerlendirilmesi oluşturmaktadır (Katsikas ve diğ., 2009: 30).

Alanda yapılmış pek çok araştırma, sporda psikolojik becerilerin uygulanmasının, sporculara sosyal ve psikolojik açıdan bir rahatlama sağlayacağını ve psikolojik iyi oluşun meydana gelmesine zemin hazırlayacağını belirtmektedir. Dolayısıyla psikolojik iyi oluşun da, sporcularda motivasyon ve özgüvenin oluşması sayesinde performansta bir artışın olacağı belirtilmiştir (Cox, 1996: 123).

Öte yandan, psikolojik becerilerin kullanımının bir eğitim programı şeklinde olması gerekmektedir. Herhangi bir branştaki sporcuların zamanının çoğunu antrenmanda geçirdiği için bu sürecin aşamalarından yeterli seviyede faydalanmadığı belirtilmiştir (McCann, 1995:347).

Frey, Laguna ve Ravizza (2003: 115) bütün sürecin doğru ve programlı bir şekilde geçirilmesinin yanında müsabaka sırasında zihinsel becerilerini etkili kullanan sporcuların performanslarında diğer sporcular ile kıyaslandığı zaman zihinsel becerilerini kullanmayan sporculara göre büyük bir farkın olduğunu tespit etmişlerdir (Frey ve diğ., 2003: 115). Bunun yanında sporcuların performansı; takımın yapısından, antrenör değişikliği ve takıma sosyal desteğin yeterli seviyede olmadığı zaman da performans üzerinde büyük bir etki gösterdiği

bilinmektedir. Bu etkileri saptamak amacıyla sporcuların performans düzeylerini belirlemek için pek çok anket veya envanter uygulanmıştır. Ancak geçerlilik ve güvenilirlikleri yapılmadığı için doğru bir sonuca varılamamıştır (Jackson ve diğ., 2001: 129).

Yapılan çalışmalar sonucunda Thomas, Murphy ve Hardy tarafından geçerlilik ve güvenilirliği yapılan Test of Performance Strategies/psikolojik performans stratejileri testi (TOPS) tasarlamışlardır. TOPS farklı spor dallarındaki sporcuların psikolojik performanslarını değerlendirmek amacıyla pek çok araştırmada kullanılarak spor psikolojisinde çok popüler hale gelmiştir. TOPS ayrıca psikolojik beceriler ile aşağıda sıralanan etmenler arasındaki ilişkiyi incelemektedir (Gould ve diğ., 2002: 172).

Psikolojik beceriler başarılı ve başarı düzeyi düşük olan sporcuları ayırt etmek amacıyla bulunmuştur. Genellikle elit sporcuların hayal etme, özgüven, yüksek seviyede konsantrasyon, etkili uyarılma ve motivasyon düzeyleri yüksek seviyede olduğu çalışmalar sonucu ortaya çıkmıştır (Thomas ve diğ., 1999: 697).

Kuramsal olarak bakıldığı zaman Bandura'nın sosyal ve bilişsel kuramının öz yeterlik kavramı temel dayanak oluşturmaktadır. Bandura'ya göre öz yeterlilik bireyin belirli bir performansı sergilemesi için sergilemiş olduğu etkinliği ifade etmektedir (Lee, 2005: 490).



SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

January - February - March Issue: 30 Winter Semester Year: 2019

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ocak - Şubat - Mart Sayı: 30 Kış Dönemi Yıl: 2019

ID:443 K:397

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315-2015-GE-18972)

İlk defa Bandura tarafından ortaya atılan sosyal öğren kuramı, bireyin bir eylemde bulunurken başarıya dönük motive olması ve bu yolda belirli parçaları bir araya getirerek kendisine dönük inancı ifade eder (Chen ve diğ., 2001: 62). Bandura'ya göre öz yeterlilik, olası durumlarda olayları kontrol etmek amacı ile bireyin kendi yeteneklerine güvenmesidir (Bandura, 1995: 2).

Öz yeterlilik kavramının davranış, motivasyon, gayret ve performans üzerinde çok büyük etkileri bulunmaktadır. Yapılan pek çok çalışmada öz yeterlilik ve performans arasında ilişki olduğu sonucuna varılmıştır (Randhawa, 2004: 337-338).

Randhawa (2004: 337) öz yeterliliği yüksek bireylerin geçmiş yaşantılardan dersler çıkardıklarını, çevrelerine hızlı uyum sağladıklarını, sahip oldukları kazanımlarını da performansla dönüştürdükleri ifade etmiştir.

Öz yeterlik inancı yüksek bireylerin kendilerine olan öz güvenleri de yüksek olduğu için motivasyon düzeyleri de bundan olumlu şekilde etkilenmektedir. Dolayısıyla bu etmenlere sahip bireyler daha yüksek hedeflere ulaşmak için kendilerine en üst seviye amaçlar belirleyerek performans stratejilerini uygularlar (Locke ve Latham, 1990: 237). Öz yeterlik inancı yüksek bireyler zorluklar karşısında daha fazla çaba sarf ederek kendilerine oluşturmuş oldukları hedef için etkili

performans stratejileri icra etmektedirler. Bu kişilerin öz yeterlik inancı düşük bireylere göre daha iyi performans sergilemektedirler (Eggen ve Kauchak, 1999: 403). Öz yeterlik kavramı incelendiğinde performans ile temel bir ilişki mevcuttur. Psikolojik becerileri iyi sergileyen sporcuların öz güveni daha yüksek olduğu için öz yeterliklerinin de yüksek olduğu söylenebilir. Psikolojik becerilerin geliştirilmesi, öz yeterliliğin artmasına ve sporcuların daha etkili performans stratejileri sergilemesine katkı sağlamaktadır. Diğer bir yandan, TOPS (Performans Stratejileri Testi) öz yeterliliği düşük seviyede bulunan sporcuların olumsuz duygu ve düşüncelerin kontrol altında tutulmasını ve rahatlama becerilerini yapmalarını sağlamaktadır (Bandura, 1977: 191). Sporcuların olumsuz duyguların olması öz yeterliliğin düşmesine yol açacağı dolayısıyla performansında negatif yönde etkileneceğini belirtmektedir (Murphy ve Tammen, 1998: 155; Thomas, Murphy ve Hardy, 1999: 697). Hayal etme, rahatlama, kaygıyı ve azaltmak amacıyla kullanıldığı zaman öz yeterliliğin artırımı ile birlikte performans da arttığı söylenebilir. Eğer spor psikologları öz yeterliliği artırmaya yönelik stratejiler uygun layacaklarsa bunun performans stratejileri arasında bağlantı kurmaları gerektiği varsayılmaktadır. Yapılan çalışmalar sonucu elde edilen bulgulara göre TOPS ile öz yeterlik kuramı arasında yakın bir ilişki bulunmaktadır (Bandura, 1977: 191). Önceki



SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

January - February - March Issue: 30 Winter Semester Year: 2019

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ocak – Şubat – Mart Sayı: 30 Kış Dönemi Yılı: 2019

ID:443 K:397

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

araştırmalarda da sporcuların net bir şekilde öz yeterliliği anladığında performans stratejilerini uyguladığında performans düzeylerinin üst seviyelere çıktığı görülmüştür (Lowter ve diğ., 2002: 23; Bandura, 1977: 191; Murphy ve Tammen, 1998: 155; Eggen ve Kauchak, 1999: 4, Band ura, 1977: 191; Peterson ve ark., 2017: 42; Hardy ve diğ., 2010: 27; Thomas ve diğ., 1999: 697).

GEREÇ ve YÖNTEM

Araştırma Grubu

Araştırma grubunu yaşları 14 ile 35 (19,64±4,70 yaş ort.) arasında değişen toplam 145 lisanslı sporcu oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Test of Performance Strategies (TOPS): Ölçek Thomas ve diğ. (1999) tarafından, sporcuların yarışma ve antrenman için kullandığı psikolojik performans stratejilerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Yarışma ile antrenman boyutu 8'er alt boyuttan ve toplam 64 sorudan oluşmaktadır. Yarışma boyutunda activation (Optimal düzeyde uyarılmayı sürdürme), automaticity (Az bilinçli çaba sarf ederek otomatikleştirme), emotional control (Baskın altında duyguları kontrol etme), goal-setting (Kişisel, spesifik hedefler belirleme), imagery (Spor performansını

canlandırma), relaxation (Baskı altında sakin kalmak için gevşemek), self-talk (Olumlu içsel konuşmanın sürdürülmesi) and negative thinking (Başarısızlık düşünceleri) alt boyutları yer alırken; antrenman boyutunda aynı alt boyutlar yer almakla birlikte negative thinking (olumsuz düşünce) alt boyutu yerine attentional control (Dikkatin sürdürülmesi) alt boyutu yer almaktadır. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması ise Miçooğulları (2017) tarafından yapılmıştır. Çalışma sonucunda madde sayısı 60'a düşürülmüştür. Ölçekteki maddeler 1 (Hiç) ile 5 (Her Zaman) arasında değişen Likert tipi skala ile değerlendirilmektedir.

Verilerin Toplanması

Araştırmanın gerçekleştirilebilmesi için gerekli izinler alınmıştır. Araştırmada kullanılacak ölçekler sporculara bizzat ulaşılarak doldurtulmuştur.

Verilerin Analizi

Çalışmada verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler, Pearson korelasyon analizi ve tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) yapılmıştır. Verilerin analizi SPSS 16 paket programında gerçekleştirilmiştir. Anlamlılık düzeyi 0.05 olarak belirlenmiştir.



SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

January - February - March Issue: 30 Winter Semester Year: 2019

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ocak - Şubat - Mart Sayı: 30 Kış Dönemi Yıl: 2019

ID:443 K:397

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315-2015-GE-18972)

BULGULAR

Tablo 1. Araştırmaya Ait Tanımlayıcı İstatistikler

Değişken	N	Min.	Maks.	Ort.	Ss.
Yaş	145	14	35	19.64	4.705

Tablo 1'e göre, araştırma yaşları 14 ile 35 arasında değişen toplam 145 katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması ile 19,64±4.70 olarak tespit edilmiştir.

Tablo 2. Yaşa Göre Antrenmandaki Performans Stratejilerine Ait Korelasyon Tablosu

	Hedef belirleme	Duygu kontrolü	Otomatiklik	Rahat-lama	Kendiyle konuşma	Hayal etme	Dikkat kontrolü	Aktivasyon
Yaş	R -.021	-.147	.133	.083	.110	.088	.126	-.087
	P .800	.077	.112	.320	.187	.290	.132	.299
	N 145	145	145	145	145	145	145	145

Tablo 2'e göre, antrenman boyutunda yaş ile sporcuların performans stratejileri ölçeği alt boyutları arasında istatistiksel açıdan herhangi bir ilişki bulunamamıştır (p>0.05).

Tablo 3. Yaşa Göre Yarışmadaki Performans Stratejilerine Ait Korelasyon Tablosu

	Kendiyle konuşma	Duygu kontrolü	Otomatiklik	Hedef belirleme	Hayal etme	Akti-vasyon	Olumsuz düşünme	Rahatlama
yaş	r -.028	-.132	-.043	.264**	.114	.021	-.173*	.185*
	p .741	.113	.607	.001	.173	.800	.037	.026
	N 145	145	145	145	145	145	145	145

Tablo 3'e göre, yarışma boyutunda ise yaş ile hedef belirleme (r: .264; p<0.05) ve yaş ile rahatlama arasında (r: .185; p<0.05) pozitif yönde ve anlamlı ilişki tespit edilirken, yaş ile olumsuz düşünce arasında ise negatif yönde ve anlamlı (r:-.173; p<0.05) bir ilişki bulunmuştur.



SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

January - February - March Issue: 30 Winter Semester Year: 2019

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ocak – Şubat – Mart Sayı: 30 Kış Dönemi Yılı: 2019

ID:443 K:397

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

Tablo 4. Spor Yılına Göre Antrenmandaki Performans Stratejilerine Ait Korelasyon Tablosu

		Hedef belirleme	Duygu kontrolü	Otomatiklik	Rahatlama	Kendiyle konuşma	Hayal etme	Dikkat kontrolü	Aktivasyon
Spor yılı	r	.099	-.199*	.133	.039	.196*	.095	.210*	-.117
	p	.235	.017	.111	.642	.018	.256	.011	.160
	n	145	145	145	145	145	145	145	145

Tablo 4'e göre, spor yılı bakımından antrenman boyutunda spor yılı ile duygu kontrolü arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki tespit edilirken (r: -.199; p<0.05), spor yılı ile

kendiyle konuşma (r: .196; p<0.05) ve spor yılı ile dikkat kontrolü (r: .210; p<0.05) arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Tablo 5. Spor Yılına Göre Yarışmadaki Performans Stratejilerine Ait Korelasyon Tablosu

		Kendiyle konuşma	Duygu kontrolü	Otomatiklik	Hedef belirleme	Hayal etme	Aktivasyon	Olumsuz düşünme	Rahatlama
Spor Yılı	r	.053	-.189*	-.016	.241**	.168*	.075	-.062	.219**
	p	.525	.022	.844	.003*	.044	.368	.458	.008
	N	145	145	145	145	145	145	145	145

Tablo 5'e göre, yarışma boyutunda ise spor yılı ile duygu kontrolü arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilirken (r: -.189; p<0.05), spor yılı ile hedef belirleme

(r: .241; p<0.05), spor yılı ile hayal etme (r: .168; p<0.05) ve spor yılı ile rahatlama arasında (r: .219; p<0.05) pozitif yönde ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir.



SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

January - February - March Issue: 30 Winter Semester Year: 2019

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ocak - Şubat - Mart Sayı: 30 Kış Dönemi Yıl: 2019

ID:443 K:397

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315-2015-GE-18972)

Tablo 6. Eğitim Düzeyine Göre Antrenmandaki Performans Stratejilerini Gösteren ANOVA testi

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
Hedef Belirleme	Gruplar arası	41.918	2	20.959	3.445	.035*
	Grup içi	863.917	142	6.084		
	Toplam	905.834	144			

*(p<0.05).

Tablo 6'ya göre, antrenman boyutunda eğitim düzeyi bakımından hedef belirleme alt boyu-

tunda istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmuştur (p<0.05).

Tablo 7. Eğitim Düzeyine Göre Yarışmadaki Performans Stratejilerini Gösteren ANOVA Testi

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
Otomatiklik	Gruplar arası	21.256	2	10.628	3.605	.030*
	Grup içi	418.579	142	2.948		
	Toplam	439.834	144			
Hedef Belirleme	Gruplar arası	48.253	2	24.127	6.231	.003*
	Grup içi	549.857	142	3.872		
	Toplam	598.110	144			

*(p<0.05).

Tablo 7'ye göre, yarışma boyutunda otomatiklik ve hedef belirleme alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklar bulunmuştur (p<0.05).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, antrenman boyutunda yaş bakımından herhangi bir ilişki bulunamamıştır. Öte yandan, yarış-

ma boyutunda ise yaş ile hedef belirleme ve yaş ile rahatlama arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişki tespit edilirken, yaş ile olumsuz düşünce arasında ise negatif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Luis ve arkadaşları (2017) yaptıkları çalışmalarında psikolojik becerilerin rekabete dayanan spor dallarında yaş faktörünün etkisini araştırmaktadır. Çalışmaya 19 yaş altı Avrupa Şampiyonası'na katılan yedi ülkeden toplam



SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

January - February - March Issue: 30 Winter Semester Year: 2019

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ocak – Şubat – Mart Sayı: 30 Kış Dönemi Yılı: 2019

ID:443 K:397

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

183 erkek sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Performans stratejileri testi uygulanmıştır. Elde edilen bulgulara göre ileri yaştaki sporcuların kendi kendine konuşma ve aktivasyon eğilimi sergilediklerini belirtmiştir. Müsabaka süresince ise olumsuz düşünceleri daha iyi kontrol ettiklerini belirtmişlerdir.

Marcus ve arkadaşları (2008) çalışmalarında, ABD Olimpiyatları'ndaki performans stratejileri farklılıklarını hem antrenmanda hem de müsabakadaki durumlarını araştırmayı amaçlamışlardır. Performans Stratejileri Testi uygulamışlardır. Sidney Olimpiyat Yaz Oyunlarında 176 ABD sporcusu katılmıştır. Hem antrenmanda hem de müsabaka esnasında yaş ve cinsiyet faktörünün performans üzerinde anlamlı farklar oluşturduğunu tespit etmişlerdir. Genç erkek sporcuların daha çok otomatikleşmeyi tercih ettikleri kadın sporcuların ise kendi kendisiyle konuşmayı tercih ettikleri, daha yaşlı sporcuların ise genç sporculara göre daha fazla hayal etikleri sonucuna varmışlardır.

Thomas ve arkadaşları (1999) yapmış oldukları çalışmalarında ise sporcuların müsabaka esnasında sergilemiş oldukları psikolojik becerileri ölçmek amacıyla performans stratejileri testi uygulamışlardır. Veriler farklı spor dallarında mücadele eden 472 sporcudan elde etmişlerdir. Farklı spor dallarında bulunan sporcuların yaş, cinsiyet ve mevcut performans bakımından psikolojik becerilerin ve

stratejilerin önemli bir rol oynadığını, performans stratejilerinin yaş faktörüne pozitif yönde destek sağlayarak sporculara dikkat kontrolü ve hedef belirleme konusunda destek sağladığını tespit etmişlerdir.

Spor yılı bakımından antrenman boyutunda spor yılı ile duygu kontrolü arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki tespit edilirken spor yılı ile kendiyile konuşma ve spor yılı ile dikkat kontrolü arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Yarışma boyutunda ise spor yılı ile duygu kontrolü arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki tespit edilirken spor yılı ile hedef belirleme, spor yılı ile hayal etme ve spor yılı ile rahatlama arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Katsikas ve arkadaşları (2009) çalışmalarında farklı cinsiyet ve düzeydeki Yunan atletizm sporcularının psikolojik becerilerini kullanımında olası farkları incelemeyi hedeflemişlerdir. Örneklem grubunu elit ve elit olmayan 241 erkek ve 123 kadın 364 atlet oluşturmaktadır. Sporculara performans stratejileri testi uygulanmıştır. Elde ettikleri bulgulara göre elit düzeydeki sporcuların elit olmayan sporculara göre duygusal kontrol, hedef belirleme, imge, aktivasyon, olumsuz düşünme ve rahatlama boyutlarında daha iyi becerilere sahip oldukları sonucuna varmışlardır.

Petersen ve arkadaşları (2017) savaş oyunlarına katılan hasta, yaralı ve eski emektarların



SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

January - February - March Issue: 30 Winter Semester Year: 2019

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ocak - Şubat - Mart Sayı: 30 Kış Dönemi Yıl: 2019

ID:443 K:397

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315-2015-GE-18972)

psikolojik becerilerini incelemek amacıyla çalışma yapmışlardır. Performans stratejileri (TOPS) uygulamışlardır. Örnek grubu 23 erkek ve 5 kadından oluşmaktadır. Katılımcılar iki gruba ayrılarak bir yıldan fazla deneyimi bulunan spor etkinliği ile bir yıldan az deneyime sahip kişilerden oluşmuştur. Elde edilen bulgulara göre bir yıldan fazla deneyime sahip bireylerde kendi kendine konuşma, hedef belirleme ve harekete geçmede anlamlı bir fark bulunmuştur.

Woodman ve arkadaşları (2010) kişilik özellikleri ve eğitim düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamışlardır. İngiliz jimnastikçilere kişilik testi, performans stratejileri testi ve eğitim kalitesi testlerini uygulamışlardır. Elde edilen bulgulara göre kişilik ve eğitim kalitesi ile performans stratejileri ve eğitim kalitesi arasındaki tutarlı temel farklar tespit etmişlerdir. Performans stratejileri eğitim üzerinde olumsuzluklarla başa çıkma pozitif etki oluşturmuştur. Performans stratejileri kişilik üzerinde de hedef belirleme ve de pozitif etki sağlarken performans stratejileri hem eğitim üzerinde hem de kişilik üzerinde duygusal kontrolü sağladığı sonucuna varmışlardır.

Sonuç olarak, sporcuların performans stratejileri ile yaş, spor yılı arasında bir ilişki bulunmuştur. Bir başka deyişle, sporcuların yaşının ve spor yılının artmasıyla birlikte antrenmanda ve müsabakada kullandıkları performans stratejileri de değişmektedir.

Yaşın artmasıyla birlikte sporcuların hedef belirleme stratejilerinde ve müsabaka ortamındaki rahatlık düzeyinde bir artış meydana gelmektedir. Yaşın artmasıyla birlikte müsabakaya yönelik olumsuz düşüncelerin azaldığı da araştırmada elde edilen önemli bir sonuçtur.

Araştırmada sporcuların spor yaşlarının artması ile birlikte antrenman sırasında dikkat kontrolü ve kendiyle konuşma stratejilerini daha fazla kullandıkları ancak sporcuların duygu kontrolü stratejilerini kullanma konusunda yetersiz oldukları tespit edilmiştir.

Müsabakadaki performans stratejileri açısından ise, yaş ile duygu kontrolü stratejisi arasında negatif bir ilişki söz konusudur. Bir başka deyişle, yarışma ortamında sporcuların yaşının artmasıyla birlikte duygularını kontrol edebilme beceri ve stratejilerinde bir azalma meydana gelmektedir. Öte yandan, artan yaşla birlikte sporcuların hedef belirleme, hayal etme ve rahatlama stratejileri bakımından olumlu özelliklere sahip olduğunu söylemek mümkündür.

Eğitim düzeyi açısından ise sporcuların performans stratejileri envanteri antrenman boyutundaki hedef belirleme alt boyutu ile yarışma boyutunda hedef belirleme stratejilerinin farklılık gösterdiği sonucu ortaya çıkmıştır. Lisans düzeyindeki sporcuların lise ve lisansüstü sporcularla karşılaştırıldığında hedef belirleme stratejilerini daha fazla kullandıkları tespit edilmiştir.



SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

January - February - March Issue: 30 Winter Semester Year: 2019

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ocak - Şubat - Mart Sayı: 30 Kış Dönemi Yılı: 2019

ID:443 K:397

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

KAYNAKÇA

BANDURA, A., (1995). Self-efficacy in changing societies. New York, NY, US

BANDURA, A., (1977). Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change, Psychological Review, Vol. 84, pp. 191-215

BANDURA, A., (1995). Self-Efficacy in Changing Societies, 1-46. Cambridge University Press.

BÜYÜKÖZTÜRK, Ş., (2007). Performansa dayalı durum belirleme nedir. İlköğretmen Eğitimci Dergisi, 8, 28-32

CHEN, G., GULLY, S.M., EDEN, D., (2001). Validation of a new general self-efficacy scale. Organizational Research Methods, 4(1): 62-83

COX, R.H., LIU, Z., QIU, Y., (1996). Psychological skills of elite Chinese athletes. International Journal of Sport Psychology, 27(2): 123-132

EGGEN, P., KAUCHAK, D., (1999). Educational Psychology, New Jersey: Printice-Hall. Inc. Akt

FREY, M., LAGUNA, P., RAVIZZA, K., (2003). Collegiate athletes' mental skill use and perceptions of success: An exploration of the practice and competi-

on settings. Journal of Applied Sport Psychology, 15(2): 115-128

GOULD, D., DIEFFENBACH, K., MOFFETT, A., (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. Journal of Applied Sport Psychology, 14(3): 172-204

HARDY, L., ROBERTS, R., THOMAS, P.R., MURPHY, S.M., (2010). Test of Performance Strategies (TOPS): Instrument refinement using confirmatory factor analysis. Psychology of Sport and Exercise, 11(1): 27-35

JACKSON, S.A., THOMAS, P.R., MARSH, H.W., SMETHURST, C.J., (2001). Relationships between flow, self-concept, psychological skills, and performance. Journal of Applied Sport Psychology, 13(2): 129-153

KATSIKAS, C., ARGEITAKI, P., SMIRNIOTOU, A., (2009). Performance strategies of greek track and field athletes: Gender and level differences. Biology of exercise, 5(1)

LEE, S.W., (2005). Encyclopedia of school psychology. Sage. University of Cansas

LOCKE, E.A., LATHAM, G.P., (1990). A Theory of Goal Setting & Task Performance. Prentice-Hall, Inc



SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

January - February - March Issue: 30 Winter Semester Year: 2019

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ocak - Şubat - Mart Sayı: 30 Kış Dönemi Yıl: 2019

ID:443 K:397

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315-2015-GE-18972)

LOWTER, J., LANE, A., LANE, H., (2002).

Self-Efficacy and Psychological Skills During the Amputee Soccer World Cup. Athletic Insight. The Journal of Sports Psychology: 4(2): 23-34

MALOUFF, J.M., MCGEE, J.A., HAL-

FORD, H.T., ROOKE, S.E., (2008). Effects of pre-competition positive imagery and self-instructions on accuracy of serving in tennis. Journal of Sport Behavior, 31(3): 264-275

MCCANN, S., (1995). Overtraining and Burnout. Sport Psychology Interventions., 347-368.

MİÇOOĞULLARI, B.O., (2017). Reliability

and validity of the Turkish language version of the Test of Performance Strategies. Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine, 6(1): 73-79

MURPHY, S., TAMMEN, V., (1998). In search of Psychological Skills. In J.L. Duda

(Ed.), Advances in sport and exercise psychology measurement (pp.155-160). Morgantown, WV: Fitness Information Technology

PETERSON, S.L., LAFERRIER, J.Z., KO-

ONTZ, A.M., WANG, H., HANNAN, M., COOPER, R.A., (2017). Psychological strategies of Veterans and service members who participate in organized

sports. Journal of Military, Veteran and Family Health, 3(2): 42-52

RANDHAWA, G., (2004). Self-efficacy

and work performance: An empirical study. Indian Journal of Industrial Relations, 336-346

RITZ, N., (2012). The effects of mental

preparation for distance runners. Marathon & Beyond, 2, 120-130

SCHMID, J., BİRRER, D., KAISER, U.,

SEILER, R., (2015). Psychometrische Eigenschaften einer deutschsprachigen Adaptation des Test of Performance Strategies (TOPS). Zeitschrift für Sportpsychologie.

SHEARD, M., GOLBY, J., (2006). Effect of

a psychological skills training program on swimming performance and positive psychological development. International journal of sport and exercise psychology, 4(2): 149-169.

TENENBAUM, G., EKLUND, R.C.,

(2007). Handbook of sport psychology. John Wiley & Sons.

THOMAS, P.R., MURPHY, S.M., HARDY,

L.E.W., (1999). Test of performance strategies: Development and preliminary validation of a comprehensive measure of athletes' psychological skills. Journal of Sports Sciences, 17(9): 697-711



SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

January - February - March Issue: 30 Winter Semester Year: 2019

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ocak - Şubat - Mart Sayı: 30 Kış Dönemi Yılı: 2019

ID:443 K:397

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

**WOODMAN, T., ZOURBANOS, N.,
HARDY, L., BEATTIE, S., MCQUIL-
LAN, A., (2010).** Do performance stra-
tegies moderate the relationship between

personality and training behaviors? An
exploratory study. Journal of Applied
Sport Psychology, 22(2): 183-197



SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

January - February - March Issue: 30 Winter Semester Year: 2019

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ocak - Şubat - Mart Sayı: 30 Kış Dönemi Yıl: 2019

ID:443 K:397

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315-2015-GE-18972)

EXTENDED ABSTRACT

Introduction and Purpose: Many scientific researches indicate that psychological skill training contributes to the performance and daily life of athletes in many social-psychological parameters (Tenenbaum and Eklund, 2007:287). In this context, the usage of various psychological skills strategies by athletes has been accepted as part of the training process by Thomas et al. (1999). On the other hand, Thomas et al. (1999) stated that this education process has always been neglected. The concept of sport is integrated with many disciplines. It is assumed that psychology is one of the most important disciplines that support this concept. Since sport is a success-oriented discipline, such as goal setting, imagery, concentration, emotion control, relaxation, psychological skills take on the task of increasing the performance of athletes and achieving success. Psychological skills have a decisive role in the performance of athletes (Ritz, 2012; Malouff et al., 2008). Büyüköztürk (2007: 29) defines the performance as achieving the effort and the desired goal of the individual. Athletes should have strategies to achieve the goal. Strategy can be defined as the tendency to reach the target by imagining the future. It is known that not only physical but also psychological factors are very important in determining athletic performance. Scientists have found that psychological skills training have a facilitating effect on the performance increase of athletes in many scientific studies they have done and that they contribute psychologically to their daily lives positively (Tenenbaum and Eklund, 2007:287). Many studies conducted in the field indicate that the implementation of psychological skills in sports will provide social and psychological relief for the athletes and will provide a basis for the occurrence of psychological well-being. Therefore, it is stated that psychological well-being and performance will increase due to the motivation and self-confidence of the athletes. On the other hand, the use of psychological skills should be in the form of a training program. It is stated that the athletes in any branch cannot benefit from the stages of this process as they spend most of their time in training (McCann, 1995:347). The purpose of this study is to examine the performance strategies of athletes in terms of some variables. **Materials and Methods:** A total of 145 licensed athletes aged between 14 and 35 years (19.64 ± 4.70 years) participated in the study. In the data collection, personal information form was used by Thomas et al. (1999:697). The inventory has a competition and practice dimensions, each of which consists of eight sub-dimensions. The sub-dimensions are self-talk, emotion control, automaticity, goal setting, imagery, excitability, negative thinking / attention control and relaxation. In the study, descriptive statistics were analyzed by Pearson correlation analysis. Data were analyzed using



SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

January - February - March Issue: 30 Winter Semester Year: 2019

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ocak - Şubat - Mart Sayı: 30 Kış Dönemi Yılı: 2019

ID:443 K:397

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

SPSS 16 package program. The significance level was determined as 0.05. **Results:** According to the findings of the study, positive significant correlation was found between age and goal setting ($r: 264; p<0.05$); age and relaxation ($r: 185; p<0.05$); negative correlation between age and negative thinking sub-dimensions competition dimension ($r:-173; p<0.05$). Negative significant correlation was found between sport year and emotion control ($r: -199; p<0.05$); positive significant correlation between sport year and self talk ($r: 196; p<0.05$) and sport year and attention control ($r: 210; p<0.05$) sub-dimensions of practice dimension. Regarding education level, statistically significant differences were found in the goal setting sub-dimension of practice dimension and goal setting and automaticity sub-dimension of competition dimension ($p<0.05$). **Conclusion:** As a result, a significant relationship was found between the performance strategies of the athletes and the age of sports. In other words, with the increase in the age of athletes and their sport year, the performance strategies they use in practice and competition also show differences. With the increase in age, there is an increase in the athletes' goal-setting strategies and the relaxation level in the competition environment. It is also an important finding obtained in the study that the negative thoughts towards the competition decreased with age. With the increase in sports year, it was determined that athletes apply the strategies of attention control and self-talk during practice. However, athletes were found to be inadequate in using emotion control strategies during practice. In terms of performance strategies in the competition, although there is a negative correlation in the emotion control strategy, it is possible to say that the athletes have positive characteristics regarding goal setting, imagery and relaxation strategies. Regarding the education level, it was concluded that the performance strategies of the athletes differed in terms of the goal setting strategies in both the training and competition dimensions. It was determined that university level athletes used goal setting strategies more when compared with high school and post graduate level athletes.

SAĞLIK İNANÇ MODELİ VE MEME KANSERİ-SAKARYA: KESİTSEL
ÇALIŞMA ⁽¹⁾HEALTH BELIEF MODEL AND BREAST CANCER IN SAKARYA: A
CROSS SECTIONAL STUDY*Tuncay Müge ALVUR¹, Nursan ÇINAR², Hamide ZENGİN³*¹ *Professor, Faculty of Medicine, Department of Family Medicine, Kocaeli University, Kocaeli, Turkey*² *Professor, Faculty of Health Sciences, Sakarya University, Sakarya, Turkey*³ *PhD Student, Division of Nursing, Institute of Health Sciences, Sakarya University, Sakarya, Turkey***ORCID ID:** 0000-0001-6792-5786¹, 0000-0003-3151-9975², 0000-0002-2389-6466³

Öz: **Amaç:** Çalışmanın amacı, kadınların meme kanseri taramalarındaki düşünce ve uygulamalarının Sağlık İnanç Modeli'ne göre belirlenmesidir. **Yöntem:** Kesitsel tipteki bu çalışmanın örneklemini Sakarya'da bulunan üç Aile Sağlığı Merkezlerine sağlık problemi nedeniyle başvuran kadınlar oluşturmuştur. Araştırmaya katılmaya gönüllü 310 kadın ile çalışma verileri toplanmıştır. Veriler yapılandırılmış soru formu ve Champion Sağlık İnanç Model Ölçeği'nin (CHBMS) Türkçe versiyonu kullanılarak toplanmıştır. **Bulgular:** Katılımcıların yaş ortalaması 37.4 ± 11.7 yıl olduğu; % 78, 1'inin evli; % 59.2'unun ev hanımı; % 65.7'sinin eğitim düzeyinin lise; % 7.5'inin çocuk sahibi olduğu; % 49.7'unun gelir-gider düzeyini "iyi" olarak tanımladığı, % 22.7'sinin Kendi kendine Meme muayene (KKMM) bilgisinin olmadığı tespit edilmiştir. CHBMS alt boyutları ortalaması: duyarlılık 7.8 ± 2.7; Ciddilik 20.3 ± 5.4; KKMM yararları 15.9 ± 3.3; KKMM bariyer 19.2 ± 5.6; Öz-yeterlik 32.9 ± 8.1; Mamografi yararları 18.6 ± 3.9; Mamografi bariyer 27.6 ± 7.8; kadınların sağlık motivasyonu 20.4 ± 3.9 olarak elde edilmiştir. **Sonuç:** Bu çalışmada KKMM yararları / engelleri ve öz-yeterlik arasında güçlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Kadın sağlığı, Sağlık inancı, Meme kanseri, Mamografi, Kendi kendine meme muayenesi

Abstract: **Aim:** The purpose of this study was to identify women breast cancer screening beliefs and practice related to the Health Belief Model. **Methods:** This cross-sectional study was carried out with women who were admitted for health problems to three of the Family Practice Centers located in Sakarya, Turkey. 310 volunteer participants recruited after informed and verbal consent to participate in the study was obtained. The data were collected using a semi structured self-report questionnaire and Turkish version of Champion Health Belief Model Scale (CHBMS). **Results:** Mean age of participants was 37.4±11.7 years; 78.1% of them were married; 59.2% were housewives; 65.7% had high education level; 72.5% had child(ren); 49.7% declared to have "good" family income. Breast self examination knowledge (BSE) was reported as "none" by 22.7% women. The mean CHBMS subscales were as follows: the susceptibility subscale of women was 7.8±2.7; the seriousness subscale was 20.3±5.4; the BSE benefit subscale was 15.9±3.3; the BSE barrier subscale was 19.2±5.6; the self-efficacy subscale was 32.9±8.1; the mammography benefit subscale was 18.6±3.9; the mammography barrier subscale was 27.6±7.8; and the health motivation subscale of women was 20.4±3.9. **Conclusion:** There is strong association between performing BSE and BSE benefits/barriers, and self-efficacy in this study.

Key Words: Women health, Health belief, Breast cancer, Mammography, Self breast examination

Doi: 10.17363/SSTB.2019.30.3

(1) *Corresponding Author: Prof. Nursan Cinar. Sakarya University, Faculty of Health Sciences, Esentepe Campus, 54187 Sakarya, Turkey. Telephone : 0264 295 66 21. Fax : 0264 295 66 02. E - mail: ndede@sakarya.edu.tr. Type of article: Research and Application. Conflict of Interest: None, Funding: None, Ethical Committee: None*



SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

January - February - March Issue: 30 Winter Semester Year: 2019

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ocak - Şubat - Mart Sayı: 30 Kış Dönemi Yılı: 2019

ID:432 K:508

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

INTRODUCTION

Breast cancer is the most frequent cancer among women with an estimated 1.67 million new cancer cases diagnosed in 2012 (25% of all cancers). It is common in women both in more and less developed regions with slightly more cases in less developed than in more developed regions (883,000 vs. 794,000 cases). The differences in breast cancer incidence between developed and developing countries can partly be explained by dietary effects combined with later first childbirth, lower parity, and shorter breastfeeding (Peto, 2001: 390–395).

Breast cancer ranks as the fifth cause of death from cancer overall (522,000 deaths). It is the first cause of cancer death in women in less developed regions (14.3% of total) and the second cause of cancer death in more developed regions (15.4% of total) after lung cancer in more developed regions. Breast cancer survival rates vary greatly worldwide, ranging from 80% or over in North America, Sweden and Japan to around 60% in middle-income countries and below 40% in low-income countries (Coleman et al., 2008: 730-756).

There are two early detection methods; early diagnosis and screening.

A screening programme is a far more complex undertaking than an early diagnosis programme (Nelson et al., 2009).

Early diagnosis remains an important early detection strategy; particularly in low- and middle-income countries where the disease is diagnosed in late stages and resources are very limited. There is some evidence that this strategy can produce “down staging” (increasing in proportion of breast cancers detected at an early stage) of the disease to stages that are more amenable to curative treatment (Yip et al. 2008: 2244-2256).

A meta-analysis of 13 randomized trials found a 26% reduction in relative risk of breast cancer-related mortality when women 50 to 74 years of age received screening mammography (Kerlikowske, 1997: 79-86; Nystrom et al., 2002: 909-919). The specificity of mammography is about 94-99% (Peeters et al., 1987: 667-671; Baines et al., 1988: 273-276). Even with this excellent specificity false positives can occur frequently if the test is performed routinely in populations with a low prevalence of breast cancer. Thus, most abnormal results of mammograms performed on young women without known risk factors for breast cancer are likely to be false positives. Breast Cancer Detection Demonstration Project (BCDDP) data show that only 10% of women with positive (mammography and clinical examination) screening results were found to have cancer (Baker, 1982: 194-225), and another multicenter trial reported a positive predictive value of only 7% for initial



SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

January - February - March Issue: 30 Winter Semester Year: 2019

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ocak - Şubat - Mart Sayı: 30 Kış Dönemi Yıl: 2019

ID:432 K:508

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315-2015-GE-18972)

mammographic examinations (Baines et al., 1988: 273-276). There is no study that shows that the sensitivity or specificity of mammography is increased when “baseline” mammograms are available for comparison.

Supplemental screening with MRI or ultrasound is recommended in selected high-risk populations. Screening breast MRI is recommended in women at high risk for breast cancer on the basis of family history or genetic predisposition. Ultrasound is an option for those high-risk women who cannot undergo MRI. Recent literature also supports the use of breast MRI in some women of intermediate risk, and ultrasound may be an option for intermediate-risk women with dense breasts. There is insufficient evidence to support the use of other imaging modalities, such as the mamography, breast-specific gamma imaging, positron emission mammography, and optical imaging, for breast cancer screening (Harvey et al., 2013: 742-749).

Teaching breast self-examination (BSE) does not reduce breast cancer mortality and may increase false-positive rates. A review of eight studies showed no benefit for the rate of breast cancer diagnosis, the tumor size or stage, or the rate of death from breast cancer (Baxter, 2001: 1837-1846). Two large randomized trials, one in China and the other in Russia, also, did not demonstrate a mortality benefit from teaching BSE (Semiglazov

et al., 1992: 498-502; Thomas et al., 2002: 1445-1457). Therefore, BSE is recommend for raising awareness among women at risk rather than as a screening method.

Clinical breast examination (CBE) alone was compared with CBE plus mammography, and after 13 years of follow-up the mortality rate was the same in each group (Miller et al., 1992:1477-1488; Miller et al., 2000: 1490-1499). A review of controlled trials and case-control studies that included CBE as a screening modality estimated CBE sensitivity and specificity to be 54% and 94%, respectively (Barton et al., 1999: 1270-1280). Promising preliminary results about clinical breast examination show that the age-standardized incidence rate for advanced-stage breast cancer is lower in the screened group compared to the unscreened group (Sankaranarayanan et al., 2011: 1476-1480; Grosse Frie et al., 2013: 7301-7307).

In Turkey the annual incidence of breast cancer inclined from 43% in 2014 (Şencan and Keskinçılıç, 2017:19). The purpose of this study was to identify women breast cancer screening beliefs and practice related to the Health Belief Model.

MATERIAL and METHODS

This cross-sectional study was carried out with womenwho were admitted for health problems to three of the Family Practice Cen-



SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

January - February - March Issue: 30 Winter Semester Year: 2019

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ocak - Şubat - Mart Sayı: 30 Kış Dönemi Yılı: 2019

ID:432 K:508

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

ters located in Sakarya, Turkey and minimum 20 years old. Women were invited to participate in the study. Volunteer participants (n=310) recruited after informed and verbal consent to participate in the study was obtained. The data were collected using a semi structured self-report questionnaire and Turkish version of Champion Health Belief Model Scale (CHBMS) (Gozum and Aydin, 2004: 491-498; Karayurt and Dramali, 2007: 69-77). All participants were interviewed face to face. The questionnaire form included the women's age, education level, current marital status, occupation, self-declared income level, personal/family history of breast cancer, chronic diseases, knowledge about BSE, BSE frequency, any hormonal therapy, obstetric history and breast feeding status.

CHBMS was developed by Champion in 1984 (Champion, 1984: 73-85; Champion, 1995: 53-59); the scale consists of 6 concepts: Perceived susceptibility to an illness (3 items), perceived seriousness of the illness (6 items), perceived benefits of BSE (4 items), perceived barriers for BSE (8 items), general health motivations (5 items), self-efficacy (10 items), perceived benefits of mammography (5 items), perceived barriers for mammography (11 items). Each item has 1 to 5 score: "I disagree strongly" (1 point), "I disagree" (2 points), "I am not sure" (3 points), "I agree" (4 points), "I agree strongly" (5 points). Wom-

en who had low scores in the barrier subscale and high scores in the other subscales also held positive beliefs and attitudes about breast cancer, BSE practice and mammography. The total scale's Cronbach alpha value was determined to be 0.82. The Cronbach alpha values obtained from the subscales in our study were;

1. Susceptibility to breast cancer: 0.84
2. Seriousness of breast cancer: 0.81
3. Benefits-BSE: 0.80
4. Barriers-BSE: 0.77
5. Self-efficacy / Confidence: 0.91
6. Health motivation: 0.86
7. Benefits mammography: 0.78
8. Barriers-mammography: 0.84

Age was grouped in quartiles: 1=18 to 29 years, 2=30 to 35 years, 3= 36 to 44 years and 4= 45 to 80 years. Education was dichotomized: 1 (low)=Secondary school and lower, 2 (high)=high school and higher.

Data obtained during the research were computerised and assessed by SPSS (Statistical Package for Social Sciences for Windows) 20 Statistics programme. $p < 0.05$ were statistically accepted as significant.



SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

January - February - March Issue: 30 Winter Semester Year: 2019

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ocak - Şubat - Mart Sayı: 30 Kış Dönemi Yıl: 2019

ID:432 K:508

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315-2015-GE-18972)

RESULTS

Table 1. Socio-Demographic Factors and Health Briefs of the Study Population

Variable		Frequency	Percent
Age, years	18-29	84	27.2
	30-35	77	24.9
	36-44	74	23.9
	45+	74	23.9
Education	Low	106	34.3
	High	203	65.7
Marital Status	Single	70	22.7
	Married	239	77.3
Income status	Low	13	4.2
	Not bad	123	39.8
	Good	154	49.8
Have child	Very good	19	6.1
	No	87	28.2
	Yes	22	71.8
Did you breastfed?	No	12	5.4
	Yes	209	94.6
Chronic health condition	No	252	81.6
	Yes	57	18.4
Health perception	Very good	28	9.1
	Good	266	86.1
	Not bad	12	3.9
	Bad	3	1.0
Menarche age, years	9	2	0.6



SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

January - February - March Issue: 30 Winter Semester Year: 2019

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ocak – Şubat – Mart Sayı: 30 Kış Dönemi Yılı: 2019

ID:432 K:508

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

	10	2	0.6
	11	17	05.5
	12	48	15.5
	13	67	21.7
	14	51	16.5
	15	32	10.4
	16	9	2.9
	17	2	0.6
	Do not remember	79	25.6
Menopause	No	164	85.4
	Yes	45	14.6
Do you practice BSE	No	142	46.0
	Yes	167	54.0
Family history of breast cancer	No	285	92.2
	Yes	24	7.8

* BSE: Breast self-examination

Mean age of participants was 37.4±11.7 years (range 20-80 years); 78.1% of them were married (n=222); 59.2% were housewives; 65.7% had high education level; 72.5% had child(ren); 49.7% declared to have “good” family income (Table 1). Breast-feeding was prevalent (94.6%); 222 (78.1%) women had children (min:1 max:6; mode:2); 57 (18.4%) declared to have chronic health problem but 95.1% evaluated their general health status as “very good” or “good”. Menarche changed between 9 and 17 years of age (Mode: 13 years); 45 (14.6%) women were in meno-

pause period and mode of menopause age was 50 years. Breast self examination knowledge was reported as “none” by 70 (22.7%) women; 167 (54.6%) women claimed to perform BSE and 24(7.8%) were examining their breast monthly. Breast cancer among first-degree relatives was present in 24 (7.8%) women and 14 (58.3%) of them claimed to perform BSE. Among age groups women in 18-29 had the lowest BSE proportion (40.5%, n=34); regular BSE in this group was reported by 8.3% (n=7)(Table 1).



SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

January - February - March Issue: 30 Winter Semester Year: 2019

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ocak - Şubat - Mart Sayı: 30 Kış Dönemi Yıl: 2019

ID:432 K:508

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

Table 2. Champion's Health Belief Model Scale (CHBMS) Scores

CHBMS Subscale	Mean	Standard deviation
Susceptibility	7.8	2.7
Seriousness	20.3	5.3
BSE-benefit	15.8	3.2
BSE-barrier	19.1	5.6
Self-efficacy	32.9	8.1
Health motivation	20.5	3.9
Mammography benefit	18.6	3.8
Mammography barrier	27.58	7.8

The mean CHBMS subscales were as follows: the susceptibility subscale of women was 7.8 ± 2.7 ; the seriousness subscale was 20.3 ± 5.4 ; the BSE benefit subscale was 15.9 ± 3.3 ; the BSE barrier subscale was

19.2 ± 5.6 ; the self-efficacy subscale was 32.9 ± 8.1 ; the mammography benefit subscale was 18.6 ± 3.9 ; the mammography barrier subscale was 27.6 ± 7.8 ; and the health motivation subscale of women was 20.4 ± 3.9 (Table 2).

Table 3. Champion's Health Belief Model Scale (CHBMS) Scores and Variables

	n	Susceptibility	Seriousness	BSE-benefit	BSE-barrier	Self-efficacy	Mammography benefit	Mammography barrier	Health motivation
Age group									
18-29	84	8.2 ± 2.7	20.8 ± 5.2	15.7 ± 2.8	18.3 ± 5.6	30.7 ± 8.4	18.4 ± 3.6	27.33 ± 7.0	20.4 ± 4.0
30-35	77	7.7 ± 2.8	20.7 ± 5.9	15.6 ± 2.8	18.8 ± 5.6	33.9 ± 7.8	18.4 ± 4.0	27.6 ± 7.0	20.6 ± 4.3
36-44	74	7.7 ± 2.6	20.3 ± 4.9	16.6 ± 2.8	19.6 ± 5.4	33.8 ± 7.3	18.9 ± 3.6	28.0 ± 8.1	20.9 ± 3.4
45+	74	7.6 ± 2.7	19.4 ± 5.4	15.6 ± 3.9	20.1 ± 5.6	33.7 ± 8.7	18.8 ± 4.4	27.5 ± 8.0	19.8 ± 4.2
p value		0.595	0.370	0.129	0.182	0.030	0.828	0.962	0.434
Education level									
Low	106	7.7 ± 2.7	20.0 ± 5.4	15.9 ± 3.5	20.4 ± 5.6	32.3 ± 8.8	18.7 ± 4.1	28.4 ± 8.3	20.0 ± 3.9



SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

January - February - March Issue: 30 Winter Semester Year: 2019

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ocak - Şubat - Mart Sayı: 30 Kış Dönemi Yılı: 2019

ID:432 K:508

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

High	203	7.9±2.7	20.5±5.4	15.8±3.1	18.5±5.5	33.3±7.8	18.6±3.7	27.2±7.4	20.7±4.0
p value		0.687	0.395	0.739	0.006	0.353	0.895	0.199	0.165
Work status									
Yes	125	7.5±2.8	20.4±5.0	15.7±3.0	18.0±5.5	34.4±8.0	18.6±3.7	26.6±7.5	20.8±3.9
No	183	8.0±2.6	20.3±5.6	15.9±3.4	20.0±5.5	32.0±8.1	18.6±4.0	28.3±8.0	20.2±4.0
p value		0.084	0.860	0.631	0.003	0.008	0.999	0.052	0.167
Breast self examination knowledge									
Very good	24	7.5±2.5	20.9±5.5	17.1±2.1	15.5±4.1	43.0±5.6	17.4±4.3	25.3±9.4	21.2±4.0
None	70	7.8±2.5	20.5±5.7	14.9±3.7	21.0±6.0	26.5±8.7	18.0±4.3	30.0±7.9	20.0±4.0
p value		0.704	0.779	0.008	0.000	0.000	0.577	0.022	0.180
Perform breast self examination									
No	142	7.9±2.7	20.1±5.4	15.3±3.5	20.7±6.0	28.9±8.0	18.4±4.0	29.1±7.5	20.1±4.0
Yes	167	7.7±2.7	20.5±5.4	16.3±3.0	17.8±5.0	36.4±6.5	18.8±3.9	26.3±7.7	20.7±4.0
p value		0.537	0.576	0.010	0.000	0.000	0.401	0.001	0.188
Family breast cancer history									
Yes	24	8.9±2.9	18.7±5.3	16.2±2.5	19.8±4.9	32.4±6.9	17.9±3.8	25.0±7.6	20.3±4.3
No	285	7.7±2.7	20.5±5.4	15.8±3.3	19.1±5.7	33.0±8.2	18.7±4.0	27.8±7.7	20.5±4.0
p value		0.037	0.113	0.625	0.571	0.730	0.343	0.080	0.881
Breast feeding									
Yes	209	7.7±2.8	20.0±5.4	15.9±3.5	19.2±5.8	33.3±8.3	18.7±4.1	27.0±7.7	20.5±4.0
No	12	7.8±1.7	19.7±5.4	15.4±2.7	19.2±4.1	36.1±5.3	19.8±3.7	34.3±4.9	18.2±2.6
p value		0.905	0.820	0.619	0.991	0.250	0.343	0.001	0.046

The mean subscore of self-efficacy and BSE barriers was higher in older age groups ($p=0.030$ and $p=0.045$) and mean subscore of BSE barrier was low in high education level ($p=0.018$) and work status ($p=0.003$). Age was weakly correlated with perceived seriousness ($r=-0.117$, $p=0.039$) subscore.

Self declared level of BSE knowledge as “very good” and “none” had statistically different subscale scores of BSE benefit ($p=0.008$), BSE barrier ($p<0.001$), self-efficacy ($p<0.001$), and mammography barriers ($p=0.022$). Performing BSE, positively altered the mean subscores of BSE benefits



SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

January - February - March Issue: 30 Winter Semester Year: 2019

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ocak - Şubat - Mart Sayı: 30 Kış Dönemi Yıl: 2019

ID:432 K:508

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315-2015-GE-18972)

($p=0.01$), BSE barriers ($p<0.001$), self-efficacy ($p<0.001$), and mammography barriers ($p=0.001$). Having a first-degree female relative diagnosed with breast cancer had higher mean susceptibility subscore than not having such relative (8.9 ± 2.9 vs. 7.7 ± 2.7 , $p=0.037$). Women who breastfed their children had significantly low mammography barriers mean score (26.98 ± 7.67 vs. 34.33 ± 4.91 , $p=0.001$) and high health motivation score (20.5 ± 4.0 vs. 18.2 ± 2.6 , $p=0.046$) (Table 3).

DISCUSSION

According to the Health Belief Model (HBM), the likelihood of taking a recommended preventive health action is determined by the perceived benefits of the preventive action, the perceived barriers to the preventive action and the perceived threat of the disease. If individuals regard themselves as susceptible to a condition, believe that condition would have potentially serious consequences, believe that a course of action available to them would be beneficial in reducing either their susceptibility to or severity of the condition, and believe the anticipated benefits of taking action outweigh the barriers to (or costs of) action, they are likely to take action that they believe will reduce their risks. In this study a great majority of women (about 80%) declared that they know how to perform BSE and 24 (7.8%) were examining their breast monthly. In previous studies among Turkish women,

BSE knowledge reported between 29.2% and 68.3% (Guner et al., 2007: 55-60; Gocgeldi et al., 2008: 261-265; Gok Ozer et al., 2009: 15-19; Ozer et al., 2009: 14-19; Sevindik et al., 2010: 1-10; Sen and Basar, 2012: 185-190; Erbil and Bolukbas, 2012: 5823-5828). In their unpublished thesis on health professionals, Canbulat found BSE knowledge frequency as 96.1%, 68.8%, and 66.3% among physicians, midwives, and nurses, respectively (Canbulat, 2006: 60). Reported regular (monthly) BSE performance rate changed between 10.2% and 57.2% (Karayurt and Dramali, 2007: 69-77; Guner et al., 2007: 55-60; Gocgeldi et al., 2008: 261-265; Sevindik et al., 2010: 1-10; Sen and Basar 2012: 185-190; Dundar et al., 2006: 6-43; Akdag, 2014:98). In our study BSE and regular BSE was the lowest in the youngest age group; some studies have found that the majority of older women performed breast screening activities on a regular basis (Smiley et al., 2000: 975-984; Petro-Nustas, 2001: 177-194).

Our susceptibility score was significantly lower than Canbulat (8.4 ± 2.9) (Canbulat, 2006: 60), Gumus et al. (9.3 ± 3.12) (Gumus et al., 2010: 57-60), and Mermer et al. (10.29 ± 2.73) (Mermer and Turk, 2014: 10749-10755), significantly higher than Yilmaz et al. (7.18 ± 3.30) (Yilmaz et al., 2013: 3281-3288), there was no difference with the means of Erbil et al. (Erbil and Bolukbas, 2012: 5823-



SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

January - February - March Issue: 30 Winter Semester Year: 2019

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ocak - Şubat - Mart Sayı: 30 Kış Dönemi Yılı: 2019

ID:432 K:508

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

5828) and Yucel et al. (7.78±2.46) (Yucel et al., 2014: 1275-1280). Having a first-degree female relative diagnosed with breast cancer increased the susceptibility scores which is in concordance with other studies (Erbil and Bolukbas, 2012: 5823-5828; Yilmaz et al., 2013: 3281-3288). Despite this augmentation effect in the feeling of being prone to breast cancer neither BSE nor other subscores of CH-BMS were in association with having breast cancer history of family. Dundar et al. found that level of knowledge about breast cancer was the only variable significantly associated with BSE and mammography practice; women with no family/friends history of breast cancer were in 5.2 times higher risk of having insufficient knowledge about breast cancer. In our study susceptibility, seriousness and motivation were not associated with performing BSE; higher BSE benefits and self-efficacy, and lower BSE barriers were significantly associated with performing BSE. These findings were similar with Dundar et al. (Dundar et al., 2006: 43) Theories explaining health behavior by focusing on beliefs about benefits and barriers/costs of particular actions are relevant only to people who are sufficiently engaged by the health threat –in our case breast cancer- to have formed such beliefs. According to Precaution Adoption Process Model (PAPM) having a family history of breast cancer is “engaging” the problem. After engaging the problem, beliefs about

susceptibility with beliefs about precaution effectiveness and difficulty, recommendations of others, perceived social norms, and fear and worry determines the way of action: decide not to act or decide to act. (Weinstein, 1988: 355) In our example susceptibility did not lead to BSE, high scores of BSE benefits and mammography or low scores of barriers to BSE and mammography.

Self-efficacy is the belief in one’s own ability to do something (Bandura, 1977: 191-215). People usually do new things when they think they can do it. If there is perceived benefit, but does not think he or she is capable (perceived barrier), it is highly probable that I will not be tried. A significant factor in not performing BSE is of being unable to perform BSE correctly (Umeh and Rogan-Gibson, 2001: 361-372). When a woman believes she is capable of performing BSE has BSE self-efficacy-she overcomes the barrier and practices BSE. There is strong association between performing BSE and BSE benefits/barriers, and self-efficacy in our study.

Mammography is the only screening method for breast cancer shown to decrease mortality. For the general population annual mammography is recommended starting at 40 years of age. Supplemental screening is recommended for selected high-risk populations. According to ACR Appropriateness criteria for high, intermediate and average risk women annual



SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

January - February - March Issue: 30 Winter Semester Year: 2019

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ocak - Şubat - Mart Sayı: 30 Kış Dönemi Yıl: 2019

ID:432 K:508

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315-2015-GE-18972)

screening mammography is indicated with contrast-enhanced MRI/ultrasound (Tabáretal., 2001: 1724-1731; Duffy et al. 2002: 458-469; Hackshaw, 2003: 1193-1195; Swedish Organised Service Screening Evaluation Group, 2006: 45-51; Mainiero et al., 2013: 11-14). Knowledge about breast cancer and high education found positively correlated in many studies. Positive effect of higher education on breast cancer prevention, diagnosis and treatment methods has been reported (Yavan et al., 2010:189-201; Nergiz Eroglu and Kilic, 2011: 1855-1860; Acikgoz and Ergor,2013: 1737-1742) but the present study showed no association between education level and mammography benefits and barriers. Knowing women's health beliefs (Baysal and Polat, 2012:1445-1450) and reminding women their mammography appointments (Baysal and Gozum, 2011: 1445-1450) may increase the rate of mammography uptake.

We can assume that media messages, recommendations, social norms, detailed "how to" information, reminders, time or assistance in carrying out action were not sufficient to built up self-efficacy in our study population.

Limitations of the Study

Our data lack the information about the level of knowledge on breast cancer and prevention of the study sample. Beside this as we don't asked about mammography participa-

tions we cannot comment on health belief and mammography uptake.

Acknowledgments

We kindly thank the primary care physicians who have allowed us to use their places during data collection.

Declaration of Interest

Authors declare no conflict of interest.

Funding/Support

We received no funding from any organization for this research.

Role of the Sponsor

We received no funding from any sponsor for this research.

REFERENCES

ACIKGOZ, A., ERGOR, G. (2013). Compliance with screening recommendations according to breast cancer risk levels in Izmir, Turkey. *Asian Pac J Cancer Prev APJCP*, 14: 1737-1742

AKDAĞ, S. (2014). Kadınların tarama veya tanısal amaçlı mamografi uygulaması ile ilgili bilgi, düşünce ve davranışlarının değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi

BAINES, C.J., MCFARLANE, D.V., MILLER, A.B. (1988). Sensitivity and specificity of first screen mammography in



SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

January - February - March Issue: 30 Winter Semester Year: 2019

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ocak - Şubat - Mart Sayı: 30 Kış Dönemi Yılı: 2019

ID:432 K:508

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

15 NBSS centres. Can Assoc Radiol, 39: 273–276

BAKER, L.H. (1982). Breast cancer detection demonstration project: Five-year summary report. CA Cancer J Clin., 32: 194–225 doi: 10.3322/canjclin.32.4.194

BANDURA, A. (1977). Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. Psychol Rewiev. 84: 191–215

BARTON, M.B., HARRIS, R., FLETCHER, S.W. (1999). The rational clinical examination. Does this patient have breast cancer? The screening clinical breast examination: should it be done? How? JAMA, 282: 1270–1280

BAXTER, N. (2001). Canadian Task Force on Preventive Health Care (2001) Preventive health care, 2001 update: should women be routinely taught breast self-examination to screen for breast cancer? CMAJ Can Med Assoc J, 164: 1837–1846

BAYSAL, H.Y., GOZUM, S. (2011). Effects of health beliefs about mammography and breast cancer and telephone reminders on re-screening in Turkey. Asian Pac J Cancer Prev APJCP, 12: 1445–1450

BAYSAL H.Y., POLAT, H. (2012). Determination of the breast cancer risk levels and health beliefs of women with and without

previous mammography in the eastern part of Turkey. Asian Pac J Cancer Prev APJCP, 13: 5213–5217

CANBULAT, N. (2006). Sağlık Çalışanlarının Meme Kanseri, Kendi Kendine Meme Muayenesi ve Mamografiye İlişkin Sağlık İnançlarının İncelenmesi (The Examination of Health Workers' Health Beliefs on Breast Cancer, Breast Self Examination and Mammography). Atatürk University

CHAMPION, V. (1995). Development of a benefits and barriers scale for mammography utilization. Cancer Nurs, 18: 53–59

CHAMPION, V.L. (1984). Instrument development for health belief model constructs. ANS Adv Nurs Sci, 6: 73–85

COLEMAN, M.P., QUARESMA, M., BER-RINO, F., LUTZ, J.M., DE ANGELIS, R., CAPOCACCIA, R., et al., (2008). Cancer survival in five continents: a worldwide population-based study (CONCORD). Lancet Oncol, 9: 730–756 doi: 10.1016/S1470-2045(08)70179-7

DUFFY, S.W., TABÁR, L., CHEN, H.H., HOLMQVIST, M., YEN, M.F., ABDSALAH, S., et al., (2002). The impact of organized mammography service screening on breast carcinoma mortality in seven Swedish counties. Cancer, 95: 458–469 doi: 10.1002/cncr.10765



SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

January - February - March Issue: 30 Winter Semester Year: 2019

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ocak - Şubat - Mart Sayı: 30 Kış Dönemi Yıl: 2019

ID:432 K:508

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315-2015-GE-18972)

DUNDAR, P.E., OZMEN, D., OZTURK, B., HASPOLAT, G., AKYILDIZ, F., COBAN, S., et al., (2006). The knowledge and attitudes of breast self-examination and mammography in a group of women in a rural area in western Turkey. *BMC Cancer*, 6: 43 doi: 10.1186/1471-2407-6-43

ERBIL, N., BOLUKBAS, N. (2012). Beliefs, attitudes, and behavior of Turkish women about breast cancer and breast self-examination according to a Turkish version of the Champion Health Belief Model Scale. *Asian Pac J Cancer Prev APJC*. 13: 5823–5828

GOCGELDI, E., ACIKEL, C.H., HASDE, M., AYGUT, G., CELIK, S., GUNDUZ, I. (2008). Investigation of Attitudes and Behaviors of a Group of Women who Reside at in Ankara Gölbaşı on Self-Breast Examination. *Fırat Tıp Derg*, 13: 261–265

GOK OZER, F., TASCIBEYDAG, K.D., OZBAY, C. (2009). Determination of students' knowledge about breast cancer and how they perform breast examination. *Pamukkale Tıp Derg*, 2: 15–19

GOZUM, S., AYDIN, I. (2004). Validation evidence for Turkish adaptation of Champion's Health Belief Model Scales. *Cancer Nur*, 27: 491–498

GROSSE FRIE, K., RAMADAS, K., ANJU, G.A., MATHEW, B.S., MUWONGE, R., SAUVAGET, C.S., et al., (2013). Determinants of participation in a breast cancer screening trial in trivandrum district, India. *Asian Pac J Cancer Prev APJCP*, 14: 7301–7307

GUMUS, A.B., CAM, O., MALAK, A.T. (2010). Socio-demographic factors and the practice of breast self examination and mammography by Turkish women. *Asian Pac J Cancer Prev*, 11: 57–60

GUNER, I.C., TETIK, A., GONENER, H.D. (2007). Determination of women's knowledge, attitude and behaviours about the self examination of breast. *Gaziantep Tıp Derg*, 13: 55–60

HACKSHAW, A. (2003). EUSOMA review of mammography screening. *Ann Oncol Off J Eur Soc Med Oncol ESMO*, 14: 1193–1195

HARVEY, J.A., MAHONEY, M.C., NEWELL, M.S., BAILEY, L., BARKE, L.D., D'ORSI, C., ET AL. (2013). ACR appropriateness criteria palpable breast masses. *J Am Coll Radiol JACR*, 10: 742–749. e1–e3 doi: 10.1016/j.jacr.2013.06.013

KARAYURT, O., DRAMALI, A. (2007). Adaptation of Champion's Health Belief Model Scale for Turkish women and



SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

January - February - March Issue: 30 Winter Semester Year: 2019

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ocak - Şubat - Mart Sayı: 30 Kış Dönemi Yılı: 2019

ID:432 K:508

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

evaluation of the selected variables associated with breast self-examination. *Cancer Nurs*, 30: 69–77

KERLIKOWSKA, K. (1997). Efficacy of screening mammography among women aged 40 to 49 years and 50 to 69 years: comparison of relative and absolute benefit. *J Natl Cancer Inst Monogr*, 79–86

MAINIERO, M.B., LOURENCO, A., MAHONEY, M.C., NEWELL, M.S., BAILEY, L., BARKE, L.D., et al., (2013). ACR Appropriateness Criteria Breast Cancer Screening. *J Am Coll Radiol*, 10: 11–14 doi:10.1016/j.jacr.2012.09.036

MERMER, G., TURK, M. (2014). Assessment of the effects of breast cancer training on women between the ages of 50 and 70 in Kemalpaşa, Turkey. *Asian Pac J Cancer Prev APJCP*.15: 10749–10755

MILLER, A.B., BAINES, C.J., TO, T., WALL, C. (1992). Canadian National Breast Screening Study: 2. Breast cancer detection and death rates among women aged 50 to 59 years. *CMAJ Can Med Assoc*, 147: 1477–1488

MILLER, A.B., TO, T., BAINES, C.J., WALL, C. (2000). Canadian National Breast Screening Study-2: 13-year results of a randomized trial in women

aged 50-59 years. *J Natl Cancer Inst*, 92: 1490–1499

NELSON, H.D., TYNE, K., NAIK, A., BOUGATSOS, C., CHAN, B., NYGREN, P., et al., (2009). Screening for Breast Cancer: Systematic Evidence Review Update for the US Preventive Services Task Force (Rockville (MD): Agency for Healthcare Research and Quality (US)).

NERGİZ EROĞLU, U., KILIC, D. (2011). Knowledge, attitude and beliefs women attending mammography units have regarding breast cancer and early diagnosis. *Asian Pac J Cancer Prev APJCP*, 12: 1855–1860

NYSTROM, L., ANDERSSON, I., BJURSTAM, N., FRISELL, J., NORDENSKJÖLD, B., RUTQVIST, L.E. (2002). Long-term effects of mammography screening: updated overview of the Swedish randomised trials. *Lancet*, 359: 909–919 doi: 10.1016/S0140-6736(02)08020-0

ÖZER, A., BANKAOĞLU, E., EKERBİCER, H.C., HUDAYIOĞLU, M.R., ÖZDEMİR, M. (2009). Kahramanmaraş'ta yaşayan bir grup kadının kendi kendine meme muayenesi yapma ve mamografi çekme durumu ile bunları etkileyen faktörler. *Toplum Hekim Bül.*, 28: 14–19



SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

January - February - March Issue: 30 Winter Semester Year: 2019

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ocak - Şubat - Mart Sayı: 30 Kış Dönemi Yıl: 2019

ID:432 K:508

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315-2015-GE-18972)

PEETERS, P.H., VERBEEK, A.L., HENDRIKS, J.H., HOLLAND, R., MRAVUNAC, M. (1987). The predictive value of positive test results in screening for breast cancer by mammography in the Nijmegen programme. *Br J Cancer*, 56: 667-671

PETO, J. (2001). Cancer epidemiology in the last century and the next decade. *Nature*, 411: 390-395 doi:10.1038/35077256

PETRO NUSTAS, W. (2001). Young Jordanian women's health beliefs about mammography. *J Community Health Nurs*, 18: 177-194. doi: 10.1207/S15327655JCHN1803_04

SANKARANARAYANAN, R., RAMADAS, K., THARA, S., MUWONGE, R., PRABHAKAR, J., AUGUSTINE. P., et al., (2011). Clinical breast examination: preliminary results from a cluster randomized controlled trial in India. *J Natl Cancer Inst*, 103: 1476-1480 doi: 10.1093/jnci/djr304

SEMIGLAZOV, V.F., MOISEYENKO, V.M., BAVLI, J.L., MIGMANOVA, N.S., SELEZNYOV, N.K., POPOVA, R.T., et al., (1992). The role of breast self-examination in early breast cancer detection (results of the 5-years USSR/WHO randomized study in Leningrad). *Eur J Epidemiol*, 8: 498-502

SEN, S., BASAR, F. (2012). Breast cancer and breast self examination knowledge of women who live in Kütahya Region. *J Breast Health*.8: 185-190

SEVINDIK, F., CELEBI, E., ONER, O.I., OGUZONCUL, F. (2010). Risk factors of breast cancer and knowledge and behaviours of nursing and midwifery students about breast self examination. *E-J New World Sci Acad Life Sci*, 6: 1-10

SMILEY, M.R., MCMILLAN, S.C., JOHNSON, S., OJEDA, M. (2000). Comparison of Florida Hispanic and non-Hispanic Caucasian women in their health beliefs related to breast cancer and health locus of control. *Oncol Nurs Forum*, 27: 975-984

SWEDISH ORGANISED SERVICE SCREENING EVALUATION GROUP. Reduction in breast cancer mortality from organized service screening with mammography: 1. Further confirmation with extended data 2006. *Cancer Epidemiol Biomark Prev Publ Am Assoc Cancer Res Cosponsored Am Soc Prev Onco*, 15: 45-51 doi:10.1158/1055-9965.EPI-05-0349

ŞENCAN, İ., KESKİNKILIÇ, B.(2017). Türkiye Kanser İstatistikleri. T.C Sağlık Bakanlığı. Türkiye Halk Sağlığı Kurumu. Ankara: 19



SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

January - February - March Issue: 30 Winter Semester Year: 2019

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ocak - Şubat - Mart Sayı: 30 Kış Dönemi Yılı: 2019

ID:432 K:508

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

- TABÁR, L., VITAK, B., CHEN, H.H., YEN, M.F., DUFFY, S.W., SMITH, R.A. (2001).** Beyond randomized controlled trials: organized mammographic screening substantially reduces breast carcinoma mortality. *Cancer*, 91: 1724–1731
- THOMAS, D.B., GAO, D.L., RAY, R.M., WANG, W.W., ALLISON, C.J., CHEN, F.L., et al., (2002).** Randomized trial of breast self-examination in Shanghai: final results. *J Natl Cancer Inst*, 94: 1445–1457
- UMEH, K., ROGAN GIBSON, J. (2001).** Perceptions of threat, benefits, and barriers in breast self-examination amongst young asymptomatic women. *Br J Health Psychol*, 6: 361–372 doi: 10.1348/135910701169269
- WEINSTEIN, N.D. (1988).** The precaution adoption process. *Health Psychol*, 7: 355
- YAVAN, T., AKYUZ, A., TOSUN, N., IYIGUN, E. (2010).** Women’s breast cancer risk perception and attitudes toward screening tests. *J PsychosocOncol*, 28: 189–201 doi: 10.1080/07347330903570453
- YILMAZ, D., BEBIS, H., ORTABAG, T. (2013).** Determining the awareness of and compliance with breast cancer screening among Turkish residential women. *Asian Pac J Cancer Prev APJCP*, 14: 3281–3288
- YIP, C.H., SMITH, R.A., ANDERSON, B.O., MILLER, A.B., THOMAS, D.B., ANG, E.S., et al., (2008).** Breast Health Global Initiative Early Detection Panel, Guideline implementation for breast healthcare in low- and middle-income countries: early detection resource allocation. *Cancer*, 113: 2244–2256 doi: 10.1002/cncr.23842
- YUCEL, S.C., ORGUN, F., TOKEM, Y., AVDAL, E.U., DEMIR, M. (2014).** Determining the factors that affect breast cancer and self breast examination beliefs of Turkish nurses in academia. *Asian Pac J Cancer Prev APJCP*, 15: 1275–1280
- AUTHORS’ NOTES: This article was presented as a verbal statement at the 3rd International, 4th National Midwifery Congress. (22-24 September 2017 in Ankara, Turkey)**

OBEZ BİREYLERİN ÖZBAKIM GÜCÜ ⁽¹⁾

SELF CARE AGENCY OF OBESE INDIVIDUALS

Nazmiye ÇIRAY GÜNDÜZOĞLU¹, Merve KAKI², Aynur TÜZEL³¹ Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi, İç Hastalıkları Hemşireliği AD., İzmir / Türkiye² Gönen Devlet Hastanesi, Balıkesir / Türkiye³ Gaziantep Cengiz Gökçek Kadın Doğum ve Çocuk Hastalıkları Hastanesi, Manisa / TürkiyeORCID ID: 0000-0003-1640-9815¹, 0000-0002-4752-7673², 0000-0003-4352-7315³

Öz: Amaç: Bu araştırmanın amacı obez bireylerin öz bakım gücünün belirlenmesidir. **Yöntem:** Tanımlayıcı nitelikte olan bu araştırma bir üniversite hastanesi Endokrinoloji Ve Metabolizma Hastalıkları Obezite Kliniği'nde Ocak 2017-Haziran 2017 tarihleri arasında yapılmıştır. Araştırmanın örneklemini bu tarihler arasında kliniğe gelen, araştırmanın sınırlılıklarına uyan 257 birey oluşturmuştur. Araştırma verileri, kişisel Bilgi Formu ve Öz bakım Gücü Ölçeği kullanılarak yüz yüze görüşme yöntemi ile toplanmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde sayı ve yüzde dağılımı, Student t-testi, Mann Whitney U testi ve Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. **Bulgular:** Araştırma kapsamına alınan bireylerin % 81.7'si kadın olup, % 30.7'si 51-60 yaş grubundadır. Bireylerin %78.2'sinin kronik hastalığının olduğu ve %56.4'ünün birinci derece obez olduğu bulunmuştur. Bireylerin öz bakım gücü genel puan ortalaması 100.13±18.44 olarak belirlenmiştir. BKİ'ne göre öz bakım gücü puan ortalaması karşılaştırıldığında anlamlı fark bulunmamıştır. Çalışmada cinsiyet, yaş grubu, medeni durum, gelir durumu, düzenli hekim kontrolüne gitme, fiziksel aktivite yapma ve eğitim almanın öz bakım gücü üzerinde anlamlı etkisi olduğu belirlenmiştir. **Sonuç:** Bu araştırma sonucunda obez bireylerin genel olarak öz bakım gücü puan ortalamasının orta düzeyde olduğu saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Obezite, Öz bakım Gücü, Beden Kitle İndeksi

Abstract: Aim: The aim of the study is to determine the self-care agency of with obese individuals and the factors affecting them. **Methods:** The study having a defining characteristic was held between the dates of January 2017 and June 2017 at an obesity clinic of the department of endocrinology and metabolic diseases of a training hospital. Within the scope of the sample 257 people that applied to the hospital between these dates, and accorded with the boundedness of the study were taken. The data of the study were gathered through face-to-face interview method by using personal information form and self-care agency scale. The data were analyzed using percentages, numbers, Student's t-test, Mann Whitney U test and Kruskal Wallis test analysis. **Results:** Findings: Of the individuals included in the study 81.7% were female, 30.7% of them are in the 51-60 age group. It was found that 78.2% of individuals had chronic disease and 56.4% of them were first degree obese. The overall average of self-care power of the individuals was determined as 100.13± 18.44. No significant difference was found when the overall average of self-care power was compared according to BMI. In the study, it was determined that gender, age group, marital status, income status, regular physician control, physical activity and education have a significant effect on self-care. **Conclusion:** As a result of this study, it was found that the average self-care agency score of the obese individuals included in the study was moderate.

Key Words: Obesity, Self care, Body Mass Index

Doi: 10.17363/SSTB.2019.30.5

(1) Sorumlu Yazar: Nazmiye ÇIRAY GÜNDÜZOĞLU, Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi, İç Hastalıkları Hemşireliği AD., İzmir / Türkiye, nazmiyeciraygunduzoglu@gmail.com, Geliş Tarihi / Received: 12.11.2018, Kabul Tarihi / Accepted: 23.03.2019, Makalenin Türü: Type of article (Araştırma – Uygulama / Research -Application) Çıkar Çatışması / Conflict of Interest: Yok / None Etik Kurul Raporu/ Ethics Committee: Var / Yes (Ege Üniversitesi, Hemşirelik Fakültesi, Araştırma Kararı, Tarih: 16.12.2016 Sayı: 2016/300)



SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

January - February - March Issue: 30 Winter Semester Year: 2019

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ocak - Şubat - Mart Sayı: 30 Kış Dönemi Yılı: 2019

ID:452 K:545

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

GİRİŞ

Obezite harcanan enerjiden daha fazla enerji alımına bağlı sağlığı bozacak ölçüde aşırı yağ birikmesi sonucu oluşan genetik ve çevresel birçok faktör ilişkili sıklığı giderek artan kronik bir hastalıktır. Hastalığın prevalansı dünya ülkelerinde özellikle düşük ve orta gelirli ülkelerde hızla artmaktadır¹ (Durrer et al.,2019:41). Avrupa’da obezite prevalansının 2025 yılında bulaşıcı olmayan hastalıklardan kaynaklanan mortalite ve morbidite oranından daha fazla olacağı tahmin edilmektedir (Pineda et al., 2018:361).

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ)’ne göre, dünyada 2016 yılında 1,9 milyar fazla kilolu ve 650 milyon obez yetişkin olduğu tahmin edilmekte, Türkiye’de 16.092.644 obez birey bulunduğu ve %29.5 prevalans ile Türkiye’nin, Avrupa’da obezitenin en sık görüldüğü ülke olduğunu bildirmektedir². Tip 2 diyabet ve prediyabet olmak üzere kalp damar hastalıkları, hipertansiyon, serebrovasküler hastalık, bazı kanserler, obstrüktif uyku-apne sendromu, non-alkolik karaciğer yağlanması, gastroözofageyal reflü, safra yolları hastalığı, polikiistik over sendromu, infertilite, osteoartroz ve depresyon gibi birçok sağlık sorununa neden olan obezite bireylerin fiziksel, emosyonel, sosyal iyilik durumlarını ve yaşam kalitelerini büyük oranda olumsuz etkilemektedir³(Pickett et al., 2014:244).

Obez bireylerin kilo yönetimlerinin sağlanması ve devamlılığı için etkin bir tedavinin yansira beslenme, egzersiz gibi yaşam tarzı değişikliği gerektiren özbakım aktivitelerini sürdürmeleri büyük önem taşımaktadır (Kirk et al., 2012:181). Özbakım; yaşamı, sağlığı ve iyilik halini devam ettirmek için bireylerin başlattıkları ve gerçekleştirdikleri etkinlikler olarak tanımlanmaktadır (Orem,2001:522.)

Özbakım bireylerin kilo kaybını kolaylaştıran ve tekrar alımını önlemeye destek olan kilo yönetimi girişimidir. Bireyin kilosunu izlemesi ve ardından bir hedefe ulaşmak için gerekli yaşam tarzını düzenlemesi için kişiyi güçlendirir (Pickett et al.,2014:244). Obezite yönetiminde obez bireylerin bireysel sorumluluğu alıp, özbakım gücü kazanması hedeflenmektedir. Yapılan literatür taramaları sonucu ülkemizde obez bireylerin özbakım gücünün belirlenmesine ilişkin ile çalışmaya rastlanmamıştır.

Obez bireylerin özbakım gücünü belirleyerek; öz bakım gücüne etki eden faktörleri değerlendirmek, yaşam kalitesini arttırmak ve öz bakım gücünü desteklemede kullanılan hemşirelik yaklaşımlarını geliştirmek açısından bu araştırmanın önem taşıdığı düşünülmektedir.

AMAÇ

Araştırmanın amacı; obez bireylerin özbakım gücünü ve etkileyen faktörleri belirlemektir.



SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

January - February - March Issue: 30 Winter Semester Year: 2019

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ocak - Şubat - Mart Sayı: 30 Kış Dönemi Yıl: 2019

ID:452 K:545

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315-2015-GE-18972)

YÖNTEM

Tanımlayıcı nitelikte olan bu araştırma bir üniversite hastanesi endokrinoloji ve metabolizma hastalıkları obezite kliniğinde Ocak 2017-Haziran 2017 tarihleri arasında yapılmıştır. Araştırmanın kapsamına bu tarihler arasında kliniğe gelen, araştırmanın sınırlılıklarına uyan (18 yaş ve üzeri beden kitle indeksi 30 ve üzeri olan) 257 birey örneklem kapsamına alınmıştır. Tüm bireylerin vücut ağırlığı (kg) ve boy uzunluğu (cm) ölçümleri dijital ağırlık-boy ölçer ile ölçülmüştür. Ağırlık ve boy uzunluğuna dayalı olarak obezitenin saptanmasında kullanılan Beden Kitle İndeksi (BKİ) hesaplanırken ağırlık (kg)/boy uzunluğu(m²) formülü kullanılmıştır. Bu indeksle 30.0-34.9 I.derece obez, 35.0-39.9 II derece obez ve 40.0 ve üzeri morbid obez olarak değerlendirilmiştir. Araştırma verileri, Kişisel Bilgi Formu ve Özbakım Gücü Ölçeği kullanılarak yüz yüze görüşme yöntemi ile toplanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Toplam 13 sorudan oluşan bilgi formu; araştırmacılar tarafından konu ile ilgili literatür incelenerek Obez bireylerin sosyodemografik ve hastalık özelliklerine yönelik hazırlanmıştır.

Özbakım Gücü Ölçeği: Kearney ve Fleischer tarafından "Exercise of Self-Care Agency" adıyla 1979 yılında bireylerin özbakım gücünü ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin ülkemizde geçerlik güvenilirlik çalış-

ması 1994 yılında Nahçıvan tarafından yapılmıştır. Ölçek 5'li likert tipi 35 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte her bir ifade 0'dan 4'e kadar puanlandırılmaktadır. Yanıt seçeneklerinden, "Beni hiç tanımlamıyor" yanıtına 0 puan, diğerlerine sırasıyla "Beni pek tanımlamıyor" 1 puan, "Fikrim yok " 2 puan, "Beni biraz tanımlıyor" 3 puan, ve "Beni çok tanımlıyor" yanıtına 4 puan verilir. Ölçekte 8 madde (3, 6, 9, 13, 19, 22, 26. ve 31. maddeler) negatif olarak değerlendirilir ve puanlama ters döndürülür. Maksimum puan ise 140'dır. Ölçekten alınan puanın yüksek olması öz bakım gücünün yüksek olduğunu gösterir (Nahçıvan,1994: 117). Bu çalışmada Cronbach Alfa değeri 0.86 bulunmuştur.

Veri Analizi

Verilerin istatistiksel değerlendirilmesi SPSS 16.0 istatistik programı kullanılarak yapılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde sayı ve yüzde dağılımı, Student t-testi Mann, Whitney U testi ve Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. Sonuçlar % 95'lik güven aralığında, anlamlılık p<0.05 düzeyinde değerlendirilmiştir.

Etik

Araştırmanın yürütülmesi için Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Etik Kurulu'ndan, ölçeğin geçerlilik güvenilirliğini yapan Nahçıvan'dan yazılı izinler alınmıştır. Veri toplamadan önce bilgi verilerek bireylerden sözel onam alınmıştır.



SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

January - February - March Issue: 30 Winter Semester Year: 2019

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ocak - Şubat - Mart Sayı: 30 Kış Dönemi Yılı: 2019

ID:452 K:545

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

BULGULAR

Araştırma bulgularına aşağıda yer verilmiştir.

Tablo 1. Bireylerin Öz Bakım Gücü Puan Ortalamalarının Dağılımları (n=257)

Öz Bakım Gücü Puanı	X±SS	Min-Max
	100.13± 18.44	42-140

Araştırma kapsamına alınan tüm bireylerin özbakım gücü genel puan ortalaması 100.13±18.44 olarak belirlenmiş, ölçekten

alınan en düşük puan 42, en yüksek puan ise 140 olduğu görülmüştür (Tablo 1).



SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

January - February - March Issue: 30 Winter Semester Year: 2019

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ocak - Şubat - Mart Sayı: 30 Kış Dönemi Yıl: 2019

ID:452 K:545

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315-2015-GE-18972)

Tablo 2. Bireylerin Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Öz Bakım Gücü Puan Ortalamalarını Dağılımı (n=257)

Tanıttıcı Özellikler	Sayı (n)	Yüzde (%)	X±SS	Test ve p değeri
Cinsiyet				
Kadın	210	81.7	98.88±18.13	t= -2.319
Erkek	47	18.3	105.72±18.98	p =0.02
Yaş Grubu (X±SS = 50.23±14.08)				
40 yaş ve altı ¹	60	23.3	95.73±18.79	F=3.682
41-50 yaş ²	55	21.4	96.70±19.51	P=0.013
51-60 yaş ³	79	30.7	101.82±18.33	4>1
61 yaş ve üzeri	63	24.5	105.19±15.97	
Eğitim Durumu				
İlkokul	106	41.2	99.62±18.08	
Ortaokul	22	8.6	95.77±18.16	KW=3.293
Lise	76	29.6	102.35±17.47	P=0.349
Üniversite ve üzeri	53	20.6	99.77±20.60	
Medeni Durum				
Evli	190	73.9	101.78±17.51	t=2.426
Bekar	67	26.1	95.03±20.14	p =0.01
Çalışma Durumu				
Çalışıyor	70	27.2	101.8±18.30	t=1.604
Çalışmıyor	181	72.8	98.19±18.48	P=0.110
Gelir Durumunuz				
Gelir giderden fazla ¹	14	5.5	97.28±13.99	KW==9.071
Gelir giderden az ²	59	22.9	93.89±19.85	P =0.01
Gelir gidere denk ³	184	71.6	102.34±17.85	3>2
Kiminle Yaşadığı				
Yalnız	23	8.9	99.65±22.88	Z=-0.787
Ailele Birlikte	234	91.1	104.96±17.04	p=0.431
Toplam	257	100.0		

Tablo 2’de görüldüğü gibi, araştırma kapsamına alınan bireylerin % 81.7’sinin kadın, %18.3’ünün erkek olduğu ve kadınların öz bakım gücü puan ortalamasının (98.88±18.13) erkeklerden (105.72±18.98) daha düşük ol-

duğu ve aradaki farkın anlamlı olduğu belirlenmiştir (p<0.05).

Bireylerin % 30.7’si 51-60 yaş grubundadır. Bireylerin yaş grubuna göre öz bakım gücü puan ortalaması incelendiğinde; 61 yaş ve



SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

January - February - March Issue: 30 Winter Semester Year: 2019

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ocak - Şubat - Mart Sayı: 30 Kış Dönemi Yılı: 2019

ID:452 K:545

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

üzeri grupta özbakım gücü puan ortalamasının (105.19±15.97) diğer gruplara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte bireylerin yaş grupları ile özbakım gücü puan ortalaması arasında anlamlı fark bulunmuştur. Yapılan ileri analize göre 65 yaş ve üzeri grubunda olan bireyler ile 40 yaş ve altı grubunda olan bireyler arasında özbakım gücü puan ortalaması açısından anlamlı fark saptanmıştır (p<0.05) (Tablo 2).

Bireylerin %41.2'ü ilkokul mezunu olup, eğitim düzeyine göre lise mezunu olan bireylerin (%29.6) özbakım gücü puan ortalamasının (102.35±17.47) diğer gruplara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Eğitim düzeyi ile özbakım gücü puan ortalaması arasında yapılan istatistiksel analiz sonucuna göre anlamlı fark bulunmamıştır (p>0.05). Bireylerin %73.9'u evlidir (Tablo 2).

Medeni duruma göre öz bakım gücü incelendiğinde, evli grubun özbakım gücü puan ortalamasının (101.78±17.51) bekar gruba göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Medeni durum ile özbakım gücü puan ortalaması

arasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmıştır (p<0.05). Bireylerin %72.8'i çalışmamaktadır. Çalışan bireylerin (%27.2) özbakım gücü puan ortalaması (101.8±18.30) daha yüksek bulunmuştur. Çalışma durumu ile öz bakım gücü puan ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı fark elde edilmiştir (p>0.05) (Tablo 2).

Bireylerin %71.6'sı gelirinin giderini karşıladığını belirtmiş ve özbakım gücü puan ortalaması (102.34±17.85) diğer gruplara göre daha yüksek bulunmuştur. Yapılan ileri analize göre gelir gidere denk olan grup ile gelir giderden az olan grup arasında özbakım gücü puan ortalaması açısından anlamlı fark saptanmıştır (p<0.05) (Tablo 2).

Bireylerin %91.1'i ailesi ile birlikte yaşamakta olup özbakım gücü puan ortalaması (104.96±17.04) yalnız yaşayan gruba göre daha yüksektir. Bireylerin kiminle yaşadığı ile özbakım gücü puan ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmamıştır (p>0.05) (Tablo 2).



SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

January - February - March Issue: 30 Winter Semester Year: 2019

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ocak - Şubat - Mart Sayı: 30 Kış Dönemi Yıl: 2019

ID:452 K:545

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315-2015-GE-18972)

Tablo 3. Bireylerin Obeziteye İlişkin Özelliklerine Göre Özbakım Gücü Puan Ortalamalarını Dağılımı (n=257)

Tanıtcı Özellikler	Sayı (n)	Yüzde(%)	X±SS	Test ve p Değeri
Kronik Hastalık				
Var	201	78.2	101.01±18.07	t=1.465
Yok	56	21.8	96.94± 19.53	p=0.144
Beden Kitle İndeksi				
30.0-34.9	144	56.4	101.70±18.78	F==2.028
35.0-39.9	65	25.3	100.01±18.67	p=0.134
40 ve üzeri	47	18.3	95.48±16.53	
Düzenli Hekim Kontrolüne Gitme Durumu				
Gidiyor	155	60.3	103.76± 17.62	t=4.008
Gitmiyor	122	39.7	94.60± 18.36	p=0.000
Düzenli Beslenme Uzmanı Kontrolüne Gitme				
Gidiyor	48	18.7	103.91±17.23	t =1.581
Gitmiyor	209	81.3	99.26±18.64	p=0.115
Fiziksel Aktivite Yapma				
Yapıyor	58	22.6	109.29±14.11	t=5.190
Yapmıyor	199	77.4	97.46± 18.72	p=0.000
Eğitim Alma Durumu				
Evet	44	17.1	105.29± 16.74	t=2.052
Hayır	213	82.9	99.06±18.63	p=0.041
Toplam	257	100		

Tablo 3'e göre bireylerin %78.2'sinin kronik hastalığının olduğu ve özbakım gücü puan ortalamasının (101.01±18.07) kronik hastalığı olmayan gruba göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Kronik hastalık olma durumu ile özbakım gücü puan ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmamıştır (p>0.05).

Bireylerin % 56.4'ü birinci derece obez olup özbakım gücü puan ortalaması (101.70±18.78) diğer gruplara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. BKİ grupları ile özbakım gücü puan ortalaması arasında yapılan istatistiksel analiz sonucuna göre anlamlı fark bulunmamıştır (p>0.05) (Tablo3).



SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

January - February - March Issue: 30 Winter Semester Year: 2019

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ocak - Şubat - Mart Sayı: 30 Kış Dönemi Yılı: 2019

ID:452 K:545

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

Bireylerin %60.3'ü düzenli hekim kontrolüne gitmekte olup özbakım gücü puan ortalaması (103.76±17.62) hekim kontrolüne gitmeyen gruba göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Düzenli hekim kontrolüne gitme ile özbakım gücü puan ortalaması arasında yapılan istatistiksel analiz sonucuna göre anlamlı fark bulunmuştur ($p<0.05$) (Tablo 3). Bireylerin %81.3'ü düzenli beslenme uzmanına gitmediği ve özbakım gücü puan ortalamasının (99.26±18.64) diğer gruplara göre daha düşük olduğu bulunmuştur. Düzenli beslenme uzmanına gitme durumu ile özbakım gücü puan ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmamıştır ($p>0.05$) (Tablo 3).

Bireylerin %77.4'ü fiziksel aktivite yapmakta ve özbakım gücü puan ortalaması (109.29±14.11) yapmayan gruba göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Fiziksel aktivite yapma durumu ile özbakım gücü puan ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($p<0.005$) (Tablo 3).

Bireylerin %82.9'ü obezite konusunda eğitim almamış ve özbakım gücü puan ortalamaları (99.06±18.63) eğitim alan gruba göre daha düşük bulunmuştur Eğitim alma durumu ile özbakım gücü puan ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($p<0.05$) (Tablo 3).

TARTIŞMA

Obez bireylerin özbakım gücünü belirlemek amacıyla yapılan bu çalışmada, bireylerin özbakım gücü genel puan ortalaması 100.13±18.44 olarak belirlenmiş, ölçekten alınan en düşük puan 42 en yüksek puan ise 140 bulunmuştur. Farklı kronik hastalıklarda özbakım gücü ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde özbakım gücü puan ortalamasının; diyabet hastalarında 81.43±11.57 (Aba ve Tel, 2012:20), hipertansiyonlu bireylerle 98.9±20.1 (Bakoğlu ve Yetkin, 2000:43), karaciğer sirozu olan hastalarda 109.43 (Büyükkaya vd.,2006:21), kalp yetersizliği hastalarında 106.03±16.51 olduğu görülmüştür (Ermiş vd., 2018:107). Çalışma sonuçlarımız ile uyumlu olan bu bulgular, fiziksel, psikolojik ve sosyal problemlere neden olan obezitenin bireylerin özbakım gücünü etkilediğini göstermektedir.

Çalışmada cinsiyet, yaş grubu, medeni durum ve gelir durumunun özbakım gücü üzerinde anlamlı etkisi olduğu belirlenmiştir.

Literatürde cinsiyetin özbakım gücünü etkilemediğini gösteren çalışmalar yer almaktadır (Ermiş ve vd.,2018:109, Tel vd., 2011:66). Ancak, Heo ve arkadaşları (2008) tarafından yapılan çalışmada da cinsiyetin özbakım gücü üzerinde anlamlı etkisinin olduğu ve erkeklerde kadınlara oranla özbakım gücü düzeyinin yüksek olduğu tespit edilmiştir (Heo et al,



SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

January - February - March Issue: 30 Winter Semester Year: 2019

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ocak - Şubat - Mart Sayı: 30 Kış Dönemi Yıl: 2019

ID:452 K:545

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315-2015-GE-18972)

2008:6). Benzer şekilde çalışmada erkeklerin özbakım gücü daha yüksek bulunmuştur. Kadınların obezitenin komplikasyonlarını, depresyon, anksiyete ve benlik saygısında azalma ile kendi bakımlarını yürütmeye sıkıntı yaşadıkları ve özbakım gücünün bundan olumsuz yönde etkilendiği düşünülebilir. Diğer yandan erkeklerin özbakım gereksinimlerinin karşılanmasında eş desteğinin olması özbakım gücünü etkilediği düşünülmektedir.

Çalışmada 61 yaş ve üzerinde olan bireylerin özbakım gücü diğer yaş gruplarına göre daha yüksek bulunmuştur. Benzer şekilde Büyükkaya ve ark. (2006:16) çalışmasında da 66 yaş ve üzeri karaciğer sirozu olan hastaların özbakım gücünün daha yüksek olduğu belirtmişlerdir. Özbakım gücü bireylerin bağımsızlık düzeyleri ile ilgilidir. Yaşlıların özbakımlarını gerçekleştirirken gençlerden daha fazla engel yaşadıkları düşünülmektedir. Ancak, yaşla birlikte artan sağlık problemlerin, bireyin kendi sağlığı konusunda daha duyarlı olmasına etki ettiği ve bu durumun özbakım gücünü arttırdığı söylenebilir (Büyükkaya vd., 2006: 16).

Çalışmada evli olan bireylerin özbakım güçleri bekâr bireylerden daha yüksek bulunmuş ve anlamlı ilişki saptanmıştır. Yapılan diğer araştırmalarda da benzer şekilde evli bireylerin özbakım gücünün daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Alemdar ve Pakyüz Çınar, 2015:24, Tekir vd., 2012: 5-7). Evli bireyle-

rin, aile içerisinde sosyal desteği olması ve aile içi rollerine bağlı aldıkları sorumluluğun özbakım güçlerini olumlu yönde etkilediği olarak düşünülebilir. İş yaşamını sürdürmek için kendine bakma zorunluluğu, çalışan bireylerin etkileşimlerinin daha fazla olması çalışanların özbakım puanlarının çalışmayanlardan daha yüksek olmasını açıklayabilir.

Çalışmada bireylerin %71.6'sının gelirinin giderini karşıladığını belirtmiştir. Giderini karşılayan grubun özbakım gücü puanının, karşılamayan gruba göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bunun nedeninin gelir durumuna bağlı streslerinin olmaması, sağlık bakım olanaklarına daha kolay ulaşabilmesinden kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir.

Çalışmada eğitim durumu, çalışma durumu ve kiminle yaşadığının özbakım gücü üzerinde anlamlı etkisi olmadığı belirlenmiştir.

Çalışmada eğitim düzeyi ile özbakım gücü arasında anlamlı ilişki saptanmamıştır. Çalışma diğer çalışma sonuçları ile uyumludur (Mollaoğlu vd., 2006:6, Büyükkaya vd.,2006:16-17).

Çalışan grubun özbakım gücü puan ortalaması daha yüksek bulunmuştur. Çalışma sonuçlarından farklı olarak Karakurt ve ark.'ları yaptığı çalışmada diyabetli emekli olan hastaların özbakım gücünün anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur (Karakurt vd., 2013:6).



SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

January - February - March Issue: 30 Winter Semester Year: 2019

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ocak – Şubat – Mart Sayı: 30 Kış Dönemi Yılı: 2019

ID:452 K:545

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

Bakoğlu ve Yetkin'in yaptığı bir çalışmada da çalışmayan hipertansiyonlu bireylerin öz bakım gücünün daha yüksek olduğu bulunmuştur (Bakoğlu ve Yetkin, 2000:43).

Çalışmada ailesi ile birlikte yaşamakta olan bireylerin öz bakım gücü puan ortalaması daha yüksek bulunmuş olup, yapılan diğer araştırmalarda da benzer şekilde ailesi ile yaşayan bireylerin öz bakım gücünün daha yüksek olduğu ancak aradaki farkın anlamlı olmadığı bulunmuştur (Ermiş vd., 2018:108; Bakoğlu ve Yetkin, 2000:44). Çalışma bulgusu bu sonuçlarla benzer özellik göstermektedir. Kronik hastalığa yönetmek sağlıklı yaşam biçim davranışlarının kazanılması ile mümkün olup aile desteğinin önemi son derece önemlidir (Baykal ve Orak, 2018:373).

Çalışmada düzenli hekim kontrolüne gitme, fiziksel aktivite yapma ve eğitim alma durumunun öz bakım gücü üzerinde anlamlı etkisi olduğu belirlenmiştir.

Obezite tedavi edilmesi gereken bir hastalıktır. Tedavi bireyin kararlılığı ve etkin olarak katılımını gerektiren, uzun ve süreklilik gerektiren bir süreçtir (Tedik, 2017:57). Çalışmada düzenli hekim kontrolüne giden bireylerin öz bakım gücü puan ortalamaları daha yüksek bulunmuştur. Mısıtık ve ark. (2017:18-23) obezite şikayeti ile aile hekimliğine gelen bireylerde yaptıkları çalışmada kontrollere düzenli gelen hastaların beden kitle indeksle-

rinde anlamlı düzeyde azaldığı, hekim hasta ilişkisinin arttığını ve obezite yönetimine katkı sağladığını bulmuşlardır.

Fiziksel aktivite yapan obez bireylerin yapmayan bireylere göre öz bakım daha yüksektir. Düzenli hale getirilen fiziksel aktivite sadece enerji dengesinin düzenlenmesinde değil, obezite sonucu gelişen sağlık risklerinin azaltılmasında da önemli role sahiptir (Özkan vd., 2013:57). Yaşam tarzı değişikliğine yönelik eğitimin obezitenin hem metabolik hem de psikososyal parametreler üzerinde olumlu etkilerini göstermiştir (Alıcı ve Pınar, 2008: 32).

Orem, bilgi düzeyi ile öz bakım gücü arasında ilişki olduğunu savunmaktadır (Orem, 2001:522). Çalışmada obezite konusunda eğitim alan obez bireylerin eğitim almayan bireylere göre öz bakım daha yüksek bulunmuştur. Araştırma sonuçları; Ünsal ve Kızılcı (2009:22), Batkın ve Çetinkaya'nın (2005:11) diyabetli bireyler ile yaptıkları çalışma sonuçları ile paralellik göstermektedir. Bu sonuçlardan yola çıkarak bireylerin ilgili eğitim almaları gerekliliği ortaya çıkmaktadır.

Çalışmada kronik hastalığı olma, BKİ ve düzenli beslenme kontrolüne gitme durumunun öz bakım gücü üzerinde anlamlı etkisi olmadığı belirlenmiştir.

Çalışmada kronik hastalığı olan bireylerin öz bakım gücü daha yüksek olduğu saptanmıştır,



SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

January - February - March Issue: 30 Winter Semester Year: 2019

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ocak – Şubat – Mart Sayı: 30 Kış Dönemi Yıl: 2019

ID:452 K:545

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315-2015-GE-18972)

Bu sonuca benzer şekilde, yapılan diğer çalışmalarda kronik hastalığının olma durumuna göre bireylerin özbakım gücü puan ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (Tel vd., 2011:66; Büyükkaya vd., 2006:19). Obezite beraberinde birçok hastalık getirmekte ve bireyin karşına başatması gereken sorunlar ortaya çıkmaktadır.

Araştırmada I.derece obez olan bireylerin özbakım gücünün göre yüksek olduğu belirlenmiştir. Ermiş ve ark. (2018:110), Tekir ve ark.'ları (2012:5,7) benzer şekilde BKİ ve özbakım gücü arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

Obezitenin beslenme tedavisinin gerçekleştirilmesinde; beslenme durumunun saptanması ve izlem gerekmektedir. Çalışmada düzenli beslenme kontrolüne giden bireylerin özbakım gücü daha yüksek olduğu saptanmıştır.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu sonuçlar doğrultusunda; obez bireylerin öz bakım gücünü etkileyen faktörlerin kapsamlı olarak incelenmesi, tedavi ve takiplerinde sorumluluk taşıyan hemşirelerin bu faktörlerin farkında olmaları ve birey üzerindeki olumsuz etkilerini kontrol etmesi amacıyla eğitim, danışmanlık gibi rollerini etkin kullanarak obezite yönetiminde desteklenmesi ile mümkün olacaktır.

KAYNAKÇA

ABA, N., TEL, H., (2012). Diabetes mellituslu hastalarda depresyon ve özbakım gücü. Cumhuriyet Hemşirelik Dergisi. (1):18-23

ALEMDAR, H., PAKYÜZ, Ç.S., (2015). Hemodiyaliz hastalarında öz bakım gücünün yaşam kalitesine etkisinin değerlendirilmesi. Nefroloji Hemşireliği Dergisi. 2(19):19-30

ALICI, M., PINAR, R., (2008). Obez hastalara verilen eğitimin etkinliğinin değerlendirilmesi Hemşirelikte Araştırma Geliştirme Dergisi.2:32-47

BAKOĞLU, E., YETKİN, A., (2000). Hipertansiyonlu hastaların özbakım gücünün değerlendirilmesi. C.Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 4 (1):41-49

BATKIN, D., ÇETİNKAYA, F., (2005). Diabetes mellitus hastaların ayak bakımı ve diyabetik ayak hakkındaki bilgi, tutum ve davranışları. Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi (Journal of Health Sciences).14: 6-12. 17

BAYKAL, D., ORAK, E., (2018). Tip 2 Diyabetik Hastaların Glisemi Kontrollerinde Aile Destęinin Araştırılması IGUSABDER, 4 :361-382



SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

January - February - March Issue: 30 Winter Semester Year: 2019

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ocak - Şubat - Mart Sayı: 30 Kış Dönemi Yılı: 2019

ID:452 K:545

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

BÜYÜKKAYA, D., FESCİ, H., AKDEMİR, N., (2006). Karaciğer sirozu olan hastaların özbakım güçlerinin belirlenmesi. Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi 9:13-24

DURRER, S.D., BUSETTO. L., DICKER, D., FARPOUR, L.N., PRYKE,R., TOP-LAK, H., WIDMER, D., YUMUK, V., SCHUTZ, Y., (2019).European practical and patient-centred guidelines for adult obesity management in primary care. Obes Facts. 12:40-66

ERMİŞ, N., SAYIN, S.K., KARAMAN, E., YILDIRIM, Y., (2018). Kronik kalp yetersizliği olan hastalarda öz bakım gücü ve yorgunluk. Turk J Cardiovasc Nurs 2018;9(20):105-112

HEO, S., MOSER, D.K., LENNIE, T.A., (2008).Gener differences in and factors related to self-care behaviors: a cross-sectional, correltional study of patienets with heart failure, International Journal of Nursing Studies, 45:1807-1815

KARAKURT, P., AŞILAR HACIHASANOĞLU, R., YILDIRIM, A., (2013).Diyabetli Hastaların Özbakım Gücü ve Algıladıkları Sosyal Deşteğin Değerlendirilmesi. ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi 2013; 14(1) :1- 9

KIRK, S.F., PENNEY, T.L., MCHUGH, T.L., SHARMA, A.M., (2012).Effective we-

ight management practice: A review of the lifestyle intervention evidence. Int J Obes;36(2):178-85

MISTIK, S., ORUÇ, S., ŞAHİN, H., KÜTÜK, S., (2017). Aile Hekimliği'nde Obezite Yönetimi ve Takip Sıklığı. Euras J Fam Med. 6(1):18-25

MOLLAOĞLU, M., KARS, F.T., ÖZKAN, T., (2006). Multiple sklerozlu hastalarda öz bakım gücünün değerlendirilmesi. Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi 9:1-7

NAHCIVAN, N., (1994). Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması: öz-bakım gücü ölçeğinin türkçeye uyarlanması, Hemşirelik Bülteni 7(33):109-119

OREM, D.E., (2001).Nursing: concepts of practice. (6th ed)., St.Louise: Mosby. P:522

ÖZKAN, A., KÖKLÜ, Y., KAYIHAN, G., ALEMDAROĞLU, U., ERSÖZ, G., (2013). Obezitenin önlenmesi ve tedavisinde fiziksel aktivite ve egzersizin rolü. Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi.7(3):48-63

PINEDA, E., SANCHEZ, R.L.M, BROWN, M., JACCARD, A., JEWELL, J., GALEA, G., WEBBER, L., BRED, J., (2018). Forecasting future trends in obe-



SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

January - February - March Issue: 30 Winter Semester Year: 2019

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ocak – Şubat – Mart Sayı: 30 Kış Dönemi Yıl: 2019

ID:452 K:545

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

sity across europe: the value of improving surveillance. *Obes Facts*. 11(5):360-371

SHIEH, C., KNISELY, M.R., CLARK, D., CARPENTER, J.S., (2016). Self-Weighing İn Weight Management Interventions: A Systematic Review Of Literature *Obes Res Clin Pract*. 10(5):493-519

TEDİK, E.S., (2017). Fazla Kilo / Obezitenin Önlenmesinde ve Sağlıklı Yaşamın Desteklenmesinde Hemşirenin Rolü *Türk Diyab Obez / Turk J Diab Obes / 2*: 54-62

TEL, H., HİZMETLİ, S., TEL, H., YILDIRIM, M., (2011). Osteoartritli yaşlılarda özbakım gücü ve yaşam kalitesi. *Turkish Journal Of Geriatrics*. 14: 63-67

TEKİR, Ö., SEVİNÇ, S., KARADAĞ, E., KARADAKOVAN, A., (2012). Yaşlı bi-

reylerde beden kitle indeksinin günlük yaşam aktivitelerine ve özbakım gücüne etkisi. *Geriatr Neuropsychiatr* 3:1-7

ÜNSAL, E., KIZILCI S., (2009). Diyabetli bireylerin bilgi düzeyi özbakım gücü ve A1c düzeyi arasındaki ilişki. *DEUHYO ED*. 2(2): 16-26

İNTERNET KAYNAKLARI

¹<https://www.who.int/features/factfiles/obesity/en/>(Erişim Tarihi: 28.04.2018)

²<https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>. (Erişim Tarihi:19.03.2018)

³http://www.temd.org.tr/admin/uploads/tbl_gruplar/20180525144116-2018-05-25tbl (Erişim Tarihi:19.03.2018)



SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

January - February - March Issue: 30 Winter Semester Year: 2019

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ocak – Şubat – Mart Sayı: 30 Kış Dönemi Yılı: 2019

ID:452 K:545

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

EXTENDED ABSTRACT

Definition and Importance: Obesity is a chronic disease with increasing prevalence of genetic and environmental factors associated with steatopygia with an extent to derange the health, which is associated with more energy intake than energy consumed. The prevalence of the disease has been increasing by leaps and bounds across the world countries, especially across the low and middle income countries ¹ (Durrer et al., 2019:41). Obesity that causes various health problems such as cardiovascular diseases, particularly type 2 diabetes and prediabetes; high blood pressure, cerebrovascular disease, some cancer types, obstructive sleep apnea syndrome, non-alcoholic steatohepatitis, gastro-oesophageal reflux, bile ducts disease, polycystic ovarian syndrome, infertility, osteoarthritis and depression substantially affects the physical, emotional and well being status, and the life quality of individuals in a negative way³(Pickett et al., 2014:244). Apart from an effective treatment to provide the weight management of obese individuals and its progression, maintaining self-care activities that requires change of life style, like nutrition and exercise also matters (Kirk et al., 2012:181). Self-care is an intervention for weight management that facilitate weight loss, and sustains the prevention of weight gain back. That strengthens individual in order to follow his/her weight, and then arrange a required life style to accomplish the objective (Pickett et al., 2014:244). In obesity management, it is aimed that obese individuals take over their individual responsibilities and gain self-care agency. As a consequence of the literature review conducted, any studies related to the determination of self-care agency of obese individuals haven't been alighted on in our country. It is thought that the study has a place in evaluating the factors affecting self-care agency, increasing the life quality and developing the nursing approaches used in sustaining self-care agency by determining self-care agency of obese individuals. **Aim:** The aim of the study is to determine the self-care agency of obese individuals, and the factors affecting them. **Method:** The study having a defining characteristic was held between the dates of January 2017 and June 2017 at an obesity clinic of the department of endocrinology and metabolic diseases of a training hospital. Within the scope of the sample 257 people that applied to the hospital between these dates, and accorded with the boundedness of the study (aged 18 and older, body mass-index is 30 and over) were taken. Body weight (kg) and tall stature (cm) measures of all individuals were carried out through digital weight-stature meter. The formula of weight (kg)/ stature(m²) was used while calculating Body Mass Index (BMI) that is used to determine obesity depending on weight and tall stature. The data of the study were gathered through face-to-face interview method by using



SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

January - February - March Issue: 30 Winter Semester Year: 2019

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ocak - Şubat - Mart Sayı: 30 Kış Dönemi Yıl: 2019

ID:452 K:545

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315-2015-GE-18972)

personal information form and self-care agency scale. **Results and Conclusion:** The general score average for self-care agency of all individuals taken into the scope of the study has been designated as 100.13 ± 18.44 . It has been designated that 81.7% of the individuals taken into the scope of the study are women, the self-care agency score average of women is lower than the men's, and the distinction between is significant ($p < 0.05$). Of 30.7% of the individuals are among the the group of age 51-60. It is seen that the self-care score average of the individuals who are 61 and over is higher than the other groups', when self-care agency score average is analysed according to their age. Of 73.9% of the individuals are married. It has been designated that self-care agency score average of the group consisting of the married people is higher when self-care agency in accordance with marital status is analysed ($p < 0.05$). It has been specified that the self-care agency score average of the employed individuals (27.24%) is higher than the unemployed ones (72.76%) ($p < 0.05$). When the distribution of individuals in accordance with BMI is analysed, self-care agency score average is respectively; the first degree obes'es' (56.4%) is 101.70 ± 18.78 , the second degree obes'es' (25.3%) is 100.01 ± 18.67 , and morbid obes'es' (18.3%) is 95.48 ± 16.53 . The distinction between was found irrelevant when self-care agency score average in accordance with BMI was statistically analysed ($p > 0.05$). It has been found out that self-care agency score average of the group having chronic problem (78.2%) is higher than the group having no chronic problem ($p > 0.05$). When self-care agency score average is analysed according to the physical activity position of the obese individuals, it has been seen that self-care agency score average of the group joining in a physical activity is higher than the group sitting the activity out ($p < 0.005$). It has been found out that self-care agency score average of those having been trained (17.1%) is 105.29 ± 16.74 when it is analysed in accordance with the situation of traineeship on obesity. It has been designated that there is a significant difference when self-care agency score average is statistically analysed in accordance with position of traineeship ($p < 0.05$). In the direction of these results, the comprehensive analysis of the factors affecting self-care agency of obese individuals may be possible with the fact that the nurses bearing responsibility in the treatment and follow-up of these individuals are aware of these factors, and the fact that they should be supported in obesity management by using their roles like training and consultancy in order to go over the adverse effects upon individuals.

DERGİ HAKKINDA

Dergimiz 2011 yılında yayın hayatına başlamıştır. Başta spor bilimleri olmak koşulu ile sağlık bilimleri ve spor bilimlerinin ortak kabul ettiği alandan yayınlar kabul edilmektedir. Günümüz koşullarında teknolojinin getirdiği kolaylık ve bilimsel çalışmalara duyulan ihtiyaç nedeni ile dergimiz bu anlamda duyulan eksikliği bir nebze olmak koşulu ile gidermeye çalışmak amacıyla yayın hayatına girmiştir. Dergimiz başta spor bilimleri, spor eğitimi, sporcu sağlığı, sağlık yönetimi, spor hekimliği, tıp tarihi ve etik, sporcu beslenmesi, spor psikolojisi, spora yönelik tıbbi ve biyolojik bilimler “doping” gibi bilim dallarından yayın kabul etmektedir. Ayrıca bu ana bilim anabilim dallarının alt bilim dallarında yapılan çalışmaları kendi alanında uzman hakemlerin değerlendirmesi ve olumlu sonuç alan çalışmaların yayını kabul etmektedir. Farmakoloji bilimi içerisinde yer alan fakat sporcu ve sporcu sağlığına yönelik çalışmalar da yine dergimizde kabul edilip değerlendirmeye alınmaktadır. Spor ve sporculara yönelik adli bilimler alanında yapılan çalışmalar da yine dergimiz bünyesinde kabul edilerek değerlendirmeye alınmaktadır. Gerçek anlamda bilimsel nitelik taşıyan, bilim dünyasına bilimsel anlamda hizmet edecek ve katkı sağlayacak çalışmalar ve bu çalışmalara ilişkin araştırma, derleme ve çeviri içerikli yayınları dergimiz kabul etmekte olup bünyesinde yayınlamaktadır.

Dergimiz yılda dört sayı çıkarmakta olup her bir sayı yılın üç ayında bir basılı olarak yayınlanmaktadır. Dergimiz çalışma prensibi doğrultusunda her alana ait çalışmaya eşit ve adil şekilde yer vermektedir. Dergimize gelen çalışmalar iki ayrı alan uzmanı hakem tarafından değerlendirilmekte olup bu değerlendirme süresi hakemlerin iş yoğunluğu kapsamında iki aylık süreci kapsamaktadır. İki ayrı hakemden onay alan çalışmalar dergimizin yayın kurulu onayı ile sıraya alınarak basılı şekilde yayınlanmaktadır. Dergimizde yazım kuralları apa sistemine göre düzenlenmekte olup, örnek bir makale formatı sistemden indirilmek koşulu ile yazarlar tarafından kullanılabilir. Editör makamı derginin her türlü sisteminden sorumlu olup, hiçbir hakem ve yazar yükümlülüğünü taşımamaktadır. Yazarlar kendi hür irade ve bilgileri doğrultusunda yayın yapma hakkına sahip olup yayına kabul edilip yayınlanan çalışmalar konusunda bütün yükümlülüğü kabul etmiş bulunmaktadır. Dergimiz yayıncı ve okuyucu arasında bir köprü vazifesi yüklenmiştir. Dergimiz ve yayınlar hakkında değerlendirme yapan hakemler yayınlanan yayın hakkında hukuki bir yükümlülüğe sahip değildir. Her türlü yükümlülük yazarlara aittir. Dergimiz hiçbir yayın hakkında hakemler üzerinde etki ve zorlayıcı bir yaptırıma sahip değildir. Hiçbir çalışma bir başka çalışmaya karşı öncelik hakkına sahip değildir. Her bir çalışma kendi açısından aynı koşul ve şartlara tabidir. Bir öncelik ve ayrıcalığı bulunmamaktadır. Hiçbir yazar değerlendirme yapan hakem hakkında bilgi sahibi olamaz ve hakemler üzerinde yüküm-

lülük oluşturamaz. Dergi yönetimi ve editör hiçbir çalışmanın öncelikli olduğunu belirleyemez ve hiçbir yazara öncelik veremez. Sistem her çalışma ve her yazar için aynı koşul ve şartlarda işletilir. Dergimizin yazım dili İngilizce'dir.

Dergimiz uluslararası nitelikte olup bu niteliklere sahip çalışmaları kabul eder. Bir başka dergiye herhangi bir nedenle gönderilmiş çalışmalar dergimizde yayınlanmak amacıyla kabul edilse bile tekzip yayınlanmak koşulu ile red edilir. Dergimize gönderilen her bir çalışmanın hakkı yazar tarafından dergimize verilmiştir. Yazar bunu peşinen kabul etmiştir. Bu durum ve koşullar; yayın dergimizin sistemine yüklendiğinde işletilmeye başlanır. Bunun için yazarlardan özel bir beyan ve imza alınmaz. Oluşan veya oluşabilecek hukuki sorunlarda dergimizin hukuk danışmanları dergimiz ve dergimiz hakemlerini korumak adına her türlü işlemi tek taraflı olarak yapma hakkına sahiptir.

T.C. Üniversitelerarası Kurul Başkanlığı, Sağlık Bilimleri Temel Alanı Doçentlik Sınavı Başvuru koşulu olarak 101 nolu madde getirilmiştir. Bu maddenin, 1-Uluslararası makale bölümünün (b) şikkında "Uluslararası alan indeksleri tarafından taranan (1a da belirtilen indeksler dışındaki indekslerde yer alan) dergilerde yayımlanmış özgün araştırma makalesi (10 puan) istenmektedir. Uluslararası Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi (SSTB) alan endeksli dergi kriterlerinde yer almakta ve değerlendirilmektedir.

ABOUT

Our Journal introduced its publishing activities in 2011. Publications are accepted from the fields accepted jointly by health sciences and sports sciences, especially including sports sciences. With the facilities brought by technology in today's conditions, our Journal entered into publication arena to meet the need for scientific studies, at least to some extent. It mainly accepts publications from such fields as sports sciences, sports education, sports medicine, history of medicine and ethics, nutrition for the athlete, athlete psychology, medical and biological sciences for sports, and "doping". Moreover, it accepts studies from the sub-branches of these scientific fields which are evaluated and assessed positively by referees expert in their fields. Studies which are included in the pharmacology, but are on athletes and athlete health are also accepted and evaluated in our Journal. Moreover, studies which are conducted in the field of forensic sciences for sports and athletes are accepted and evaluated in our Journal. Our Journal accepts and publishes studies which are originally scientific and will serve and contribute to the science world as well as research, collection and translation for these studies.

Our Journal publishes four issues every year, each of which is published as printed in the first quarter of the year. In line with the working principle, our Journal includes studies from all fields equally and fairly. Studies which come to our Journal are reviewed by two different field expert referees, and the time period of reviewing is two months within the scope of the workload of the referees. Studies approved by two referees are queued to be published as printed following the approval of the council of publication. Our magazine article writing rules should be prepared according to the examples in the journal website. Editorial office is responsible for all kinds of system of the Journal, no referee or author hold the responsibility of it. Authors have the right to publish in line with their independent will and knowledge, and they are regarded as accepted all the responsibility of studies which are accepted for publication and published. Our Journal serves as a bridge between publishers and readers. Our Journal and referees who review publications do not have any legal obligation for the published study. All kinds of obligations belong to authors. Our Journal does not have any impact and forcing sanction on referees in terms of publications. No study has any priority against another. Each study is subject to the same conditions and requirements. It does not have a priority or privilege. No author can have information about the referee who review and create an obligation on referees. Journal management and editor cannot decide that a study or author is priority. The system is operated with the same conditions and requirements for each study and author. Our journal writing language is English.

Our Journal is international and accepts studies with such qualities. Studies which have been sent to another journal for any reason are rejected even if they have been accepted to be published in our Journal, provided that a refutation is issued. Rights of a study which has been sent to our Journal have been given by the author to the Journal. It is regarded that the author has accepted it in advance. Such conditions and requirements begin to be operated once the publication is uploaded on our Journal's system. No special declaration or signature is requested from authors in this regard. In cases of legal problems occurring or likely to occur, legal advisors of our Journal reserve unilaterally the right to take all actions to protect our Journal and its referees.

The Article No. 101 has been brought as the condition to Apply for the Exam of Associate Professorship in the Main Area of Health Sciences by T.R. Head of Interuniversity Council. In this article, 1- (b) section of the international article part states that Original research articles (10 points) published in the journals indexed by international field indices (the journals in the indices apart from those specified in 1a) are required. International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences (SSTB) is included in the criteria for the journals indexed in its field and evaluated accordingly.

YAZARLARA BİLGİ

1. Dergimizin yazım dili Türkçe ve İngilizce'dir. Dergimizde özgün araştırma, inceleme, derleme, olgu sunumu, proje ve kitap tanıtımı "makale formatında olmak zorundadır" türünde yayınlara yer verilmektedir.
2. Farklı dillerde hazırlanan yayınlar ve çalışmalar editör başta olmak üzere derginin yönetimi onay vermesi durumunda kabul edilir. Bu durum tek taraflı olarak dergimize aittir.
3. Dergimiz e dergi ve basılı dergi olarak yayınlanmaktadır. Dergi web sisteminden makaleler tüm okuyucular tarafından indirilir ve ilgili eser "makale" ve dergimize atıf yapılmak koşulu ile kullanılabilir. Dergimizin tüm sayılarına okuyucular ücretsiz dergi web sitesi üzerinden ulaşmaktadır.
4. Dergimiz sistemine üye olmadan yayın kabul edilmez.
5. Hiçbir yazar dergimiz üzerinde bir hak iddiasında bulunamaz.
6. Yapılan her bir çalışmanın etik ve biyoistatistiksel sorumluluğu tek taraflı olarak yazara/yazarlara aittir. Dergimiz bu konuda bir yükümlülük altına alınamaz, sokulamaz. Etik kurul veya kurum onayı gerektiren çalışmalar için mutlaka yazar(lar) ilgili izinleri alarak dergi yönetimine bildirmek zorundadır. Ve etik kurul ve kurum izni olması gereken çalışmalara ilişkin bilgiler ilgili sorumlu yazar tarafından makale sisteme yüklenirken bu bilgiler sisteme sorumlu üye yazar tarafından girilmelidir. Olası bir sorunda tek yönlü olarak yazar(lar) sorumlu tutulur. Dergimiz hiçbir konuda yükümlülük kabul etmez.
7. Dergimiz bünyesinde değerlendirilmek koşulu ile gönderilen çalışmaların, her hangi bir nedenle bir başka yerde kullanılmamış veya değerlendirmeye gönderilmemiş olması gerekir. Ayrıca dergimize gönderilmiş ve işleme alınmış bir çalışmanın farklı bir dergide de paralel olarak yayın sürecine alınmış olduğu tespit edildiği anda ilgili yazar(lar) hakkında dergimiz tek taraf olarak hukuki haklarını saklı tutar. Böyle bir olumsuzluk ile karşılaşılması durumunda tekzip yayınlanması koşulu ile çalışma reddedilir ve yazar hakkında hukuki işlem başlatılır.
8. Her bir çalışma, alanında uzman iki hakem tarafından değerlendirilip, **YAYIN İLKELELERİ MADDE (8) ve MADDE (9)** şartları aynen geçerli olmak üzere ilgili **ALAN HAKEMLERİ, EDITÖRLER ve BAŞ EDITÖR** tarafından olumlu görüş alan çalışmalar sıraya alınmak koşulu ile yayına alınır. Dergimizin yayınları değerlendirme süresi hakemlerden gelen

dönüşlere göre üç aydır. Üç ay içerisinde dönüş alınamayan çalışmalar bir başka hakeme yönlendirilir. Bu durumda süre uzayabilir ve bir talep oluşturulamaz. Yazar bu durumda hiçbir hak iddiasında bulunamaz, makaleyi sistemden çekemez. **YAYIN İLKELEERİ MADDE (23)** aynı şart ve koşullar geçerlidir. Hakem sürecine alınan çalışmalar mutlaka intihal taramasından geçirilmiş olması ve bilimsel etik kurallara uygun olarak dergimize gönderilmiş ya da yüklenmiş olmalıdır. Dergimizde yayınlanan çalışmalar üzerinde bilimsel etik kurallarına uygun olmayan bir durum ile karşılaşıldığında ilgili yazar(lar) hakkında hukuki haklarımızı **MADDİ ve MANEVİ** açıdan/yönden saklı tutarız. **YAYIN İLKELEERİ MADDE (23)** aynı şekilde geçerli kabul edilir.

9. Hiçbir çalışmanın bir başka çalışmadan farklılığı veya üstünlüğü yoktur. Her bir yazar ve çalışma aynı hak ve eşitliğe sahiptir. Her hangi bir ayrıcalık tanınmaz.
10. Dergimize gelen ve değerlendirmeye alınan çalışmalar öncelikle alan ve sistem editörü değerlendirmesini takiben uygun ve eksiksiz bulunan çalışmalar baş editör(ler) onayı ile ilgili hakem sürecine alınır. Alan hakemleri hakem sürecini yönetme ve işletme hakkında sahiptir. Bu durumla ilgili süreci **BAŞ EDITÖR(LER)** ile koordineli şekilde yürütür. Sistem editörleri alan editörlerine destek ve katkı sağlar. Dergimizde her türlü yetki **BAŞ EDITÖR(LER)** yönetiminde dergi yönetimi tarafından yönetilir ve işletilir. Her türlü yetki ve yönetim **BAŞ EDITÖR(LER)** e aittir. **BAŞ EDITÖR(LER)** dışında dergimiz üzerinde hiçbir kurul ve editör yetki talep edemez yönetemez. Görev ve sorumluluklar belirlenmiştir. Bu bilgiler dergimizin web sitesinde yer almaktadır. Açıklamalar her yazar(lar)a aittir. Açıklamalar çerçevesinde sorumluluk hukuki yükümlülük kabul edilmez.
11. Yazım kurallarına uymayan yayınlar için dergi editörleri ve yöneticileri tarafından düzeltme talebi ile yazar(lar) dan talep edilir. Yazım kurallarına uygun düzenlenen ve **BAŞ EDITÖR(LER)**in onayı ile ilgili makaleler hakem değerlendirmesine gönderilmektedir. Hakem tarafından istenen düzeltmeler sistemden ilgili sorumlu yazar tarafından üyelik bilgilerini kullanarak görülebilmekte ve iletişimden sorumlu yazara sistem tarafından mail yolu ile bilgi verilmektedir. Her bir hakem, yayın için üç kez düzeltme isteme hakkına sahiptir. Her üç talep doğrultusunda istenen düzeltmenin yapılmaması durumunda çalışma otomatik olarak “RED” alır. Hakem önerileri doğrultusunda düzenlenen yayınlar tekrar editör tarafından değerlendirildikten sonra “**KABUL**” ya da “**RED**” kararı verilir. Bu durum sistemden ve mail yolu ile iletişimden sorumlu yazara iletilir. Hakem onayından geçmiş olsa dahi baş editör kararı ile ilgili çalışma RED edilebilir. Bu konuda tüm haklar baş editöre aittir. Baş editör kararlarına hiçbir yazar(lar) bir yaptırım uygulayamaz her hangi bir talepte bulunamaz.
12. Tez, sunum ve bildiri şeklinde daha önce kullanılmış çalışmalar makaleye dönüştürülüyor ise mutlaka daha önceki kullanımına yönelik bilgi makalenin kaynakça sonunda dipnot

şeklinde bulundurulmalı ve açıklanmalıdır. Aksi durumda intihal olarak kabul edilir ve dergimiz bu yükümlülüğü kabul etmez.

13. Dergimizin yayın kabul ettiği alanları dışında yapılan çalışmalar ilgili yönetim veya editör tarafından tek taraflı olarak kabul edilir veya red edilir. Bu durumda yazar(lar) bir hak iddiasında bulunamaz.
14. Dergimize yüklenen çalışmaların her türlü hakkı yazar(lar) tarafından dergiye devredilmiştir. Bu işlem için yazardan bir imza ve onay bilgisi istenmez. Sisteme yüklenen çalışmalar her hakkı ile dergimize devredilmiş olur. Gerekli durumlarda yazar(lar) dan ıslak imzalı devir sözleşmesi talep edilebilir.
15. Dergimiz bünyesinde değerlendirmeye alınan çalışmalarda, iletişimden sorumlu yazar muhatap alınır, diğer yazarlarla bir ilişki içerisinde bulunulmaz ve bilgi verilmez, bilgi verme zorunluluğu yoktur.
16. Çalışmaları değerlendiren hakemler tamamen bağımsız hareket ederler. Bu konuda dergimizin hakemler üzerinde bir yaptırım ve özel talebi oluşmaz, oluşturulamaz.
17. Dergimizin yayın süresi yılda dört defa olmak üzere; Mart, Haziran, Eylül ve Aralık aylarına gelen süredir. Bu süreler derginin yayın sistemine bağlı olarak kaymalar oluşturabilir. Bu nedenle dergimiz hiçbir talep ve sorumluluk altında bulunmaz.
18. Yayın değerlendirmesine ilişkin hakem görüş raporu, sistem üzerinden görülebilir ve iletişimden sorumlu yazara sistemden mail yolu ile bildirilir. Her iki hakem değerlendirmesi tamamlandıktan sonra, sistem üzerinden ve mail yolu ile düzeltme talebinde bulunulur. Bundan önce yapılacak düzeltmelerin sisteme yüklenmesine izin verilmez. Düzeltmiş makalenin kayıtlı olduğu ID numarası üzerinden tekrar yüklenmesi gerekmektedir. Düzeltme istenen çalışmaların düzeltme süresi 15 gündür. Bu süre içerisinde düzeltmesi yapılmayan çalışmalar sistemden çıkarılıp reddedilir. Bu durumda yazar dergimiz hakkında bir yaptırım hakkına sahip olamaz. Yazar(lar) ile yapılan her türlü yazışma sistem ve dergi web sitesi üzerinden yapılır. Asla farklı bir iletişim kanalı kullanılmaz. Yapılan yazışmalar dergi sistemi üzerinden kayıt altına alınır. Makale sürecinde bu sistem sonlanır. Hakem raporları ilgili indekslere gönderilir. Yazar(lar) hakem görüş ve önerilerini üyelik panelleri ve sistem üzerinden görülür. Bu konuda dergimiz hiçbir yazar(lar)a bilgi vermekle yükümlü değildir. Mail ve diğer iletişim kanalları kullanılmak üzere zorunlu durumlarda yazar(lar)a bilgi verilir. Zorunluluk oluşmaması durumunda dergimiz hiçbir kişiye ya da yazar(lar)a bilgi vermekle yükümlü değildir. Haklarımızı her yönden saklı tutarız. Yazar(lar) sürece dair her türlü bilgiyi sistem üyelik bilgileri üzerinden takip etmekle yükümlüdür. Zamana bağlı yazar(lar)a ait sorumluluk tek yönlü olarak yazar(lar)a aittir.

DERGİMİZİN YAZIM KURALLARI

- Kaynakça, Türkçe alfabe sıralamasına göre düzenlenir. Makalelerin yazım kuralları ve hazırlanma şekline ilişkin örnek makale Word formatı dergimizin web sitesinde bulunmaktadır. Tüm yazarlar için derginin son sayısındaki yazım formatı dikkate alınmak zorundadır.
- Dergiye gönderilecek yazılar, MS Word Programı kullanılarak, Times New Roman karakterinde, ana metin 12 Punto, özet, abstract, tablolar, dipnotlar 12 punto olmalı ve tüm içerik 1 satır aralığında yazılmalıdır.
- Sayfanın üst, alt, sol ve sağ taraflarında 3'er cm'lik boşluklar olmalıdır.
- Yazılar 15-20 sayfa aralığında olmalı, toplam 20 sayfayı geçmemeli ve alt ortada sayfa numarası verilmiş olmalıdır. Sayfa sayısına ekler, tablo, şekil, grafik ve buna benzer materyaller dahil değildir.
- Sayfa yapısı, başlıklar, özet, abstract ve tablolar tek sütun, ana metin ve kaynaklar iki sütun halinde, metin iki yana yaslı, satır başı verilmeden, başlık ve paragraf sonlarında 12nk aralık bırakılarak, Genişletilmiş İngilizce Özet (Extended English Abstract) kaynaklardan sonra 12 punto ve tek sütun olacak şekilde hazırlanmalıdır.
- İlk sayfada, Türkçe başlık altında yapılandırılmış Özet ve Anahtar Kelimeler, İngilizce başlık altında yapılandırılmış Abstract ve KeyWords bölümleri bulunmalıdır. Özet ve Abstract, 150-200 kelimeyi geçmeyecek şekilde ve 12 punto olarak hazırlanmalıdır. Özet, Amaç, Yöntem, Bulgular, Sonuç ve Anahtar Kelimeler şeklinde yapılandırılmalıdır. Abstract, Aim, Method, Results, Conclusion ve KeyWords alt başlıklarından oluşmalıdır. Özetlerin altında 3-7 arasında Anahtar Sözcük(Ler)/KeyWords ilk harfleri büyük olacak şekilde yer almalıdır. Ayrıca, anahtar kelimelerin sistemdeki ilgili bölüme, ilk harfleri büyük ve aralarında virgül olacak şekilde girilmesi gerekir. Türkçe Anahtar kelimelerin "Türkiye Bilim Terimleri"ne, İngilizce anahtar kelimelerin "Index Medicus Medikal SubjectHeading (MeSH)" standartlarına (<http://www.bilimterimleri.com>) uygun olarak seçilmesi gerekmektedir.
- Makale bir kongrede bildiri olarak sunulmuş ise, kaynakçadan sonra "Yazar Notu" başlığı altında sunum yapılan kongre, tarihi, yeri ve bildiri türü belirtilmelidir. Örnek: Yazar Notu: Bu çalışma, 1.Ulusal Ana Çocuk Sağlığı Kongresi, 19-20 Aralık 2014, İzmir'de sözel bildiri olarak sunulmuştur.
- Metin üzerinde başlıktan sonra yazar adları ve kurumları belirtilmemeli, bu bilgiler web üzerinden kayıtlı olunan sisteme girilmelidir.

- Araştırma makaleleri için bilimsel etik ilkelere uyulduğu belirtilmiş olmalı ve etik kurul rapor bilgisi (Rapor alınan kurum adı, tarihi ve rapor sayı numarası) sisteme eklenmelidir. Ayrıca etik kurul raporu ve kurum izni belgesinin taranıp mail yolu ile editörlüğümüze iletilmesi gerekmektedir. Etik kurul izni olmayan yayınlar için etik kurul izni olmadığına dair imzalı belgenin mail yolu ile editörlüğümüze iletilmesi gerekmektedir.
- Ana Metin kısmı, Giriş, Yöntem, Bulgular, Tartışma, Sonuç, Kaynaklar, Teşekkür (eğer var ise araştırmaya katılmamış, ancak destek sağlamış olan kişi ve kuruluşlara burada teşekkür edilebilir) ve Genişletilmiş İngilizce Özet (Extended English Abstract) bölümlerinden oluşmalıdır. Genişletilmiş İngilizce Özet (Extended Abstract), 750 kelime ve üzerinde olacak şekilde, Türkçe özet dışında hazırlanmalıdır. Kaynakçadan sonra makaleye eklenmelidir. Başlık (Extended English Abstract) büyük harflerle, bold ve ortalı, metin iki yana yaslı, satır başı verilmeden, 12 punto ve tek sütun olacak şekilde hazırlanmalıdır. Genişletilmiş İngilizce Özet içerisinde; Definition and Importance (sadece bu bölümde kaynakça yer alabilir), Aim, Method, Findings, Results and Conclusion başlıkları altında makaleye ilişkin bilgilere yer verilmesi gerekmektedir.
- Tablo ve figürler metin içinde olması gereken yere yerleştirilmelidir. Tablo/figür numara ve başlıkları tablonun üstünde, kelimelerin ilk harfleri büyük olacak şekilde, 12 punto, kalın (bold), iki yana yaslı hazırlanmalıdır. Tablo numarası ve başlık arasına nokta konmalıdır. Tablolar sadece yatay çizgi içermelidir. Metin içinde her bir tabloya atıf yapılmış olmalıdır. Tablo içi 1 satır aralığında ve 12 punto olmalıdır. Tabloya ait açıklamalar ve kaynak gösterimi, tablonun altında 10 punto ve başına * işareti konularak belirtilmelidir. Örnek: *Saraçoğlu, 2004:416-21. Kısaltmalar ile ilgili açıklamalar tablo ve figür altında “*,**” ya da “a, b” kullanılarak 12 punto ile açıklanmalıdır. Tablo ve figür sayısı 6’yı geçmemelidir.
- Derleme yazıları Türkçe ve İngilizce Başlıklar, Özet, Abstract, Metin, Kaynaklar ve Genişletilmiş İngilizce Özet (Extended English Abstract) bölümlerini içermelidir. Sayfa yapısı Başlıklar, Özet ve Abstract bölümleri 12 punto ve tek sütun; Metin, Kaynaklar 12 punto ve iki sütun, metin iki yana yaslı, satır başı verilmeden, başlık ve paragraf sonlarında 12nk aralık bırakılarak hazırlanmalıdır. Metin amaç çerçevesinde bir yapı içermeli, Sonuç bölümü ile tamamlanmalıdır. Genişletilmiş İngilizce Özet (Extended English Abstract) 750 kelime ve üzerinde olacak şekilde yazılmalıdır. Genişletilmiş özet, Türkçe özet dışında hazırlanmalıdır. Kaynakçadan sonra makaleye eklenmelidir. Başlık (Extended English Abstract) büyük harflerle, bold ve ortalı, metin iki yana yaslı, satır başı verilmeden, 12 punto ve tek sütun olacak şekilde hazırlanmalıdır. Genişletilmiş İngilizce Özet içerisinde; Definition and Importance, Aim, Results and Conclusion başlıkları altında makaleye ilişkin bilgilere yer verilmesi gerekmektedir. İngilizce hazırlanan çalışma ve dergi dilinin İngilizce olması

durumunda genişletilmiş İngilizce özete gerek bulunmamaktadır. İngilizce genişletilmiş özetler sadece Türkçe hazırlanan çalışmalar için zorunludur.

- Olguların sunumları Türkçe ve İngilizce Başlıklar, Özet, Abstract, Giriş, Olguların Sunumu, Tartışma, Kaynaklar ve Genişletilmiş İngilizce Özet (Extended English Abstract) verilerek yazılmalıdır. Sayfa yapısı Başlıklar, Özet ve Abstract bölümleri 12 punto ve tek sütun; Giriş, Olguların Sunumu, Tartışma, Kaynaklar 12 punto ve iki sütun halinde, metin iki yana yaslı, satır başı verilmeden, başlık ve paragraf sonlarında 12nk aralık bırakılarak hazırlanmalıdır. Genişletilmiş İngilizce Özet (Extended English Abstract), 750 kelime ve üzerinde olacak şekilde Türkçe özet dışında hazırlanmalıdır. Kaynakçadan sonra makaleye eklenmelidir. Başlık (Extended English Abstract) büyük harflerle, bold ve ortalı, metin iki yana yaslı, satır başı verilmeden, 12 punto ve tek sütun olacak şekilde hazırlanmalıdır. Genişletilmiş İngilizce Özet içerisinde; Definition and Importance, Aim, Method, Findings, Results and Conclusion başlıkları altında makaleye ilişkin bilgilere yer verilmesi gerekmektedir. Olguların sunumu fotoğraf ve akış şemaları ile desteklenebilir. Fotoğraf ve akış şemaları için gerekli izinler alınmalı ve altında “*” simgesi eklenerek 10 punto olacak şekilde kaynak belirtilmelidir. Örnek: *Saraçoğlu, 2004:416-21.

MAKALE İÇİ REFERANSLAR

- Yazılarda referans gösterim yöntemi olarak yalnızca dergi sistemimizde yer alan örnek makale kullanılır. Yani kullanılan kaynakçalar ana metnin yanında, parantez içinde, yazarın adı, basım yılı ve sayfa numarası ile belirtilir. (Soyad, Yayın Yılı: Alıntı Yapılan Sayfa Numarası)
- İçeriğe ilişkin ekstra açıklamaların dipnotları ve diğer açıklamalar sayfa altında verilmelidir. Metnin içinde numaralandırılan notlar, sayfa altında numara sırası ile ve yanında açıklaması ile yerini alır.
- Bir kaynaktan yapılan alıntılar metin içinde çift tırnak içinde gösterilir.
- Alıntılar 30-40 kelimedenden uzun olduğunda, tırnak kullanılmadan girintili (indent) paragraf olarak verilir.
- Referans gösterirken, yazar ismi metin içinde geçmiyorsa paragraf sonunda parantez içinde yazarın soyadı, yayın tarihi ve alıntı yapılan sayfa numarası belirtilir: (Korkmaz, 2007: 23-45)
- Yazar ismi metin içinde geçiyorsa, parantez içinde yalnızca kaynağın yayın tarihi ve alıntı yapılan sayfa numarası yazılır: Oskay ve ark.'nın (2005: 36) çalışmasında
- İki yazarlı kaynaklarda, her iki yazarın soyadı da kullanılır. Türkçe yayınlarda “ve”, İngilizce yayın ise “and” ile ayrılır (MorleyandRobins, 2007: 20)
- İki'den fazla yazarlı kaynaklarda Türkçe ise “vd.” ibaresi yer alır: (Yücel vd., 2012: 236).
- İki'den fazla yazarlı kaynaklarda İngilizce ise “et al., ” ibaresi yer alır: (Hossain et al., 2007:156).
- Aynı yazarın, aynı yıl yayınlanmış birden fazla eseri kullanılıyorsa, basım yılına a, b, c, gibi harfler eklenerek birbirinden ayrılır: (Ortaylı, 1999a:25) (Ortaylı, 1999b:43) gibi.
- Metin içinde aynı konuda birden çok kaynağa referans verilecekse kaynaklar birbirinden noktalı virgül ile ayrılır: (Geray, 2005: 33; Moran, 2006:36)

KAYNAKÇA YAZIM METODU

- Kaynaklar listesinde sadece yazıda göndermede bulunulan kaynaklara yer verilmeli ve bu kaynaklar yazar soyadına göre alfabetik olarak sıralanmalıdır. Bir yazarın birkaç çalışması kaynakçada yer alacaksa, yayın tarihine göre (eskiden yeniye doğru) bir sıralama yapılmıştır.
- Makalede bulunan yazar sayısı 6 ve daha az ise tüm yazarlar belirtilmeli, 7 veya daha fazla ise ilk 6 isim yazılıp yayın Türkçe ise “vd.,” İngilizce ise “et al.,” İbaresini yer almalıdır. Son yazardan sonra,”vd.” veya “et al.,” şeklinde hazırlanmalıdır.
- İnternette yazarı belli olmayan yazılar kaynak olarak gösterilmemelidir.

* KİTAP KAYNAKLARDA

SEVİL, Ü., YANIKKEREM, E., (2006). Kadına yönelik aile içi şiddet. İzmir, Türkiye: İzmir Güven Kitabevi, ss.36-66

*KİTAP BÖLÜMÜ

TAŞKIN, L., YANIKKEREM, E., (2014). Aile planlaması. İçinde Kadın Sağlığı Hemşireliği, 12. Baskı, Ankara, Türkiye: Özyurt Matbaacılık, ss.527-545

*SEVİL, Ü., YANIKKEREM, E., (2008).*Adölesan dönemi. İçinde A. Şirin (Ed.), Kadın Sağlığı, İstanbul, Türkiye: Bedray Basın Yayıncılık, ss.57-90

BAYIK, A., SEVİL, Ü., (2004). Hemşirelik disiplini ve araştırma. İçinde İ. Erefe (Ed.), Hemşirelikte Araştırma İlke Süreç ve Yöntemleri, 3. Baskı, İstanbul, Türkiye: Odak Baskı Ofset, ss.13-26

* MAKALE KAYNAKLARDA

EGELİOĞLU, N., MUSLU, G.K., ŞEN, S., GÜNERİ, S.E., BOLIŞIK, B., SARUHAN, A., (2014). Ege Bölgesinde doğum sonu dönemde uygulanan geleneksel uygulamalar. Ulus-

lararası Hakemli Hemşirelik Araştırmaları Dergisi (UHD), 1(1):22-35. Doi: 10.17371/UHD.2014018935

ÖZCAN, B., KOCAMAN, H., (2016). Eşler Arasındaki Yaş Farkının Boşanmalar Üzerindeki Etkisi, ACED Dergisi, 10:1-17 Doi: 10.17359/ACED.20161024262

ŞEN, E., GÜNERİ, S.E., YANIKKEREM, E., HADIMLI, A., KAVLAK, O., ŞİRİN, A., et al., (2012). Determination of knowledge requirements and health practices of adolescent pregnant women. International Journal of Caring Sciences, 5(2):171-178

GUIDELINES FOR THE AUTHORS

1. The language of the journal is Turkish and English. Original researches, analyses, compilations, case studies, projects and book launches are accepted (they must be in an article format).
2. If the editorial board and the administrative board approve the papers prepared in different languages, it is accepted. The journal acts unilaterally.
3. The journal has a printed and electronic version. The articles are downloaded from the website and the relevant manuscript can be used on condition that it is referred to our journal and “article”. The readers can have an access to all volumes of the journal for free on the website.
4. Papers are accepted on condition that the author is registered to be a member of the journal.
5. None of the authors can assert legal rights on the journal.
6. The journal cannot be held ethically and biostatistically responsible for the papers; however, the author himself/herself is unilaterally responsible for the articles. Our journal cannot be put under an obligation. Author(s) must get the relevant approvals and inform the journal management for the articles requiring ethics board or institutional approval. The information of the papers requiring ethics board and institutional approval should be entered into the system by the responsible member author while uploading the article. In case of a problem, author(s) are unilaterally held responsible. Our journal never accepts liability in any matters.
7. The papers, submitted to the journal, should not have been sent to another journal previously and under consideration of another journal for publication simultaneously. Also, if it is determined that an article sent and processed in our journal has been in the publication process at the same time, our journal unilaterally reserves its legal rights against the relevant author(s). If such cases occur, the article is rejected on condition that refutation is published and the journal imposes the required sanctions on the author(s).
8. Each study is evaluated by the two referees, and the approved papers by the two referees are saved to be published in the following issues. Evaluation period of papers is three months according to the responses of referees. The papers that don't yield any response regarding the evaluation within three months are directed to another referee. In this case, a time ex-

tension is in question and a demand cannot be raised. The author cannot claim any right or withdraw the article from the system. The manuscripts in the referee evaluation process must be analyzed in terms of plagiarism and they should be sent to us and uploaded to the system in line with the scientific ethical rules. In case it has been determined that the articles published in our journal don't comply with the scientific ethical rules, we reserve our legal rights against the relevant author(s).

9. None of the studies and authors has privileges in the journal. Each author and study has the same rights and they're equal. No privilege is granted.
10. The names of the referees-experts in their fields will not be revealed to the authors. Information concerning the authors is known only by the system manager and the editor. It is kept confidential.
11. The papers uploaded to the system are first evaluated by the editor. A correction demand can be raised by our editorial board for the manuscripts not complying with the spelling rules. The articles edited in line with the spelling rules are sent to referee evaluation. The corrections demanded by the referee can be seen on the system by the relevant responsible author with the membership information and the correspondent author is informed via the system by e-mail. Every referee has the right to claim correction three times for a paper. If the correction isn't still made after three demands, the paper is automatically "REJECTED". The papers corrected in accordance with the referee suggestions are "ACCEPTED" or "REJECTED" after being evaluated by the editor again. The correspondent author is informed via the system by e-mail. The paper can be REJECTED with the decision of chief editor even though it has gone through the referee approval. All rights belong to the chief editor in this matter. None of the author(s) can impose a sanction on the decisions of chief editor or raise any demand.
12. If the article is produced from the thesis, presentation, and so on, it should be stated and explained in the footnote. Otherwise the author is accused of plagiarism. In that case, the journal cannot be held responsible for this situation.
13. If the paper is not within the scope of the journal, it is the editors and the administrators who will accept or reject the paper unilaterally. The author cannot assert any legal rights.
14. The uploaded study belongs to the journal with its exclusive rights by author(s). For this reason, it is not necessary for the author(s) to sign any other documents. The studies uploaded to the system are regarded as being transferred to our journal with all rights. If necessary, author(s) can be demanded a transfer contract with wet signature.

15. In the articles evaluated in our journal, the correspondent author is regarded as the addressee; other authors are not communicated and informed. The journal is not supposed to give information to other authors.
16. The referees act independently in the journal. Authors cannot exercise power over the referees or cannot demand anything from the referees.
17. The journal publishes four times a year in March, June, September and December. However, there might be changes in the periods depending on the publication process. The journal cannot be held responsible for this.
18. Following the evaluation process of the papers, the referee report can be seen on the system and sent to the correspondent author by e-mail. After completing the two-referee evaluation process, correction demand can be made via the system by e-mail. The corrections made before that cannot be allowed in the system. The edited paper should be uploaded again with the registered ID number. The authors should make the required corrections in 15 days. If the corrections are not made within 15 days, the article is rejected by the system automatically. None of the authors can impose sanctions on the journal in this case.

WRITING RULES OF THE JOURNAL

- The bibliography is arranged according to the Turkish alphabet order. The sample article for the writing rules and preparation of papers can be found on our website in Word format. All authors are required to take into account the writing format in the last volume of the journal.
- The main text of papers, abstract, tables and footnotes that will be sent to the journal must be written in MS Word Program, with Times New Roman in 12 pt. and single spaced.
- Page layout must be with 3 cm margin in the top, bottom, left and right.
- Texts must be between 15-20 pages, they must be no longer than 20 pages and page number must be indicated at the bottom of the page. Annex documents, tables, figures, charts and similar materials aren't included in the number of pages.
- Page layout must include the titles, abstract and tables written in one column, the main text and the references should be given in two columns, justified and without indentation, spacing 12nk below the titles and paragraphs. Extended English Abstract must be provided after the references in 12 pt. and one column.
- On the first page, Özet and Anahtar Kelimeler in Turkish must be below the Turkish heading, Abstract and Key Words must be below the English heading. Abstract in Turkish and English must be no longer than 150-200 words in 12 pt. Sub-headings must include Abstract, Aim, Method, Findings, Conclusion and Key Words. Anahtar Sözcük(Ler)/Key Words must be given in 3-7 words below the Abstracts by capitalizing the first letters of each word. In addition to this, key words must be written in the space provided by the system by capitalizing the first letters of each word and by separating each word by comma. It is necessary to choose the Turkish keywords according to "Türkiye Bilim Terimleri" and English key words in accordance with the "Index Medicus Medical Subject Heading (MeSH)" standards (<http://www.bilimterimleri.com>).
- If the article has been presented in a conference, the title of the conference, the date and the place of the conference and the type of the presentation must be provided below the "Author's note," after the References part. For example, Author's Note: This study has been presented at "1.Ulusal Ana Çocuk Sağlığı Kongresi," on 19-20 December 2014, in İzmir as an oral presentation.

- The names and the affiliations of the authors must not be given on the text below the title; this information must be uploaded to the system on the website.
- It should be stated that research articles have been prepared according to the scientific ethical principles and ethical board report information (Name of the institution from which report is received, its date and the serial number of report) must be added to the system. It is also necessary to scan the ethical board's report and the institution's permit document and to send to our editorial office via e-mail. For the papers without ethical board report, a signed document indicating that it doesn't have the ethical board report must be sent to the editorial board via e-mail.
- The main text must include such parts as Introduction, Method, Findings, Discussion, Conclusion, References, Acknowledgement (persons and institutions not participated in the study but contributed to the development of the study should be acknowledged here) and Extended Abstract. Extended English Abstract must be 750 words and more. Extended abstract must be prepared apart from Turkish abstract. It must be added to the paper after the references. The title (Extended English Abstract) must be written in capital letters, bold and centered, and the text must be justified without indentation, in 12 pt. and one column. Below the titles of Definition and Importance (references can be given only in this part), Aim, Method, Findings, Results and Conclusion, data concerning the article must be provided.
- Tables and figures must be placed in the text appropriately. Numbers and headings of tables/figures must be above the table; sentence case must be used in 12 pt., bold and justified. There must be a full stop between the table number and heading. Tables must only contain horizontal line. Each table must be referred to within the text. Items in the table must be in 1 line spacing and 12 pt. Explanations of the tables must be indicated below the table in 10 pt. and by putting * before it. E.g.: *Saraçoğlu, 2004:416-21.. Explanations about the abbreviations must be stated below the table and figure by using “*,**” or “a, b” in 12 pt. The number of tables and figures must be no longer than 6.
- Reviews must incorporate Turkish and English Headings, Abstract, Text, References and Extended English Abstract. Text should include a structure within a purpose, Conclusion parts must be completed. Headings, Abstract must be in one column; Text, References and Extended English Abstract must be in two columns, justified without indent and with 12 nk spacing in heading and at the end of the paragraph. Extended English Abstract must be 750 words and more. Extended abstract must be prepared apart from Turkish abstract. It must be added to the paper after the references. The title (Extended English Abstract) must be written in capital letters, bold and centered, and the text must be justified without indentation, in 12 pt. and one column. Below the titles of Definition and Importance, Aim, Method,

Findings, Results and Conclusion, data concerning the article must be provided within the Extended English Abstract.

- Case reports must include Turkish and English headings, Abstract, Introduction, Case Report, Discussion, References and Extended English Abstract. Headings and Abstracts must be 12 pt. and in one column; Introduction, Case Report, Discussion, References must be 12 pt. and in two columns justified without indent and with 12 nk spacing in heading and at the end of the paragraph. Extended English Abstract must be 750 words and more. Extended abstract must be prepared apart from Turkish abstract. It must be added to the paper after the references. The title (Extended English Abstract) must be written in capital letters, bold and centered, the text must be justified without indentation, in 12 pt. and one column. Below the titles of Definition and Importance, Aim, Method, Findings, Results and Conclusion, data concerning the article must be provided. Reports can be supported with photos and flow charts. Necessary permissions must be taken for photos and flow charts and references must be indicated in 10 pt. with “*”. E.g.: *Saraçoğlu, 2004:416-21.

REFERENCES WITHIN PAPER

- The sample article in the system must be used for citation rules. In other words, references are indicated with the name of author, the year of publication and page numbers in parentheses beside the main text (Surname, Year of Publication: Cited Page Number).
- Footnotes of extra explanations about the content and other explanations must be given below the page. Notes numbered in the text are located below the page by numbers with the explanations.
- Citations made from a source are indicated between double quotes in the text.
- Citations longer than 30-40 words are given as an indented paragraph without using quotes.
- While providing references, if the name of the author isn't within the text, the surname of the author and date of publication and the cited page are indicated in parenthesis: (Korkmaz, 2007: 23-45).
- If the name of the author is in the text, only the publication date of source and page number is given in parenthesis: Oskay et al.. (2005:36) in his/her study.....
- In sources with two authors, the surnames of both authors are indicated. If it is an English publication, it is separated with "and" (Morley and Robins, 2007:20).
- If it is Turkish, in sources with more than two authors, "vd." is indicated: (Yücel vd., 2012:236).
- If it is English, in sources with more than two authors, "et al." is indicated: (Hossain et al., 2007:156).
- If more than one study from the same author published in the same year must be used, the sources are separated by adding the letters like a, b, c: Such as (Ortaylı, 1999a:25) (Ortaylı, 1999b:43).
- If more than one source about the same subject is cited within the text, sources are separated with a semicolon: (Geray, 2005:33; Moran, 2006:36).

WRITING REFERENCES

- Only the sources cited in the text must be included in the references and those sources must be put in order alphabetically by the surnames of authors. If more than one study belonging to the same author is included in the references, it must be sorted by the date of publication (from old to new).
- If the number of the authors is 6 or less, all the authors must be listed, if it is 7 or more, the first 6 authors must be listed and “vd.”, for Turkish articles and “et al.” for English articles must be used. After the last author, “&” must be used before “vd.” or “et al.”
- Anonymous writers from Internet sources must not be cited.

* BOOKS

SEVİL, Ü., YANIKKEREM, E., (2006). Kadına yönelik aile içi şiddet. İzmir, Türkiye: İzmir Güven Kitabevi, ss.36-66

*CHAPTERS IN A BOOK

TAŞKIN, L., YANIKKEREM, E., (2014). Aile planlaması. İçinde Kadın Sağlığı Hemşireliği, 12. Baskı, Ankara, Türkiye: Özyurt Matbaacılık, ss.527-545

SEVİL, Ü., YANIKKEREM, E., (2008). Adölesan dönemi. İçinde A. Şirin (Ed.), Kadın Sağlığı , İstanbul, Türkiye: Bedray Basın Yayıncılık, ss.57-90

BAYIK, A., SEVİL, Ü., (2004). Hemşirelik disiplini ve araştırma. İçinde İ. Erefe (Ed.), Hemşirelikte Araştırma İlke Süreç ve Yöntemleri, 3. Baskı, İstanbul, Türkiye: Odak Baskı Ofset, ss.13-26

* ARTICLES

EGELİOĞLU, N., MUSLU, G.K., ŞEN, S., GÜNERİ, S.E., BOLIŞIK, B., SARUHAN, A., (2014). Ege Bölgesinde doğum sonu dönemde uygulanan geleneksel uygulamalar. Ulus-

lararası Hakemli Hemşirelik Araştırmaları Dergisi (UHD), 1(1):22-35. Doi: 10.17371/UHD.2014018935

ÖZCAN, B., KOCAMAN, H., (2016). Eşler Arasındaki Yaş Farkının Boşanmalar Üzerindeki Etkisi, ACED Dergisi, 10:1-17 Doi: 10.17359/ACED.20161024262

ŞEN, E., GÜNERİ, S.E., YANIKKEREM, E., HADIMLI, A., KAVLAK, O., ŞİRİN, A., et al., (2012). Determination of knowledge requirements and health practices of adolescent pregnant women. International Journal of Caring Sciences, 5(2):171-178

YAYIN İLKELERİ

1. Dergimizde yayınlanması istenilen çalışmalar daha önce bir yerde yayınlanmamış ve değerlendirilmesi amacıyla dahi olsa farklı bir dergiye gönderilmemiş olması gerekir. İlgili yazar(lar)ın dergimize yüklemiş olduğu makale farklı bir dergiden RED olmuş veya değerlendirilmesi amacıyla gönderilmiş olduğunun tespit edilmesi durumunda ilgili yazar(lar) hakkında her türlü hukuki haklarımızı saklı tutarız.
2. Dergimizin yayın kabul ettiği disiplin ve alanlar dışındaki çalışmalar kabul edilmemektedir. Bu bilgiler dergimizin “BİLİM DALLARI” başlığı altında yayın kabul ettiği alanlar belirtilmiştir. Bu alanların dışındaki hiçbir yayın dergimizde yayınlanamaz yayınlanması talep edilemez.
3. Hiçbir koşul ve şart altında dergimiz yapılan çalışmaların içerik ve bilimsel sorumluluğunu yüklenmemektedir. Yapılan ve yayımlanan çalışmaların her türlü sorumluluğu ilgili yazar(lar) a aittir.
4. Birden fazla yazarın bulunduğu çalışmalarda ilk sırada yer alan 1. yazar muhatap kabul edilir. Ya da makalenin dergimize yükleyen ilgili üye bu sorumlulukları kabul eder ve etmek zorundadır.
5. Çalışmalarda özet hem İngilizce hem Türkçe olarak düzenlenmeli, 150 ile 250 kelime arasında olmalıdır. Konu başlığı hem Türkçe hem de İngilizce olarak hazırlanmalıdır. Türkçe ve İngilizce çalışmalar içerisinde çalışmanın amacı, kapsamı, yöntemi, araştırmanın kısıtları, bulguları ve sonucu yer almalıdır.
6. Hazırlanan çalışma tez, kitap v.b. organlardan hazırlanmış ise mutlaka ilk konu başlığına başvuru yapılarak kaynakça kısmının son sırasında “Yazar Notu” şeklinde bu çalışmanın nereden türetildiği belirtilmelidir. Ayrıca eğer bu çalışma yüksek lisans veya doktora tezin-den türetilmiş ise mutlaka çalışmada danışmanın ismi ikinci sırada yer almak zorundadır. Tez danışmanı ilgili çalışmada isminin olmasını istemiyor ise bu durum belge ile dergimiz yönetimine bildirilmelidir. Belge mutlaka ıslak imzalı olmalıdır. Tez ya da farklı bir çalışmadan türetilen makalelerde dergimiz ve yönetimi asla yazar(lar) dan bu çalışmanın nereden türetildiğini sorgulamak gibi bir yükümlülüğe sahip değildir. Sorumluluk tamamen yazar(lar) a aittir. Bu koşulları yazar(lar) kabul etmiştir.
7. Kullanılan kaynaklar dergimiz yayın kurallarına uygun şablona göre hazırlanmalıdır. Bu şablon dergimizin web sayfasında Word dosyası olarak tüm yazar(lar) a sunulmuştur. Ay-

rica dergimizin her zaman son sayısı dikkate alınmalıdır. Dergimiz ve yönetimi kendi talepleri doğrultusunda bu kriterleri tek taraflı olarak değiştirme hakkına her zaman sahiptir.

8. Dergimize gönderilen/yüklenen değerlendirilmeye alınan her bir çalışma mutlaka ***DÖRT ALAN HAKEMİ, BİR ALAN EDİTÖRÜ, "İNGİLİZCE" HAZIRLANAN ÇALIşMALARDA İSE BİR İNGİLİZCE DİL HAKEMİ/EDİTÖRÜ, TÜRKÇE HAZIRLANAN YAYINLARDA ALAN EDİTÖRÜ TALEBİ DOğRULTUSUNDA VE SÜREÇ İÇERİSİNDE TÜRKÇE DİL EDİTÖRÜ*** tarafından yayınlanabilir şeklinde görüş almış olmalıdır. Hakemlere gönderilen çalışmalar ilgili gönderilen hakemin yayına yönelik hakemlik kabul reddi ya da yayın reddi durumunda farklı bir hakeme ilgili çalışma yeniden değerlendirme için gönderilir. Yeni atanan hakemin görüşü doğrultusunda makale ilgili editörler tarafından sürece alınır. Dergimiz baş editör(ler) i tek taraflı olarak ilgili çalışma hakem onayından geçmiş bile olsa RED etme hakkına sahiptir. Bu durumda hiçbir yazar(lar) bir hak iddiasında ve talepte bulunamaz. Her türlü yönetim, uygulama ve işleyiş dergimiz baş editörüne aittir. İngilizce hazırlanan çalışmalarda ilgili çalışma dergimizin İngilizce dil editörü tarafından değerlendirilir. Ayrıca her çalışma dergimizin teknik editörü tarafından dergimizin yazım kurallarına uygun olup olmadığı yönünde değerlendirilir. İngilizce dil editörü çalışmanın dergimiz açısından uygun olmadığı yönünde bir karar verir ise bu kararın RED ya da düzeltilmesi konusundaki yetkili baş editördür. Dil editörü ve teknik editörün RED etme hakkı bulunmamaktadır. Önerilerini dergi baş editörüne iletir, talep ve öneriler doğrultusunda baş editör ilgili kararı tek taraflı olarak işletir. Dergimizde alan editörleri ilgili sisteme yüklenen çalışmaları alan açısından dergimizde değerlendirilmesi ya da yayınlanması konusunda görüşlerini ilgili baş editöre iletir. Baş editör alan editörlerinin görüş ve önerileri doğrultusunda kendi yetkisi ile hareket eder.
9. Gelen çalışmaların incelenmesi sonucunda majör ya da minör düzeltme yapılabilir. Yazar(lar) dan makale ile ilgili sadece ÜÇ defa düzeltilmesi iştenir. Her ÜÇ düzeltmede de iştenilen düzeltmeler gerçekteştirilmemiş ise yayın sistem editörü tarafından baş editöre bilgi verilerek makale reddedilir. Dergimiz web sitesine yüklenen çalışmalar öncelikli olarak sistem editörü ya da teknik editör tarafından hakeme gönderilmeden önce incelenir. Bu inceleme yazım kuralları çerçevesinde yapılır. Sistem ya da teknik editör ilgili yazar(lar) a gerekli taleplerini iletir. Bu talepler yerine getirilmez ise sonuç baş editöre iletilir. İletilen bilgiye göre dergimizin baş editör(ler) i nihai kararı verir. Bu karar tek taraflı olarak olumlu ya da olumsuz yönde dergimiz baş editörüne aittir. Çıkan karar üzerinde hiçbir kurum ve kişi yaptırım hakkına sahip değildir.
10. İngilizce ve Türkçe özet yazı karakteri 12 punto Times New Roman karakterli olmalıdır. Tüm yazar(lar) dergimizin web sayfasındaki örnek makale formatına göre hareket etmek ve çalışmalarını düzenlemek zorundadır.

11. Yazar ve yazarların kurum isimleri 12 punto hazırlanmalı ve sağa doğru italik şekilde Times New Roman yazı karakteri ile hazırlanmalıdır. Örnek makale formatında bu durum belirtilmiştir.
12. Çalışmanın tamamı olmak üzere satır aralığı 1 olarak belirlenmelidir.
13. Kaynakçada kaynak gösterimi sağa italik olmak üzere ilgili kaynak ismini veya yazarının soyadı başta olmak koşulu ile yine örnek makalede belirtildiği şekilde düzenlenmelidir. Örnek; **YILMAZ, A., GÜVEN, M., (2017).** İşletmelerde Sağlık Yönetiminin Önemi, Dergisi, Sayı: 53(2):1-2 Doi: 10.17371/UHD.2016823286 şeklinde olmalıdır. Metin içi kaynak gösterimi (Yılmaz, 2017: 1-2) veya (Yılmaz, ve diğ., 2017: 1-2) şeklinde olmalıdır. Metin içinde asla internet kaynakları kullanılamaz. Kullanılan internet kaynakları numaralandırılarak sayfa altında gösterilmelidir. Bilimsel geçerliliği olmayan wikipedia gibi internet kaynaklarından yapılan alıntılar asla kullanılmamalıdır. Bu tip kaynak kullanımı tespit edildiğinde ilgili çalışma tek taraflı olarak RED edilir. Hiçbir yazar(lar) bu konuda dergimiz üzerinde yaptırım uygulayamaz ve talepte bulunamaz.
14. Çalışmalarda kullanılan internet kaynakları kaynakçada “**İNTERNET KAYNAKLARI**” başlığı altında verilmelidir. İnternet kaynaklarında mutlaka internet linki yer almalı ve erişim tarihi “E.T. 01.01.2017) şeklinde link sonunda verilmelidir.
15. Düzenleme ve çalışmanın dizgisi dergimizin web sitesindeki örnek makale formatına uygun olarak hazırlanmalı, çalışma içerisinde kaynak gösterimi de örnek formata göre düzenlenmelidir.
16. Mevcut çalışmalar sisteme üye olan yazar tarafından adım adım yol izlenerek çalışma sisteme yüklenir. Yüklenen çalışma sistem yöneticisi tarafından ilgili alan editörüne gönderilerek hakem değerlendirmesi için onay istenir. Makalede birden fazla yazar ismi bulunuyor ise bu bilgiler hem yazar ismi sıralaması hem de yazar(lar) a ait olan kurum bilgileriyle birlikte makale sisteme yüklenirken sisteme girilmelidir. İlerleyen süreç içerisinde makale ile ilgili yazar ismi ve kurum bilgisine yönelik oluşabilecek sorunlarda dergimiz ve yönetimi asla sorumluluk kabul etmez. Sisteme bu bilgiler tek taraflı olarak yazar(lar) tarafından girilmek zorundadır. Sisteme yüklenen Word dosyası üzerindeki yazar ve kurum bilgilerini dergimiz ve yönetimi sisteme girmekle yükümlü değildir. Dergimiz ve yönetimi sadece yazar(lar) tarafından sisteme yüklenen bilgileri dikkate alır.
17. Dergimizin yayın dili Türkçe ve İngilizcedir. Fakat farklı durumlarda ve prensiplerde hazırlanan çalışmalar İngilizce ve diğer dillerde kabul edilmektedir. Bu durumda yayın kurulu insiyatif kullanma hakkına ya da ret hakkına tek taraflı hakka sahiptir. İlgili yazar(lar) bu konuda dergimiz üzerinde etkili olamaz ve yaptırım uygulayamaz. Türkçe hazırlanan çalış-

malarda kaynakça sonrasında 750 kelimededen az olmamak üzere genişletilmiş İngilizce özet olmak zorundadır. Bu geniş özet içerisinde çalışmanın amacı, kapsamı, yöntemi, araştırmanın kısıtları, bulguları ve sonucu şeklinde hazırlanmalıdır. İngilizce hazırlanan çalışmalarda genişletilmiş İngilizce özete gerek bulunmamaktadır.

- 18.** Hiçbir çalışma hakkında yazar hangi hakem tarafından çalışmanın değerlendirileceğine karar veremez veya değerlendirme yapan hakem bilgisini göremez. İlgili çalışma hakkında yapılan hakem değerlendirmesi sonrasında makalenin dergimize yüklenmesinde sorumluluğu kabul eden makale yazarlarından üye bilgisi sistemde bulunan yazara yine dergimiz web sistemi üzerinden gerekli bilgiler gönderilir. Dergi sistemindeki mail bilgisi güncel ve doğru olmalıdır. Güncel ve doğru üyelik bilgisi olmayan çalışmalar konusunda oluşan gecikme ve diğer her türlü sorundan tek taraflı olarak üye yazar sorumludur. Dergimiz makalede ismi bulunan diğer yazarları muhatap kabul etmez. Sisteme makaleyi yükleyen üye yazar muhataptır ve sorumluluk ilgili üye yazara aittir. Makalede ismi bulunmayan bir başkası tarafından makalenin dergi sistemine üye olunarak yüklenen çalışmadan yine ilgili üye sorumludur. Oluşan ya da oluşabilecek sorunlardan dolayı dergimiz ve dergi yönetimi asla sorumlu değildir. İlgili makale ile alakalı olan her türlü yazışma ve bilgilendirme üye yazara yönelik gerçekleştirilir. Diğer yazar(lar) a dergimiz ve yönetimi bilgi vermek zorunda değildir.
- 19.** Hiçbir yazara ait bilgi ve iletişim konusundaki materyaller sistem yöneticisi ve editör dışında bilinemez. Bu nedenle yazarların hakem değerlendirmesi ya da farklı bir talepte bulunması gibi bir hakkı yoktur. Hakem ve yazar bilgileri sistem editörü, teknik editör, baş editör ve alan editörü dışında kimse tarafından paylaşılmaz.
- 20.** Sisteme yüklenen çalışmaların sayfa sayısı 20 sayfadır. Bu sayfa miktarı yine çalışmanın konusuna göre artış gösterebilir. Ek ve tablolar bu sayının dışında tutulabilir. Fakat ilgili durum hakkında yayın kurulu başta olmak üzere alan editörü ve baş editör olumlu veya olumsuz değerlendirme yapma hakkına tek taraflı olarak sahiptir. Bu konuda yazar ya da yazarlar bir hak iddiasında bulunamaz.
- 21.** Dergimiz “e” elektronik sistemle çalışan bir dergi olup, basılı olarak da çıkarılmaktadır. Basılı halini talep eden yazar(lar); basılı hali için ilgili yayınevi ile iletişime geçmek ve talebini bu yayınevi üzerinden iletme zorundadır. Dergimiz yönetimi hiçbir yazar(lar)a basılı yayın verme zorunluluğu yoktur. Dergimiz açık erişilebilir sistemde olup, her araştırmacı ya da okuyucu ücretsiz ve üye olmaksızın ilgili sayılara dergimizin web sitesinden E PDF ISSN li olarak ulaşıp kendi bilgisayarlarına indirebilirler.
- 22.** Sisteme yüklenen çalışmaların değerlendirme süresi üç aydır. Bu süre içerisinde değerlendirilmeyen ve hakkında ilgili bilgi rapor alınmayan çalışmalar farklı bir hakeme daha

gönderilir. Bu oluşun aksaklık ve uzayan zaman süreci içerisinde yazar(lar) dergimiz ve yönetimi üzerinde bir hak iddiasında bulunamaz. Hakem süreci devam eden çalışmalar her ne koşul ve şart olursa olsun asla dergimizde geri çekilmesi söz konusu olamaz.

23. Dergimiz yılda dört sayı çıkarmaktadır. Bu sayı derginin yayın kurulu veya özel durumlarda ara dönem içerisinde de yayın çıkarma hakkı bulunmaktadır. Bu durum yine dergi yönetimin insiyatifine bağlıdır. ***DERGİMİZ HAKEM SÜRECİNDE OLAN YAYINLAR İÇİN YAZAR(LAR) İLGİLİ YAYININI ÇEKME HAKKINA SAHİPTİR. FAKAT BU ÇEKME NEDENİNİ RESMİ KANALLAR KULLANILARAK DERGİMİZE YAZILI VE ISLAK İMZALI “TÜM YAZARLAR TARAFINDAN” İMZA EDİLMİŞ ŞEKİLDE DERGİ YAYINEVİ ADRESİNE GÖNDERİLMEK ZORUNDADIR. “MAİL YOLU İLE GÖNDERİLEN TALEPLER ASLA KABUL EDİLMEZ DİKKATE ALINMAZ” BU KOŞUL VE ŞARTLAR DIŞINDA ASLA MAKALE GERİ ÇEKİLEMEZ. OLUŞAN HER TÜRLÜ HUKUKİ VE MADDİ OLUMSUZLUKLARDAN İLGİLİ YAZAR(LAR) SORULMU VE YÜKÜMLÜDÜR. BU ŞARTLARA UYMAYAN YAZARLAR HAKKINDA HER TÜRLÜ HUKUKİ HAKLARIMIZI SAKLI TUTARIZ. İLGİLİ SORUN VE HUKUKİ DURUMLARDA DERGİLERİN YÖNETİM VE YAYINEVİ ADRESİNE DAİR YETKİLİ MAHKEMELER YÜKÜMLÜ VE YETKİLİ KILINMIŞTIR.***

24. Yayınlanan çalışmaların yayın ve telif hakkı dergimize aittir. Sisteme yüklenen her bir çalışmanın yayın hakkı yazar tarafından otomatik olarak dergiye devredilir. Dergimiz sistemi üzerinde makale dergi web sitesine yüklenirken oluşturulan devir hakkı sözleşmesi butonu ilgili sorumlu yazar tarafından onaylanır. Bu işlem için hiçbir yazardan telif hakkı sözleşmesi imza etmesi istenmez. Gerekli durumlarda dergi yönetimi ıslak imzalı devir sözleşmesi talep etme hakkına sahiptir. Hakem sürecine alınmış çalışmalar yayından çekilemez. Çekilmek istenen çalışmalar için mutlaka geçerli bir neden ve sebep gösterilmesi gerekir. Aksi durumda ilgili yazar(lar) hakkında hukuki işlemler tek taraflı olarak başlatılır. Sisteme yüklenen çalışma için yazar(lar) bu şartları peşinen kabul etmiştir. Hiçbir yazar(lar) ın İtiraz hakkı bulanmamaktadır.

25. Dergimize yüklenen çalışmalarda etik kurul ya da kurum izninin gerekli olduğu durumlarda ilgili yazar(lar) bu çalışmaya ait olan etik kurul ya da kurum izin bilgilerini makale sisteme yüklenirken yüklemekle yükümlüdür. Olası bir olumsuzluk durumunda etik kurul veya kurum izni gerektiren çalışmalara ait olan bilgilerin dergimiz sistemine girilmemiş veya ilgili dergi yönetimine bu bilgiler verilmemiş ise tüm sorumluluk tek taraflı olarak ilgili yazar(lar) a aittir. Dergimiz hiçbir koşulda bu tip sorumluluğu kabul etmez etmesi istenemez. Dergimiz ve yönetimi bu bilgileri istemek ya da takip etmek zorunda değildir.

- ***YUKARIDA BELİRTİLEN 25 MADDELİK YAYIN İLKESİ VE BİLGİLERİ SİSTEME DÂHİL OLAN YAZAR veya YAZARLAR TARAFINDAN KABUL EDİLMİŞ SAYILIR. HİÇ BİR YAZARIN BU YAYIN İLKELERİNE İTİRAZ ETME HAKKI YOKTUR. DERGİMİZ YAYIN İLKELERİ ve ÇALIŞMALARIN YAYINLANMASI, DEĞERLENDİRİLMESİ veya REDE EDİLMESİNDE TEK TARAFLI HAKKASAHİPTİR. BU HAK HİÇ BİR KOŞUL ve ŞARTA BAĞLI OLMAKSIZIN DEĞİŞTİRİLEMEZ. DERGİMİZE YÜKLENEN VE GELEN ÇALIŞMALARDA İNTİHAL TARAMA PROGRAMLARINDA “TURNITIN, iThenticate, Viper, PlagScan, Grammarly, CROSREFF” YAZAR(LAR) TARAFINDAN GEÇİRİLMELİ VE BU RAPORLAR İLGİLİ YAZAR(LAR) TARAFINDAN SİSTEME MAKALE İLE BİRLİKTE YÜKLENMELİDİR. DERGİMİZ ALAN VE SİSTEM EDITÖRLERİ İLE HAKEMLERİ AYRICA İLGİLİ İNTİHAL TARAMA PROGRAMLARINI KULLANARAK KARŞILAŞTIRMA YAPABİLİR. ALINTI ORANI YAYIN ve ESERE GÖRE %10 İLE %20’DİR. BU ORAN ULUSLARARASI BİLİMSEL YAYIN KRİTERLERİ ÇERÇEVESİNDE YAZAR(LAR)ı BAĞLAR. OLUMSUZLUK DURUMUNDA HİÇBİR TALEP VE HAK İDDİRASINDA YAZAR(LAR) BULUNAMAZ. İLGİLİ İLKELER veya KURALLAR ÇERÇEVESİ DIŞINDA HAREKET EDEN YAZAR/ YAZARLAR HAKKINDA DERGİMİZ İLGİLİ KANUN VE YÜKÜMLÜKLER ÇERÇEVESİNDE KANUNİ HAKKINI TEK TARAFLI OLARAK KULLANMA HAKKINA SAHİPTİR. SİSTEME DÂHİL OLAN HERKES BUNLARI PEŞİNEN KABUL ETMİŞTİR.***

PUBLICATION PRINCIPLES

1. Papers which are submitted to the journal for publication are expected not to have been published somewhere else, not to be in the evaluation process of another publication organ. If it is determined that the manuscript uploaded by the relevant author(s) has been sent for evaluation or REJECTED by another journal, we reserve all kinds of legal rights about the relevant author(s).
2. Papers outside the accepted disciplines and fields in our journal are rejected. The accepted fields are stated under the “DISCIPLINES” title of our journal. None of the papers outside these fields can be published or requested to be published in this journal.
3. The content and scientific responsibility of the papers cannot be imposed on the journal under any circumstances. The whole responsibility belongs to relevant author(s).
4. In articles with more than one author, the correspondent author is the one who ranks first. Or the member uploading the paper to the journal accepts and has to accept the whole responsibility.
5. The abstract should be prepared both in Turkish and English and between 150 and 250 words. The title should also be both in Turkish and English. The purpose of the paper, scope, method, limitations of research, findings and conclusion should be included in Turkish and English parts.
6. If the paper has been prepared from such organs as thesis, book etc., it should be stated at the end of references part with “Author’s Note” by referring to the first title. If the paper has been prepared from a master’s or doctoral thesis, the name of the advisor should be ranked in the second place. If the thesis advisor doesn’t want to see her/his name in the relevant paper, our journal should be informed about this situation with a document. It should be a document with wet signature. Our journal and management doesn’t have such a liability to question author(s) about the source of papers reproduced from thesis or another paper. The whole responsibility belongs to author(s). The author(s) already accept these conditions.
7. Sources used in the works must be prepared according to the appropriate template of the journal. This template is presented to all author(s) as a Word file on our website. Besides, the last volume of our journal should always be taken into account. Our journal and management unilaterally belongs the right to change these criteria in line with their own demands.

8. Every paper evaluated should get the approval of two referees. If one of the referees has rejected and the other one has approved, the editor sends the paper to the third referee. In line with the opinions and suggestions of the third referee, editor acts in accordance with her/his own authority. Chief Editor of the journal unilaterally reserves the right to REJECT even if the paper has been approved by referees. In this case, none of the author(s) can claim a right or demand. All kinds of management, practice and procedure belong to the chief editor of the journal. The relevant paper prepared in English is evaluated by the English language editor. Also, every paper is evaluated in terms of the writing rules of our journal by the technical editor. If the English language editor decides that the paper is inappropriate for our journal, the authorized person who will REJECT or amend this decision is the chief editor. Language editor and technical editor don't have the right to REJECT. They transmit their suggestions to the chief editor and the chief editor unilaterally applies the decision in line with the demands and suggestions. Field editors transmit their opinions regarding evaluation and publication of the papers uploaded to the system to the chief editor. The chief editor acts with her/his own authority in line with the opinions and suggestions of field editors. Major or minor corrections can be made after the evaluation of papers. Author(s) are requested for corrections THREE times. If the corrections aren't made after three demands, the article is rejected after the chief editor is informed by the system editor. The manuscripts uploaded to the website are first analyzed by system editor or technical editor before sending to the referee. This analysis is performed within the framework of spelling rules. System or technical editor informs author(s) about the necessary demands. If these demands aren't satisfied, the chief editor is informed about the result. Chief Editor makes the final decision according to the information. This decision is unilaterally up to the chief editor either in a negative or positive way. None of the institutions and individuals has the right to impose sanction on the decision made.
9. English and Turkish abstracts should be written in Times New Roman with 12 pt. All author(s) are obliged to act and arrange their papers in accordance with the sample article format on our website.
10. The names of the institutions of author(s) should be written in 12 pt. and italic with Times New Roman. It is stated in the sample article format.
11. The paragraph spacing of the whole manuscript should be single spaced.
12. The references should be stated in a way that the reference is italic and the name and author's surname rank at the first place just like in the sample article. For example; *YILMAZ, A., GÜVEN, M., (2017). İşletmelerde Sağlık Yönetiminin Önemi,* Dergisi, Sayı: 1, Cilt: 1, ss.1-2. The references should be indicated within the text as (Yıl-

maz, 2017: 1-2) or (Yılmaz, ve diğ., 2017: 1-2). Internet resources are never used within the text. These sources are numbered and indicated at the bottom of the page. The citations made from such internet resources as Wikipedia should never be used. If such use of resources is determined, the manuscript is unilaterally REJECTED. None of the author(s) can impose a sanction and raise a demand on our journal in this matter.

13. The internet resources should be indicated in the references part under the title of “INTERNET RESOURCES”. The link should be included in the resources and the Access date should be after the link like “E.T. 01.01.2017).
14. Typesetting and editing of the paper should be in accordance with the sample article format on the website and the references within the text must be prepared as per the sample article.
15. The current papers are uploaded to the system by the author being the member of the system step by step. The paper uploaded is sent to the relevant field editor by the system manager and asked for approval for referee evaluation. If there are more than one author name in the paper, this information should be inserted in the system together with the names and institutions of author(s) while uploading the paper to the system. Our journal and management never accepts responsibility regarding the problems that may arise about the names and institutions of authors related to the article. This information must be unilaterally inserted in the system by author(s). Our journal and management aren't responsible to insert this information to the system. Our journal and management only take into account the information uploaded to the system by author(s).
16. The language of our journal is Turkish and English. However, the papers prepared in different situations and principles are accepted in other languages. In this case, the publication board unilaterally reserves the right to use initiative or reject. Relevant author(s) cannot be effective or impose sanction on our journal in this matter.
17. The author cannot decide on which referee will evaluate the paper and won't know the information of the referee making the evaluation. After the referee evaluation of the relevant paper, the correspondent author who accepts the responsibility in uploading the paper to the system is informed via the web system. The e-mail address in the journal system should be valid and correct. The member author is unilaterally responsible for any delay and problem that may arise about the authors whose membership information isn't valid and correct in the system. Our journal doesn't address comments to other authors. The member author who uploads the paper to the system is the addressee and the responsibility belongs to the relevant author. If the paper is uploaded to the system by someone else whose name isn't in the paper, the relevant member becomes responsible for this situation. Our journal and management are never responsible for possible problems. All kinds of correspondences

and information related to the article are directed to the member author. Our journal isn't supposed to inform other author(s).

- 18.** Information about the authors and the materials of communication are confidential and it is only known by system manager and the editor. Therefore, authors don't have such a right to ask for referee evaluation or any other demand. Information on referees and authors are only shared with the system editor, technical editor, chief editor and the field editor.
- 19.** The number of pages uploaded to the system is 20. This number can increase according to the subject of the paper. Annexes and tables can be excluded from this number. However, publication board, field editor and the chief editor unilaterally reserve their right to make a positive or negative evaluation. Author(s) cannot claim a right in this matter.
- 20.** Our journal is an "e" electronic journal but is also published in paper version. Individuals who would like to get printed version of the journal can obtain it by paying the necessary fee to the relevant printing company. Our journal does not have to provide printed version of the journal to any author or individual. Annual membership fee should also be sent to relevant printing company for works sent to our journal. A reasonable amount of fee is requested from the author of the paper approved for publication considering the journal expenses and according to the conditions of that time. The relevant author or the person who makes the payment is sent a receipt about the payment by the beneficiary company.
- 21.** Evaluation process of works uploaded to the system is two months. Works which are not evaluated within this period of time and about which information report is not received are sent to a different referee. Author(s) cannot claim a right on our journal and management because of this delay. It is out of question for the papers being in the referee evaluation process to be withdrawn from the journal under any circumstances.
- 22.** Our journal publishes four times a year. The journal and publication board has a right to publish special issues. This is up to the initiative of journal management.
- 23.** Publication and copyright of published papers belong to our journal. Publication right of every paper uploaded to the system is automatically transferred to the journal. The responsible author approves the transfer contract created at the same time with the button on the website while uploading the paper to the system. None of the authors are requested to sign the copyright agreement for this procedure. Journal management has the right to demand transfer agreement with wet signature if required. The papers being in the referee evaluation process cannot be withdrawn from the publication. A valid reason should be indicated for the papers that are withdrawn. Otherwise, legal action is unilaterally taken against the

relevant author(s). Author(s) approve these conditions in advance for the paper uploaded to the system. None of the author(s) have a right to object.

24. Relevant author(s) are supposed to insert the ethics board or institutional approval while uploading the paper to the system if necessary. The whole responsibility unilaterally belongs to author(s) in case of a possible problem if the information of papers for which ethics board or institutional approval is required isn't inserted in the system or the journal management isn't informed. Our journal is never asked to accept such a responsibility. Our journal and management doesn't have to ask or monitor this information.

IT IS CONSIDERED THAT ABOVEMENTIONED 24 ITEMS OF PUBLICATION PRINCIPLES GUIDELINE ARE ACCEPTED BY AUTHOR OR AUTHORS WHO ARE INVOLVED IN THE SYSTEM. NO AUTHOR HAS THE RIGHT TO OBJECT TO THESE PRINCIPLES. OUR JOURNAL HAS UNILATERAL RIGHT IN TERMS OF PUBLICATION PRINCIPLES, AND PUBLISHING, EVALUATION OR REFUSAL OF WORKS. THIS RIGHT CANNOT BE CHANGED UNDER ANY CIRCUMSTANCES AND CONDITIONS. OUR JOURNAL HAS THE RIGHT TO USE ITS LEGAL RIGHTS WITHIN THE FRAMEWORK OF RELEVANT LAWS AND LIABILITIES IN CASE OF AUTHOR/AUTHORS WHO DO NOT ACT IN ACCORDANCE WITH RELEVANT PRINCIPLES AND RULES. EVERYBODY WHO IS INVOLVED IN THE SYSTEM HAS AUTOMATICALLY AGREED ON THESE POINTS IN ADVANCE.

SIK SORULAN SORULAR

1. Derginiz hakemli ve uluslararası nitelikte bir dergi midir?

Dergimiz uluslararası nitelikte olup hakemli bilimsel bir dergidir. Uluslararası birçok indeks tarafından taranmaktadır.

2. Derginize hangi alandan yazılar kabul edilmektedir?

Dergimize yalnızca derginin yayın kabul ettiği alanlarda yapılan çalışmalar kabul edilmektedir.

3. Derginize üye olmadan sayıları ya da ilgili talep edilen makalelere erişim izniniz varmı?

Dergimize üye olmaksızın bütün sayıları web sitemizden pdf formatında indirebilirsiniz.

4. Derginizin yayın aralığı nedir?

Dergimiz yılda dört sayı şeklinde çıkmaktadır. Mart, Haziran, Eylül ve Aralık ayları sonunda sisteme tam metinlerin yer aldığı sayılar yüklenmektedir. Ancak bazı durumlarda özel sayılar da çıkarılabilmektedir.

5. Derginizde yayınlanan makaleler hakkında yazarlara bilgi verilmekte midir?

Dergimiz web tabanlı olup, yazarlar yayınları ile ilgili her türlü bilgiyi sistemden üyelik panelinden takip edebilmektedir. Ayrıca süreyle ve işleyişle ilgili olarak ortaya çıkan bilgiler ve durumlar yazarlara bildirilmektedir.

6. Bir yayın kaç hakem tarafından incelenmektedir?

Yayın ilkeleri *MADDE (8)* aynen geçerlidir.

7. Gelen çalışmalara dair “yazar ve yazarlara” ait bilgiler gizli mi tutulmaktadır?

Dergimizde ve hakemli bilimsel yayın yapan dergilerde yazar bilgileri sadece sistem editörleri, alan editörleri, baş editör ve baş editör yardımcıları tarafından bilinmektedir. Bu bilgiler tamamen gizli tutulmaktadır. Hiçbir hakem ve diğer kurul üyeleri bu bilgilere erişim sağlayamaz.

8. Derginizin herhangi bir sayısında belirli bir yayın yapma oranı veya sayısı var mıdır?

Dergimizde belirli bir makale sayısı söz konusu değildir. Hakem onayını ve sürecini tamamlayan yayın kurulu tarafından yayınlanması uygun görülen çalışmalar hiç bekletilmeksizin yayına alınmakta ve son aşama olan mizanpaj çalışmasına gönderilmektedir.

9. Aynı yazar ya da yazarlar aynı sayıda birden fazla yayın yayımlayabilmekte midir?

Etik açıdan böyle bir durum söz konusu değildir. Fakat yayın kurulu ve editörler kurulunun özel onayı ile aynı yazara ait birkaç makale belirli sayılarda ya da aynı sayıda yayımlanmak üzere işleme alınabilmektedir. Bu durum sadece özel durumlar ve inisiyatif gerektiren durumlarda geçerlidir.

10. Derginizin yayın kabul ettiği bütün alanlarda ya da disiplinlerde yeterli hakem bulunmakta mıdır?

Dergimize gönderilen tüm çalışmalar alanında uzman akademisyen ve bilim insanları tarafından değerlendirmeye tabii tutulmakta olup hakemler yaptıkları incelemelerden herhangi bir ücret almamaktadırlar. Tamamen gönüllü bir şekilde inceleme ve rapor oluşturma işlemleri gerçekleştirilmektedir.

11. Bilim ve danışma kurulunuzun görevi nedir?

Bilim ve danışma kurulu bazı çalışmalarda hakemlerin uzlaşmadığı durumlarda baş editör ve alan editörlerini ilgili bilim dallarında hizmet veren ve bilgisi ile bu oluşan olumsuzlukları ortadan kaldırıp bağımsız karar veren kişilerden oluşmaktadır. Bilim kurulu üyeleri oluşan bu sorunların çözümünde aktif görev almaktadır. Bilim ve danışma kurulunun verdiği kararlar hiçbir yorum ve değerlendirme yapılmaksızın kabul edilmektedir. Verilen kararlar aynen uygulanmaktadır. Değişiklik yapılmaz ve değiştirilmesi teklif edilemez.

12. Olumsuz bir durumda yazar bilim ve danışma kuruluna çalışmasının gönderilmesini isteyebilir mi?

Böyle bir durum söz konusu olmaz olamaz. Bilim danışma kurulunun işlevselliği ancak baş editörün onayı ile gerçekleştirilir.

13. Yazar derginize gönderdiği bir çalışmasını aynı anda başka bir dergiye gönderir ise ve o dergide de yayını kabul edilip yayımlanmak isterse işlemler nasıl gerçekleştirilir?

Bu gibi durumlarda yönetim ve editörler kurulu karar vermektedir. Genellikle yayın kurulu bu tip davranışları etik bulmadığından ilgili çalışma yayınlanmış olsa bile tekzip yayımlamak ve ilgili kurumlara bilgi verilmek koşulu ile tüm hukuki haklar saklı tutulmak üzere yayını sistemden kaldırır. Fakat bu gibi durumların oluşmaması adına yayın kabul şartlarının yazarlar tarafından okunarak ilgili çalışmaların gönderilmesi daha uygun olacaktır. Dergimiz bu gibi oluşabilecek olumsuzluklarda Türk Ticaret Kanunu ve Fikri Sinai Haklar Kanunu çerçevesinde dergi hukuk müşavirlerinin yönlendirmesi ile her türlü hakkını saklı tutar. Oluşan olumsuzluklarda maddi ve manevi haklarını Türkiye Cumhuriyeti Kanunları Çerçevesinde savunur.

14. Derginizin de birden fazla dilde yayın kabul edilmekte midir?

Şu an için dergimizin dili Türkçe ve İngilizce'dir. Fakat İngilizce ve farklı dillerde hazırlanan çalışmalar da kabul edilmektedir.

15. Yazar kendisine ait çalışmanın hangi hakemler tarafından değerlendirildiğine dair bilgi edinmek isteyebilir mi?

Böyle bir şey söz konusu olamaz. Hiçbir çalışmanın değerlendirilmesine ilişkin hakem bilgisi istenemez, istense bile verilmez. Yazar göndermiş olduğu yayınına yönelik hakem önerisinde bulunamaz. Buna ancak baş editör, editör yardımcıları, alan editörü ve sistem editörü karar verebilir. Bu kurulların içinde yer alan yetkililer dışında hakem tayini yapılması ve bilgisinin dışarıya verilmesi söz konusu değildir.

16. Yazar yaptığı çalışmasının bazı hakemler tarafından değerlendirilmesini istememe hakkına sahip midir?

Böyle bir durum söz konusu ise değerlendirilmesi gereken çalışmanın disiplin çerçevesinde yer alan hakemler dergimiz bünyesinde ise bütün bilgiler saklı tutulmak üzere yazarın çalışmasının değerlendirilmesini istemediği hakem bilgileri baş editöre gerekli açıklamalar ve nedenler belirtilmek koşulu ile üst yazıyla bildirilir. Bu durum baş editör tarafından uygun görülür ise işleme alınır. Baş editör bu durumu uygun bulmaz ise normal işlemler ve standart çalışma şekli devam eder.

17. Yazar çalışmanın değerlendirilmesi için hakem tayin edilmesine katkı sağlayabilir mi?

Böyle bir şey söz konusu değildir. Bu tip durumlar ancak alan editörlerince ve sistem editörlerince yapılır. Yazar bu konulara müdahale edemez.

18. Yazar yayını için devir ya da yayın devir sözleşmesi imzalamak zorunda mıdır?

Bu durum dergimizin ana sayfasında yayın kabul şartlarında belirtilmiştir. Dergimize yüklenen her yayının tüm hakları ile birlikte dergimize devredilmiş kabul edilmektedir. Yazardan yayınına ilişkin bir belge imzalaması istenmez. Fakat bu durum bazı durumlarda alan editörleri ya da ilgili yönetim üyeleri tarafından talep edilmesi durumunda yazar bu belgeyi imzalayarak resmi yolla baş editörlüğe göndermek zorundadır. Aksi durumda çalışması yayımlanamaz yayınlanması yazar tarafından istenemez.

19. Yazar yayını istediği anda dergiden çekme hakkına sahip midir?

Hakem süreci başlamış bir çalışmanın dergimizden çekilmesi söz konusu olamaz. Ancak bu durum intihal ve bilimsel niteliklere uygunsuzluğu söz konusu olduğunda yazarın üst

yazı ile durumu açıklayıcı olarak baş editöre bildirmesi durumunda işleme alınır. Yine bu durum dergi yönetimi tarafından tek yönlü olarak işletilir. Yayın İlkeleri **MADDE (23)** ay-
nen geçerlidir.

20. ETİK KURUL onayı veya raporu gerektiren çalışmalarda işleyiş nedir?

Ulusal ve Uluslararası dergilerde “Yayın Organlarında” olduğu gibi; “VAKA, DENEYSEL, KURUM ve RESMİ” anlamda yapılan ETİK KURUL onayı ve raporu gerektiren çalışmalarda mutlaka “Raporun Adı”, “Rapor Tarihi”, “Rapor Protokol Numarası”, “Raporun Alındığı Kurum ve Onay Bilgisi” ve “Raporun Diğer Bilgileri” dergimiz yayın yükleme sayfasında belirtilen “ETİK KURUL RAPOR BİLGİSİ” kısmında yer alan yere bu bilgileri girmek zorundadır. Etik kurul raporunun aslını baş editör gerekli gördüğü durumda resmi kurum onaylı olarak isteme hakkına sahiptir. Bu gibi durumlarda baş editör istediği halde etik kurul raporunun gelmemesi durumunda yayın hakem onayından geçmiş ve yayına alınması tamamlanmış olsa bile sisteme dahil edilmez basım aşamasına sokulmaz. Yayın baş editör ve editörler kararı ile red edilir. Bu durumda yazar(lar) bir hak iddiasında bulunamaz. Etik kurul raporu gerektirmeyen çalışmalarda ve etik kurul raporu alınmamış çalışmalarda bu bilgiye gerek yoktur. Fakat etik kurul gerektiren ve etik kurul raporu alınmış çalışmalarda bu bilgiler yazar(lar) tarafından sisteme girilmek zorundadır. Bu durum yazar(lar) a ait bir yükümlülüktür. Dergimiz bu konuda hiçbir yükümlülük ve sorumluluğu kabul etmez. Hukuki bir süreçte tüm sorumluluk yazar(lar) a aittir. Aksi bir durumda dergimiz hiçbir hukuki, manevi ve maddi anlamda sorumluluk altına sokulamaz. Dergi yönetimi ve hakemler bu konuda bir yükümlülük yüklenmez. Olası bir olumsuzluk durumunda dergimiz tek taraf-
lı olarak hukuki haklarını saklı tutar.

FREQUENTLY ASKED QUESTIONS

1. Is your journal a refereed and international journal?

Our journal is a refereed, scientific and international journal. It is indexed by many international indices.

2. Which fields are accepted in your journal?

Only the papers in the fields accepted by the journal are approved.

3. Are the readers allowed to access to the volumes and the articles without being a member of the journal?

All the volumes can be downloaded from our website in pdf format without being a member.

4. What is the publication frequency of the journal?

The journal publishes four times a year; the volumes with full texts are uploaded to the system at the end of March, June, September and December. However, some special issues can be published in some cases.

5. Are the authors informed about the evaluation process of the submissions?

The journal is web-based, and the authors can follow all kinds of information concerning their submissions from the membership panel of the system. The authors will also be provided with the necessary information about the process and procedure.

6. How many referees evaluate a manuscript?

Manuscripts are firstly evaluated by the field editors and then the ones found appropriate are sent to the referees by the field editors. Field editors send the approved papers to two field referees and referee evaluation process begins. This process takes two months at most according to the referee evaluation. If evaluation reports are not received within three months, the article is sent to the third referee. If there is still not any progress, field referee, and the editorial board decide on the publication process.

7. Is any information concerning “the author and authors” confidential?

In this journal and all the international refereed journals, information, concerning the author(s) is known only by the system editors, field editors, chief editor and assistant chief editors. This information is completely kept confidential. The referees or members of the journal are not allowed to access to the relevant information.

8. Are there a certain number of articles to be published in the journal?

There are not a certain number of articles in the journal. Each article, approved by the referees and the editorial board, is accepted to be published in the journal without delay and sent for the layout process which is the final stage.

9. Is an author allowed to submit more than one paper in the same issue?

It is out of the question in terms of ethics. However, more than one manuscript of the same author can be published in the same journal or the following issues if the publication and editorial board approve the articles. But this situation is only valid for specific cases and those requiring initiative. This case is only valid for special conditions and those requiring initiative.

10. Is there sufficient number of referees in all the fields that the journal accepts articles?

All the submissions sent to our journal are subjected to evaluation by expert academicians and scientists and referees are not getting paid for the evaluation they make. Evaluation and reports are only on a volunteer basis.

11. What is the duty of the science and advisory board?

The science and advisory board is responsible for solving the incompatibility problems that the referees experience; the board gives the final decision independently, and they act actively to solve such problems. The decisions of the science and advisory board are accepted without questioning. The decisions are applied accordingly. Their decisions cannot be changed and offered to be changed.

12. Is an author allowed to submit his/her paper to the science and advisory board in a negative situation?

This situation is out of the question. Functionality of science and advisory board occurs only with the approval of the editor-in-chief.

13. If an author submits her/his paper simultaneously to another journal for consideration, and the paper is accepted in that journal too, what kind of procedures is taken?

The executive board and editorial board give the final decision in such cases. As the publication board does not regard such attitudes as ethical, even if the paper has been published, it is removed from the system on condition that refutation is published, necessary institutions are informed, and the rights are reserved. However, in order to avoid such problems, the guidelines for the authors should be read carefully and the appropriate papers should be submitted. Our journal's all rights are kept reserved under the guidance of journal's legal

advisors within the framework of Turkish Commercial Law and Law on Intellectual and Industrial Rights in such negative conditions. It defends its material and moral rights within the framework of Laws of Turkish Republic.

14. Does your journal accept papers from other languages?

Currently, the language of our journal is Turkish and English. However, studies in other languages are also accepted.

15. Is an author allowed to get information about referees evaluating her/his paper?

It is out of question. The names of the referees will never be revealed to the authors even if they want to learn. The author cannot recommend a referee for the paper s/he sent. Only the editor-in-chief, assistant editors, field editor and system editor can decide on this. It is also out of the question to assign a referee outside those boards and to give information.

16. Is an author allowed to give a name of a referee that s/he does not want her/his paper to be evaluated by?

If such a problem occurs, and the referee is in the journal list, on condition that the process is confidential, the author should submit the necessary explanations and reasons in an official document to the editor-in-chief. If this is approved by the chief editor, necessary steps are taken; otherwise, common procedures and standard working are carried out.

17. Is an author allowed to suggest a referee to contribute to the evaluation process?

It is out of question. The field and system editors decide on the issue. Authors cannot interfere in this process.

18. Are the authors to sign the transfer agreement or publishing transfer contract?

This situation is stated on the main page of the journal in the section titled publication principles. All the submitted papers are accepted to be transferred to the journal with exclusive rights. The author is not asked to **sign the document** concerning the submission. However, in some cases the author should sign the contract, required by the field editors or administrative board and submit it to the chief editor officially. Otherwise the paper will not be published.

19. Is an author allowed to withdraw his/her paper when desired?

If the evaluation process has started, papers cannot be withdrawn. The paper can only be withdrawn in case of plagiarism and scientific disquality and if the author sends an official letter, explaining the situation to the chief editor. The journal acts unilaterally in this issue.

20. What is the process in papers requiring the approval and report of ETHICS BOARD?

As in “Media Organs” of National and International journals, author(s) has to upload “Date of Report”, “Report Information-Report Number” to “Ethics Board Report Information” part of the publication submission system of the journal in “EXPERIMENTAL, CASE STUDY and INSTITUTIONAL” works requiring ETHICS BOARD approval and report. The chief editor has the right to ask for the original report if deemed necessary with an official approval of the institution. In such cases, if the chief editor doesn’t get the ethics board report despite the request made, the manuscript cannot be included in the system and published even if it has obtained referee approval and completed the publication process. The paper is rejected with the decision of chief editor and other editors. In this case, author(s) cannot make a demand for right. This information isn’t necessary for the papers not requesting ethics board report or being lack of this report. However, this information should be uploaded to the system by author(s) for the papers requesting and having the ethics board report. Author(s) are held responsible for this situation. Our journal doesn’t accept any liability and responsibility regarding this matter. The whole responsibility in legal process belongs to author(s). Otherwise, our journal cannot bear any legal, spiritual and material responsibility. Journal management and referees cannot be imposed any liability in this matter. In case of a possible negative condition, our journal unilaterally reserves its legal rights.

SSTB - Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Kayaşehir Mah. Evliya Çelebi Cad. Başakşehir Emlak Köntürü
1/A D Blok Kat: 4 Daire: 29 Başakşehir, İstanbul, Türkiye
Tel: +90 212 801 40 61 Fax: +90 212 801 40 62
info@guvenplus.com.tr