# INTERNATIONAL REFEREED ACADEMIC JOURNAL OF SPORTS, HEALTH AND MEDICAL SCIENCES

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

ISSUE: 28 YEAR: 2018

# 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.istanbulbilimveakademisyenlerdernegi.org

## SSTB DERGİMİZ HAKKINDA GENEL BİLGİLER

**1** Dergimiz hakemli ve uluslararası indeksli bir dergidir. Her yayın 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 Bakanlığından 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 metinin 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 committe 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 committes and the authorities in our journal are responsible for pecuniary and non-pecuniary damages. The committes 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

**SPORCU-ÖĞRENCİ DEĞER ÖLÇEĞİNİN TÜRKÇE UYARLAMA ÇALIŞMASI** *1-21*
*Gülten HERGÜNER, Ayşe ÖNAL, Sinem HERGÜNER*

**TEKVANDOCULARIN VE DANSÇILARIN ÖZGÜVEN DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI** *22-34*
*Seydi Ahmet AĞAOĞLU, Şaban ÜNVER, İzzet İSLAMOĞLU, Emre KARADUMAN, Seyyid Ahmet TÖRE*

**RAMAZAN ORUCUNUN YETİŞKİN ERKEKLERDE KAN LİPİT PARAMETRELERİNE ETKİSİ** *35-47*
*Ayça GENÇ, A.Hande BAŞKAN, Erdal ZORBA, Ömer ŞENEL, Akan BAYRAKDAR*

**ÜNİVERSİTELİ SPORCULARIN ISINMA ALIŞKANLIĞI VE ISINMA BİLGİ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ** *48-66*
*Şaban ÜNVER, İzzet İSLAMOĞLU, Hayati ARSLAN, Tülin ATAN*

**AMERİKAN FUTBOL SPORCULARINDA İMGELEME VE KARAR VERME** *67-78*
*Burcu GÜVENDİ, Mehmet GÜÇLÜ, Ayşe TÜRKSOY IŞIM*

## ARAŞTIRMA ve İNCELEME

**ÖN LİSANS PROGRAMLARINDA İŞ SAĞLIĞI VE GÜVENLİĞİ DERSİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ (KARADENİZ BÖLGESİ ÖRNEĞİ)** *79-91*
*Nilgün ULUTAŞDEMİR, Hasan TUNA*

**PRETERM BEBEKLERDE GAVAJLA BESLENMEDEN TOTAL ORAL BESLENMEYE GEÇİŞİ DESTEKLEYİCİ BAKIM UYGULAMALARI: LİTERATÜR TARAMASI** *92-112*
*Fahriye PAZARCIKCI, Emine EFE*

**BAŞ EDİTÖR**
Doç. Dr. Çetin YAMAN - Sakarya Üniversitesi

**BAŞ EDİTÖR YARDIMCILARI**
Prof. Dr. Erdal ZORBA - Gazi Üniversitesi
Prof. Dr. Fatih ÇATIKKAŞ - Manisa Celal Bayar Üniversitesi
Prof. Dr. Metin YAMAN - Gazi Üniversitesi
Prof. Dr. Ümran SEVİL - Ege Üniversitesi

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

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

**TÜRKÇE DİL EDİTÖRLERİ**
Doç. Dr. Gülsemin HAZER - Sakarya Üniversitesi
Doç. Dr. Yakup POYRAZ - Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi

**İSTATİSTİK EDİTÖRLERİ**
Prof. Dr. Ahmet ERGÜLEN - Necmettin Erbakan Üniversitesi
Prof. Dr. Handan ANKARALI - İstanbul Medeniyet 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 EDİTÖRLERİ**
Doç. Dr. Ali Serdar YÜCEL - Fırat Üniversitesi
Doç. Dr. Gülten HERGÜNER - Sakarya Üniversitesi

**YAYIN KURULU**
Prof. Dr. Ahmet ERGÜLEN - Necmettin Erbakan Üniversitesi
Prof. Dr. Azmi YETİM - Gazi 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. Gülgün ERSOY - İstanbul Aydın Üniversitesi
Prof. Dr. Handan ANKARALI - İstanbul Medeniyet Üniversitesi
Prof. Dr. Halim İŞSEVER - İstanbul Üniversitesi
Prof. Dr. İlkin ÇAVUŞOĞLU - Uludağ Üniversitesi
Prof. Dr. İbrahim BALCIOĞLU - İstanbul Üniversitesi
Prof. Dr. Jacques BROWN - University of Laval
Prof. Dr. Kadir Emre AKKUŞ - İstanbul Üniversitesi
Prof. Dr. Metin YAMAN - Gazi Üniversitesi
Prof. Dr. Mehmet GÜNAY - Gazi Üniversitesi
Prof. Dr. Mehmet Faik ÖZÇELİK - İstanbul Üniversitesi
Prof. Dr. Marie BERG - University of Gothenburg
Prof. Dr. Marie BAKİTAS - UAB University
Prof. Dr. Mary STEEN - University of South Australia
Prof. Dr. Mairead KIELY - University College Cork
Prof. Dr. Nancy E. GLASS - Johns Hopkins
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. Sevgi ÖZKAN - Pamukkale Üniversitesi
Prof. Dr. Sibel GÜNDEŞ - Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi
Prof. Dr. Suzanne B. BAKKEN - Columbia University
Prof. Dr. Tonda L. HUGHES - Columbia University
Prof. Dr. Tim MEYER - Saarland 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. Ayşe TÜRKSOY - İstanbul Üniversitesi
Doç. Dr. Anni VANHATALO - Exeter of University
Doç. Dr. Ahmet Hacı PEKEL - Gazi Üniversitesi
Doç. Dr. Eray YURTSEVEN - İstanbul Üniversitesi
Doç. Dr. Dilek ÖZTAŞ - Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi
Doç. Dr. Mahmut DEMİRBAŞ - Avrasya Üniversitesi
Doç. Dr. Mehmet BAYANSALDUZ - Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi
Doç. Dr. Serdar TOK - Manisa Celal Bayar Üniversitesi
Doç. Dr. Seyhan HIDIRLIOĞLU - Marmara Üniversitesi

**HUKUK DANIŞMANLARI**
Av. Fevzi PAPAKÇI
Av. İbrahim DURSUN
Av. Nazmi ARİF
Av. Onur BAYKAN

## BİLİM DALLARI

- AKTİF YAŞLANMA VE YAŞLI BAKIMI
- CERRAHİ TIP BİLİMLERİ
- DAHİLİ TIP BİLİMLERİ
- DOPİNG VE ERGONOJİK YARDIM
- DİĞER TIP BİLİMLERİ
- ERİŞKİN VE PEDİATRİK 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 ERGONOJIK HELP
- OTHER MEDICAL SCIENCES
- ADULT AND PEDIATRIC PERIOD SPORST TRAUMATOLOGY
- PHYSICAL THERAPY AND REHABILITATION
- NURSING SCIENCE
- ORTHOPEDY AND TRAUMATOLOGY
- PSYCHOLOGY AND PSYCHIATRY
- HEALTH MANAGEMENT
- SPORTS SCIENCE
- ACTIVITIES AND SPORTS 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

**Doç. Dr. Çetin YAMAN**
**Baş Editör**

**Değerli Okurlar.,**

Dergimizin 28.nci sayısında yayın hayatına başladığı ilk günkü ki gibi sizlere heyecanla "merhaba" demekten büyük bir mutluluk duyuyorum...

Öncelikle şunu belirtmeliyim ki; her seferinde büyük bir emekle bilimsel kaygı taşıyarak yayımladığımız bu dergi, ekibimizin her seferinde bir önceki sayıdan daha iyisini çıkarabilmek gayreti; kalite bilincimizin temelini oluşturmuştur ve bu durum bizlere çok önemli tecrübeler kazandırmıştır. Yayın hayatına başladığı ilk günden itibaren bilimsel bir disiplin içerisinde hareket eden dergimiz, ülkemizin ve alanımızın çok önemli bir eksiği olan uluslararası indekslerde taranmak için azami gayret göstermektedir. Ancak, bu güne kadar ülke bilimine ve alanda çalışan arkadaşlara sağlamaya çalıştığımız bilimsel katkıda eksik veya hatamız olduysa hepinizin hoşgörüsüne sığınarak affınıza talip olduğumuzu belirtmek isteriz. Bize ilk günden beri bu yolda cesaret ve güç veren bilim insanı dostlarımıza, derginin çok önemli olan fakat hiç gözükmeyen mutfak kısmındaki teknik işlerimiz yürüten dostlarımıza ve Yönetim Kurulumuza teşekkürlerimi iletiyorum. SSTB, spor, sağlık ve tıp alanında yapılan özgün bilimsel araştırmalar ve uygulama çalışmalarına yer veren niteliği ile bugüne kadar alanda ki birçok akademisyenin yayınlarının paylaşılmasına aracılık etmiştir. Bu niteliği ile dergimiz; sağlık ve spor alanlarında bilimsel çalışmalarda bulunan araştırmacılara ve ayrıca uygulamadaki partnerlerine ulaşmayı amaçlamış olan hakemli bir dergidir. Evrensel bilgilerin bilimsel düzeyde paylaşıldığı, öğretildiği ve alanda çalışanların iletişim kaynağı durumunda olan akademik dergiler bilimsel çalışmaların ve araştırmaların çok önemli bir parçasıdır. Bu güne kadar bizlere çok önemli yayınlarla destek olup, bizim için çok kıymetli olan fikirleri ile dergimize katkıda bulunan herkese buradan sonsuz teşekkürlerimizi iletiyoruz.

Saygılarımla..

***(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 şartlardaoluşan ya da oluşacak bir sorunda problemde dergimiz, yayın kurulu, imtiyaz sahibi, yazı işleri, hakem vebilim kurulları sorumluluk kabul etmez. Yazar(lar) bu bilgiyi dergiye yazılı olarak vermekle yükümlüdür.Bu konuda tüm sorumluluk yazar(lar) a aittir).***

***Basın Yayın Kanunun "5187" gereğince basılı eserler yoluyla işlenen fiillerden doğan maddi ve manevizarar m-13-14 kapsamında dergimizde yayınlanan yayınların içeriği ve hukuki sorumluluğu tek taraflıolarak yazar(lar) a aittir. Dergimiz, yönetim, hakem, editör, bilim ve imtiyaz sahibi bu yükümlülüklerikabul 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 haklarkanununa aykırılık içeren yayınlara yer verilmez. Olası bir olumsuzluk durumun-***

***da yazar(lar) doğabilecekher türlü maddi ve manevi zararı peşinen kabul etmiş ve yüklenmiştir. Bu nedenle ikinci üçüncü ve diğerşahıs ile kurumlar konusunda dergimiz yönetimi ve kurulları hiçbir sorumluluğu kabul etmez. Bu yöndedergimiz ve kurulları üzerinde bir hukuki yaptırım uygulanması söz konusu olamaz. Eserlerin içeriği vemevcut durumu yazar(lar) ait olup dergimiz bu yayınların sadece yayınlanması ve literatüre kazandırılmasıaşamasında görev üstlenmiştir. Tüm okuyucu, kamuoyu ve takipçilerine ilanen duyurulur..***

**Dear Readers,**

In this 28th volume of our journal, I am glad to say "hello" to you excitedly just like the first day of publication…

First I need to express that this journal published with great efforts and scientific concern each time through our team's endeavour of issuing a better volume has constituted the basis of our sense of quality and this has provided us very important experiences. Our journal acting within a scientific discipline as of the first day of publication shows maximum effort in order to be indexed in international indices, which is a considerable deficiency of our country and the field. However, we ask for forgiveness and your tolerance if any deficiency or mistake has been experienced in the scientific contribution we have been trying to provide to those working for the science in the country and the field. We would like to thank our scientist friends who have encouraged and supported us since the very first day, our esteemed colleagues conducting the technical work of the journal at the back of the house and the Executive Committee. SSTB has been a mediator for sharing the papers of many academicians in this field through its characteristics of publishing original scientific researches and applications in the field of sports, health and medicine. Our journal is a refereed journal aiming to reach to the researchers performing scientific studies in the field of health and sports and to the application partners. The academic journals in which universal information is shared and taught at scientific level and those studying in the field are the source of communication are very important part of the scientific studies and researches. We would like to extend our deepest gratitude to everyone who has supported us with valued papers and contributed to our journal thanks to their very precious ideas.

Regards...

***(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.***

SSTB
ULUSLARARASI HAKEMLİ AKADEMİK SPOR SAĞLIK VE TIP BİLİMLERİ DERGİSİ
INTERNATIONAL REFEREED ACADEMIC JOURNAL OF SPORTS, HEALTH AND MEDICAL SCIENCES

# SPORCU-ÖĞRENCİ DEĞER ÖLÇEĞİNİN TÜRKÇE UYARLAMA ÇALIŞMASI (1)

# THE STUDY ON THE ADAPTATION OF ATHLETE-STUDENT VALUES SCALE INTO TURKISH

*Gülten HERGÜNER[1], Ayşe ÖNAL[2], Sinem HERGÜNER[3]*

*[1] Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Sakarya / Türkiye*
*[2] Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, A.B.D. Sakarya / Türkiye*
*[3] Gazi Üniversitesi, Yabancı Diller Yüksekokulu, Ankara / Türkiye*

*ORCID ID: 0000-0002-3087-3684[1],0000-0003-3786-6679[2], 0000-0003-3099-6307[3]*

**Öz:** Bu çalışmanın amacı, Genç Sporcular Değer Ölçeği' ni Türk kültürüne uyarlamak, psikometrik özellikleri ile geçerlik ve güvenirlik çalışmasını yapmaktır. Araştırmanın örneklemini seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun örnekleme yöntemi ile belirlenen toplam 266 ilkokul 4.sınıf öğrencisi oluşturmaktadır. Ölçme aracının geçerliliği, Açımlayıcı Faktör Analizi ve Doğrulayıcı Faktör Analizi ile gerçekleştirilmiştir. Açımlayıcı faktör analizinde öncelikle bütün maddeler arasında korelasyon matrisi incelenerek önemli oranda manidar korelasyonların olup olmadığına bakılmış ve faktör analizinin yapılabilmesine uygunluk gösterir nitelikte manidar ilişkilerin olduğu görülmüştür. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda; RMSEA= .053, GFI = .91; CFI= .93; NFI =.92;$\chi 2$/df =1.77; AGFI= .91 olarak bulunmuş ve ölçeğin geçerliğine ilişkin kanıtlar elde edilmiştir. Ölçeğin güvenirlik düzeyi için hesaplanan Cronbach α değeri .82 olarak bulunmuştur. Yapılan analizler sonucunda uyarlaması yapılan Genç Sporcular Değer Ölçeği'nin Türkçe formunun geçerli ve güvenilir ölçümler sağladığına yönelik kanıtlar toplanmıştır. Ölçek 18 maddeden ve dört alt boyuttan (Güvenilir Olmak, Dürüstlük ve Sağlıklı Olmaya Önem Vermek, Sorumluluk ve Centilmenlik, Saygı, Nezaket ve Dostluk) oluşmaktadır. Ölçeğin madde sayısının az olması, cevaplanmasının kolay, puanlanmasının pratikliği nedeni ile küçük ve genç sporcularda, ilkokul ve ortaokul öğrencilerinde bireysel değer içerikli araştırmalarda kullanılabilir olduğu belirlenmiştir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 54, en düşük puan ise 18 olup ölçekten yüksek puanın alınması kişilerin değer gelişimi yönünden yüksek düzeye sahip olunduğu, düşük puanın alınması ise değer gelişimleri yönünden düşük düzeye sahip oldukları anlamına gelmektedir. Ölçeğin uyarlanmış başlığının da "Sporcu-Öğrenci Değer Ölçeği (SÖDÖ)" olarak adlandırılması uygun görülmüştür. Ayrıca ölçeğin yaygınlığının arttırılması için farklı spor branşlarında, özel ve devlet okulu ve farklı yaş gruplarında, sporcuların ve öğrencilerin psiko-sosyal ve sosyo-kültürel konulu bireysel değer belirleme araştırmalarında kullanılabileceği önerilmiştir.

***Anahtar Kelimeler:*** Ölçek Uyarlama, Geçerlik, Güvenirlik, Faktör Analizi, Sporcu/Öğrenci ve Bireysel Değerler

**Abstract:** The purpose of this study is to adapt Youth Sports Value Questionnaire into Turkish culture and examine its psychometric features with validity and reliability. The focus group of the study is comprised of 266 4th grade students at a primary school who were selected via convenient sampling method. Validity of the scale was carried out by Explanatory Factor Analysis and Confirmatory Factor Analysis. Correlation matrix among all the items was examined in explanatory factor analysis to see any significant correlation and significant relationship for executing factor analysis. CFA results showed compatibility statistics as RMSEA = .053, GFI = .91; CFI= .93; NFI= .92; $\chi 2$/df =1.77; AGFI= .91. and validity of the scale was proven. Scale's Cronbach's α reliability index was found .82. Evidence regarding validity and reliability of Turkish form of Youth Sports Scale was present. The scale was comprised of 18 items and four sub-dimensions (Reliability, Honesty and Caring for Health, Responsibility and Fair Play, Respect, Kindness and Friendship). The fact that the scale consists of few items, is easy to answer and grade makes it practical to use it with small and young athletes and primary and secondary school students in studies regarding personal values. The highest score of the scale was 54 while the lowest score was 18. Scoring high on the scale meant that the participant had a high level of value development; whereas scoring low meant that the participant had low level of value development. The adapted title of the scale is "Athlete-Student Values Scale" (SÖDÖ). In order to increase the utility and prevalence of the scale, using it with different sports branches, state and private schools, age groups to define athletes' and students' personal values in psychosocial and sociocultural studies is recommended.

***Key Words:*** Scale Adaptation, Validity, Reliability, Factor Analysis, Athlete/Student and Individual Values

***Doi: 10.17363/SSTB.2018.28.2***

(1) ***Sorumlu Yazar: Gülten HERGÜNER, Sakarya Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Sakarya / Türkiye, herguner@sakarya.edu.tr,*** ***Geliş Tarihi / Received: 30.06.2018, Kabul Tarihi / Accepted: 15.09.2018, 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
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:403 K:394
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

Değerler ve değerler eğitimi konusu, son yıllarda özellikle eğitimcilerin ve tüm toplumların üzerinde önemle durduğu konulardan biri olmuştur. Bilinmektedir ki, değerlerden yoksun yetiştirilen nesiller tam anlamıyla eğitilmiş olmayacaktır.

Değer, günlük dilimizden, sosyal bilimlerin birçok alanına kadar kullanılagelen geniş bir kavramdır. Kullanım alanı oldukça geniş olan bu kavramla ilgili, birçok tanım yapılmıştır. Değer kelimesi günlük dilde, "bir şey için biçilen kıymet" şeklinde kullanılmaktadır (Aydın ve Gürler, 2014: 1). Türk Dil Kurumu Güncel Türkçe Sözlükte ise değer; "Bir şeyin önemini belirlemeye yarayan soyut ölçü, bir şeyin değdiği karşılık, kıymettir" (TDK, 2018).

Ulusoy ve Dilmaç değeri, "insanı insan yapan özelliklere sahip olan ve insanı diğer canlılardan ayıran temel özellikleri içinde barındıran ve insanların davranışlarına yön veren inançlar bütünü" şeklinde tanımlamışlardır (Ulusoy ve Dilmaç, 2016: 16). Değerlerin, davranışlara kaynaklık ederek davranışları yargılamaya yarayan anlayışlar geliştirdiği söylenebilir (Ekşi ve Katılmış, 2011: 9).

Değerlerle ilgili birçok bilimsel çalışma yapan Schwartz, değerler teorisinde (Schwartz, 1992, 1996, 2006, 2012) değerlerin, birçok teorisyenin yazılarında üstü kapalı olan altı ana özelliğini belirten bir fikri benimsemektedir. Bu özellikler şunlardır:

**1).** Değerler ve inançlar duygular ile birbirinden ayrılmaz şekilde bağlantılıdır. Değerler harekete geçirildiğinde, hislerle iç içe geçerler.

**2).** Değerler, eylemi güdüleyen arzu edilen hedefler anlamına gelmektedir. Sosyal düzen, adalet ve yardımseverlik kendileri için önemli bir değer olan insanlar bu hedeflerin peşinden gitmeye güdülenirler.

**3).** Değerler belirli eylemler ve durumlardan üstündür.

**4).** Değerler standart ya da kriter işlevi görürler. Değerler, eylemlerin, politikaların, insanların ve olayların seçimi ya da değerlendirilmesine rehberlik ederler.

**5).** Değerler, birbirleriyle ilgili olan önemlerine göre sıralanır. İnsanların değerleri önem sırasına göre sıralanır ve bu da onları birey olarak tanımlar.

**6).** Birden fazla değerin göreceli önemi eylemlere de rehberlik yapmaktadır. Herhangi bir tutum ya da davranışın tipik olarak birden fazla değer için çıkarımı vardır. Değerler, bağlamla ilgili olduklarında ve eylemi gerçekleştiren kişi için önem arz ettiklerinde eylemi etkilerler (Schwartz, 1992: 1-65; 1996: 119-

SSTB
www.sstbdergisi.com
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:403 K:394
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)

144; Schwartz, 2006: 929-968; Schwartz, 2012: 1-20).

Tozlu, değerler bir açıdan her ne kadar toplumları birbirinden uzaklaştırsa bile insanlığın birbirleriyle paylaştıkları özelliklerin kaynağını oluşturması bakımından birleştirici bir güç olarak karşımıza çıktığını ifade etmiştir. Kısacası toplumun sahip olduğu değerler toplumları birbirlerinden farklı kılabilirken, evrensel değerler ise tüm insanlığı bir arada tutup birleştirici bir rol oynamaktadır (Tozlu, 1992: 52-53).

Değerler aynı zamanda, tutumların, ideolojilerin, ahlaki yargılar ve bir takım davranışların belirleyicisi olarak düşünülmektedir (İmamoğlu, Karakitapoğlu ve Aygün, 1999: 1-22). Buradan hareketle, toplumun oluşumunu sağlayan temel taşlardan birinin değerler olduğu söylenebilir ve değerler ancak eğitimle yeni nesillere aktarılır. Böylece toplumun devamlılığı da sağlanmış olur (Aydın ve Gürler, 2014: 2).

Temel insani değerlere sahip bireyleri yetiştirmek aile, toplum ve okulun başlıca görevleri arasındadır (Ekşi, 2003: 79-96). Sinanoğlu'na göre eğitimin birinci amacı kendisi, toplumu, halkı ve milleti için değer yaratacak bireyler yetiştirmektir (Sinanoğlu, 2002: 101).

Okullarda geniş bir kavram olarak karşımıza çıkan değerler, duyuşsal alanın önemli bir parçasıdır (Saygılı, 2015: 4; Aydın ve Gürler, 2014: 6). Geniş bir yelpazeye sahip olan değerler "sevgi, saygı, bir arada yaşama, toplumun değer yargılarını benimseme ve yaşatma, ahlak, kişilik geliştirme, olumlu karakter oluşturma" gibi yaygın konular olarak yayılabilir ve değer eğitiminin parçası olarak değerlendirilebilir (Saygılı, 2015: 4). Zaten değerler eğitiminde amaç karakterli, ahlaklı, kişilik sahibi ve dürüst bireyler yetiştirmek (Bacanlı, 1999: 19) ve onların sağlıklı ve dengeli gelişimine katkı sağlamaktır (MEB, 2017: 8). Değer eğitiminin kendine özgü bir karakteristiği vardır. Okul hayatı boyunca çeşitli derslerde öğrenilen bilgilerin birçoğu etkisini yitirip zamanla unutulabilirken, değerlerle ilgili öğrenilenler yaşam boyu önem ve etkisini devam ettirirler (Aydın ve Gürler, 2014: 16).

Gelecek nesillerimize gerek toplumsal, gerekse evrensel değerleri öğretirken kullanılabilecek yöntemlerden biri de oyun yoluyla öğretimdir. Literatürde oyunun birçok tanımı ve sınıflandırılmasının bulunduğunu görmek mümkündür. Bu tanımların birinde Hazar oyunu; "genellikle eğitim amacı taşıyan, çeşitli sportif figürlerin veya mücadele esasına dayanan egzersizlerin oyunlaştırılmış şeklidir" olarak ifade etmiştir (Hazar, 1997: 11).

Eğitsel oyunlar bireylerin fiziksel, bilişsel ve duyuşsal gelişimlerine yaptıkları olumlu katkılar bakımından ülkemizde, okul öncesi eğitiminin, ilkokul kademesindeki oyun ve fiziki

SSTB
www.sstbdergisi.com
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:403 K:394
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)

etkinlikler dersinin, ortaokul ve lise kademesindeki beden eğitimi ve spor derslerinin de vazgeçilmez unsurlarını oluşturmaktadırlar. İyi planlanan ve yönetilen beden eğitimi ve spor derslerinde ve oyunlarda öğrenciler, kurallara uymayı, başkalarına saygı duymayı, hak yememeyi ve hakkını savunmayı, dürüst olmayı, işbirliği yapmayı, yardımsever olmayı, kazanma ve kaybetme durumlarında duygularını kontrol edebilmeyi vb. birçok sosyal ve ahlaki davranışları öğrenirler. Bu bakımdan, öğretim programlarının duyuşsal alanlarında yer alan değerlerin öğrencilere aktarılmasında beden eğitimi, fiziksel etkinlikler, spor ve oyunların çok önemli katkılar sağladığını söylemek yanlış olmayacaktır.

Nitekim bu derslerin öğretim programın genel çerçevesinde "adalet, arkadaşlık, eşitlik, paylaşma, sevgi, duyarlılık, güven, sabır, sorumluluk, çalışkanlık, dürüstlük, saygı, vatanseverlik, yardımseverlik, dostluk, estetik, özgürlük, öz denetim" değerleri öne çıkmakta ve öğrencilere aktarılması hedeflenmektedir (MEB, 2017: 9; MEB, 2018: 5).

Tüm bu değerlerin öğrencilere ne kadar aktarıldığını anlamak için, uygun bir değerlendirme yöntem ve ölçme aracının da bulunması gerekmektedir. Dünya çapında beden eğitimi, spor ve değerler ile ilgili birçok araştırmanın yapıldığı (Meakin, 1982; Lee ve Williams, 1989; Lee, 1993; Lee ve Cockman, 1995; Lee, Whitehead ve Balchin, 2000; Behets ve Vergauwen, 2004; Frogozo, 2006; Lee, Whitehead ve Ntoumanis, 2007; Gao, Lee ve Harrison, 2008; Tomik, Olex-Zarychta ve Mynarski 2012; Yli-Piipari, Jaakkola, Liukkonen ve Nurmi, 2013), Türkiye'de ise bu konu ile ilgili çalışmalar bulunmasına rağmen (Akandere, Baştuğ ve Güler, 2009; Yalız, 2011; Öztürk-Kuter ve Kuter, 2012; Yıldız ve Güven, 2013; Doğan, 2015; Görgüt, 2015; Gündüz, Aktepe, Uzunoğlu ve Gündüz, 2017) yeterli olmadığı ve beden eğitimi, fiziksel etkinlik, spor ve eğitsel oyunların değerler üzerindeki etkisini ölçebilen ve araştıran daha fazla çalışma yapılmasının gerekli olduğu görülmektedir. Bu nedenle ölçeğin uyarlama çalışmasının ilkokul 4. Sınıf öğrencilerinin oyun ve fiziksel etkinlik dersi kapsamında yapılmasının uygun olduğu düşünülmüştür.

Bu çalışma, Lee, Whitehead ve Balchin (2000: 307-326) tarafından geliştirilen, Frogozo (2006) tarafından modifiye edilen "Genç Sporcular Değer Ölçeği (Youth Sports Value Questionnaire-YSVQ)"nin yeniden Türkçe uyarlamasının (geçerlik, güvenirlik ve faktör analizi) yapılarak, yeni bilimsel araştırmalarda kullanılabilecek bir ölçek kazandırılması bakımından önemli görülmüştür.

## YÖNTEM

Araştırma bir ölçek uyarlama çalışmasıdır. Bu bölümde ölçeğin çalışma grubu, uyarla-

SSTB
www.sstbdergisi.com
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:403 K:394
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)

ma, geçerlik ve güvenirlik çalışmalarına yer verilmiştir.

## Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, Ankara İli'nin Etimesgut ilçesinde yer alan ilkokulda öğrenim gören toplam 266 ilkokul 4. sınıf öğrencisi [115 erkek (%43) ve 151 kız (%57) öğrenci] oluşturmakta olup uygulama oyun ve fiziki etkinlikler dersinde yapılmıştır. Örneklem seçimi, seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun örnekleme (convenient sampling) yöntemi ile gerçekleştirilmiştir. Uygun örnekleme yöntemi zaman, para ve işgücü açısından var olan sınırlılıklar nedeniyle örneklemin kolay ulaşılabilir ve uygulama yapılabilir birimlerden seçilmesidir (Büyüköztürk ve diğerleri, 2016: 92).

## Ölçeğin Uyarlanması

Araştırmada, Lee, Whitehead ve Balchin (2000: 307-326) tarafından geliştirilen ve Frogozo (2006) tarafından modifiye edilen "Youth Sports Value Questionnaire" (Genç Sporcular Değer Ölçeği) kullanılmıştır. Ölçek (YSVQ), spor etkinliklerine katılan genç sporcuların davranışlarına yön veren değer sistemlerini tanımlamak amacıyla geliştirilmiştir. YSVQ, adil olma, arkadaşlık, sevecenlik, uyum, dürüstlük, anlaşmayı devam ettirme, eğlenme, sağlık ve fitness, sadakat ve kişisel başarı gibi bazı temel değerleri ölçmek için yedili likert tipi şeklinde hazırlanmıştır. Ölçek, 23 maddeden oluşmaktadır. Orijinal YSVQ, spordaki değer davranışlarını değerlendirebilme özelliğinde olmasına rağmen, Frogozo (2006) tarafından birkaç sebepten dolayı tercih edilmemiştir. Bunlardan ilki, YSVQ İngiltere'de geliştirildiği için İngiliz dili ve terminolojisinin kullanılmasıdır. Frogozo, çeşitli ifadeleri Amerikan İngilizcesi terminolojisine çevirmiştir. Ayrıca değerleri azaltmış ve Karakter Maddeleri Koalisyonu (Character Counts! Coalition) programında benimsenen altı karakter bileşenine göre düzenlemiştir. Bu değerler, dürüstlük, saygı, sorumluluk, adil olma, yardımseverlik ve vatandaşlıktır. Frogozo tarafından modifiye edilen ölçek, her bir karakter bileşeni için üç maddeyi içeren toplam 18 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması daha önce Yalız (2011) tarafından yapılmış fakat ölçek uyarlama çalışmasında ölçeğin geçerliliği için sadece uzman görüşü alınarak kapsam geçerliliğine bakılmıştır. Ancak bu ölçek uyarlama çalışmasında daha detaylı analizlerin; dilsel eşdeğerlik, yapı geçerliği (açımlayıcı faktör analizi ve doğrulayıcı faktör analizi) ve madde analizlerinin (madde ayırt ediciliği vb.) de yapılmasının uygun olacağı düşünülmüştür. Bu sebepten dolayı ölçeğin yeniden Türkçe uyarlama çalışmasının yapılmasına ihtiyaç duyulmuştur. Bu çalışmada, küçük ve genç Türk sporcularının yanı sıra devlet ve özel okullardaki öğrencilerin bireysel değerlerine yönelik psiko-sosyal ve

SSTB
www.sstbdergisi.com
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:403 K:394
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)

sosyo-kültürel içerikli bilimsel araştırmalarında da kullanılabilmesi için Frogozo (2006) tarafından modifiye edilen "Genç Sporcular Değer Ölçeği" (YSVQ) nin Türkçeye uyarlaması yeniden yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışmaları için ilk önce gerekli izinler alınmıştır (Sakarya üniversitesi etik kurulundan, ölçeğin uygulaması için öncelikle ölçeği modifiye eden ve en son şekliyle tezinde kullanmış olan Frogozo'dan, uygulamanın yapıldığı Ankara valiliğinden, Ankara il/ilçe milli eğitim müdürlüğünden, okul idaresi ve rehberlik biriminden ve velilerden). Daha sonra Ölçek araştırmacılar tarafından Türkçe'ye çevrilmiştir. Çeviri–geri çeviri şeklinde iki aşamalı yapılmıştır. Daha sonra her iki çevirinin uzmanlık alanı İngilizce olan dört eğitimciden ölçeğin İngilizce-Türkçe ifade edilişinin uygunluğu konusunda görüş alınarak kontrolleri yapılıp en uygun ifadeler seçilerek Türkçe form oluşturulmuştur. Ardından ulusal, yerel ve kültürel özellikler dikkate alınarak iki Türk dili uzmanı tarafından Türkçe formu anlam ve dil açısından incelenmiş olup önerilen düzenlemeler yapılmıştır. Ayrıca ölçme ve değerlendirme uzman görüşleriyle birlikte üç beden eğitimi ve spor alan uzmanının görüşleri ve onayı ile ölçek uygulanmak üzere hazır hale getirilmiştir.

Frogozo (2006)'nın modifiye ölçeğinin incelenmesinden sonra yapılan ilk revizyon çalışmasında, ölçekteki her bir maddenin değerlendirilmesinde kullanılan 7'li likert tipi seçeneğin çocuklarda kafa karışıklığı oluşturabileceği ve hislerini tam yansıtamayacakları düşünülerek, çalışma aracının küçük ve genç sporcular, ilkokul ve ortaokul öğrencileri için daha uygulanabilir ve anlaşılabilir olması amacıyla revizyon yapılarak seçenek sayısı 3'e düşürülmüştür. Şöyle ki; Ölçekte her maddeyi değerlendirmek için; Çok önemli (3), Biraz önemli (2), Önemli değil (1) ifadeleri yer almıştır. Bu revizyon eğitim bilimciler ve rehberlik uzmanları görüşleriyle de desteklenmiştir.

Ölçekte yüksek puan alınması değer gelişimi yönünden yüksek düzeye sahip olunduğu, düşük puan alınması ise değer gelişimi yönünden düşük düzeye sahip olunduğu anlamına gelmektedir. Yapı geçerliği ve güvenirlik çalışmaları için ölçek okulun rehber öğretmeni eşliğinde oyun ve fiziki etkinlikler ders saatinde sınıflarda araştırmacılar tarafından uygulanmıştır. Ölçekler çocuklara dağıtıldıktan sonra yönergelerin anlaşıldığından emin olmak için kısa sözlü bir tekrar yapılmıştır. Çocuklara ölçeği tamamlamaları için yaklaşık 10 dakika verilmiştir. Ölçeklerin tamamlanmasından sonra çocuklardan bunları öğretmen masasına ters çevirerek koymaları istenmiştir.

Ölçeklerden elde edilen verilere öncelikle yapı geçerliği için açımlayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Açımlayıcı faktör analizinde ölçekte yer alacak maddelerin belirlenmesin-

SSTB
www.sstbdergisi.com
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:403 K:394
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)

de maddelerin yük değerinin en az .30, maddelerin tek bir faktörde yer alması ve iki faktörde yer alan faktörler arasında ise en az .10 fark olmasına dikkat edilmiştir. Ayrıca önemli faktör sayısının belirlenmesinde faktör öz değerinin 1'den büyük olmasına ve açıklanan toplam varyansın oranına bakılır (Büyüköztürk, 2015:135).

Açımlayıcı faktör analizinden elde edilen madde-faktör yapısının doğrulayıcı faktör analizi ile model uyumu test edilmiştir. Ölçeğin faktörleri arasındaki ilişkinin tespit edilmesinde Pearson korelasyon katsayıları kullanılmıştır. Ölçekte yer alan maddelerin analizinde, madde toplam korelasyonuna dayalı ve %27'lik alt-üst grup ortalamaları farkına (t testi) dayalı madde analizi teknikleri kullanılmıştır. Ölçeğin güvenirliğini kestirmek için, iç tutarlılık ve testi yarılama yöntemleri kullanılmıştır. İç tutarlılık yöntemiyle güvenirliğin belirlenmesinde Cronbach alfa katsayısı hesaplanmıştır. Verilerin analizinde SPSS 20 paket programı, doğrulayıcı faktör analizi için Lisrel 8.7 paket programı kullanılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizinde model-veri uygunluğunu belirten ve istatistiklerden en sık kullanılan ki-kare ($\chi^2$), $\chi^2$/sd, RMSEA, RMR, GFI ve AGFI değerleri incelenmiştir.

## BULGULAR ve YORUM

Bu kısımda, 18 madde olarak hazırlanan ölçme aracının 266 ilkokul 4.sınıf öğrencisine uygulanmasının ardından elde edilen veriler sonucunda geçerlik ve güvenirlik çalışmalarına ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

### Geçerlik Çalışması

***Açımlayıcı faktör analizi (Temel bileşenler analizi):*** Ölçeğin yapı geçerliğini incelemek için, *Açımlayıcı faktör analizi (*AFA) uygulanmadan önce maddeler arasındaki ilişkileri belirten korelasyon matrisi incelenmiştir. Önemli oranda anlamlı korelasyonların olup olmadığına bakılmış ve verinin faktör analizinin yapılabilmesine uygunluk gösterdiği, anlamlı ilişkilerin olduğu görülmüştür. Buna göre verilerin temel bileşenler faktör analizine uygun olup olmadığı KMO katsayısı ve Bartlett Sphericity testi ile değerlendirilmiştir. Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) gözlenen korelasyon katsayılarının büyüklüğü ile kısmi korelasyon katsayılarının büyüklüğünü karşılaştıran bir indekstir ve faktör analizinde incelenmesi gerekmektedir. KMO oranının .60' tan büyük olması, veri setinin Temel Bileşenler Analizi için uygunluğunu göstermektedir (Büyüköztürk, 2015: 136). Yapılan test sonucunda KMO değerinin .865 olduğu belirlenmiştir. Ayrıca Bartlett testine göre p değeri .01' den küçük olduğu için değişkenler arasında yüksek korelasyon olduğu görülmüştür ($\chi2$= 1255,796;sd=105; p=.00). Bu sonuçlar incelendiğinde KMO değerinin yüksek (.865) ve Bartlett testinin anlamlı çıkması (p< .01)

SSTB
www.sstbdergisi.com
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:403 K:394
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 Temel Bileşenler Analizine uygun olduğunu göstermiştir.

266 ilkokul 4.sınıf öğrencisinden toplanan verilerle gerçekleştirilen uygulamanın sonucunda yapılan Temel Bileşenler Analizinin sonuçları Tablo 1' de görülmektedir. Faktör desenini ortaya koymak amacıyla faktörleştirme yöntemi olarak temel bileşenler analizi; döndürme yöntemi olarak da dik döndürmen yöntemlerinden maksimum değişkenlik (varimax) seçilmiştir. Temel Bileşenler Analizi sonuçları ölçeğin dört boyutlu olduğunu göstermektedir. Ölçeğin "*Güvenilir Olmak*" faktörü ile ilgili üç madde yer almakta ve maddelerin faktör yük değerleri .453 ile .698 arasında değişmektedir. Bu faktör toplam varyansın %7,68'ini açıklamaktadır. İkinci faktör ise "*Dürüstlük ve Sağlıklı Olmaya Önem Vermek*" olup bu faktörle ilgili dört madde yer almakta ve maddelerin faktör yük değerleri .508 ile .775 arasında değişmekte ayrıca toplam varyansın %10.15'ini açıklamaktadır. Üçüncü faktör ise "*Sorumluluk ve Centilmenlik*" olup bu faktörle ilgili beş madde yer almakta ve maddelerin faktör yük değerleri .421 ile .656 arasında değişmekte ayrıca toplam varyansın %11.42'ini açıklamaktadır. Dördüncü faktör ise "*Saygı, Nezaket ve Dostluk*" olup bu faktörle ilgili altı madde yer almakta ve maddelerin faktör yük değerleri .463 ile .714 arasında değişmekte ayrıca toplam varyansın %23.33' ünü açıklamaktadır. Buna göre, dört faktörün açıkladıkları varyans miktarı %52,58 olarak hesaplanmıştır. Analiz sonunda elde edilen varyans oranları ne kadar yüksekse, ölçeğin faktör yapısı da o kadar güçlü olmaktadır. Ancak sosyal bilimlerde yapılan analizlerde %40 ile %60 arasında değişen varyans oranları yeterli kabul edilmektedir (Tavşancıl, 2010).

**Tablo 1. Ölçeğin Temel Bileşenler Analizi Sonuçları**

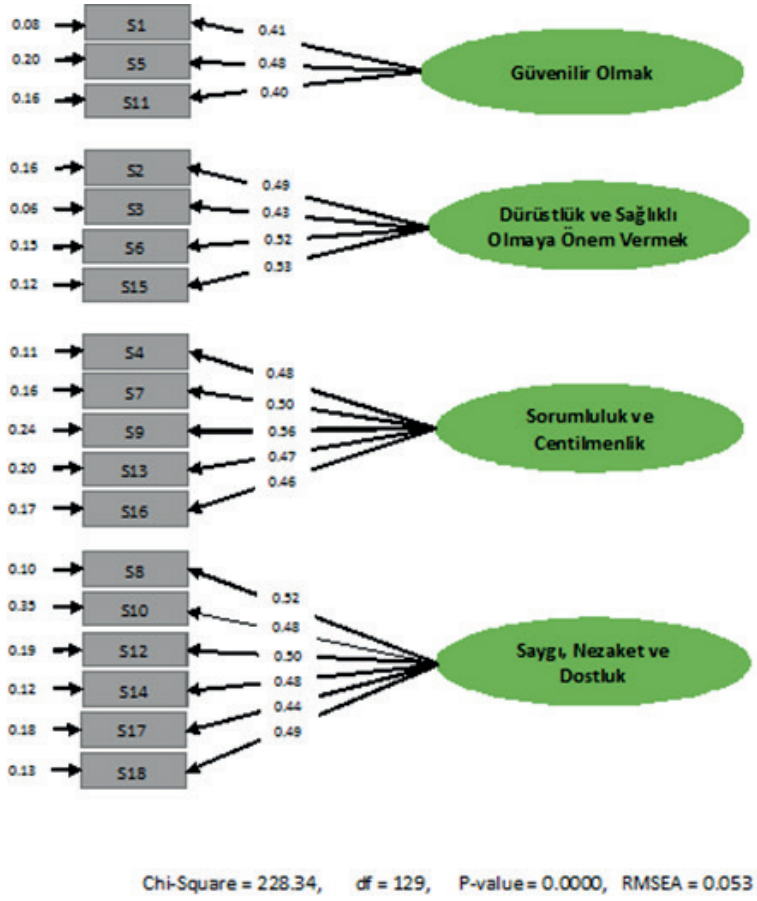
| Alt boyutlar | Maddeler | Faktör yükleri |
|---|---|---|
| GÜVENLİR OLMA | 1. Takım/sınıf arkadaşlarının sana güvenebilmesi senin için ne kadar önemlidir? | .698 |
| | 5. Oyunu ya da yarışmayı bozmayacağın konusunda arkadaşlarına güven vermen senin için ne kadar önemlidir? | .577 |
| | 11. Oyunlarda iyi olabilmen için takım/sınıf arkadaşlarının sana yardımcı olacağına güvenmen senin için ne kadar önemlidir? | .453 |

SSTB
www.sstbdergisi.com
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:403 K:394
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)

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| DÜRÜSTLÜK VE SAĞLIKLI OLMAYA ÖNEM VERMEK | 2- Kurallara aykırı hareket ettiğinde bunu kabul etmen senin için ne kadar önemlidir? | .775 | | |
| | 3. Her zaman doğruyu söylemen senin için ne kadar önemlidir? | .693 | | |
| | 6. Her zaman dürüst olmaya çalışman senin için ne kadar önemlidir? | .651 | | |
| | 15. Günlük hayatındaki fiziksel aktiviteleri rahatça yapabilmen (formda, zinde olman) için sağlıklı beslenmen ve egzersizlerini tam olarak yapman senin için ne kadar önemlidir? | .508 | | |
| SORUMLULUK VE CENTİLMENLİK | 4- Oyunu kurallarına göre oynama sorumluluğu göstermen senin için ne kadar önemlidir? | | .656 | |
| | 9- Takım/sınıf arkadaşlarının zayıf yönlerini kabul ederek oyunun sorumluluğunu yüklenmen senin için ne kadar önemlidir? | | .616 | |
| | 13. Oyunlarda her zaman elinden gelenin en iyisini yapmaya çalışman senin için ne kadar önemlidir? | | .546 | |
| | 7. Müsabaka ya da oyunlarda, rakibin de olsa iyi oynayanı, kazananı takdir ve tebrik etme sorumluluğuna sahip olman senin için ne kadar önemlidir? | | .531 | |
| | 16. Antrenörünün/öğretmeninin komutlarını doğru olarak uygulaman senin için ne kadar önemlidir? | | .421 | |
| SAYGI, NEZAKET VE DOSTLUK | 8- Takım/sınıf arkadaşlarına ve diğer oyunculara eşit derecede saygı göstermen senin için ne kadar önemlidir? | | | .714 |
| | 12- Arkadaşlarına karşı kibar (nazik) olman senin için ne kadar önemlidir? | | | .683 |
| | 14- Öfkeni kontrol etmen senin için ne kadar önemlidir? | | | .616 |
| | 17. Takım/sınıf arkadaşlarını önemseyerek onları cesaretlendirmen senin için ne kadar önemlidir? | | | .554 |
| | 10- Takım/sınıf arkadaşlarına saygı duyarak onlara yardım etmen senin için ne kadar önemlidir? | | | .512 |
| | 18. Beden eğitimi öğretmenine/antrenörüne gösterdiğin saygıyı ebeveynlerine ve diğer öğretmenlerine de göstermen senin için ne kadar önemlidir? | | | .463 |

SSTB
www.sstbdergisi.com
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:403 K:394
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)

***Doğrulayıcı Faktör Analizi:*** Araştırmada ilk olarak yapı geçerliliği, açımlayıcı faktör analizi ile incelenmiştir. Sonrasında ise doğrulayıcı faktör analizi gerçekleştirilerek elde edilen yapı test edilmiştir. Alan yazında AFA ve DFA ile ilgili ölçümlerde tek ya da iki ayrı örneklemin kullanıldığı görülmektedir. Worthington ve Whittaker (2006) aynı örneklem üzerinde AFA ve DFA yapmanın amprik olarak verinin yapısının ortaya konulmasını sağlayacağını belirtmektedirler. Bu doğrultuda araştırmada 266 öğrenciden elde edilen veriler üzerinde DFA uygulanmıştır. Kurulan modelin doğrulayıcı faktör analizi ile çözümlenmesi sonucunda elde edilen bulgular aşağıda görülmektedir.




**Şekil 1.** ***Doğrulayıcı Faktör Analizi***

Hesaplanan $\chi^2$/df oranının 3 ten küçük olması, GFI ve AGFI değerlerinin .90 dan yüksek olması model veri uyumunu göstermektedir (Jöreskog ve Sörbom, 1993: 156-158). 18

SSTB
www.sstbdergisi.com
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:403 K:394
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)

maddenin dört farklı alt faktöre ilişkin bağıntıları üzerine kurulu model uyum indekslerine göre yüksek değerler elde edilmiştir. Madde-faktör bağıntısını gösteren faktör yüklerinin hepsinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($p< .05$). Bu analizde hesaplanan uyum istatistikleri RMSEA= .053, GFI =.91; CFI= .93; NFI =.92;$\chi^2$/df =1.77; AGFI= .91 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuçlara göre elde edilen madde-faktör bağıntılarının istatistiksel sınaması gerçekleştirilmiştir.

**Yakınsak ve Iraksak Geçerlik**

Ölçeğin yakınsak ve ıraksak geçerliliği için Fornell ve Larcker (1981)'in önerdiği metodoloji kullanılmıştır. Bu metodolojiye göre ölçeğin yakınsaklık geçerliliğinin sağlanabilmesi için değişkenlere ait ortalama açıklanan varyans (AVE) değerlerinin 0.50'nin üzerinde; bileşik güvenilirlik değerlerinin (CR) ise 0.70'in üzerinde olması gerekmektedir. (Tablo 2). Yapısal geçerlilik ile ilgili kesin bir karar verebilmek için, bu boyutların ıraksaklık geçerliliği tespit edilmiştir. Buna göre, bir faktöre ait ortalama açıklanan varyans değerinin (AVE) karekökünün, bu faktörün diğer faktörlerle olan korelasyon değerlerinden büyük olmasııraksak geçerlilik için yeterlidir.

**Tablo 2. Ölçeğin Yakınsak ve Iraksak Değerleri**

| Alt Faktörler | AVE | CR | Iraksaklık |
|---|---|---|---|
| Güv. Olmak | .69 | .76 | .83 |
| Dür. ve Sağ. Olmaya Önem Vermek | .62 | .80 | .78 |
| Sorumluluk ve Centilmenlik | .67 | .79 | .81 |
| Saygı, Nezaket ve Dostluk | .64 | .82 | .80 |

Tablo 2'de görüldüğü üzere araştırma ölçeğinde yer alan tüm değişkenlerin bileşik güvenilirlik değerleri (CR) 0.70 değerinin üzerindedir. Yine aynı şekilde ortalama açıklanan varyans değerleri (AVE) kritik değer olan 0.50'nin üstündedir. Dolayısıyla üç değişken içinde yakınsaklık geçerliliği kriterleri sağlanmaktadır. Ayrıca analiz sonucunda elde edilen bulgulara göre modeldeki boyutların ayrı yapılar olduğu ve ıraksak geçerliliğinin sağlandığı görülmektedir.

***Madde Analizi:*** Ölçeğin düzeltilmiş madde-toplam korelasyonlarının .446 ile .712 arasında bulunması ölçekteki maddelerin aynı davranışı ölçmeye yönelik olduğu anlamına

SSTB
www.sstbdergisi.com
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:403 K:394
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)

gelmektedir. Ayrıca toplam puanlara göre belirlenmiş %27'lik alt ve üst grupların madde puanlarındaki farklara ilişkin t değerlerinin ise-11.43 (p<.01) ile -3.12 (p<.01) arasında sıralandığı görülmüştür. Bu analiz sonucuna göre %27'lik alt ve üst grupların madde puanlarındaki farklara ilişkin t değerlerinin anlamlı olması ölçeğin bireyleri iyi derecede ayırt ettiği anlamına gelmektedir (Büyüköztürk, 2015: 183).

## Ölçeğin Faktörleri Arasındaki Korelasyon Değerleri

Ölçeğin faktörleri arasındaki korelasyonlara Pearson momentler çarpım korelasyonu ile bakılmıştır.

**Tablo 3.** ***Faktörler Arası Korelasyon Değerleri***

| | (1) | (2) | (3) | (4) | **Toplam** Ölçek |
|---|---|---|---|---|---|
| Güvenilir Olmak (1) | 1 | | | | |
| Dürüstlük ve Sağlıklı Olmaya Önem Vermek (2) | .583** | 1 | | | |
| Sorumluluk ve Centilmenlik (3) | .472** | .421** | 1 | | |
| Saygı, Nezaket ve Dostluk (4) | .456** | .492** | .402** | 1 | |
| Toplam Ölçek | .685** | .684** | .635** | .758** | 1 |

** p< .01,  *p<.05

Tablo 3 incelendiğinde ölçeğin toplam puanı ile faktör puanları arasındaki korelasyonların .402 ile .758 arasında değiştiği ve .01 düzeyinde anlamlı olduğu görülmektedir. İncelenen değişkenler arasındaki korelasyonlar .85 değerini aşmadığından çoklu doğrusal bağlantıdan söz edilememektedir (Kline, 2011: 362). Bu bulgular ölçeğin faktörleri arasında ilişki ve uyumluluğun orta düzeyde olduğunu ortaya koyacak niteliktedir.

## Güvenirlik Çalışması

Ölçeğin güvenirliğinin belirlenmesi amacı ile Cronbach's α güvenirlik katsayısı ve test yarılama korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Uygulanan ölçeğin, Cronbach's α güvenirlik katsayısı .82, test yarılama korelasyon katsayısı .85 olarak bulunmuştur. Bu değerler ölçeğin yüksek derecede güvenilir olduğunu ortaya koymuştur. Alt ölçeklere ait güvenirlik katsayıları aşağıda Tablo 4'te verilmiştir.

SSTB
www.sstbdergisi.com
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:403 K:394
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. Ölçeğin Güvenirlik Katsayı Değerleri**

| Alt Faktörler | Cronbach's α | Test Yarılama |
|---|---|---|
| Güvenilir Olmak | .78 | - |
| Dürüstlük ve Sağlıklı Olmaya Önem Vermek | .80 | - |
| Sorumluluk ve Centilmenlik | .78 | - |
| Saygı, Nezaket ve Dostluk | .84 | - |
| Toplam Ölçek | .82 | .85 |

## SONUÇ

Oyun, fiziksel etkinlikler ve spor, beden eğitiminin bileşenlerini oluşturmaktadır. Spor, beden eğitiminin içerisinde amaç değil araç olarak kullanılmaktadır. Ancak her ne kadar yapılan etkinlikler benzerlik gösterse de çoğunlukla bu aktivitelerin farklı amaçları hedeflediği de olur. Özellikle spordaki amacın beden eğitimine göre daha çok başarı odaklı olduğu bilinmektedir. Bu durum değerler açısından incelendiğinde, beden eğitiminin daha çok evrensel değerleri kazandırdığı söylenebilir. Aralarında amaçlar ve değerler bakımından ufak farklılıklar bulunsa da tüm bu bileşenler beden eğitiminin ayrılmaz parçaları olduğu için bu ölçek uyarlama çalışması hem küçük yaştaki sporculara hem de Oyun ve Fiziki Etkinlikler dersi alan öğrencilere yönelik düzenlenmiştir.

Genç Sporcular Değer Ölçeği' ni Türk kültürüne uyarlamasını amaçlayan bu çalışmada ayrıca ölçeğin psikometrik özellikleri de incelenmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması daha önce Yalız (2011) tarafından yapılmış fakat ölçek uyarlama çalışmasında ölçeğin geçerliği için sadece uzman görüşü alınarak kapsam geçerliğine bakılmıştır. Ölçek uyarlama çalışmalarında dilsel eşdeğerlik, yapı geçerliği (açımlayıcı faktör analizi ve doğrulayıcı faktör analizi) ve madde analizlerinin (madde ayırt ediciliği vb.) yapılmadığı görülmüştür. Kültürler arasında fark olabileceğinden orijinal ölçekteki maddelerin belirlenmiş boyutlarla eşleşmediği görülmüştür. Bu sebepten dolayı bu uyarlanan ölçekteki maddeler, Türk kültürüne uyacak şekilde yeniden boyutlandırılmıştır. Orijinal ölçekte 9 boyut var iken, Frogozo (2006) tarafından modifiye edilen ölçekte 6 boyut, bu çalışmada ise boyut sayısı 4' e inmiştir.

Araştırmanın verileri, uygun örnekleme yöntemi ile seçilen toplam 266 ilkokul 4.sınıf öğrencisinden elde edilmiş ve veri analizinde madde-toplam test korelasyon katsayıları, güvenirlik için Cronbach α iç tutarlık katsayısı kullanılmıştır. Açımlayıcı faktör analizi so-

SSTB
www.sstbdergisi.com
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:403 K:394
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)

nucunda ölçeğin orijinal boyutlarından faklı bir yapı elde edilmiştir. Frogozo tarafından modifiye edilen ölçekte, her bir alt faktörde (dürüstlük, saygı, sorumluluk, adil olma, yardımseverlik ve vatandaşlık)üç maddeyi içeren toplam 18 madde yer alırken, bu çalışma sonucunda ortaya çıkan ölçekte ise yine 18 madde yer almış olup, dört tane değer bildiren alt faktör (güvenilir olmak, dürüstlük ve sağlıklı olmaya önem vermek, sorumluluk ve centilmenlik, saygı, nezaket ve dostluk) ortaya çıkmıştır. Oluşturulan bu yapının doğrulayıcı faktör analizi sonucunda; uyum indeksi değerleri RMSEA= .053, GFI = .91; CFI= .93; NFI =.92;$\chi^2$/df =1.77; AGFI= .91 olarak bulunmuş ve yapı geçerliğine ilişkin kanıtlar elde edilmiştir. Ölçeğin kapsam geçerliğe ilişkin kanıt olarak değerlendirilen madde-toplam puan korelasyon katsayıları incelenmiş ve bu katsayıların .446 ile .712 aralığında değiştiği görülmüştür. Tüm ölçeğin güvenirlik düzeyi için hesaplanan Cronbach α =0,82 iken boyutların Cronbachα değerleri .78 ile .84 arasında hesaplanmıştır.

Ölçeğin puanlaması toplam puan üzerinden ya da her bir değerin toplam puanlarına göre yapılabilir. Bu nedenle ölçekten alınabilecek en yüksek puan 54 iken, en düşük puan ise 18' dir. Ölçekte yüksek puan alınması değer gelişimi yönünden yüksek düzeye sahip olunduğu, düşük puan alınması ise değer gelişimi yönünden düşük düzeye sahip olunduğu anlamına gelmektedir. Ayrıca bireylerin ölçekten aldıkları puanlara göre değer gelişimi düzeyleri düşük – orta ve yüksek olacak şekilde kategori edilebilir (18-24 arası düşük, 25-29 arası orta, 30-54 arası yüksek). Yapılan analizler sonucunda uyarlaması yapılan Genç Sporcu Değer Ölçeğinin Türkçe formunun geçerli ve güvenilir ölçümler sağladığına yönelik kanıtlar toplanmıştır. Bu bağlamda ölçeğin madde sayısının az oluşması, cevaplanmasının kolay, puanlanmasının pratikliği nedeni ile küçük ve genç sporcularda, ilkokul ve ortaokul öğrencilerinde bireysel değer içerikli araştırmalarda kullanılabilir olduğu ortaya konmuştur. Ölçeğin uyarlanmış başlığının da "Sporcu-Öğrenci Değer Ölçeği (SÖDÖ)" olarak adlandırılması uygun görülmüştür. Elde edilen bulgular ile ölçeğin sahip olduğu yapının Türk kültürüne uygunluğu belirlenmiştir. Ölçeğin kullanılabilirliğinin ve yaygınlığının arttırılması amacıyla farklı spor branşlarında, özel ve devlet okullarında, farklı yaş gruplarında, sporcuların ve öğrencilerin psiko-sosyal ve sosyo-kültürel konulu bireysel değer belirleme araştırmalarında kullanılabileceği önerilmiştir.

## KAYNAKÇA

***AKANDERE, M., BAŞTUĞ, G., GÜLER, E.D., (2009).*** Orta Öğretim Kurumlarında Spora Katılımın Çocuğun Ahlaki Gelişimine Etkisi. Niğde Üniversitesi

SSTB
www.sstbdergisi.com
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:403 K:394
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)

Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 3 (1): 59-68

***AYDIN, M.Z., GÜRLER, Ş.A., (2014).*** Okulda Değerler Eğitimi (4. Basım). Ankara: Nobel Yayıncılık

***BACANLI, H., (1999).*** Duyuşsal Davranış Eğitimi. Ankara: Nobel Yayınları

***BEHETS, D., VERGAUWEN, L., (2004).*** Value Orientations of Elementary and Secondary Physical Education Teachers in Flanders. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 75(2): 156-164

***BÜYÜKÖZTÜRK, Ş., (2002).*** Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı: İstatistik, Araştırma Deseni, SPSS Uygulamaları ve Yorum. Ankara: Pegem Yayınları

***BÜYÜKÖZTÜRK, Ş., (2015).*** Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı: İstatistik, Araştırma Deseni, SPSS Uygulamaları ve Yorum. (21. Baskı) Ankara: Pegem Yayınları

***BÜYÜKÖZTÜRK, Ş., KILIÇ-ÇAKMAK, E., AKGÜN, Ö.E., KARADENİZ, Ş. DEMİREL, F., (2016).*** Bilimsel Araştırma Yöntemleri. (22. Basım) Ankara: Pegem Akademi

***DOĞAN, İ., (2015).*** Beden Eğitimi Dersinin Öğrenciye Kazandırdığı Değerlerin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara

***EKŞİ, H., (2003).*** Temel İnsani Değerlerin Kazandırılmasında Bir Yaklaşım: Karakter Eğitimi Programları. Değerler Eğitimi Dergisi, 1 (1): 79-96

***EKŞİ, H., KATILMIŞ, A., (2011).*** Karakter Eğitimi El Kitabı (1. Baskı). Ankara: Nobel Yayıncılık

***FORNELL, C., LARCKER, D., (1981).*** Evaluating Structural Equation Models with Unobservable Variables and Measurement Error, Journal of Marketing Research, (18): 39-50

***FROGOZO, N.L., (2006).*** The Effects of A Sports Builds Character with an Emphasis of Character Education. Master Thesis, California State University, Department of Recreation and Leisure Studies, LongBeach

***GAO, Z., LEE, A.M., HARRİSON, L., (2008).*** Understanding Students' Motivationin Sportand Physical Education: Fromthe Expectancy-Value Model and Self-Efficacy Theory Perspectives. National Association for Kinesiology and Physical Education in Higher Education, 60(2): 236-254

***GÖRGÜT, İ., (2015).*** Ortaokullarda Görev Yapan Beden Eğitimi ve Diğer Branş Öğ-

SSTB
www.sstbdergisi.com
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:403 K:394
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)

retmenlerinin Ahlak, Karakter ve Değerler Eğitimine İlişkin Görüşlerinin İncelenmesi. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara

***GÜNDÜZ, M., AKTEPE, V., UZUNOĞLU, H., GÜNDÜZ, D.D., (2017).*** Okul Öncesi Dönemdeki Çocuklara Eğitsel Oyunlar Yoluyla Kazandırılan Değerler. MSKU Eğitim Fakültesi Dergisi, 4(1): 62-70

**HAZAR, M. (1997).** Beden Eğitimi ve Sporda Oyunla Eğitim (2. Baskı). Ankara: Tutibay Yayınevi.

***İMAMOĞLU, E., KARAKİTAPOĞLU, O., AYGÜN, Z., (1999).*** 1970'lerden 1990'lara Değerler: Üniversite Düzeyinde Gözlenen Zaman, Kuşak ve Cinsiyet Farkları. Türk Psikoloji Dergisi, 14(44): 1-22

***JÖRESKOG, K.G., SÖRBOM, D., (1993).*** LISREL 8: Structur Alequation Modeling with the SIMPLIS Command Language. Hills Dale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers

***KLİNE, R.B., (2011).*** Principles and Practice of Structural Equation Modeling, 3rd Edition, The Guilford Press, New York

***LEE, M.J., (1993).*** Moral Development and Children's Sporting Values. Development all Issues in Children's Sport and Physical Education. J. Whitehead (Editor), s. 30-42. Bedford: Institute for the Study of Children in Sport

***LEE, M.J., COCKMAN, M.J., (1995).*** Values in Children's Sport. Spontaneously Expressed Values Among Young Athletes. International Rewiev for the Sociology of Sport, (30): 337-352

***LEE, M.J., WİLLİAMS, V., (1989).*** Attitudes Towards Professional Fouls in Youth Soccer. Sportand Leisure, *(1): 27-28*

***LEE, M.J., WHİTEHEAD, J., NTOUMANİS, N., (2007).*** Development of the Attitudesto Moral Decision-making in Youth Sport Questionnaire (AMDYSQ). Psyhology of Sportand Exercise, 8(3): 369-392

***LEE, M.J., WHİTEHEAD, J., BALCHİN, N., (2000).*** The Measurement of Values in Sport: Development of the Youth Sport Values Questionnaire. Journal of Sportand Exercise Psychology, 22(4): 307-326

***MEAKİN, D.C., (1982).*** Moral Values and Physical Education. Physical Education Review, 5(1): 62-82

***ÖZTÜRK-KUTER, F., KUTER, M., (2012).*** Beden Eğitimi ve Spor Yoluyla Değerler Eğitimi. Eğitim ve İnsani Bilimler Dergisi: Teori ve Uygulama, 3(6): 75-94

SSTB
www.sstbdergisi.com
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:403 K:394
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)

***SAYGILI, G., (2015).*** Değerlerin Tanımı, Özellikleri ve Sınıflandırılması. Değerler Eğitimi. M. Gündüz (Editör). (1. Baskı), Ankara: Akademi Yayıncılık, s.1-17

**SCHWARTZ, S.H., (1992).** Universals in the Content and Structure of Values: Theory and Empirical Tests in 20 Countries. In M. Zanna (Ed.), Advances in Experimental Social Psychology, New York: Academic Press, Vol. (25): 1-65

***SCHWARTZ, S.H., (1996).*** Value Priorities and Behavior: Applying a Theory of İntegrated Value Systems. In C. Seligman, J. M. Olson, & M. P. Zanna (Eds.), The Psychology of Values: The Ontario Symposium, (Hillsdale, NJ: Erlbaum, (8): 119-144

***SCHWARTZ, S.H., (2006).*** LesValeurs de Base de la Personne: Théorie, Mesures et Applications. Revue Française de Sociologie, 47(4): 929-968

***SCHWARTZ, S.H., (2012).*** An Overview of The Schwartz Theory of Basic Values. Online Readings in Psychology and Culture, 2(1): 1-20

***SİNANOĞLU, O., (2002).*** Hedef Türkiye. İstanbul: Otopsi Yayınları

***TAVŞANCIL, E., (2010).*** Tutumların Ölçülmesi ve SPSS ile Veri Analizi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım

***T.C. MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI (2017).*** Oyun ve Fiziki Etkinlikler Dersi Öğretim Programı

***T.C. MİLLİ EĞİTİM BAKANLIĞI (2018).*** Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı 06.07.2018 tarihinde http://mufredat.meb.gov.tr/Dosyalar/2018120201950145-BEDEN%20EGITIMI%20VE%20SPOR%20OGRETIM%20PROGRAM%202018.pdf adresinden erişilmiştir

***TDK (2018).*** Değer Güncel Türkçe Sözlük 22.03.2018 tarihinde http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&kelime=DE%C4%9EER adresinden erişilmiştir

***TOMİK, R., OLEX-ZARYCHTA, D., MYNARSKİ, W., (2012).*** Social Values Of Sport Participation and Their Significance For Youth Attitudes Towards Physical Education and Sport. Studies in Physical Culture and Tourism, 19(2): 99-104

***TOZLU, N., (1992).*** Eğitim Problemlerimiz Üzerine Düşünceler. YYÜ Eğitim Fakültesi, Van

***ULUSOY, K., DİLMAÇ, B., (2016).*** Değerler Eğitimi. (4. Baskı). Ankara: Pegem Yayınları

***WORTHİNGTON, R., WHİTTAKER, T., (2006).*** Scale Development Research: A

SSTB
www.sstbdergisi.com
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:403 K:394
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)

Content Analysis and Recommendations for Best Practices. Counseling Psychologist, (34): 806-838

***YALIZ, D., (2011).*** Beden Eğitimi Dersi Kapsamındaki Fiziksel Etkinlik Oyunlarının İlköğretim Öğrencilerinin Karakter Gelişimleri Üzerindeki Etkisi. Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir

***YILDIZ, Ö., GÜVEN, Ö., (2013).*** Beden Eğitimi Dersi Öğrenci Değer Yönelimi Ölçme Aracının Geliştirilmesi. Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi, 4(11): 28-42

***YLİ-PİİPARİ, S., JAAKKOLA, T., LİUKKONEN, J., NURMİ, J.E., (2013).*** The Effect Of Physical Education Students' Beliefs and Values On Their Physical Activity: A Growth Mixture Modelling Approach. International Journal of Sportand Exercise Psychology, 11(1): 70-86

SSTB
www.sstbdergisi.com
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:403 K:394
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

The purpose of this study is to adapt Youth Sports Value Questionnaire into Turkish culture and examine its psychometric features with validity and reliability. The focus group of the study is comprised of 266 [115 male (43%) and 151 female (57%)] 4th grade students who study at a primary school in Etimesgut, Ankara. The implication is carried out in game and physical activity classes. Sampling of the study is convenient sampling method which is one of the random sampling methods. "Youth Sports Value Questionnaire" which was developed by Lee, Whitehead and Balchin (200: 307-326) and modified by Frogozo (2006) is used as a tool in the study. The scale (YSVQ) was developed with the purpose to define the value systems which direct the behavior of young athletes participating in sports activities. YSVQ was prepared as a 7-point Likert scale to measure certain basic values such as fairness, friendship, kindness, compatibility, keeping promises, fun, health, and fitness, loyalty and personal achievement. Although the original YSVQ was able to assess the values in sports, Frogozo (2006) did not prefer to include that feature for certain reasons. The first reason for that was because YSVQ was developed in England, it included British terminology. Frogozo changed some statements into American English. Additionally, Frogozo reduced the values and edited them according to the six components of character adopted in Character Counts! Coalition. These values are honesty, respect, responsibility, fairness, helpfulness and citizenship. The scale which was modified by Frogozo is comprised of 18 items which includes three items for each character component. Turkish adaptation of the scale was done by Yalız (2011); however, in the adaptation process, only an expert was consulted for the validity of the scale and content validity was considered. Nevertheless, more detailed analysis such as linguistic equivalence, construct validity (explanatory factor analysis and confirmatory factor analysis) and item analyses (item discrimination) were carried out. Therefore, the need for the scale to be readapted into Turkish was inevitable. In this study, "Youth Sports Value Questionnaire" (YSVQ) modified by Frogozo (2006) was readapted into Turkish to be able to use it with the personal values of students at private schools (as well as state schools) in scientific studies with psychosocial and sociocultural content. Necessary permission was taken in the process of adapting the scale into Turkish (from Sakarya University ethics committee, from Frogozo, who modified the scale and used its latest form in his/her study, from governorship of Ankara, where the study was conducted, from Ankara provincial directorate of national education, school management, school counseling service and parents). Next, the scale was translated into Turkish by the researchers. The translation was carried out

SSTB
www.sstbdergisi.com
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:403 K:394
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)

as translation-back translation. Then, both translations were examined by four educators whose area of expertise was English in terms of suitability of the scale in English-Turkish. Finally, the most suitable terms were selected and the Turkish form was constructed. Subsequently, the scale was examined by two Turkish language experts considering the local and cultural features in terms of meaning and language and recommended editing was done. Additionally, the scale was prepared to be used with opinions and consent of assessment and evaluation expert and three physical education and sports experts. In the first revision step of Frogozo's (2006) modified scale, 7-point Likert type was reduced into 3 points considering that it would confuse the children and prevent them from expressing their feelings completely and making the tool of the study more applicable and understandable for small and young athletes, primary and secondary school students. Namely, every item in the scale included 3 (very important), 2 (somewhat important) and 1 (not important) statements. This revision was supported by pedagogues and guidance specialist opinions. High score on the scale means that the participant has a high level of value development; whereas low score means that the participant has a low level of value development. Regarding the validity of the scale, analysis results show that the scale is four-dimensional. The scale's "*Being Reliable*" factor included three items and factor load values change between .453 and .698. This factor explains 7,68% of the total variance. The second factor is "*Honesty and Care for Health"* and there are four items regarding this factor. Factor load values of the items change between .508 and .775 and explains 10. 15% of the total variance. Third factor is "*Responsibility and Fair play"* and there are five items regarding this factor. Factor load values of the items changed between .421 and .656 and also explains 11.42% of the total variance. Fourth factor is "*Respect, Kindness and Friendship"* and there are six items related to this factor. Factor load values of the items change between .463 and .714 and explains 23.33% of the total variance. According to this, total variance explained by these four factors was calculated as 52,58%. DFA results showed compatibility statistics as RMSEA = .053, GFI = .91; CFI= .93; NFI= .92; $\chi^2$/df =1.77; AGFI= .91. Statistical testing of item-factor relations was done according to these results. Cronbach's α reliability index and split halves correlation index were calculated in order to determine the scale's reliability. The scale's Cronbach's α reliability index was found .82; and split halves correlation index was found .85. α reliability index of the scale's sub-dimensions are found; reliability, .78; honesty and care for health, .80; responsibility and fair play, .78; respect, kindness and friendship, .78. These values show that the scale is highly reliable. As a result of these analyses, evidences regarding the reliability and validity of Turkish form of Youth Sports Value Questionnaire were gathered. In this context, the

SSTB
www.sstbdergisi.com
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:403 K:394
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)

fact that the scale consists of few items, is easy to answer and grade makes it practical to use it with small and young athletes and primary and secondary school students in studies regarding personal value. The adapted title of the scale is "Athlete-Student Values Scale" (SÖDÖ). The results showed that the scale is suitable for Turkish culture. In order to increase the utility and prevalence of the scale, using it with different sports branches, state and private schools, age groups to define athletes' and students' personal values in psychosocial and sociocultural studies is recommended.

SSTB
ULUSLARARASI HAKEMLİ AKADEMİK SPOR SAĞLIK VE TIP BİLİMLERİ DERGİSİ
INTERNATIONAL REFEREED ACADEMIC JOURNAL OF SPORTS, HEALTH AND MEDICAL SCIENCES

# TEKVANDOCULARIN VE DANSÇILARIN ÖZGÜVEN DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI (1)

# COMPARISON OF SELF-CONFIDENCE LEVELS OF TAEKWONDO ATHLETES AND DANCERS

*Seydi Ahmet AĞAOĞLU[1], Şaban ÜNVER[2], İzzet İSLAMOĞLU[3], Emre KARADUMAN[4], Seyyid Ahmet TÖRE[5]*

*[1-2-3-4-5] Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, Samsun / Türkiye*

*ORCID ID: 0000-0001-8578-3355[1], 0000-0001-7378-596X[2], 0000-0001-5573-1423[3], 0000-0002-7962-315X[4], 0000-0002-4287-5628[5]*

**Öz: Amaç:** Bu çalışmanın amacı, tekvandocuların ve dansçıların özgüven düzeylerini karşılaştırmaktır. **Yöntem**: Bu çalışmaya Samsun, İstanbul ve Muğla illerinde bulunan dans ve tekvando kulüplerinde lisanslı olarak bu sporları yapan tekvandocu (n=106) ve dansçı (n=125) toplam 231 sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Veriler, anketlerin web üzerinden doldurulması yoluyla elde edilmiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından geliştirilen "Demografik Bilgi Formu" ve sporcuların özgüven düzeylerini tespit etmek için Akın (2007) tarafından geliştirilen ''Öz-güven Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin analizi SPSS 21 paket programı ile yapılmıştır. **Bulgular**: Sporcuların özgüven düzeyi toplam puan ortalamaları branş, cinsiyet, meslek, gelir durumu değişkenlerine göre karşılaştırılmıştır. Hem tekvando hem de dans sporcularının yüksek düzeyde özgüvene sahip olduğu saptanmış ancak dansçıların özgüven düzeyi puan ortalamalarının tekvandocuların puanından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Her iki branşta da cinsiyet değişkeninin özgüven düzeyi puanlarını farklılaştırmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$). Gelir durumunun dansçılarda özgüven düzeyi puanını farklılaştırdığı tespit edilmiştir ($p<0.05$). Spor yapma yılının sporcuların özgüven düzeylerini farklılaştırmadığı tespit edilmiştir ($p>0.01$). Her iki branş sporcularının Uluslararası yarışmalara katılma durumlarına göre incelendiğinde uluslararası yarışmalara katılan sporcuların özgüven düzeyi puan ortalamalarının yarışmalara katılmayan sporcuların puanından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). **Sonuç**: Çalışmamızda tekvandocuların ve dansçıların yüksek düzeyde öz-güvene sahip olduğu görülmüştür. Ayrıca dansçıların özgüvenlerinin tekvandocular dan daha yüksek olduğu görülmüştür. Cinsiyetin öz-güven düzeyini farklılaştırmadığı ve her iki branşta da uluslararası yarışmalara katılma durumunun sporcuların öz-güven düzeyini etkilediği sonucuna varılmıştır. Dansçıların sosyal çevre ile daha çok iletişim içinde olması ve dansın bedenini keşfetme olanağını sunması özgüvenlerinin yüksek olmasında etken olduğu söylenebilir.

***Anahtar Kelimeler:*** Dans, Öz-güven, Spor, Tekvando

**Abstract: Aim:** The objective of this study is to compare self-confidence levels of taekwondo athletes and dancers. **Method**: A total of 231 licensed athletes-taekwondo athletes (n=106) and dancers (n=125) in dance and taekwondo clubs of Samsun, İstanbul and Muğla voluntarily participated in the study. The data were collected through questionnaires on the web. "Demographic Information Form" developed by the researchers and "Self-confidence Scale" developed by Akın (2007) were used as data collection tool. The data were analyzed with SPSS 21 program. **Results**: Total score averages of athletes' self-confidence levels were compared in terms of branch, gender, occupation and level of income. Although taekwondo athletes and dancers were found to have high levels of self-confidence, dancers' self-confidence score averages were higher than those of taekwondo athletes ($p<0.05$). In branches, gender variable was not found to cause difference between self-confidence scores ($p>0.05$). Level of income was found to cause difference in self-confidence level scores ($p<0.05$). Years in sports was not found to cause difference in athletes' level of self-confidence ($p>0.01$). When the athletes were compared in terms of participation in international competitions, self-confidence levels of those who did were significantly higher than those who did not ($p<0.05$). **Conclusion**: Taekwondo athletes and dancers were found to have high levels of self-confidence, with dancers having higher levels. It was concluded that gender did not cause difference in self-confidence level while participation in international competitions influenced self-confidence. It can be said that dancers' being more in communication with social environment is a factor in their high self-confidence levels.

***Key Words:*** Dance, Self-confidence, Sport, Taekwondo

***Doi: 10.17363/SSTB.2018.28.6***

(1) ***Sorumlu Yazar: Şaban ÜNVER, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, Samsun / Türkiye, saban.unver@omu.edu.tr, Geliş Tarihi / Received: 21.06.2018, Kabul Tarihi / Accepted: 25.09.2018, 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
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:395 K:994
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

Spor, günümüz insanlarının hayat akışı içerisinde en temel bedensel etkinliklerin başında yer almaktadır. Dünyanın çoğu yerinde insanların düzenli olarak spor etkinliklerine katıldıkları bilinmektedir. İnsan çok eski dönemlerden beri sporla iç içe bir yaşam tarzına sahip olmuştur. Dolayısıyla günümüzde sporun önemli bir toplumsal olay olmasının beklenen bir sonuç olduğu söylenebilir. Ayrıca toplumsal bir olgu haline gelmiş olan sporun günlük yaşamdan soyutlanmasının mümkün olmadığı görülmektedir (Dever, 2010:15). Sporun çeşitli özellik ve fonksiyonlarına bağlı olarak insan yaşamı açısından bazı amaçları bulunmaktadır. Sporun amaçlarının başında "aile fertlerinin spor yapmalarını sağlayarak mutlu, çalışkan, sağlıklı, moral düzeyi yüksek, çağdaş ve dinamik bir toplum yaratmak, toplumsal görev ve sorumluluklarını iyi bilen, fiziksel ve ruhsal sağlığı yerinde, ahlaklı, yaratıcı, üretken, yapıcı, erdemli, faziletli nesiller yetiştirmek" gibi amaçlar gelmektedir (Yetim, 2005:50). İnsanlar, vücutlarının formda kalmasını sağlamak, fiziki yapılarının kaslı ve daha iyi bir görünümde olması için çeşitli yollara başvurmaktadırlar. Sportif etkinliklerin beden algısını olumlu olarak etkilediği bilinmektedir. Fiziksel görünüş, günümüzde her yaşta bireyin özelliklede gençlerin üzerinde durdukları önemli konulardan biridir. Bireyin fiziksel görünümü, davranışının ve başarısının önüne geçebilmektedir. Kadınların ince görünümü erkeklerin ise kaslı görüntüsü toplumda kabul görmüş sosyal değerler arasında yer almaktadır (Cusumano ve Thompson, 1997:701-721).

Bireyleri bedensel bozukluklardan ve rahatsızlıklardan koruyabilmenin en iyi yollarından birinin fiziksel aktivite ve egzersizin olduğunu, düzenli yapılan egzersizlerin birçok hastalık riskini azaltarak psikolojik olarak rahatlamayı ve bedenlerini daha iyi hissetmelerini sağlayacağını belirtilmektedir (Şanlı 2008:73-78). Başarının temel unsurlarından biri olan özgüven kavramı, sosyal psikoloji ve psikolojinin de üzerinde durduğu konulardan biridir. Tarhan (2004:12-192)'a göre özgüven, kişinin kendini olduğundan üstün ya da aşağı değil, olduğu gibi kabul etmesi demektir. Özgüven "yüreklilik, cesaret" olarak tanımlanır; ancak özgüven kavramı aynı zamanda kişinin kendi yeteneklerine kesin inancını da kapsar. Bir zihin durumu olduğu gibi fiziksel yanı da olan bir kavramdır (Hambly, 2001:63).

Özgüven (self-confidence), kişinin kendisini değerlendirmesi ve kendisinden memnun olup olmaması sonucu ortaya çıkan öznel bir olgudur. Olumlu ya da olumsuz, yüksek veya düşük olabilir, yani koşullara, konuma, gelişmelere ve içinde bulunulan duruma göre değişkenlik gösterebilir. Kişinin yüksek ya da düşük özgüvene sahip olması olaylar karşısındaki duygularını ve davranışlarını farklı

SSTB
www.sstbdergisi.com
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:395 K:994
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)

yönlerde etkiler (Sivribaşkara, 2003:36-39). Toplum yaşamına çok değişik yollarla girmeyi başaran spor, insanları doğrudan ya da dolaylı olarak kendisine bağımlı kılmış, insanların her dönem ilgisini çekerek farklı branşlara yönlendirmiş, bunun yanında her zaman canlı kalmayı başarmış bir olgudur (Küçük ve Koç, 2004:131-141). Dans insanın kendi duygu ve düşüncelerini anlatabilmesi ve toplumla bir iletişim kurabilmesi için anlam içeren hareketler topluluğunun, meydana getirdiği estetik ve ritmik özelliğe sahip bir yaratıcılığın sonucu olan fiziksel ve duygusal davranıştır (Aktaş, 1999:18-21). Uzakdoğu savunma sporları son yıllarda hızla artış göstererek kendini savunma ve disipline etme, sağlıklı yaşam, sosyal paylaşım gibi nedenler ile milyonlarca insanın uğraştığı önemli bir spor haline gelmiştir  Tekvando dünya çapında popülaritesi yüksek bir spor olup, kişinin kendini savunma metotlarının yanı sıra fiziksel performansta mükemmellik sağlayan Kore kökenli uzak doğu sporudur (Oler ve dig., 1991:251-254). Bu bilgiler ışığında çalışmamız tekvando yapan ve dans eden sporcuların özgüven düzeylerinin branş, cinsiyet, meslek, gelir durumu gibi değişkenlerine göre karşılaştırmak ve alan yazına katkı sağlamak amacıyla yapılmıştır.

## MATERYAL ve METOT

Bu çalışmaya yaş ortalaması (20,86±3,71) olan 73 kadın ve (24,52±6,60) olan 158 erkek katılmıştır. Araştırma verileri Samsun, İstanbul ve Muğla illerinde bulunan dans ve tekvando kulüplerinden tamamı lisanslı 106 tekvandocu ve 125 dansçı olmak üzeri toplam 231 sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Anket sorularını sporcular internet ortamında online olarak cevaplamışlardır.

### Veri Toplama Aracı

Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından geliştirilen *"Demografik Bilgi Formu"* ve sporcuların özgüven düzeylerini tespit etmek için Akın (2007:167-176) tarafından geliştirilen *''Öz-güven Ölçeği"* kullanılmıştır. Ölçek 5'li ikert tipi ve 33 maddeden oluşmaktadır. Bu ölçekten alınabilecek en düşük puan 33 en yüksek puan ise 165'dir. Olumsuz madde bulunmayan ölçekten elde edilen yüksek puan, yüksek özgüveni göstermektedir. Ölçekte alınan toplam puan madde sayısına (33) bölünerek kişinin özgüven düzeyi hakkında bir sonuca varılabilir. Ölçekte, 2,5 puanın altı düşük, 2,5 ile 3,5 arası orta, 3,5 ve üzeri ise yüksek düzeyde öz-güveni göstermektedir. Özgüven ölçeğinin iç tutarlılık kat sayısı ölçeğin toplam puanı için .83, iç özgüven faktörü için .83 ve dış özgüven faktörü için .85 olarak bulunmuştur (Akın, 2007:167-176).

### İstatistik

Verilerin analizinde SPSS 21 paket programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gös-

SSTB
www.sstbdergisi.com
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:395 K:994
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)

terip göstermediği Kolmogorov-Smirnov testi ile bakılmış ve böylece verilerin normal dağılım göstermediği tespit edilmiştir (p<0,05). İstatistiksel analizlerde Mann Whitney U, Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi olarak dört grup karşılaştırmasında 0.05/4=0.0125, beş grup karşılaştırılmasında 0.05/5=0.01 ve iki grup karşılaştırılmasında 0.05 ve 0.01 değerleri alınmıştır. Çalışmamızın toplam puanlarına ilişkin hesaplanan Cronbach alfa iç tutarlılık kat sayısı değeri .93 olarak görülmüştür.

## BULGULAR

**Tablo 1. Katılımcılara ait Tanımlayıcı Bilgiler**

| Branş | Cinsiyet | | Ortalama± SS | Eğitim Durumu |
|---|---|---|---|---|
| Dansçılar (n=125) | Kadın (n=34) | Yaş (Yıl) | 24,59±6,69 | Lise (n=49) |
| | | | | Üniversite (n=68) |
| | Erkek (n=91) | | | Lisans Üstü (n=8) |
| Taekwondo (n=106) | Kadın (n=39) | Yaş (Yıl) | 21,92±4,93 | Lise (n=56) |
| | | | | Üniversite (n=47) |
| | Erkek (n=67) | | | Lisans Üstü (n=3) |

**Tablo 2. Tekvandocuların ve Dansçıların Özgüven Düzeyi Puanlarının Karşılaştırması**

| Özgüven | Branş | N | Ortalama | SS | Median | Min | Max | p |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Toplam Puan | Dans | 125 | 4,33 | 0,461 | 4,39 | 2,55 | 5,00 | 0,010* |
| | Tekvando | 106 | 4,15 | 0,530 | 4,30 | 2,67 | 5,00 | |

*** p<0.05**

Tablo 2'de branş değişkenine göre sporcuların özgüven ölçeği toplam puanı karşılaştırılmıştır. Katılımcıların toplam puan ortalamaları incelendiğinde her iki grubunda yüksek düzeyde özgüvene sahip olduğu saptanmış ve branşlar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0,05). Yani dansçıların özgüven düzeyi toplam puan ortalamaları tekvandocuların ortalama puanından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

SSTB
www.sstbdergisi.com
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:395 K:994
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. Tekvandocuların ve Dansçıların Cinsiyete Göre Özgüven Düzeyi Puanlarının Karşılaştırması**

| Branş | Özgüven | Cinsiyet | N | Ortalama | SS | Median | Min | Max | p |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Dans | Toplam Puan | Kadın | 34 | 4,43 | 0,385 | 4,50 | 3,03 | 5,00 | 0,122 |
| | | Erkek | 91 | 4,30 | 0,482 | 4,36 | 2,55 | 5,00 | |
| Tekvando | | Kadın | 39 | 4,21 | 0,518 | 4,33 | 2,67 | 5,00 | 0,562 |
| | | Erkek | 67 | 4,12 | 0,537 | 4,27 | 2,73 | 5,00 | |

Tablo 3'te katılımcıların özgüven düzeyi puanları branş ayrımı gözetilerek cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılmıştır. Branş ayrımı gözetilerek cinsiyete göre yapılan karşılaştırmada cinsiyet değişkeninin özgüven düzeyini farklılaştırmadığı tespit edilmiştir (p>0,05).

**Tablo 4. Tekvandocuların ve Dansçıların Gelirlerine Göre Özgüven Düzeyi Puanlarının Karşılaştırması**

| Özgüven | Branş | Gelir Durumu | N | Ortalama | SS | Median | Min | Max | p |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Toplam Puan | Dans | 0-1000 tl | 40 | 4,20 | 0,434 | 4,26 | 2,79 | 4,94 | **0,005*** 2>1 3>4 |
| | | 1001-2000 tl | 21 | 4,25 | 0,590 | 4,51 | 2,55 | 4,91 | |
| | | 2001-3000 tl | 38 | 4,53 | 0,380 | 4,59 | 3,48 | 5,00 | |
| | | 3001 ve üzeri | 26 | 4,32 | 0,419 | 4,32 | 3,52 | 4,94 | |
| | Tekvando | 0-1000 tl | 66 | 4,10 | 0,549 | 4,21 | 2,73 | 5,00 | 0,312 |
| | | 1001-2000 tl | 17 | 4,10 | 0,509 | 4,27 | 2,67 | 4,67 | |
| | | 2001-3000 tl | 9 | 4,39 | 0,356 | 4,39 | 4,00 | 4,94 | |
| | | 3001 ve üzeri | 14 | 4,33 | 0,519 | 4,48 | 3,00 | 5,00 | |

*** p<0.05/4=0.0125**

Tablo 4'te katılımcıların özgüven düzeyi puanları branş ayrımı gözetilerek gelir durumuna göre karşılaştırılmıştır. Branş ayrımı gözetilerek gelir durumuna göre yapılan karşılaştırmada dansçılarda gelir durumu onların özgüven düzeyini farklılaştırdığı tespit edilmiştir (p<0,05).Bu farkında dansçılarda aylık geliri 1001-2000 tl olanlar ile 0-1000 tl olanlar arasında ve yine aylık geliri 2001-3000 tl olanlar ile de 3001tl ve üzeriolanlar arasindaolduğu tespit edilmiştir. Ancak tekvandocularda gelir durumu onların özgüven düzeyini farklılaştırmadığı tespit edilmiştir (p>0,05).

SSTB
www.sstbdergisi.com
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:395 K:994
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. Tüm Katılımcıların Bu Branşı Kaç Yıldır Yapıyorsunuz? Sorusuna Göre Karşılaştırması**

| Özgüven | Bu branşı kaç yıldır yapıyorsunuz? | N | Ortalama | SS | Median | Min | Max | p |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Toplam Puan | 0-4 yıl | 54 | 4,18 | 0,516 | 4,24 | 2,79 | 5,00 | 0,020 |
| | 5-6 yıl | 27 | 4,27 | 0,469 | 4,30 | 3,21 | 5,00 | |
| | 7-8 yıl | 38 | 4,24 | 0,474 | 4,33 | 2,97 | 5,00 | |
| | 8-9 yıl | 34 | 4,05 | 0,605 | 4,20 | 2,67 | 5,00 | |
| | 10 ve üstü yıl | 78 | 4,38 | 0,430 | 4,47 | 2,55 | 5,00 | |

**0.05/5=0.01 p>0.01**

Tablo 5'te tüm katılımcıların özgüven düzeyi puanları bu branşı kaç yıldır yapıyorsunuz sorusuna göre karşılaştırılmıştır. Tüm katılımcılar incelendiğinde spor yapma yılı onların özgüven düzeylerini farklılaştırmadığı tespit edilmiştir (p>0,01).

**Tablo 6. Tekvandocuların ve Dansçıların Uluslararası Yarışmalara Katılma Durumuna Göre Özgüven Düzeyi Puanlarının Karşılaştırması**

| Özgüven | Branş | Uluslararası Yarışmalara Katılma Durumu | N | Ortalama | SS | Median | Min | Max | p |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Toplam Puan | Dans | Evet | 11 | 4,64 | 0,312 | 4,70 | 3,97 | 5,00 | 0,010* |
| | | Hayır | 114 | 4,30 | 0,463 | 4,39 | 2,55 | 5,00 | |
| | Tekvando | Evet | 15 | 4,48 | 0,499 | 4,57 | 3,00 | 5,00 | 0,003* |
| | | Hayır | 91 | 4,10 | 0,518 | 4,21 | 2,67 | 5,00 | |

*** p<0.05**

Tablo 6'da araştırma sonucuna göre her iki branşsporcularının uluslararası yarışmalara katılma durumları karşılaştırıldığında özgüven düzeyi puanlarının uluslararası yarışmalara katılanlar lehine anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir (p<0,05).

## TARTIŞMA

Bu çalışmanın amacı, dans eden ve tekvando yapan sporcuların özgüven düzeyi puanlarını çeşitli değişkenler açısından incelemektir. Çalışmamızda katılımcıların toplam puan ortalamaları incelendiğinde her iki grubunda yüksek düzeyde özgüvene sahip olduğu sap-

SSTB
www.sstbdergisi.com
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:395 K:994
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)

tanmıştır. Düzenli olarak spor yapmak bireylerde öz saygıyı ve özgüveni geliştirmesinin yanı sıra birçok olumlu sonuçlara da meydana getirir (Zorba, 2012:87-88). Sportif etkinlikler, bireylerin kendi yetenekleri çerçevesinde düzenli çalışmayı, üstün tekniği, estetiği, yarışmayı gerektiren bir uygulama olduğundan, öğrencinin kişilik görüntüsünü ve uyumunu etkilemektedir (Akgül ve diğ., 2012:13-22). Araştırma sonuçlarına göre dansçıların özgüven puan ortalamaları tekvandocuların özgüven ortalamalarından yüksek olduğu görülmektedir. Bu farklılığın dansın sosyolojik açıdan evrensel bir spor olması ve kişilerdeki özgürlük ve özgünlük duygularını daha rahat ifade edebildiklerinden kaynaklandığı düşünülebilir. Bunun yanı sıra yarışmalardaki başarıya yaklaşma güdüsünden kaynaklandığı ve bunun nedeninin iki branşın farklı amaçlara sahip olmaları ile ilişkilendirilebilir. Tekvandonun doğasında mücadele, hız, gösteri odaklı estetiklik ve güç unsurları hakim iken, dansın doğasında ise mutluluk, bağlılık, evrensel barış, estetiklik ve vücut dili iletişimi unsurları yer almaktadır (Yazıcı, 1998:10-18). Bostancı ve diğ., (2016:212) çalışmalarında beden eğitimi ve spor yüksekokulunda okuyan öğrencilerin özgüven düzeyleri incelenmiş ve çalışmamız ile paralel bulgular bulmuşlar ve öğrencilerin 3,5 puanlık ortalaması ile yüksek özgüven düzeyine sahip olduğunu tespit etmişlerdir. Özbek ve diğ., (2017:46-56), sporcu ve sedanter lise öğrencilerinin özgüven düzeylerinin karşılaştırılması başlıklı çalışmasına göre takım ve bireysel sporlarla uğraşan sporcuların içsel-dışsal özgüven düzeyi puan ortalamaları yüksek olduğunu tespit etmişlerdir.

Çalışmamızda branş ayrımı gözetilerek cinsiyete göre yapılan karşılaştırmada cinsiyet değişkeninin özgüven düzeyini farklılaştırmadığı tespit edilmiştir. Ancak kadın sporcuların özgüven puan ortalamaları, erkek sporculara göre daha yüksek bulunmuştur. Cinsiyete bağlı rollerde ve bu rollere ilişkin beklentilerde belirgin farklılıkların yaşandığı kültürümüzde eğitim olanakları ve günümüz yaşam standartlarının ve toplumun artık cinsiyet farkı gözetmemesinin cinsiyete bağlı rollerdeki kutuplaşmayı azalttığı bu nedenle böyle bir sonucun çıkmasına yardımcı olabileceği düşünülmektedir. Alan yazın incelendiğinde ilgili diğer çalışmalarda da cinsiyet bakımından bulgularımıza benzer sonuçlar ortaya çıkmıştır (Umutlu, 2010:153-159; Türedi ve diğ., 2013:462-466; Çelik, 2014:38-51; Karademir 2015:53-77; Bostancı ve diğ., 2016:212; Patır, 2016:98-100; Süpçeler, 2016:68-72; Öztürk, 2017:9-22). Yine cinsiyete göre bulgularımızın aksini söyleyen çalışmalarında olduğu görülmüştür. Şar ve diğ. (2010:1205-1209)'nin çalışmasında lisans öğrencilerinin özgüven düzeylerini cinsiyet ve öğrenim görülen bölüm açısından incelediklerinde kızların erkeklere göre özgüven

SSTB
www.sstbdergisi.com
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:395 K:994
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)

düzeyleri daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Richards ve diğ., (1991:65-81), ergenler üzerinde yaptıkları araştırma sonucunda benlik gelişimi ve özgüven düzeyinin cinsiyete göre farklı olduğunu, kızların benlik gelişiminin, erkeklerin ise özgüven düzeylerinin daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Liping (2000), çalışmasında üniversite öğrencilerinin özgüven gelişimini cinsiyet ve okul türü açısından araştırdığı çalışmasında, genel özgüven, okul özgüveni ve fiziksel özgüvenin erkek öğrencilerde kız öğrencilere göre daha yüksek olduğunu bulmuştur (Akt: Karademir 2015:53-77.

Çalışmamızda branş ayrımı gözetilerek gelir durumuna göre yapılan karşılaştırmada gelir durumunun dansçılarda özgüven düzeyi puanını farklılaştırdığı tespit edilmiştir. Dansçılarda aylık geliri 1001-2000 TL arası olanlar 0-1000 TL olanlardan daha yüksek özgüven düzeyine sahipken, aylık geliri 3001 TL ve üzeri olanlar 2001-3000 TL olanlardan daha düşük özgüven düzeyine sahiptir. Yine geliri 2001-3000 TL arasında olan dansçıların, geliri daha yüksek olan dansçılara göre özgüvenlerinin yüksek olma sebebi olarak yaptıkları dansın ülkemizde öne çıkmaması, popüler olmaması gösterilebilir. Acuner (2012:50-60), çalışmasında gelir seviyesi ile seçtikleri dans çeşidi arasındaki bulgularına bakıldığında gruplar arasında belirgin bir farkın olmadığı, dans seçiminin gelir seviyesini etkilenmediğini bildirmiştir. Kurtuldu (2007:87-92), çalışmasında okul yöneticilerinin kendileri için algıladıkları gelir grupları arasında özgüven özellikleri açısından anlamlı bir fark tespit edememiştir. Tekvandocularda gelir durumu onların özgüven düzeyini farklılaştırmadığı tespit edilmiştir. Gelirleri daha düşük olan dansçılara göre maddi kaygı ve endişelerinin giderilmiş olabileceği bununla birlikte kendilerini yapmış oldukları branşa daha fazla odakladıkları ve daha olumlu tutumda oldukları söylenebilir.

Katılımcıların spor yaşları ile özgüvenleri arasındaki bulgulara bakıldığında 10 ve üstü yıl spor yapanların puanlarının, daha az sporla uğraşan sporculardan göre daha yüksek özgüvene sahip olduğu görülmektedir. Çalışmamızdaki bulgulara bakıldığında 8-9 yıl spor yapanların özgüvenlerinin önceki yıllara göre daha düşük olduğu bununda sebebinin spordaki yeni öğrenilen hareketler ve sosyal ortamlardaki kendini ayrıcalıklı hissetme duygusuyla bağdaştırılabilir. Sonuç olarak katılımcıların spor yaşlarına göre özgüven düzeylerinin farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Kurtuldu (2007:87-92), çalışmasında okul yöneticilerinin öğretmen olarak hizmet yılı grupları arasında özgüven özellikleri açısından anlamlı bir fark olmadığını belirtmiştir.

Araştırma sonucuna göre her iki branş sporcularının uluslararası yarışmalara katılma durumları karşılaştırıldığında özgüven düzeyi

SSTB
www.sstbdergisi.com
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:395 K:994
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)

puanlarının uluslararası yarışmalara katılanlar lehine anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Sporcuların uluslararası yarışmalara katılmaları ve bu yarışmalarda ülkemizi temsil etmelerinin onlara kattığı sorumluluk göz önüne alındığında, ülkelerinde saygınlığının artmış olabileceği bununda sporcuların moral yapısına olumlu etki edeceğinden milli olan sporcuların, milli olmayan sporculara göre daha özgüvenli olmaları olağan bir durum olarak düşünülmektedir.

## SONUÇ

Sonuç olarak özgüveni yüksek bireyler başarı seviyeleri yüksek, sorumluluk alabilen ve kendiyle barışık insanlardır. Tekvando ve dans sporuyla ilgilenen sporcuların özgüven seviyelerinin oldukça yüksek olduğu, bununla birlikte bireysel değişkenlerinde sporcuların başarılarına etki ettiği düşünülmektedir. Dolayısıyla gençlerimizin ilgili branşları yapmaya teşvik edilmeleri daha nitelikli, kendine güvenen ve sağlıklı bir kişilik gelişimine sahip bireyler yetişmesinde önemli rol oynayacağı düşünülmektedir. Ayrıca çalışmamızın alanda yapılacak yeni çalışmalara fayda sağlayacağı da öngörülmektedir.

## KAYNAKLAR

***ACUNER, A., (2012).*** Farklı dansları yapan bireylerin çeşitli değişkenlere göre özgüven ve öz-yeterliklerinin karşılaştırılması. Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, Trabzon, ss.50-60

***AKGÜL, S., GÖRAL, M., DEMİREL, M., ÜSTÜN Ü. D., (2012).*** İlköğretim öğrencilerinin okul içi ve okullar arası sportif etkinliklere katılma nedenlerinin çeşitli değişkenler açısından araştırılması. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 1(32): 13-22

***AKIN, A., (2007).*** Öz-Güven ölçeğinin geliştirilmesi ve psikometrik özellikleri. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 7(2): 167-176

**AKTAŞ, G., (1999).** Temel Dans Eğitimi. İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi, ss.18-21

***BOSTANCI, T.G., ÖZEN, G., YILDIZ, N.O., ÜZÜM, H., (2016).*** Studying Self-Confidence Perception of School of Education and Sports Students in Terms of Different Variables. The 10th International Conference In Physical Education, Sports and Physical Therapy, Firat University, Elazig, Turkey, 212

***CUSUMANO, D.L., THOMPSON, J.K., (1997).*** Body imageand body shapeideals in magazines: exposure, awareness, andinternalization. Sex Roles, 37: 701–21

***ÇELİK, Y., ONAY, İ., (2014).*** 6. sınıf öğrencilerinin bilimsel tutumları ve özgüvenleri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenlere

SSTB
www.sstbdergisi.com
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:395 K:994
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)

göre incelenmesi. Asya Öğretim Dergisi, 2(2): 38-51

***DEVER, A., (2010).*** Spor Sosyolojisi. İstanbul: Başlık Yayınları, ss.15

***HAMBLY, K., (2001).*** Özgüven. Çev.: Barış Bıçakçı. İstanbul: Rota Yayınları, ss.63

***KARADEMİR, N., (2015).*** Fen edebiyat fakültesi coğrafya bölümü öğrencilerinin özgüven algıları. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 12(2): 53-77

***KURTULDU, P.S., (2007).*** İlköğretim okulu yöneticilerinin özgüven düzeyleri ile liderlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul, ss.87-92

***KÜÇÜK, V., KOÇ, H., (2004).*** Psiko-Sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 10: 131-141

***LIPING, C., (2000).*** A research on University Students' Development of Self-Confidence. Department of Psychology, East China Normal University, Shanghai

***OLER, M., TOMSON, W., PEPE, H., YOON, D., BRANOFF, R., BRANCH, J., (1991).*** Morbidity and mortality in the martial arts: A warning. Journal of Trauma, 31(2): 251-254

***ÖZBEK, S., TAŞBİLEK, M. Y., ALINCAK, F., (2017).*** Sporcu ve sedanter lise öğrencilerinin özgüven düzeylerinin karşılaştırılması (Kırşehir ili örneği). Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 2(3): 46-56

***ÖZTÜRK, N., (2017).*** Üniversite öğrencilerinin algıladıkları aile iklimi ve anne-babaya bağlanma biçimleri ile özgüven düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. The Journal of International Lingual Socialand Educational Sciences (JILSES), 3(1): 9-22

***PATIR, N. E., (2016).*** Yatılı ve gündüzlü eğitim alan ortaöğretim öğrencilerinin şiddet eğilimleri ile özgüvenleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, Ankara, ss.98-100

***RİCHARDS, M. H., GİTELSON, I. B., PETERSON, A. C., HARTIG, A. L., (1991).*** Adolescent personality in girls and boys: the role of mothers and fathers. Psychology of Women Quarterly. 15: 65-81

***SİVRİBAŞKARA, S., (2003).*** Özsaygının farklı değişkenler açısından incelenmesi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler

SSTB
www.sstbdergisi.com
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:395 K:994
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)

Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, Ankara, ss. 36-39

***SÜPÇELER, B., (2016).*** Ergenlik döneminde algılanan sosyal destek ile yaşam doyumu ve özgüven ilişkisi. Yakın Doğu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, Lefkoşe, ss.68-72

***ŞANLI, E., (2008).*** Öğretmenlerde fiziksel aktivite düzeyinin yaş, cinsiyet ve beden kitle indeksi ilişkisi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, Ankara, ss.73-78

***ŞAR, A. H., AVCU, R., IŞIKLAR, A., (2010).*** Analyzing undergraduate students' self confidence levels in terms of some variables. Procedia Socialand Behavioral Sciences 5: 1205-1209

***TARHAN, N., (2004).*** Çocuklarda Özgüven. Makul Çözüm, Timaş Yayınları ss.18-27

***TÜREDİ, E., MİMAN, M., SARI, İ., BEKİROĞULLARI, Z., (2013).*** Assessment of self-efficacy levels of toros university students. Journal of Human Sciences, 10(2): 462-466

***UMUTLU, Ç., (2010).*** "Çocuk Dostu Okul" projesi kapsamında olan ve olmayan ilköğretim okulu öğrencilerinin özgüvenleri ile zorbalık eğilimlerinin incelenmesi. Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, ss.153-159

***YAZICI, E., (1998).*** Performans sporlarında başarı ve başarısızlığı etkileyen psikolojik faktörler. Karadeniz Teknik Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, Trabzon, ss.11-23

***YETİM, A., (2005).*** Sosyoloji ve Spor. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları, ss.50

***ZORBA, E., (2012).*** Herkes İçin Yaşam Boyu Spor. Ankara: 3. Basım, Neyir Yayınları, ss.87-88

SSTB
www.sstbdergisi.com
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:395 K:994
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:** Sports is one of the most basic bodily activities in the life course of today's people. It is known that in most parts of the world people regularly participate in sporting events. People have had a lifestyle that has been intertwined with sports since ancient times. Therefore, it can be said that sports today is an expected social phenomenon. Moreover, it seems that it is not possible to isolate the sport which has become a social phenomenon from everyday life (Dever, 2010:15). The main purpose of sport is, family members to do sports, happy, hard-working, healthy, high-morale, creating a modern and dynamic society, social duties and responsibilities well-known, physical and mental well-being, moral, creative, productive, constructive, virtuous, virtuous. (Yetim, 2005:50). **Objective:** Confidence and challenge skills are the most important skills that athletes must possess. No matter how talented an athlete is, he will have difficulty in demonstrating top-level performance, if self-confidence is low and there are doubts about the challenge. The objective of this study is to compare self-confidence levels of taekwondo athletes and dancers. **Method:** A total of 231 licensed athletes-taekwondo athletes (n=106) and dancers (n=125) in dance and taekwondo clubs of Samsun, İstanbul and Muğla voluntarily participated in the study. The data were collected through questionnaires on the web. *"Demographic Information Form"* developed by the researchers and *"Self-confidence Scale"* developed by Akın (2007:167-176) were used as data collection tool. The scale consists of 5 likert type items and 33 items. The lowest score that can be taken from this scale is 33 and the highest score is 165. The high score on the scale with no negative substances shows high self-confidence. The total score taken on the scale can be divided by the number of items (33), which can be a result of the self-esteem level of the person. On the scale, it shows a low of 2.5 points, a moderate between 2.5 and 3.5 a high of 3.5 and a high level of self-confidence. The data were analyzed with SPSS 21 program. Mann Whitney-U and Kruskal Vallis test were used for the statistical analysis of the data. The significance level was 0.05/4 = 0.0125 for four groups, 0.05/5 = 0.01 for five groups and 0.05 and 0.01 for two groups. The Cronbach Alpha internal consistency factor calculated for the total scores of our study was 0.93. **Results:** Total score averages of athletes' self-confidence levels were compared in terms of branch, gender, occupation and level of income. Taekwondo athletes and dancers were found to have high levels of self-confidence and dancers self-confidence score averages were higher than taekwondo athletes ($p<0.05$). The level of self-esteem scores of the athletes were compared according to the gender variable by considering the branch differentiation. In branches, gender variable

SSTB
www.sstbdergisi.com
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:395 K:994
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)

was not found to cause difference between self-confidence scores (p>0.05). Self-confidence level scores of the athletes were compared according to their income level by taking branch differentiation into consideration. It was determined that the income status of the dancers differentiated their level of self-confidence (p<0.05). According to this difference, the monthly income of the dancers was between 1001-2000 TL and 0-1000 TL and the monthly income was between 2001-3000 TL it is determined that it is between 3001tl and above. However, it was determined that the income level in Taekwondo athletes did not differentiate their self-esteem level (p>0.05). All the athletes' self-esteem scores were compared according to how many years you have been doing this branch. When all participants were examined, it was determined that the year of sport did not differentiate their self-confidence levels (p>0.01). All the athletes' self-esteem scores were compared according to how many years you have been doing this branch. When the athletes were compared in terms of participation in international competitions, self-confidence levels of those who did were significantly higher than those who did not (p<0.05). **Conclusion:** Taekwondo athletes and dancers were found to have high levels of self-confidence, with dancers having higher levels. It was concluded that gender did not cause difference in self-confidence level while participation in international competitions influenced self-confidence. It can be said that dancers' being more in communication with social environment is a factor in their high self-confidence levels. As a result, highly self-reliant individuals are those who have high levels of success, can take responsibility and are at peace with themselves. It is thought that the self-confidence levels of the athletes who are interested in taekwondo and dance sports are very high, and that they affect the success of the athletes in their individual variables. Therefore, it is thought that encouraging our young people to do the related branches will play an important role in raising individuals who have a more qualified, confident and healthy personality development. It is also anticipated that our work will benefit new work to be done on the field.

SSTB
ULUSLARARASI HAKEMLİ AKADEMİK SPOR SAĞLIK VE TIP BİLİMLERİ DERGİSİ
INTERNATIONAL REFEREED ACADEMIC JOURNAL OF SPORTS, HEALTH AND MEDICAL SCIENCES

# RAMAZAN ORUCUNUN YETİŞKİN ERKEKLERDE KAN LİPİT PARAMETRELERİNE ETKİSİ (1)

# THE EFFECT OF FASTING ON ADULT MEN BLOOD LIPID PARAMETERS DURING RAMADAN

*Ayça GENÇ[1], A.Hande BAŞKAN[2], Erdal ZORBA[3], Ömer ŞENEL[4], Akan BAYRAKDAR[5]*

*[1] Muş Alparslan Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Muş / Türkiye*
*[2] Giresun Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Giresun / Türkiye*
*[3-4-5] Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara / Türkiye*

*ORCID ID: 0000-0003-2498-7092[1], 0000-0002-7298-2184[2], 0000-0001-7861-8204[3], 0000-0003-0364-9799[4], 0000-0002-3217-0253[5]*

**Öz: Amaç:** Bu çalışmada ramazan orucunun fiziksel olarak aktif ve sedanter yetişkin erkeklerde bazı kan lipit parametreleri üzerine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. **Yöntem**: Çalışmaya ramazan ayı boyunca düzenli olarak oruç tutan, spor geçmişine sahip haftada 3 gün en az 60 dakika %70-80 egzersiz şiddetinde yürüyüş egzersizi yapan 9 erkek sporcu ve ramazan ayı boyunca düzenli oruç tutan, düzenli olarak egzersiz yapmayan 9 sedanter erkek olmak üzere toplam 18 kişi gönüllü olarak katılmıştır. Sporcu ve sedanter gruplardan ramazan öncesi ve sonrasında 5 cc venöz kan örneği alınmış; kolestrol, trigliserit, HDL ve LDL değerleri analiz edilmiştir. Veriler SPSS 20.0 istatistik paket programı ile analiz edilmiş ve anlamlılık düzeyi ($p<0.05$) olarak alınmıştır. **Bulgular**: Çalışmaya katılan fiziksel olarak aktif ve sedanter grupların ramazan öncesi ve sonrasında vücut ağırlığı değerleri incelendiğinde her iki grupta da kilo kaybı gözlemlenmesine rağmen anlamlı farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$). Fiziksel aktif grubun ramazan öncesi ve sonrası kolestrol, trigliserit ve HDL değerleri açısından anlamlı bir fark tespit edilmemiş iken ($p>0.05$), LDL değeri açısından anlamlı fark tespit edilmiştir ($p<0.05$). Sedanterlerin ramazan öncesi ve sonrası kolestrol, trigliserit ve LDL değerleri arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiş iken ($p>0.05$), HDL değeri açısından anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($p<0.05$). **Sonuç**: Sonuç olarak ramazan öncesi ve sonrası kan değerleri incelendiğinde fiziksel olarak aktif grup için LDL değeri, sedanter grup için HDL değeri açısından anlamlı fark tespit edilmiştir ($p<0.05$). Sporcu ve sedanter grupların HDL ve LDL değerlerindeki anlamlı farklılıkların beslenme şekli, karbonhidrat ağırlıklı besin tüketimi, egzersiz yapma sıklığı ya da hareketsiz yaşam tarzı, genetik, cinsiyet, yaş ve çevresel faktörlerden etkilenebileceği düşünülebilir.

***Anahtar Kelimeler:*** Oruç, Kolestrol, HDL, LDL, Trigliserit

**Abstract: Aim:** In this study, we aimed to investigate the effect of Ramadan fasting on some blood lipid parameters in physically active and sedentary adult males. **Method**: During the month of Ramadan to fasting regularly, three days a week with a history of sports, at least 60 minutes 70-80% exercise intensity of walking exercises in 9 men athletes and regularly during the month of Ramadan, regularly do not exercise 9 sedentary men, including a total of 18 a volunteer participated in this study. The cholesterol, triglyceride, HDL and LDL values of 5 cc venous blood samples were analyzed before and after ramazan from the athletes and sedentary groups. Data were analyzed with SPSS 20.0 statistical package program and the significance level was taken as ($p <0.05$). **Findings**: Although weight loss of the physically active and sedentary groups before and after the ramadan study were examined, there was no significant difference in weight loss in both groups ($p > 0.05$). While there was no significant difference in terms of cholesterol, triglyceride and HDL values of rats before and after ramazan ($p> 0.05$), there was a significant difference in LDL value ($p <0.05$). While no significant difference was found between the cholesterol, triglyceride and LDL values of the sedanters before and after ramadan ($p> 0.05$), there was a significant difference in HDL value ($p <0.05$). **Conclusion**: As a result, before and after ramadan blood values were examined, the LDL value for physically active group and HDL value for sedentary group were significantly different ($p <0.05$). Significant differences in HDL and LDL values of athletes and sedentary groups may be influenced by nutrition, carbohydrate weighted food consumption, exercise frequency or sedentary lifestyle, genetics, gender, age and environmental factors.

***Key Words:*** Fasting, Cholesterol, HDL, LDL, Triglycerides

***Doi: 10.17363/SSTB.2018.28.7***

(1) ***Sorumlu Yazar: Ayça GENÇ, Muş Alparslan Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Muş / Türkiye, genc_ayca@hotmail.com,*** ***Geliş Tarihi / Received: 21.06.2018, Kabul Tarihi / Accepted: 28.09.2018, 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
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:401 K:497
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

Müslümanlar için İslam dininin kurallarından birisi ramazan ayında oruç tutmaktır. Ramazan, İslam dininde kutsal bir ay olup 30 gün boyunca günde ortalama 12-16 saat yiyecek ve içeceğin alınmadığı bir açlık durumudur. Gıda alımı gece ve sabaha yakın saatlerde gerçekleşmektedir (Torlak, M.S ve Torlak, S., 2017: 67; Kul ve ark., 2014: 930). Oruç ile açlık eş anlamlı değildir. İnsan sağlığına olan etkisinden dolayı açlık ile ilgili birçok çalışma yapılmıştır. Ramazan orucu da çeşitli diyetlerin insan vücudu üzerindeki etkisini incelemek için mükemmel bir fırsat sağladığından araştırmacılar bu alanda çalışmalar yapmaktadır (Kamal ve ark., 2012: 407).

Ramazan orucu dünyada büyük bir nüfusu etkilemesi nedeniyle, son 20 yıldır oruç tutan sağlıklı kişilerin değişen çeşitli parametrelere etkisini araştıran çalışmalar bulunmaktadır. Bu çalışmalarda ramazan orucunun, kan glikozu, lipid profili, hematolojik parametreler ve vücut ağırlığını içeren metabolik durumdaki değişimler incelenmiştir (Dewanti ve ark., 2006; Khafaji ve ark. 2012; Sadiya ve ark. 2011; Savas ve ark., 2012; akt. Kul ve ark., 2014: 930; Ziaee ve ark., 2006: 409; Chaouachi ve ark., 2008: 282; Adlouni ve ark., 1997: 242).

Yapılan meta-analiz araştırmalarında sağlıklı bireylerin ramazan orucu öncesi ve sonrası metabolik değişimleri incelenmiş; vücut ağırlığı genellikle erkeklerde anlamlı azalırken kadınlarda değişmemiştir. Araştırmalarda kolestrol değerlerinde her iki cinsiyet için de anlamlı azalırken, HDL değerlerinde heterojen bir yapı olup anlamlı fark bulunmamıştır. Araştırmalarda kan lipitlerinden LDL değerlerinde her iki cinsiyet için de anlamlı düşüş meydana gelmiştir. Trigliserit değerleri erkekler için pozitif yönde değişirken kadınlar için anlamlı fark bulunamamıştır (Kul ve ark., 2014: 932-937). Çalışmalara bakıldığında ramazan orucunun vücut ağırlığında, LDL ve trigliserit değerlerinde anlamlı derecede düşüş meydana getirdiği söylenebilir (Chaouachi ve ark., 2008: 285; Kamal ve ark., 2012: 408; Lamri-Senhadji ve ark., 2009: 290-293; Farshidfar ve ark., 2006: 22-24). Kalori alımı genellikle bu ayda azaldığı için vücut ağırlığının da azalması beklenir.

Ramazan oruçlarının lipid profilleri üzerindeki etkileri yapılan çalışmalarda farklıdır. Bu durum Ramazan ayı boyunca diyet rejiminde ki değişiklik, aktivite durumu ve bazı kültürel parametreler nedeniyle olabilir (Kamal ve ark., 2012: 407). Çoğu Müslüman ülkede Ramazan ayı boyunca geleneksel olarak tüketilen yiyeceklerin normal yiyeceklere göre daha yüksek şeker ve yağ içeriğine sahip olduğu bildirilmektedir. Bununla birlikte, vücut kütlesindeki değişim besin alımındaki (yağlar, karbonhidratlar, protein, vitaminler ve mineraller) değişiklikler ve Ramazan ayı

SSTB
www.sstbdergisi.com
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:401 K:497
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)

boyunca meydana gelen beslenme durumu, bireylerin fiziksel aktivite düzeyine bağlı olabilmektedir (Chaouachi ve ark., 2007: 282).

Yapılan çalışmalarda fiziksel olarak aktif bireylerin ramazan ayı boyunca oruç tutması kilo kaybı ve yağ kütlesinin azalmasında etkili olduğu (Hammouda ve ark., 2013: 3-4), kolestrol değerlerinde düşüş meydana getirdiği (Mirzaei ve ark., 2012: 1218), HDL seviyelerinin arttığı (Trabelsi ve ark., 2011: 7), LDL seviyelerini düşürdüğü (Chaouachi ve ark., 2008: 285) bulunurken, bazı çalışmalarda da kan lipit profillerinde ve vücut kitlelerinde (Akhondi ve ark., 2014: 1941), trigliserit değerlerinde (Salehi ve ark., 2007: 968; Trabelsi ve ark., 2011: 7; Kul ve ark., 2014: 937; Ziaee ve ark., 2006: 410) anlamlı fark bulunamamıştır. Ramazan oruçlarının fiziksel aktif Müslümanlarda hematolojik parametreler üzerindeki etkilerini inceleyen araştırmalar, çoğunlukla heterojen bulgular bildirmiştir (Trabelsi ve ark., 2011: 135).

## AMAÇ

Bu çalışmada ramazan orucunun fiziksel olarak aktif ve sedanter yetişkin erkeklerde bazı kan lipit parametreleri üzerine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

## KAPSAM

Çalışmanın kapsamını, Ankara ili Gazi Üniversitesinde 40-60 yaş arası ramazan ayında düzenli oruç tutan, sağlıklı fiziksel aktif ve sedanter erkek bireyler oluşturmaktadır.

## MATERYAL ve METOD

Çalışmaya ramazan ayı boyunca düzenli olarak oruç tutan, spor geçmişine sahip haftada 3 gün en az 60 dakika %70-80 egzersiz şiddetinde yürüyüş egzersizi yapan yaş ort.42,33 ± 12,15 yıl, boy ort. 179,88 ± 5,60 cm olan 9 erkek sporcu ve ramazan ayı boyunca düzenli oruç tutan, düzenli olarak egzersiz yapmayan yaş ort. 48,11± 12,06 yıl, boy ort.174,11 ± 6,84 cm olan 9 sedanter erkek olmak üzere toplam 18 kişi gönüllü olarak katılmıştır. Gönüllüler çalışma öncesi bilgilendirilmiş ve gerekli izinler alınmıştır.

***<u>Çalışmaya dahil olma kriterleri şu şekildedir;</u>***

- Ramazan ayı boyunca düzenli olarak oruç tutmak,
- Katılımcıların sağlıklı ve normal vücut ağırlığına sahip olması,
- Kolestrol yüksekliği ve şeker hastalığına sahip olmamak,
- Düzenli ilaç kullanmaması,
- Düzenli bir diyet planına sahip olmamak,

Fiziksel olarak aktif ve sedanter gruplardan ramazan öncesi ve sonrasında 5 cc venöz kan örneği alınmıştır. Alınan kan örnekleri uygun koşullarda santrüfüj edilerek serum örnekleri

SSTB
www.sstbdergisi.com
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:401 K:497
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)

elde edilmiştir. Elde edilen serumlar analiz edilinceye kadar -80˚C'de saklanmıştır. Serum örneklerinde total kolestrol, trigliserit, HDL ve LDL değerleri Beckman coulter, Coulter LH 750 Analyzer kullanılarak analiz edilmiştir.

## İSTATİSTİKSEL ANALİZ

Veriler SPSS 20.0 istatistik paket programı ile analiz edilmiştir. Verilerin dağılımı normal olmadığı için nonparametrik testlerden Wilcoxon Signed testi yapılmış ve anlamlılık düzeyi ($p<0.05$) olarak alınmıştır.

## ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

Çalışmanın sadece Ankara ili Gazi Üniversitesi ile sınırlı kalması sonuçların genelleştirilmesi açısından önemli bir kısıt oluşturmaktadır. Ayrıca katılımcıların ramazan ayı boyunca düzenli olarak oruç tutması, sağlıklı ve normal vücut ağırlığına sahip olması, kolestrol yüksekliği ve şeker hastalığına sahip olmamak ve düzenli ilaç kullanmaması diğer önemli sınırlılıklardır.

## ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ

Ramazan orucunun fiziksel olarak aktif ve sedanter yetişkin erkeklerde bazı kan lipit parametreleri üzerine etkisi var mıdır?

## ARAŞTIRMANIN ALT PROBLEMİ

Egzersiz yapmaksızın tutulan ramazan orucu sedanter bireylerin kan lipit parametrelerini etkiler mi?

Ramazan orucu ve egzersiz fiziksel aktif bireylerin kan lipit parametrelerini etkiler mi?

## ARAŞTIRMANIN HİPOTEZİ

Ramazan orucu ve egzersiz sağlıklı yetişkin erkeklerin kan lipit parametrelerini etkiler.

## BULGULAR

Tablo 1'e göre fiziksel aktif ve sedanter grupların ramazan öncesi ve sonrasında vücut ağırlığı incelendiğinde her iki grupta da kilo kaybı gözlemlenmesine rağmen anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

SSTB
www.sstbdergisi.com
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:401 K:497
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. Fiziksel Aktif ve Sedanter Grubun Ramazan Öncesi Ve Sonrası Vücut Ağırlığı Tablosu**

| Değişkenler | N | Mean(X) | Std. Deviation(Ss) | p |
|---|---|---|---|---|
| Fiziksel Aktif Ramazan Öncesi Ağırlık | 9 | 86,0000 | 8,60233 | **,18** |
| Fiziksel Aktif Ramazan Sonrası Ağırlık | 9 | 82,6667 | 8,76071 | |
| Sedanter Ramazan Öncesi Ağırlık | 9 | 79,3333 | 6,78233 | **,07** |
| Sedanter Ramazan Sonrası Ağırlık | 9 | 78,4444 | 7,07303 | |

(p<0.05)

Tablo 2'ye göre fiziksel aktif bireylerin ramazan öncesi ve sonrası kolestrol, trigliserit ve HDL değerleri açısından anlamlı bir fark tespit edilmemiş iken (p>0.05), LDL değeri açısından anlamlı fark tespit edilmiştir (p<0.05).

**Tablo 2. Fiziksel Aktif Bireylerin Ramazan Öncesi ve Sonrası Kolestrol, Trigliserit, HDL ve LDL Değerleri**

| Biyokimyasal Değişkenler | Fiziksel Aktif Ramazan Öncesi (X ± Sd) | Fiziksel Aktif Ramazan Sonrası (X ± Sd) | P |
|---|---|---|---|
| Kolestrol | 177,33±21,61 | 170,88±32,01 | ,31 |
| Trigliserit | 109,18±51,45 | 99,27±43,54 | ,07 |
| HDL | 63,44±12,74 | 65,31±15,43 | ,41 |
| LDL | 167,95±21,37 | 154,67 ±21,54 | ,01* |

(p<0.05)*

Tablo 3 incelendiğinde, sedanterlerin ramazan öncesi ve sonrası kolestrol, trigliserit ve LDL değerleri arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiş iken (p>0.05), HDL değeri açısından anlamlı bir fark tespit edilmiştir (p<0.05).

SSTB
www.sstbdergisi.com
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:401 K:497
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. Sedanterlerin Ramazan Öncesi ve Sonrası Kolestrol, Trigliserit, HDL ve LDL Değerleri**

| Biyokimyasal Değiş-kenler | Sedanter Ramazan Öncesi (X ± Sd) | Sedanter Ramazan Sonrası (X ± Sd) | P |
|---|---|---|---|
| Kolestrol | 208,80±45,22 | 213,96±36,49 | ,37 |
| Trigliserit | 254,10±41,98 | 166,94±12,86 | ,89 |
| HDL | 56,72±7,61 | 50,28±5,11 | ,01* |
| LDL | 176,46±37,63 | 168,27±20,85 | ,11 |

(p<0.05)*

## TARTIŞMA

Bu çalışmada fiziksel aktif ve sedanter yetişkin erkeklerde ramazan orucunun bazı fizyolojik parametreler üzerine etkisi incelenmiştir. Ramazan ayında fiziksel ve zihinsel performans, değişen uyku düzeni, gıda ve sıvı alımının kısıtlı olmasından etkilenebilir (Waterhouse, 2010; akt. Torlak M.S ve Ekinci Torlak, S., 2017:70). Ramazan ayında spor yapmak performansı etkiler mi soruları bu alanda çeşitli çalışmaların yapılmasına neden olmuştur.

Tunuslu futbolcular üzerinde yaptıkları çalışmada ramazan orucu ile birlikte yapılan egzersizin kilo kaybı ve yağ kütlesinin azalmasında etkili olduğunu tespit etmiştir (Hammouda ve ark., 2013:3).

Ramazan ayında İran'da spor yapan ve yapmayan grupların bazı fizyolojik parametrelerinin incelediği çalışmada, ön test ve son test değerlerinde kan lipit profili, BMI değerleri açısından anlamlı bir fark saptanmamıştır (Akhondi ve ark., 2014:1953). 60 sedanter bireyin ramazan öncesi ve sonrası değerlerini incelendiği çalışmada kilo kaybı ve vücut yağ yüzdesi açısından anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ( Ramadan ,2002:42).

Çalışmamızda sporcu ve sedanter grubun ramazan öncesi ve sonrası değerleri incelendiğinde her iki grupta da kilo kaybı gözlemlenmesine rağmen anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (p>0.05).

Güreşçilerin ramazan öncesi ve sonrası biyokimyasal parametrelerini incelediği çalışmada, ramazan sonrasında total kolestrol değerinde anlamlı düşüş olduğu tespit edilmiştir (Mirzaei ve ark., 2012:1215).

33 sağlıklı üniversite öğrencisinin ramazan öncesi ve sonrası kolestrol değerinde artış olduğunu saptamasına rağmen anlamlı fark tespit edilmemiştir (Ismail ve ark., 2014:52).

SSTB
www.sstbdergisi.com
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:401 K:497
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)

Ramazanda sedanter ve aktif erkeklerde egzersiz, sıvı ve enerji dengelerine tepkilerin araştırdığı çalışmada kolestrol değerinde değişimler olduğunu saptamasına rağmen istatistiksel olarak anlamlı fark tespit (Ismail ve ark.,2014:54).

Ramazanın 14,21 ve 26. günlerindeki trigliserit değerinin ramazan öncesindeki değere oranla anlamlı derecede azaldığını saptamıştır ( Kamal ve ark., 2012:408).

Sağlıklı yetişkin erkeklerin ramazan öncesi ve sonrasında trigliserit değerlerinde anlamlı bir fark tespit etmemiştir (p>0.05) ( Salehi ve ark., 2007:968). Haftada 3 gün aerobik egzersiz yapan aktif erkeklerin trigliserit değerinde anlamlı fark tespit etmemiştir (Trabelsi ve ark., 2011:3). Yaptıkları meta-analiz çalışmasında ramazan orucunun trigliserit değerlerinin değişmediğini belirtmiştir (Kul ve ark.,2014:929).

Çalışmamızda iki grup arasında kolestrol ve trigliserit değerleri açısıdan anlamlı fark bulunmamasına rağmen (p>0.05) fiziksel olarak aktif grubun sedanter bireylere göre daha düşük kolestrol ve trigliserit değerlerine sahip olduğu tespit edilmiştir. Egzersizin bu parametrelerin üzerinde pozitif yönde etkisi olduğu düşülünebilir.

Egzersiz ile kombine edilmiş orucun sporcu erkeklerde HDL ve VO2 max arttırdığını ve egzersizin aerobik performansı kötü etkilemediğini tespit etmiştir (Akhondi ve ark.,2014:1953). Sedanter üniversite öğrencilerinde ramazan sonrası HDL değerinin öncesine göre anlamlı derecede arttığını saptamıştır (Ismail ve ark., 2014:52). Hem sporcu hem spor yapmayan grupta ramazan sonrası HDL değerlerinde önemli bir artış olduğunu saptamıştır ( Hosseini ve ark., 2013:97).Ramazanın ilk günü ve 15. gününün HDL değerleri karşılaştırıldığında anlamlı fark tespit edilmemiş iken, ramazanın ilk günü ile 3. ve 28. günündeki HDL değerleri karşılaştırıldığında anlamlı fark tespit edilmiştir (Farshidfar ve ark., 2006:24).

Ramazanın erkeklerin HDL değerinde herhangi bir değişime sebep olmadığını belirtmiştir. (Kul ve ark., 2014: 929). Ramazanda oruç tutan atletlerin ramazan öncesi ve sonrası HDL değerinde anlamlı fark olmadığını tespit etmiştir (Chennaoui ve ark.,2009:591). Sedanter 41 erkek ve 19 kadın üzerinde yaptıkları çalışmada HDL değeri açısından anlamlı fark tespit etmemiştir (Saleh ve ark.,2005:143). Sağlıklı erkeklerin ramazan öncesi ve sonrası HDL değerlerinde anlamlı fark tespit etmemiştir (Furuncuoğlu ve ark.,2007:210).

81 sedanter sağlıklı üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları çalışmada orucun HDL değerini düşürdüğünü tespit etmiştir (Ziaee ve ark., 2006:410). 80 sağlıklı öğrenci üzerinde yaptıkları çalışmada literatürün aksine HDL

SSTB
www.sstbdergisi.com
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:401 K:497
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)

değerinde anlamlı bir azalış olduğunu saptamıştır (Kiyani ve ark., 2017:55 ).

Literatürde ramazan öncesi ve sonrası HDL değeri açısından farklı sonuçlar bulunmuştur bizim çalışmamızda fiziksel olarak aktif grubun HDL değerinde anlamlı bir fark tespit edilmemiş iken ($p>0.05$), sedanter grubun ön test son test HDL değerlerinde anlamlı bir azalış olduğu saptanmıştır ($p<0.05$).

Güreşçilerde ramazan öncesi ve sonrası LDL değerlerinde anlamlı azalış olduğunu tespit etmiştir (Mirzaei ve ark.,2012:1215). Sağlıklı sedanter erkeklerde orucun ilk 10 gününde LDL değerinde anlamlı düşüş olduğunu saptamıştır (Farshidfar ve ark.,2006:24). Spor yapan ve yapmayan grupların ön test-son test değerlerini incelediğinde LDL değerinde anlamlı azalış olduğunu tespit etmiştir (Hosseini ve ark.,2013:845). Ramazan boyunca aerobik egzersiz yapan Tunuslu futbolcuların LDL değerlerinde anlamlı azalış olduğunu tespit etmiştir (Hammouda ve ark.,2013:3). Sağlıklı sporcu erkeklerin ramazan öncesi ve sonrası değerlerini incelediğinde LDL değerinde anlamlı derecede düşüş olduğunu belirtmiştir (Akhondi ve ark. ,2013:1953). Yetişkin sağlıklı erkeklerde ramazanın 14.,21. ve 26. günündeki LDL değerinde ramazan öncesine göre anlamlı derecede azalış olduğunu tespit etmiştir (Kamal ve ark., 2012:407).

Yapılan meta-analiz sonucu ramazan öncesi ve sonrasında LDL değeri açısından anlamlı farklılık olduğunu saptamıştır (Kul ve ark.,2014:929). Direnç antrenmanının ramazanda LDL değerinde değişikliğe neden olmadığını saptamıştır (Trabelsi ve ark.,2013:134).

## SONUÇ

Fiziksel aktif grubun ramazan öncesi ve sonrası değerleri incelendiğinde kolestrol, trigliserit, HDL değerleri açısından anlamlı fark tespit edilememiş iken ($p>0.05$), LDL değeri açısından anlamlı fark tespit edilmiştir ($p<0.05$). Sedanter grupta ise kolestrol, trigliserit, LDL değerleri açısından anlamlı fark tespit edilmemiş iken ($p>0.05$), HDL değeri açısından anlamlı fark tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Fiziksel aktif ve sedanter grupların HDL ve LDL değerlerindeki anlamlı farklılıkların beslenme şekli, karbonhidrat ağırlıklı besin tüketimi, kolestrol, egzersiz yapma sıklığı ya da hareketsiz yaşam tarzı, genetik, cinsiyet, yaş ve çevresel faktörlerden etkilenebileceği düşünülebilir.

## ÖNERİ

Ramazan orucunun lipit bozukluklarını ilaçsız şekilde düzeltici etkisi olduğu ve ramazan ayında ılımlı derecede egzersiz ile birlikte

SSTB
www.sstbdergisi.com
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:401 K:497
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)

orucun lipit profilleri üzerinde olumlu etkiler yaratabileceği söylenebilir.

## KAYNAKÇA

***ADLOUNİ, A., GHALİM, N., BENSLİMANE, A., LECERF, J.M., SAİLE, R., (1997).*** Fasting During Ramadan İnduces a Marked İncrease in High-Density Lipoprotein Cholesterol and Decrease in Low-Density Lipoprotein Cholesterol. Annals of Nutrition and Metabolism, 41:9-242

***AKHONDİ, M.H., KARGARFARD, M., (2014).*** Does Fasting During Ramadan Alter Cardiorespiratory Responses, Body Composition, and Blood Lipids in Athlete Individual? Journal of Isfahan Medical School, 262(31): 1941-1953

***CHAOUACHİ, A., CHAMARİ, K., ROKY, R., WONG, P., MBAZAA, A., BARTAGİ, Z., et al., (2008).*** Lipid Profiles of Judo Athletes During Ramadan. International Journal of Sports Medicine, 29(4): 282-8

***CHENNAOUİ, M., DESGORCES, F., DROGOU, C., BOUDJEMAA,B., TOMASZEWSKİ, A., DEPİESSE, F., et al., (2009).*** Effects of Ramadan Fasting on Physical Performance and Metabolic, Hormonal, and İnflammatory Parameters in Middle-Distance Runners. Applied Physiology Nutrition and Metabolism, (34): 587–594

***HAMMOUDA, O., CHTOUROU, H., ALOUİ, A., CHAHED, H., KALLEL, C., MİLED, A., et al., (2013).*** Concomitant Effects of Ramadan Fasting and Time-Of-Day on Apolipoprotein AI, B, Lp-A and Homocysteine Responses During Aerobic Exercise in Tunisian Soccer Players. Plose One Dergisi, 8(11):1-9

***FARSHİDFAR, GHR., YOUSFİ, H.,VAKİLİ, M., NOUGHABİ, A.F., (2006).*** The Effect of Ramadan Fasting on Hemoglobin, Hematocrit and Blood Biochemical Parameters. Journal of Research in Health Sciences, 6(2): 21-27

***FURUNCUOĞLU, Y.,KARACA, E., ARAS, S., YÖNEM, A., (2007).*** Metabolic, Biochemical and Psychiatric Alterations in Healthy Subjects During Ramadan. Pakistan Journal of Nutrition, 6 (3):209-211

***HOSSEİNİ, S.R.A., HEJAZİ, K., (2013).*** The Effects of Ramadan Fasting and Physical Activity on Blood Hematological-Biochemical Parameters. Iranian Journal of Basic Medical Sciences, (16): 845-849

***ISMAİL, W.I., HARON, N., (2014).*** Effect of Ramadan Fasting on Serum Lipid Profile Among Healthy Students in Uitm.

SSTB
www.sstbdergisi.com
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:401 K:497
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)

International Conference on Biological, Chemical and Environmental Sciences , 14: 51-53

***KAMAL, S., AHMAD, O.S., SAYEDDA, K., HAQUE, M., (2012).*** Effect of Islamıc Fastıng on Lıpıd Profile, Total Proteın and Albumın on Healthy Muslım Male. National Journal Of Medical Research, 2(4):407-410

***KİYANİ, M.M., MEMON, A.R., AMJAD, M.I., AMEER, M.R., SADİQ, M., MAHMOOD, T., (2017).*** Study of Human Biochemical Parameters During and After Ramadan. Journal of Religion and Health, 56: 55–62

***KUL, S., SAVAS¸ E., ÖZTÜRK, Z.A., KARADAG, G., (2014).*** Does Ramadan Fasting Alter Body Weight and Blood Lipids and Fasting Blood Glucose in a Healthy Population? A Meta-analysis. Journal of Religion and Health, 53:929–942

***LAMRİ-SENHADJİ, M.Y., EL KEBİR, B., BELLEVİLLE, J., BOUCHENAK, M., (2009).*** Assessment of Dietary Consumption and Time-Course of Changes in Serum Lipids and Lipoproteins Before, During and After Ramadan in Young Algerian Adults. Singapore Medical Journal, 50(3):288-94

***MİRZAEİ, B., RAHMANİ-NİA, F., MOGHADAM, M.G., ZİYAOLHAGH, S.J., REZAEİ, A., (2012).*** The Effect of Ramadan Fasting on Biochemical and Performance Parameters in Collegiate Wrestlers. Iranian Journal of Basic Medical Sciences, 15 (6): 1215-1220

***RAMADAN, J., TELAHOUN, G., AL-ZAID, N.S., BARAC-NIETO, M., (1999).*** Responses to Exercise, Fluid and Energy Balances During Ramadan in Sedentary and Active Males. Nutrition, 11 (10): 735,739

***RAMADAN, J., (2002).*** Does Fasting During Ramadan Alter Body Composition, Blood Constituents and Physical Performance? Med Principles Pract, 11(2): 41−46

***SALEH, S.A., ELSHAROUNİ, S.A., CHERİAN, B., MOUROU, M., (2005).*** Effects of Ramadan Fasting on Waist Circumference, Blood Pressure, Lipid Profile, and Blood Sugar on a Sample of Healthy Kuwaiti Men and Women. Malaysian Journal of Nutrition, 11(2): 143-150

***SALEHİ, M., NEGHAB, M., (2007).*** Effect of Fasting and a Medium Calorie Balanced Diet During The Holy Month Ramadan on Weight, BMI and Some Blood Parameters of Overweight Male. Pakistan Journal of Biological Sciences,10(6): 968-971

SSTB
www.sstbdergisi.com
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:401 K:497
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)

***TRABELSİ, K., EL ABED, K., TREPANOWSKİ, J.F., STANNARD, S.R., GHLİSSİ, Z., GHOZZİ, H., et al., (2011).*** Effects of Ramadan Fasting on Biochemical and Anthropometric Parameters in Physically Active Men. Asian Journal of Sports Medicine, 2(3):44-134

***TRABELSİ, K., STANNARD, S.R., GHLİSSİ, Z., MAUGHAN, R.J., KALLEL, C., JAMOUSSİ, K., ZEGHAL., et al., (2013).*** Effect of Fed- Versus Fasted State Resistance Training During Ramadan on Body Composition and Selected Metabolic Parameters in Body Builders. Journal of the International Society of Sports Nutrition, 10(23): 2-11

***TORLAK, M.S., EKİNCİ TORLAK, S., (2017).*** Açlık, Ramazan Ayı ve Egzersiz. Ulusal Spor Bilimleri Dergisi, 1(2): 66-80

***ZİAEE, V., RAZAEİ, M., AHMADİNEJAD, Z., SHAİKH, H., YOUSEFİ, R., YARMOHAMMADİ, L., & ET.AL. (2006).*** The Changes of Metabolic Profile and Weight During Ramadan Fasting. Singapore Medical Journal, 47(5) : 410

SSTB
www.sstbdergisi.com
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:401 K:497
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

**Intruduction:** One of the rules of Islam for Muslims is to fast in the month of Ramadan. Ramazan is a holy month in Islam and is a starvation that does not take food and drink for an average of 12-16 hours a day for 30 days. Food intake takes place at night and early morning hours close (Torlak, M.S and Torlak, S., 2017: 67; Kul et al., 2014: 930). Fasting is not synonymous with hunger. Due to its effect on human health, many studies on hunger have been conducted. In order to examine the effect of Ramadan fast on human body, researchers are working on this field (Kamal et al., 2012: 407). There are studies investigating the effect of various healthy parameters on fasting healthy individuals over the last 20 years. In these studies, blood glucose, lipid profile, hematological parameters and changes in metabolic status of body weight of Ramadan were investigated.(Dewanti et al., 2006; Khafaji et al., 2012; Sadiya et al., 2011; Savas et al., 2012; as cited in. Kul et al., 2014: 930; Ziaee et al., 2006: 409; Chaouachi et al., 2008: 282; Adlouni et al., 1997: 242). According to the studies, it can be said that the fasting of ramadan fasting causes a significant decrease in body weight, LDL and triglyceride values (Chaouachi et al., 2008: 285; Kamal et al., 2012: 408; Lamri-Senhadji et al., 2009: 290-293; Farshidfar et al., 2006: 22-24). Calorie intake is usually reduced in this month, so body weight is expected to decrease. The effects of Ramadan fast on lipid profiles are different in studies. This may be due to the changes in the diet regimen during the month of Ramadan, the activity situation and some cultural parameters (Kamal et al., 2012: 407). Foods consumed traditionally during the month of Ramadan in most Muslim countries are reported to have higher sugar and fat content than normal foods (Chaouachi et al., 2007: 282). In the studies conducted, physically active individuals were found to be effective in fasting during the month of Ramadan and in reducing weight loss and fat mass (Hammouda et al., 2013: 3-4). Researches on the effects of Ramadan fasts on hematological parameters in physically active Muslims, mostly heterogeneous findings reported (Trabelsi et al., 2011: 7). **Aim:** In this study, we aimed to investigate the effect of Ramadan fasting on some blood lipid parameters in physically active and sedentary adult males. **Materials and Methods:** During the month of Ramadan to fasting regularly, three days a week with a history of sports, at least 60 minutes 70-80% exercise intensity of walking exercises in 9 men athletes and regularly during the month of Ramadan, regularly do not exercise 9 sedentary men, including a total of 18 a volunteer participated in this study. Volunteers were informed before the study and required permissions were obtained. Inclusion criteria for the study are as follows; Fasting regularly during the month of Ramadan, Healthy and normal body weight of

SSTB
www.sstbdergisi.com
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:401 K:497
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)

the participants, Not to have high cholesterol and diabetes, Not taking regular medication, Not having a regular diet plan.The cholesterol, triglyceride, HDL and LDL values of 5 cc venous blood samples were analyzed before and after ramazan from the athletes and sedentary groups. Serum samples were obtained by centrifuging blood samples. The sera obtained were stored at -80 C until analyzed. The total cholesterol, triglyceride, HDL and LDL values of the serum samples were analyzed by Beckman coulter, Coulter LH 750 Analyzer. Data were analyzed with SPSS 20.0 statistical package program and the significance level was taken as ($p < 0.05$). **Findings and Results:** Although weight loss of the physically active and sedentary groups before and after the ramadan study were examined, there was no significant difference in weight loss in both groups ($p > 0.05$). While there was no significant difference in terms of cholesterol, triglyceride and HDL values of rats before and after ramazan ($p > 0.05$), there was a significant difference in LDL value ($p < 0.05$). While no significant difference was found between the cholesterol, triglyceride and LDL values of the sedanters before and after ramadan ($p > 0.05$), there was a significant difference in HDL value ($p < 0.05$). As a result, before and after ramadan blood values were examined, the LDL value for physically active group and HDL value for sedentary group were significantly different ($p < 0.05$). Significant differences in HDL and LDL values of athletes and sedentary groups may be influenced by nutrition, carbohydrate weighted food consumption, exercise frequency or sedentary lifestyle, genetics, gender, age and environmental factors. It can be said that Ramadan fasts corrected lipid disorders without medication. The moderately moderate exercise may be thought to affect lipid disorders positively.

SSTB
ULUSLARARASI HAKEMLİ AKADEMİK SPOR SAĞLIK VE TIP BİLİMLERİ DERGİSİ
INTERNATIONAL REFEREED ACADEMIC JOURNAL OF SPORTS, HEALTH AND MEDICAL SCIENCES

# ÜNİVERSİTELİ SPORCULARIN ISINMA ALIŞKANLIĞI VE ISINMA BİLGİ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ (1)

# ANALYSIS OF UNIVERSITY ATHLETES' WARM-UP HABITS AND WARM-UP KNOWLEDGE LEVELS

*Şaban ÜNVER[1], İzzet İSLAMOĞLU[2], Hayati ARSLAN[3], Tülin ATAN[4]*

*[1-2-4] Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, Samsun / Türkiye*
*[3] Erciyes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kayseri / Türkiye*

*ORCID ID: 0000-0001-7378-596X[1], 0000-0001-5573-1423[2], 0000-0002-5448-2653[3], 0000-0001-5660-8910[4]*

**Öz: Amaç:** Bu araştırmada, farklı branşlarda Üniversiteler Spor Ligine (Ünilig) katılan sporcuların ısınma alışkanlığı ve ısınma bilgi düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. **Yöntem**: Çalışmaya, Türkiye'nin farklı üniversitelerinde öğrenim gören ve Ünilig'e kış sporları (59), takım sporları (140 kişi) ve futsal (81 kişi) branşlarında katılan yaş ortalaması 22,03±2,55 yıl ve ortalama spora başlama yaşı 11,42±3,06 yıl olan toplam 280 (143 erkek, 137 kadın) öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Sporcuların ısınma alışkanlıkları verileri Arslan ve diğ. (2011) tarafından geliştirilen "Sporcu Isınma Alışkanlığı" anket formu ile elde edilmiştir. Araştırmada elde edilen verilerin istatistiksel analizlerinde SPSS 21 paket programı kullanılmıştır. **Bulgular**: Bulgularımız neticesinde sporcuların %21,1'nin kış sporları, %50,0'nın takım sporları ve %28,9'nun futsal sporcusu oldukları tespit edilmiştir. Ünilig'e katılan kadın sporcuların %51,8'nin, erkek sporcuların ise %48,2'sinin hiç sakatlanmadığı saptanmıştır. "Isınmanın sporcu performansına herhangi bir etkisi yoktur" ifadesi için yapılan karşılaştırmada gruplar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bir başka ifade olan "Isınma sporcuların sakatlanma riskini azaltır" ifadesine göre yapılan karşılaştırmada gruplar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Sporcuların %40,7'sinin hiç sakatlanmadığı, sakatlanan sporcuların ise en fazla sakatlanma şeklinin %25,4 oranında "kas eklem yaralanmaları" olduğu, ayrıca çalışmalar sonrasında soğuma egzersizleri alışkanlığı olmayanların oranı ise %8,6 olarak tespit edilmiştir. **Sonuç**: Ünilig'e katılan sporcular arasında; ısınmanın sporcu performansına olumlu etkisi olduğu, sakatlanma riskini azalttığı, eklem bölgeleri hareket açısını ve kas kuvvetini arttırdığı, soğuk havalarda ısınma süresinin uzun tutulması, sıcak havalarda da gerekli ısınmanın yapılması inancının yaygın olduğu görülmüştür. Sonuç olarak üniversite okuyan sporcuların yaptıkları sporu bilinçli olarak yapmaları ve gerekli eğitimi almalarından dolayı ısınma bilgisinin yüksek düzeyde olduğu söylenebilir.

***Anahtar Kelimeler:*** Branş, Isınma, Spor, Ünilig

**Abstract: Aim:** The objective of this study is to examine the warm-up habits and warm-up knowledge levels of athletes participating in University Sport League (UniLeague). **Method**: A total of 280 (143 male, 137 female) students with an average age of 22.03±2.55 years and 11.42±3.06 average age of starting sport who were studying at different universities of Turkey and who were participating in UniLeague in branches of winter sports (59 person), team sports (140 person) and futsal (81 person) participated in the study voluntarily. Warm-up habits of athletes were collected with "Athlete Warm-up Habits" questionnaire form developed by Arslan et al. (2011). SPSS 21 package program was used in the statistical analysis of the data. **Results**: Our results showed that 21.1% of the athletes were winter sports athletes, 50.0% were team sports athletes and 28.9%were futsal athletes. It was found that 51.8% of the female athletes who participated in UniLeague had never been injured while 48.2% of the male athletes had never been injured. Significant difference was found between groups in the comparison of the expression "Warm-up has no influence on athletes' performance" ($p<0.05$). Significant difference was found between groups in the comparison of the expression "Warm-up decreases the injury risk of athletes" ($p<0.05$). It was found that 40.7% of the athletes had never been injured, the most common injury was "muscle joint injuries" with a rate of 25.4% and the rate of athletes who did not have cooling exercise habits were found as 8.6%. **Conclusion**: It was found that the athletes who participated in UniLeague had the views about warm-up that it had a positive influence on performance, it decreased injury risk, increased the movement angle of joint areas and muscle strength, and it should be long in cold weather while the required warm-up should be done in hot weather. As a conclusion, it can be said that university students have a high level of warm-up knowledge since they do sports consciously and since they have the required education.

***Key Words:*** Branch, Sport, UniLeague, Warm-up

***Doi: 10.17363/SSTB.2018.28.4***

---

(1) ***Sorumlu Yazar: Şaban ÜNVER, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, Samsun / Türkiye, saban.unver@omu.edu.tr,*** ***Geliş Tarihi / Received: 27.05.2018, Kabul Tarihi / Accepted: 11.09.2018, 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
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:394 K:494
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

Günümüzde ister sağlık için yapılan sportif bir aktivite olsun isterse performans sporu veya o spora yönelik bir antrenman olsun bir yarışma veya antrenman periyodunda ilk karşılaştığımız aktivite ısınma olmaktadır (Kuter ve Öztürk, 1997: 7-38). Isınma, daha iyi verim almak, ortaya çıkabilecek sakatlanmalardan korunmak ve yapılacak yüklenmelere fizyolojik ve psikolojik yönden en uygun şekilde hazırlanmak için yapılan çalışmalar olarak görülmektedir (Muratlı ve Sevim, 1993: 76-77). Yani ısınmanın bir zihinsel hazırlık niteliği yanında, fizyolojik özelliklerinin olduğu da görülmektedir (Açıkada ve Ergen, 1990: 27-145). Sporcunun antrenman veya yarışma öncesi gerekli olan ısınmayı yapması gerekmektedir (Kuter ve Öztürk, 1998: 32-33). Yeterli ve etkili ısınmaya bağlı olarak gerekli metabolik işlevler hızlanır. Kasın kuvvet, sürat ve güç kapasitesi artar, kas içi viskoz direnç azalır, kas daha elastiki bir özellik kazanır. Bunların sonucunda kas daha verimli süratli ve yumuşak bir şekilde kasılabilir. Sinir sistemine bağlı olarak kasta olumlu bir gevşeme oluşması sağlanır. Özellikle antagonist kasların gevşemesi hareket genişliğini olumlu etkiler. Bu ise tekniklerin daha etkili uygulanmasını sağladığı gibi yaralanma riskinin azalmasına da katkıda bulunur (Çakıroğlu, 1997: 31-115). Yetersiz veya aşırı ısınma ve germe, kas yaralanmalarını etkilemektedir (Safran ve diğ. 1989: 239-249). Kas yaralanmaları, gerek profesyonel gerek amatör sporcularda günümüzün en büyük problemlerinden birisidir (Kayserilioğlu, 2006: 72-80). Antrenörlerin, sportif ısınmanın antrenmanın bir parçası ve elverişlilik önkoşulu olduğunun bilincinde olarak antrenmanın bu bölümüne yeterli önemi göstermeleri gerekir. Özellikle önemli müsabakalar öncesi fizyolojik ve psikolojik olarak en elverişli ısınmanın sağlanabilmesi son derece önemlidir. Bunun için, müsabaka koşullarını dikkate alan sporcuya özel ısınma modelleri geliştirilebilir (Çakıroğlu, 1997: 31-115). Birçok sporcu ve antrenörün ısınma ve ısınmanın performans üzerine olan etkilerine aynı ölçüde inanmadıkları, kimisine göre ısınma çok gerekliyken, kimisine göre gereksiz görünmektedir (Açıkada ve Ergen, 1990: 27-145). Bu araştırmada, farklı branşlarda Üniversiteler Spor Ligine katılan sporcuların ısınma alışkanlığı ve ısınma bilgi düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

## MATERYAL ve METOT

Çalışmaya, Türkiye'nin farklı üniversitelerinde öğrenim gören ve ÜNİLİG'e kış sporları (59), takım sporları (futsal hariç) (140 kişi) ve futsal (81 kişi) branşlarında katılan yaş ortalaması 22.03±2.55 yıl ve spora başlama yaşı ortalaması 11.42±3.06 yıl olan toplam 280 (143 erkek, 137 kadın) öğrenci gönüllü olarak katılmıştır (Tablo 1).

SSTB
www.sstbdergisi.com
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:394 K:494
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. Sporcuların Yaş ve Spora Başlama Yaşlarına Ait Tanımlayıcı Bilgileri**

| | | N | Ortalama | SS |
|---|---|---|---|---|
| Yaş (yıl) | Kış sporları | 59 | 21,54 | 2,17 |
| | Takım sporları | 140 | 22,04 | 2,58 |
| | Futsal | 81 | 22,37 | 2,71 |
| | Total | 280 | 22,03 | 2,55 |
| Spor başlama yaşı (yıl) | Kış sporları | 59 | 11,01 | 3,26 |
| | Takım sporları | 140 | 11,85 | 3,16 |
| | Futsal | 81 | 10,98 | 2,65 |
| | Total | 280 | 11,42 | 3,06 |

***Isınma Alışkanlığı Bilgi Formu***

Sporcuların ısınma alışkanlıkları verileri, Arslan ve diğ. (2011: 181-186)'ı tarafından geliştirilen *"Sporcu Isınma Alışkanlığı"* anket formu ile elde edilmiştir. Beşli likert tipi olan anket formunda "Fikrim Yok", "Hiç Katılmıyorum", "Katılmıyorum", "Kısmen Katılıyorum", "Katılıyorum" ifadeleri bulunmaktadır. Anket formunda, 10 olumlu ve 10 olumsuz olmak üzere toplam 20 madde yer almaktadır (Arslan ve diğ. 2011: 181-186). Anketin güvenirlik iç tutarlılık katsayısı (Cronbach Alpha) α= 0.647'dır. Çalışmamızın toplam puanlarına ilişkin hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı değerleri incelendiğinde α= 0.70 olarak tespit edildi dolayısıyla iç tutarlılığa sahip olduğu görüldü.

***İstatistiksel Analiz***

Araştırmada elde edilen verilerin istatistiksel analizlerinde SPSS 21 paket programı kullanılmıştır. İkili karşılaştırma için bağımsız örneklerde t testi, Anova testi ve ki-kare testi ile istatistiksel analiz yapılmıştır.

SSTB
www.sstbdergisi.com
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:394 K:494
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 2. Branşa Göre Isınma Alışkanlığı Bilgi Formu Maddelerinin Karşılaştırılması

| | Kış Sporları (a) | Takım Sporları (b) | Futsal (c) | p |
|---|---|---|---|---|
| | Ort±SS | Ort±SS | Ort±SS | |
| **1.** Isınma sadece fiziksel aktivitelerle mümkündür | 3,94±1,07 | 4,04±,88 | 3,80±1,15 | 0,236 |
| **2.** Isınma sporcuların sakatlanma riskini azaltır. | 4,93±.40 | 4,85±0,53 | 4,54±0,93 | 0,001** c<b,a |
| **3.** Isınmanın sporcu performansına herhangi bir etkisi yoktur. | 2,18±0,65 | 2,56±0,84 | 2,65±1,03 | 0,005** a<c,b |
| **4.** Kasın daha iyi kasılıp gevşemesinde ısınma önemli bir role sahiptir. | 4,81±0,54 | 4,84±0,52 | 4,44±0,98 | 0,01** c<a,b |
| **5.** Isınma sporcuların kas kuvvetini arttırır | 4,15±1,31 | 4,23±1,05 | 4,18±1,06 | 0,878 |
| **6.** Soğuk havalarda ısınma süresini uzatmak gerekir. | 4,62±0,82 | 4,64±0,76 | 4,30±1,05 | 0,017* c<b |
| **7.** Sıcak havalarda vücut ısısı yüksek olduğundan ısınmaya gerek yoktur. | 2,52±0,77 | 2,84±0,86 | 2,82±0,93 | 0,051 |
| **8.** Isınma süresi sabittir ve her antrenmanda aynı süre-de ısınma yapılmalıdır. | 2,86±0,91 | 3,41±0,98 | 3,27±1,15 | 0,003** a<b |
| **9.** Isınmaya genel ısınma ile başlayıp özel ısınmayla devam edilmelidir | 4,37±1,01 | 4,29±0,90 | 3,97±1,08 | 0,029* c<a,b |
| **10.** Genel ısınma ve özel ısınma birlikte yapıldığında sporcuyu yoracağından dolayı özel ısınma yapmak yeterlidir. | 2,91±1,24 | 3,36±1,03 | 3,18±1,10 | 0,032* a<b |
| **11.** Isınma sporcunun sinir-kas sistemini olumlu etkiler ve sporcunun reaksiyon zamanını azaltır. | 4,23±1,27 | 4,21±1,16 | 3,91±1,16 | 0,147 |
| **12.** Isınma eklem bölgelerinde olumlu etkiler yaratarak sporcunun hareket açısını arttırır. | 4,83±0,59 | 4,75±0,57 | 4,41±0,93 | 0,001** c<a,b |
| **13.** Motivasyon, adaptasyon vb. gibi yapılan birtakım zihinsel etkinlikler de ısınmanın bir parçası olarak kabul edilir. | 4,40±1,10 | 4,40±0,94 | 4,07±1,05 | 0,050 |
| **14.** Kaslara krem, jel vs. maddeler sürülerek ısınma gerçekleştirilebilir. | 2,93±1,24 | 3,82±0,95 | 3,50±1,03 | 0,000** a<b,c |

SSTB
www.sstbdergisi.com
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:394 K:494
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.** Yapılan yorucu ve ağır ısınma hareketleri antrenman veya müsabakada fayda sağlar. | 3,45±1,33 | 3,94±1,09 | 3,92±1,06 | 0,018* a<b |
| **16.** Isınma, sporcuların oksijen alma kapasiteleri üzerinde bir etkiye sahip değildir. | 2,62±1,20 | 2,76±1,22 | 3,09±1,18 | 0,050 |
| **17.** Isınma fizyolojik, psikolojik ve zihinsel olarak antrenmana hazır oluş evresidir. | 4,86±0,47 | 4,52±.87 | 4,27±1,04 | 0,000** a>b,c |
| **18.** Isınma tamamen psikolojik bir evredir ve performansa herhangi bir getirisi yoktur. | 2,30±0,70 | 2,62±0,84 | 2,98±1,06 | 0,000** c>a,b |
| **19.** Sporculara masaj yapılarak da ısınma gerçekleştirilebilir | 3,13±1,15 | 3,65±0,98 | 3,64±1,00 | 0,003** a<b,c |
| **20.** Isınmanın süresi, antrenman süresinin yarısı kadar olmalıdır. | 3,15±1,29 | 3,33±1,13 | 3.24±1,10 | 0,583 |

*p<0.05 **p<0.01

Tablo 2'de sporcuların ısınma alışkanlıklarının branşa göre yapılan karşılaştırmasında 2, 3, 4, 6, 8, 9, 10, 12, 14, 15, 17, 18, ve 19 nolu sorularda branşlar arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir (p<0,01 ve p<0,05).

**Tablo 3. Cinsiyete Göre Isınma Alışkanlığı Bilgi Formu Maddelerinin Karşılaştırılması**

| | Kadın | Erkek | p |
|---|---|---|---|
| | Ort±SS | Ort±SS | |
| 1. Isınma sadece fiziksel aktivitelerle mümkündür | 3,89±0,95 | 4,01±1,06 | 0,308 |
| 2. Isınma sporcuların sakatlanma riskini azaltır. | 4,73±0,74 | 4,81±0,60 | 0,317 |
| 3. Isınmanın sporcu performansına herhangi bir etkisi yoktur. | 2,45±0,86 | 2,55±0,90 | 0,349 |
| 4. Kasın daha iyi kasılıp gevşemesinde ısınma önemli bir role sahiptir. | 4,75±0,67 | 4,69±0,75 | 0,487 |
| 5. Isınma sporcuların kas kuvvetini arttırır | 4,28±1,10 | 4,12±1,11 | 0,233 |
| 6. Soğuk havalarda ısınma süresini uzatmak gerekir. | 4,53±0,84 | 4,55±0,91 | 0,853 |
| 7. Sıcak havalarda vücut ısısı yüksek olduğundan ısınmaya gerek yoktur. | 2,73±.82 | 2,80±.92 | 0,522 |
| 8. Isınma süresi sabittir ve her antrenmanda aynı sürede ısınma yapılmalıdır. | 3,22±1,12 | 3,28±,96 | 0,630 |
| 9. Isınmaya genel ısınma ile başlayıp özel ısınmayla devam edilmelidir | 4,23±0,93 | 4,20±1,05 | 0,796 |
| 10. Genel ısınma ve özel ısınma birlikte yapıldığında sporcuyu yoracağından dolayı özel ısınma yapmak yeterlidir. | 3,31±1,08 | 3,12±1,13 | 0,158 |

SSTB
www.sstbdergisi.com
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:394 K:494
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)

| | | | |
|---|---|---|---|
| 11. Isınma sporcunun sinir-kas sistemini olumlu etkiler ve sporcunun reaksiyon zamanını azaltır. | 4,17±1,19 | 4,09±1,19 | 0,556 |
| 12. Isınma eklem bölgelerinde olumlu etkiler yaratarak sporcunun hareket açısını arttırır. | 4,57±0,83 | 4,76±0,56 | 0,026* |
| 13. Motivasyon, adaptasyon vb. gibi yapılan birtakım zihinsel etkinlikler de ısınmanın bir parçası olarak kabul edilir. | 4,32±1,00 | 4,28±1,03 | 0,732 |
| 14. Kaslara krem, jel vs. maddeler sürülerek ısınma gerçekleştirilebilir. | 3,51±1,17 | 3,57±1,03 | 0,676 |
| 15. Yapılan yorucu ve ağır ısınma hareketleri antrenman veya müsabakada fayda sağlar. | 3,78±1,18 | 3,88±1,12 | 0,503 |
| 16. Isınma, sporcuların oksijen alma kapasiteleri üzerinde bir etkiye sahip değildir. | 2,88±1,13 | 2,78±1,29 | 0,493 |
| 17. Isınma fizyolojik, psikolojik ve zihinsel olarak antrenmana hazır oluş evresidir. | 4,56±.85 | 4,48±0,91 | 0,414 |
| 18. Isınma tamamen psikolojik bir evredir ve performansa herhangi bir getirisi yoktur. | 2,56±0,87 | 2,76±0,94 | 0,067 |
| 19. Sporculara masaj yapılarak da ısınma gerçekleştirilebilir | 3,59±1,02 | 3,49±1,06 | 0,449 |
| 20. Isınmanın süresi, antrenman süresinin yarısı kadar olmalıdır. | 3,42±1,15 | 3,12±1,14 | 0,032* |

*p<0,05

Tablo 3'te sporcuların ısınma alışkanlıkları bilgilerinin cinsiyete göre yapılan karşılaştırmasında sadece 12. ve 20. sorularda cinsiyetler arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir (p<0,05).

SSTB
www.sstbdergisi.com
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:394 K:494
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. Isınma Egzersizleri Uygulama Alışkanlığının Branşlara Göre İncelenmesi**

| | | | Branşlar | | | Toplam | p |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Kış sporları | Takım sporları | Futsal | | |
| Isınma Alışkanlığı | Hiç yapmam | n | 2 | 3 | 0 | 5 | 0,105 |
| | | % (a) | 40,0% | 60,0% | 0,0% | 100,0% | |
| | | % (b) | 3,4% | 2,1% | 0,0% | 1,8% | |
| | Ara sıra yaparım | n | 22 | 35 | 31 | 88 | |
| | | % (a) | 25,0% | 39,8% | 35,2% | 100,0% | |
| | | % (b) | 37,3% | 25,0% | 38,3% | 31,4% | |
| | Sürekli yaparım | n | 35 | 102 | 50 | 187 | |
| | | % (a) | 18,7% | 54,5% | 26,7% | 100,0% | |
| | | % (b) | 59,3% | 72,9% | 61,7% | 66,8% | |
| Toplam | | n | 59 | 140 | 81 | 280 | |
| | | % (a) | 21,1% | 50,0% | 28,9% | 100,0% | |
| | | % (b) | 100,0% | 100,0% | 100,0% | 100,0% | |

**% (a): Isınma alışkanlığının Branşlar arasındaki dağılım yüzdesi**

**% (b): Isınma alışkanlığının Branş içerisindeki dağılım yüzdesi**

Tablo 4'te ısınma egzersizleri uygulama alışkanlığının spor branşları arasında farklılık göstermediği tespit edildi (p>0,05).

SSTB
www.sstbdergisi.com
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:394 K:494
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. Soğuma Egzersizleri Uygulama Alışkanlığının Branşlara Göre İncelenmesi**

| | | | Branşlar | | | Toplam | p |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Kış sporları | Takım sporları | Futsal | | |
| Soğuma Alışkanlığı | Hiç yapmam | n | 7 | 14 | 3 | 24 | 0,272 |
| | | % (a) | 29,2% | 58,3% | 12,5% | 100,0% | |
| | | % (b) | 11,9% | 10,0% | 3,7% | 8,6% | |
| | Ara sıra yaparım | n | 31 | 68 | 38 | 137 | |
| | | % (a) | 22,6% | 49,6% | 27,7% | 100,0% | |
| | | % (b) | 52,5% | 48,6% | 46,9% | 48,9% | |
| | Sürekli yaparım | n | 21 | 58 | 40 | 119 | |
| | | % (a) | 17,6% | 48,7% | 33,6% | 100,0% | |
| | | % (b) | 35,6% | 41,4% | 49,4% | 42,5% | |
| Toplam | | n | 59 | 140 | 81 | 280 | |
| | | % (a) | 21,1% | 50,0% | 28,9% | 100,0% | |
| | | % (b) | 100,0% | 100,0% | 100,0% | 100,0% | |

**% (a): Soğuma alışkanlığının Branşlar arasındaki dağılım yüzdesi**

**% (b): Soğuma alışkanlığının Branş içerisindeki dağılım yüzdesi**

Tablo 5'te soğuma egzersizleri uygulama alışkanlığının spor branşları arasında farklılık göstermediği tespit edildi (p>0,05).

SSTB
www.sstbdergisi.com
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:394 K:494
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. Branşlara Göre Sakatlanma Durumunun İncelenmesi**

| | | | Branşlar | | | Toplam | p |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Kış sporları | Takım sporları | Futsal | | |
| Sakatlanma Durumunuz | Hiç sakatlanmadım | n | 30 | 59 | 25 | 114 | 0,082 |
| | | % (a) | 26,3% | 51,8% | 21,9% | 100,0% | |
| | | % (b) | 50,8% | 42,1% | 30,9% | 40,7% | |
| | Bağ yaralanmaları | n | 7 | 34 | 26 | 67 | |
| | | % (a) | 10,4% | 50,7% | 38,8% | 100,0% | |
| | | % (b) | 11,9% | 24,3% | 32,1% | 23,9% | |
| | Kas eklem yaralanmaları | n | 16 | 36 | 19 | 71 | |
| | | % (a) | 22,5% | 50,7% | 26,8% | 100,0% | |
| | | % (b) | 27,1% | 25,7% | 23,5% | 25,4% | |
| | Kemik yaralanmaları (kırık) | n | 6 | 11 | 11 | 28 | |
| | | % (a) | 21,4% | 39,3% | 39,3% | 100,0% | |
| | | % (b) | 10,2% | 7,9% | 13,6% | 10,0% | |
| Toplam | | n | 59 | 140 | 81 | 280 | |
| | | % (a) | 21,1% | 50,0% | 28,9% | 100,0% | |
| | | % (b) | 100,0% | 100,0% | 100,0% | 100,0% | |

**% (a): Sakatlanma durumunun Branşlar arasındaki dağılım yüzdesi**

**% (b): Sakatlanma durumunun Branş içerisindeki dağılım yüzdesi**

Tablo 6'da sakatlanma durumu kış sporları, takım sporları ve futsal arasında karşılaştırıldığında, spor branşları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görüldü ($p>0,05$).

SSTB
www.sstbdergisi.com
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:394 K:494
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. Cinsiyete Göre Göre Sakatlanma Durumunun İncelenmesi**

| | | | Cinsiyet | | Toplam | p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Kadın | Erkek | | |
| Sakatlanma Durumunuz | Hiç sakatlanmadım | n | 59 | 55 | 114 | 0,447 |
| | | % (a) | 51,8% | 48,2% | 100,0% | |
| | | % (b) | 43,1% | 38,5% | 40,7% | |
| | Bağ yaralanmaları | n | 36 | 31 | 67 | |
| | | % (a) | 53,7% | 46,3% | 100,0% | |
| | | % (b) | 26,3% | 21,7% | 23,9% | |
| | Kas eklem yaralanmaları | n | 30 | 41 | 71 | |
| | | % (a) | 42,3% | 57,7% | 100,0% | |
| | | % (b) | 21,9% | 28,7% | 25,4% | |
| | Kemik yaralanmaları(kırık) | n | 12 | 16 | 28 | |
| | | % (a) | 42,9% | 57,1% | 100,0% | |
| | | % (b) | 8,8% | 11,2% | 10,0% | |
| Toplam | | n | 137 | 143 | 280 | |
| | | % (a) | 48,9% | 51,1% | 100,0% | |
| | | % (b) | 100,0% | 100,0% | 100,0% | |

**% (a): Sakatlanma durumunun iki cinsiyet arasındaki dağılım yüzdesi**

**% (b): Sakatlanma durumunun cinsiyet içerisindeki dağılım yüzdesi**

Tablo 7'de sporcuların cinsiyetine göre sakatlanma durumları incelenmiş ve kadınlar ile erkeklerin sakatlanma durumları arasında farklılığın olmadığı görüldü (p>0,05).

## TARTIŞMA

Çalışmamızda sporcuların ısınma alışkanlıkları bilgileri branşlar arasında karşılaştırıldı. Sporcuların ısınma alışkanlığı bilgi formunda yer alan bazı maddelerin (2, 3, 4, 6, 8, 9, 10, 12, 14, 15, 17, 18 ve 19 nolu ifadeler) kış sporları, takım sporları ve futsal arasında farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Örneğin "Isınmanın sporcu performansına herhangi bir etkisi yoktur" ifadesine kış sporları ile uğraşan sporcular 2,18±0,65 puan ortalaması ile hiç katılmadıklarını belirtmişlerdir. Bu sporcuların bu ifadedeki bilgilerinin diğer gruplardan (Takım sporları 2,56±0,84 ve futsal 2,65±1,03) daha iyi olduğu görülmüştür. Bu ifadede alınan puanın düşük olması ilgili ifa-

SSTB
www.sstbdergisi.com
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:394 K:494
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)

dedeki bilgi düzeyinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Yapılan bir çalışmada da Arslan ve ark. (2011)'ı "Isınmanın sporcu performansına herhangi bir etkisi yoktur" ifadesine sporcular 2,70±0,93 cevap ortalaması ile hiç katılmadıklarını belirtilmiştir.

Diğer bir ifade "Isınmaya genel ısınma ile başlayıp özel ısınmayla devam edilmelidir" ifadesine kış sporları ile uğraşan sporcular 4,37±1,01 puan ortalaması ile kısmen katıldıklarını belirtmişlerdir. Bu sporcuların bu ifadedeki bilgilerinin diğer gruplardan (takım sporları 4,29±0,90 ve futsal 3,97±1,08) daha iyi olduğu görülmüştür. Bu ifadede alınan puanın yüksek olması ilgili ifadedeki bilgi düzeyinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Isınma alışkanlığı bilgi formunda gruplar arasında farklılık olan diğer ifadeler incelendiğinde de kış sporları ile uğraşan sporcuların bilgi düzeylerinin daha iyi durumda olduğu görülmektedir. Tel (2011: 125-131) çalışmasında futbol öncesi ısınma hareketlerini yapmayanların ve yetersiz ısınma yapanların oranının yüksek olduğunu belirtmiştir. İslamoğlu ve diğ. (2015: 454-461) çalışmasında belirttiği gibi sakatlanmamak için germe egzersizlerine müsabakalardan önce yer verilmeli ancak statik germeden sonra mutlaka branşa yönelik aktif ısınma yapılmalıdır.

Çalışmamızda sporcuların ısınma alışkanlıkları bilgileri cinsiyetler arasında karşılaştırıldı. Isınma alışkanlıkları bilgi formundaki sorulardan "Isınma eklem bölgelerinde olumlu etkiler yaratarak sporcunun hareket açısını arttırır" ifadesine erkeklerin kadınlardan daha fazla katıldıkları görülmüştür. Yine diğer bir ifade "Isınmanın süresi, antrenman süresinin yarısı kadar olmalıdır" ifadesine kadınların 3,42 puan ortalaması ile "katılmadıklarını", erkeklerin ise 3,12 puan ortalaması ile "katılmadıklarını" belirtmiştir. Bu ifadede doğru yanıt "hiç katılmıyorum" seçeneğidir. Bu durumda erkeklerin bu konuda kadınlara göre daha doğru bilgiye sahip oldukları görülmektedir. Diğer 18 soruda cinsiyetler arasında ısınma alışkanlığı bilgisinin farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Çelik ve Hekim (2014: 1-7), katılımcıların sporda ısınma ve soğuma konusundaki genel bilgi ve alışkanlık düzeylerinin cinsiyetlerine ve spor yaşlarına göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Sporda ısınma ve soğuma egzersizleri hem sportif performans hem de sakatlanma riskinin azaltılmasında oldukça önemlidir. Bu bağlamda araştırmamızda ÜNİLİG'e katılan sporcuların sportif aktivitelerde ısınma ve soğuma egzersizleri uygulama alışkanlık düzeyleri branşa ve cinsiyete göre incelendi. Çalışmamızda tüm sporcuların antrenman veya müsabaka öncesinde ısınma egzersizlerini uygulama alışkınlıkları yüzdeleri incelendiğinde %1,8'nin hiç yapmadığı, %31,4'nün ara sıra ısınma yaptığı ve %66,8'nin sürekli ısınma yaptığı tespit edildi. Sporcuların

SSTB
www.sstbdergisi.com
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:394 K:494
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)

antrenman veya yarışma sonunda soğuma egzersizlerini uygulama alışkınlıkları yüzdeleri incelendiğinde ise %8,6'sının hiç yapmadığı, %48,9'nun ara sıra ısınma yaptığı ve %42,5'nin sürekli ısınma yaptığı tespit edildi. Isınma alışkanlık derecesi en yüksek yüzde (%) olarak 100 kabul edilmiş ve baremler; "0–29 Çok yetersiz, 30–49 Yetersiz, 50–69 Orta, 70–89 İyi, 90–100 Çok İyi" olarak değerlendirilmiştir (Arslan ve diğ., 2011: 181-186). Literatürde yer alan araştırma bulguları da ısınma çalışmaları ile sakatlanma sıklığı arasında anlamlı bir ilişki bulunduğunu göstermektedir (Fernandes ve diğ., 2015: 397-405; Grooms ve diğ., 2013: 782-789). Bu değerlendirmeye göre ÜNİLİG'e katılan sporcuların antrenman veya müsabaka öncesi ısınma egzersizini sürekli yapanların oranı orta düzeyde (%66,8) olduğu görüldü ve aktivitelerden sonra soğuma egzersizlerini sürekli yapanların oranı ise (%42,5) yetersiz olarak bulundu.

Literatürde bizim bu bulgumuzu destekler nitelikte çalışmalara rastlanılmıştır. Literatürde yer alan benzer araştırma sonuçları değerlendirildiği zaman, düzenli olarak spor yapan ve müsabakalara hazırlanan sporcuların genellikle ısınmayı yaptıkları soğumayı ise fazla yapmadıkları görülmektedir. Soligard ve diğ. (2008: 24-69), yaş ortalaması 13-17 arasında değişen 1055 deney, 837 kontrol grubu olmak üzere toplam 1892 bayan futbolcularda ısınmanın alt ekstremite yaralanmaları (ayak, ayak bileği, alt bacak, diz, kasık ve kalça) üzerine etkisini araştırmak amacıyla, deney grubuna statik ve dinamik hareketler esnasında güç, farkındalık ve nöromüsküler kontrol için geniş çaplı bir ısınma programı uygulamışlardır. Bir sezon boyunca deney grubundan 121 ve kontrol grubundan 143 kişi olmak üzere deney grubunda anlamlı bir şekilde yaralanma riskinin düşük olduğu saptanmıştır. Arslan ve diğ. (2011: 181-186)'ı tarafından amatör sporcular üzerinde yapılan araştırmada, amatör sporcuların %48,8'inin antrenman ve müsabaka öncesinde düzenli olarak ısınma çalışması yaptıkları, buna karşılık sporcuların sadece %17,3'ünün antrenman veya müsabaka sonrasında düzenli olarak soğuma egzersizleri yaptıkları belirlenmiştir. Çelik ve Hekim (2014: 1-7), üniversitenin spor bölümü öğrencileri üzerinde yapmış oldukları araştırmada, spor bölümü öğrencilerinin antrenman ve müsabaka öncesinde ısınma sonrasında ise soğuma egzersizleri yapma düzeylerinin oldukça yüksek olduğunu tespit etmişlerdir.

Hekim ve diğ. (2014: 193)'ı tarafından farklı branşlardaki milli, profesyonel ve amatör sporcular üzerinde yapılan diğer bir araştırmada, sporcuların %90,9'unun antrenman öncesinde düzenli ısınma çalışmaları yapma alışkanlıklarının olduğu, sporcuların %51,8'inin de her antrenmanın sonrasında düzenli olarak soğuma egzersizleri yaptıkları

SSTB
www.sstbdergisi.com
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:394 K:494
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)

tespit edilmiştir. Hekim (2015: 52-63) çalışmasında araştırmaya katılan boksörlerin ısınma ve soğuma çalışmaları yapmalarına ilişkin bulguları değerlendirildiği zaman, sporda ısınma ve soğumanın önemi, yararları ve amaçları hakkında olumlu cevaplar verdikleri ve boksörlerin büyük bir bölümünün (%71,4) her zaman antrenman öncesinde ısınma çalışmaları yaptıkları belirlenmiştir. Buna karşılık müsabaka sonrasında her zaman soğuma egzersizleri yapan boksörlerin oranının ise (%69,4) olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen sonuçlar araştırmaya katılan boksörlerin sporda ısınma ve soğumanın önemini göz önünde bulundurduklarını göstermektedir.

Çalışmamızı desteklemeyen çalışmalara da rastlanıldı. Örneğin; Kirişçi (2011: 32-36) çalışmasında sporcuların çoğunluğunun (%89,2) soğuma egzersizi yaparken, çok az bir kısmının ise (%10,8) yapmadığını tespit etmiştir. Yine Kirişçi (2011: 32-36) çalışmasında sporcuların yarısına yakını (%45,6) egzersiz için genel ısınmaya yeterli zaman ayırdıklarını belirtmiştir.

Tokgöz ve diğ. (2015)'ı tarafından yapılan araştırmada takım ve ferdi spor dalları ile ilgilenen üniversite spor bölümü öğrencilerinin sporda ısınma ve soğumanın önemine ilişkin bilgi düzeylerinin yüksek olduğu, buna karşılık sporcuların antrenman ve müsabaka sonrasında soğuma egzersizleri yapma düzeylerinin düşük olduğu belirlenmiştir. Hekim ve diğ. (2014: 193)'ı araştırmalarında, kasların daha iyi kasılıp gevşemesinde ısınma yararlıdır, ısınmaya genel ısınma çalışmaları ile başlanıp özel ısınma çalışmaları ile devam edilmelidir, ısınmanın psikolojik ve fizyolojik bir antrenmana hazır oluş evresidir düşüncesine sporcuların çoğunluğunun katıldığı tespit edilmiştir.

Kıratlı ve Sanioğlu (2005: 393-400), sporcuları yaralanmaya ortam hazırlayan en önemli nedenin hazırlık döneminde yetersiz antrenman, diğer sebepler ise antrenman öncesi yetersiz ısınma ve antrenmanda aşırı yüklenme olduğunu belirtmişlerdir. Dündar ve diğ. (1991: 7-12)'nın 152 elit atletin katılımıyla yaptıkları çalışmada sakatlanmaların oluş nedenini % 28,35 ile aşırı antrenmana, % 16,41 ile iyi ısınmama ve yetersiz antrenmana bağlamışlardır. Çalışmamızda, sporculara hiç sakatlanıp sakatlanmadıkları soruldu ve eğer sakatlandılarsa sakatlanma tipini yazmaları istendi. Sakatlanma durumu oranlarının (hiç sakatlanmadım, bağ, kas-eklem ve kemik yaralanmaları) branşa göre ve cinsiyete göre farklılaşmadığı görüldü. Çalışmamıza katılan sporcuların %40,7'sinin hiç sakatlanmadığı, %23,9'nun bağ, %25,4'nün kas-eklem ve %10,0'nın ise kemik yaralanması geçirdiği tespit edildi. Yaralanmaların %30'undan fazlası ise iskelet kası yaralanmaları olarak spor sağlık kuruluşlarında rapor edilmiştir (Woods ve diğ., 2007: 1089-1099). Arslan ve

SSTB
www.sstbdergisi.com
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:394 K:494
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)

diğ. (2011)'nın çalışmasında amatör sporcuların %27,1'i hiç sakatlanmadığını, en fazla bağ dokusu (%46,9), en az da kemik (%17.8) yaralanmaları geçirdiklerini ifade etmiştir. Kıratlı ve Sanioğlu (2005: 393-400) basketbol oyuncularının genel yaralanma durumlarında en çok görülen yaralanmaların ayak bileği burkulması (%46,15), diz bağ-tendon ile menisküs yaralanmaları (%17,95) ve sırt-bel yaralanmaları (%15,38) olduğunu bildirmişlerdir. Bavlı (2013: 32-38) sporcuların en çok burkulma tipinde sakatlanma geçirdiği, ayak bölgesi en fazla sakatlanmanın olduğu bölge olarak belirlemiş, aşırı yüklenmenin en fazla sakatlanmaya sebep olan etmen olduğu tespit edilmiştir. Muratlı ve diğ. (2007: 20-78)'ına göre, hareketlerin uygulanmasında eklem, kas, bağ ve kirişlerin belirlediği ortam içerisinde nörofizyolojik adaptasyonlara gereksinim vardır. Bu nedenle hareket genişliği ve esneklik düzeyinin düşük olması hareketlerin uygulanmasında bazı zorluklar ortaya çıkarabilmektedir.

## SONUÇ

Sonuç olarak, ÜNİLİG'e katılan sporcuların sporda ısınma alışkanlığı konusundaki bilgi düzeyleri genel olarak yüksektir. Ancak kış sporları ile uğraşan sporcuların ısınma bilgi düzeylerinin takım ve futsal sporcularından daha iyi durumda olduğu görülmektedir. Sporcuların antrenman veya müsabaka öncesi ısınma egzersizini sürekli yapanların oranı orta düzeyde ve aktivitelerden sonra soğuma egzersizlerini sürekli yapanların oranı ise yetersiz düzeydedir. Sporcular en fazla kas eklem yaralanması geçirmektedir. Kış sporcularının sporda hem ısınma hem de soğumanın önemi, yararları ve gerekliliği konusunda yeterli bilince sahip oldukları söylenebilir. Branşlar arasındaki ısınma türlerinin farklılığı ve kış sporcularının daha çok ısınmaya ihtiyaç duyması ısınma bilgi düzeylerini daha yüksek göstermiş olabilir. Kış sporları antrenörlerinin ısınma bilgi düzeylerinin yüksek olması da bir etken olarak söylenebilir. Sportif performans açısından ısınma türleri spor dallarına göre farklılık göstermekle beraber, sportif performansın üst düzey olması için ısınma sürecinde uygulanması gereken bazı egzersiz türleri mevcuttur. Genel olarak ısınma çalışmaları aerobik kapasitenin kullanıldığı egzersizler, germe çalışmaları ve branşa özgü hareketlerin uygulandığı çalışmalardan meydana gelmektedir.

## ÖNERİLER

Sporda ısınma ve soğumanın önemi, yararları ve gerekliliği, aynı zamanda hem sportif performans açısından hem de sakatlık risklerinin azaltılmasında faydalı olacağı konusunda antrenörlere ve sporculara gerekli eğitimin verilmesi gereklidir.

Branşlarında meydana gelebilecek sakatlık durumları ve bunlara müdahaleler konusunda

SSTB
www.sstbdergisi.com
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:394 K:494
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)

bağlı oldukları spor kulüplerin veya kurumların sağlık personeli tarafından yapılabilecek bir bilgilendirme semineri ve devamlı kontroller ile kapatılabileceği düşünülmektedir.

Çalışmamızda elde ettiğimiz veriler sonucunda, bu alanda çalışmak isteyen araştırmacıların benzer bir çalışmayı antrenörler üzerinde uygulamalarının ve çıkan sonuçları karşılaştırmalarının faydalı olacağı düşünülmektedir.

## KAYNAKLAR

***AÇIKADA, C., ERGEN, E., (1990).*** Bilim ve spor. Tek Ofset Matbaacılık, Ankara, ss. 27-145

***ARSLAN, C., GÖKHAN, İ., AYSAN, H.A., (2011).*** Amatör sporcularda ısınma alışkanlığı ve bilgi düzeylerinin değerlendirilmesi. Klinik ve Deneysel Araştırmalar Dergisi, 2(2): 181-186

***BAVLI, Ö., (2013).*** Elit bayan voleybolcularda yaralanma türleri ve sebeplerinin incelenmesi. Uluslararası hakemli akademik spor sağlık ve tıp bilimleri dergisi, 3(7): 32-38

***ÇAKIROĞLU, M.İ., (1997).*** Antrenman Bilgisi. Şeker Matbaacılık, 2. Baskı, İstanbul, ss. 31-115

***ÇELİK, D., HEKİM., M., (2014).*** Spor bölümlerinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin sportif aktivitelerde ısınma ve soğuma egzersizleri hakkındaki bilgi ve alışkanlık düzeylerinin incelenmesi. I. Uluslararası Spor Bilimleri Turizm ve Rekreasyon Öğrenci Kongresi, Akdeniz Üniversitesi, Antalya, 1-7

***DÜNDAR, U., KARAOĞLAN, O., TİNER, M. (1991).*** Elit Türk Atletlerinde görülen sakatlıkların istatistiksel değerlendirmesi. Atletizm Bilim ve Teknoloji Dergisi, 4(4): 7-12

***FERNANDES, A.D.A., SİLVA, C.D.D., COSTA, I.T.D., MARİNS, J.C. B., (2015).*** The "FIFA 11+" warm-up programme for preventing injuries in soccer players: a systematic review. Fisioterapia em Movimento, 28(2): 397-405

***GROOMS, D.R., PALMER, T., ONATE, J.A., MYER, G.D., GRİNDSTAFF, T., (2013).*** Soccer-specific warm-up and lower extremity injury rates in collegiate male soccer players. Journal of Athletic Training, 48(6): 782-789

***HEKİM, M., YÜKSEL, Y., GÜRKAN, O., (2014).*** Farklı spor branşlarındaki milli, profesyonel ve amatör sporcuların sporda ısınma konusundaki bilgi ve alışkanlık düzeylerinin incelenmesi. VII. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Karaman, 193

SSTB
www.sstbdergisi.com
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:394 K:494
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)

***HEKİM, M (2015).*** Boks sporcularının sporda ısınma ve soğuma çalışmaları konusundaki bilgi ve alışkanlık düzeylerinin incelenmesi. Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi, 1(1): 52-63

***İSLAMOĞLU, İ., ATAN, T., ÜNVER, Ş., ÇAVUŞOĞLU, G., (2016).*** Effects Of Different Durations Of Static Stretching On Flexibility Jumping Speed And Agility Performance. Anthropologist, 23(3): 454–461

***KAYSERİLİOĞLU, A., (2006).*** Prevention of Sports Injuries. Turkiye Klinikleri, J Int Med Sci, 27(2): 72-80

***KIRATLI, E., SANİOĞLU, A., (2005).*** Basketbolcuların esneklik profilleri ve sakatlanmayla olan ilişkisi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, (14): 393-400

***KİRİŞÇİ, İ., (2011).*** Takım sporu yapan bireylerde görülen sakatlık türleri ve bu sakatlıkların çeşitli değişkenlere göre incelenmesi (Bursa örneği). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya, 32-36

***KUTER, M., ÖZTÜRK, F., (1997).*** Antrenör ve sporcu el kitabı. Bağırgan Yayınevi, Bursa,7-38

***KUTER, M., ÖZTÜRK, F., (1998).*** Sporda risk faktörleri sporda yaralanmalara yol açıcı ve performansı sınırlayıcı faktörler üzerine bir çalışma. 1. Baskı, Özsan Matbaası, Bursa. 32-33

***MURATLI, S., KALYONCU, O., ŞAHİN, G., (2007).*** Antrenman ve müsabaka. 2. Baskı, Ladin Matbaası, İstanbul, 20-78

***MURATLI, S., SEVİM, Y., (1993).*** Antrenman bilgisi. Anadolu Üniversitesi Yayın No: 583, Açıköğretim Fakültesi Yayın No: 277, Eskişehir. 76-77

***SAFRAN, M.R., SEABER, A.V., GARRETT, W.E., (1989).*** Warm-up and muscular injury prevention. An update. Sports Med, 8(4): 239-249

***SOLİGARD, T., MYKLEBUST, G., STEFFEN, K., HOLME, I., SİLVERS, H., BİZZİNİ, M., JUNGE A., DVORAK J., BAHR, R., ANDERSEN, T.E., (2008).*** Comprehensive warm-up programme to prevent injuries in young female footballers: cluster randomised controlled trial. BMJ, 337(1): 24-69

***TEL, M., (2011).*** Halı sahada futbol oynayanların yaralanma durumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. F.Ü. Sağ. Bil. Tıp Derg. 25(3): 125-131

***TOKGÖZ, M., VARDAR, T., KORKMAZ, S., (2015).*** Takım ve ferdi spor branşla-

SSTB
www.sstbdergisi.com
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:394 K:494
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)

rıyla ilgilenen sporcuların ısınma bilgi ve alışkanlıklarının araştırılması. 2. Uluslararası Spor Bilimleri Turizm ve Rekreasyon Öğrenci Kongresi Bildiri Kitabı, Afyonkarahisar

***WOODS, K., BİSHOP, P., JONES, E., (2007).*** Warm-up and stretching in the prevention of muscular injury. Sports Med, 37(12): 1089-1099

SSTB
www.sstbdergisi.com
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:394 K:494
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:** Whether it's a sporting activity for health or a sport for performance or branch-specific training, the first activity we encounter in a competition or training period is warming. (Kuter and Öztürk, 1997: 7-38). Warming is considered to be the work done to get better efficiency, to protect against possible injury and to prepare physiologically and psychologically in the most suitable way. (Muratlı and Sevim, 1993: 76-77). In other words, it is also seen that warming has physiological properties and mental preparation (Açıkada and Ergen, 1990: 27-145). The athlete is required to warm up before training or competition. (Kuter and Öztürk, 1998: 32-33). Due to adequate and effective warming, the required metabolic functions are accelerated. Muscle strength, speed and power capacity increases, intramuscular viscous resistance decreases, muscles become more elastic. As a result, the muscle can contract faster and more smoothly. Depending on the nervous system, a positive relaxation is achieved. Especially antagonist muscles loosely affect the range of motion positively. This contributes to a more effective implementation of the techniques as well as a reduction in the risk of injury (Çakıroğlu, 1997: 31-115). Inadequate or overheating and stretching cause muscle injuries (Safran et al., 1989: 239-249). Nowadays, muscle injuries are one of the biggest problems of professional and amateur athletes. (Kayserilioğlu, 2006: 72-80). Trainers need to demonstrate sufficient importance to this part of the workout, knowing that sporting warming is part of training and a prerequisite for convenience. It is especially important that physiological and psychological warming can be achieved especially before important events. For this, special athletic models for the athlete considering the competition conditions can be developed (Çakıroğlu, 1997: 31-115). Many athletes and coaches do not believe in the effects of heating and warming on performance at all, and some people seems unnecessary (Açıkada and Ergen, 1990: 27-145). **Aim:** The objective of this study is to examine the warm-up habits and warm-up knowledge levels of athletes participating in University Sport League (UniLeague). **Material and Method:** A total of 280 (143 male, 137 female) students with an average age of 22.03±2.55 years and 11.42±3.06 average age of starting sport who were studying at different universities of Turkey and who were participating in UniLeague in branches of winter sports (59 person), team sports (140 person) and futsal (81 person) participated in the study voluntarily. Warm-up habits of athletes were collected with "Athlete Warm-up Habits" questionnaire form developed by Arslan et al. (2011). SPSS 21 package program was used in the statistical analysis of the data. Statistical analyses were conducted with independent sample t test, Anova test and chi-square. **Findings and Re-**

SSTB
www.sstbdergisi.com
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:394 K:494
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)

**sults:** Athletes, participating in our study, 21.1% of the athletes were winter sports athletes, 50.0% were team sports athletes and 28.9%were futsal athletes. It was found that 51.8% of the female athletes who participated in UniLeague had never been injured and 48.2% of the male athletes had never been injured. Significant difference was found between groups in the comparison of the expression "Warm-up has no influence on athletes' performance" ($p<0.05$). Winter sport, team sport and futsal athletes stated that they did not agree with this expression with a response average of 2.18±0.65, 2.56±0.84 and 2.65±1.03 respectively. Significant difference was found between groups in the comparison of the expression "Warm-up decreases the injury risk of athletes" ($p<0.05$). Winter sport, team sport and futsal athletes agreed with this expression with a response average of 4.93±0.40, 4.85±0.53 and 4.54±0.93 respectively. It was found that 40.7% of the athletes had never been injured, the most common injury was "muscle joint injuries" with a rate of 25.4% and the rate of athletes who did not have cooling exercise habits were found as 8.6%. It was found that the athletes who participated in UniLeague had the views about warm-up that it had a positive influence on performance, it decreased injury risk, increased the movement angle of joint areas and muscle strength, and it should be long in cold weather while the required warm-up should be done in hot weather. As a conclusion, it can be said that university students have a high level of warm-up knowledge since they do sports consciously and since they have the required education. The level of knowledge about spore warming habit of sportsmen participating in UniLeague is generally high. However, it is observed that the level of warming of the athletes dealing with winter sports is better than that of team and futsal athletes. The percentage of those who continue to warm-up pre-exercise or pre-match is moderate, and the percentage of those who continue cooling exercises after exercise is inadequate. Athletes have the most muscle joint injuries.

SSTB
ULUSLARARASI HAKEMLİ AKADEMİK SPOR SAĞLIK VE TIP BİLİMLERİ DERGİSİ
INTERNATIONAL REFEREED ACADEMIC JOURNAL OF SPORTS, HEALTH AND MEDICAL SCIENCES

# AMERİKAN FUTBOL SPORCULARINDA İMGELEME VE KARAR VERME (1)

# IMAGINATION AND DECISION-MAKING IN AMERICAN FOOTBALL ATHLETES

*Burcu GÜVENDİ[1], Mehmet GÜÇLÜ[2], Ayşe TÜRKSOY IŞIM[1]*

*[1] İstanbul Cerrahpaşa Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul / Türkiye*
*[2] Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara / Türkiye*

*ORCİD ID: 0000-0002-6170-9107[1], 0000-0002-0673-8642[2], 0000-0001-9189-9645[3]*

**Öz: Amaç:** Amerikan futbolcularının karar verme stilleri ve imgeleme kullanımlarının belirlenmesi ve aralarındaki ilişkinin ortaya konulmasıdır. **Materyal ve yöntem:** Araştırmanın çalışma grubunu Üniversite liginde oynayan yaş ortalamaları 20.81±2,73 olan toplamda 82 Amerikan futbol sporcusu oluşturmaktadır. **Veri toplama aracı olarak;** Mann ve ark. (1998) tarafından geliştirilen ve Deniz (2004) tarafından Türkçe' ye uyarlanan Karar verme stilleri ölçeği ve Thomas ve ark. (1999) tarafından geliştirilen Miçooğulları (2017) tarafından Türkçe geçerliği ve güvenirliği yapılan Psikolojik performans stratejileri ölçeği kullanılmıştır. **Verilerin analizinde:** Betimleyici istatistikler, korelasyon analizi ve çoklu regresyon analizi uygulanmıştır. **Bulgular:** Sporcuların İmgeleme (Antrenman) puanlarının; dikkatli karar verme puanları ile pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Karar verme stillerinin antrenman imgelemesi puanlarındaki varyansın %17'sini açıkladığı ve bu değişkenlerin İmgeleme (Antrenman) puanını anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir. Ayrıca karar vermede öz-saygı puanının pozitif yönde anlamlı düzeyde antrenman imgelemesi puanlarını yordadığı saptanmıştır. **Sonuçlar:** Amerikan futbolcularının müsabaka imgelemesini daha fazla kullandığı ancak karar verme durumları ile ilişkilendirildiğinde antrenman imgelemesinin karar verme stilleri ilişkili olduğu görülmüştür. Bu durum özellikle antrenman imgelemelerini kullanan sporcuların daha dikkatli kararlar verdiklerini göstermiş ve karar vermede özsaygısı yüksek olan sporcuların antrenman imgelemesinin artabileceği ya da karar vermede özsaygısı düşük olan sporcuların antrenman imgelemesinin azalabileceği söylenebilir.

***Anahtar Kelimeler:*** Amerikan Futbolu, İmgeleme, Karar Verme

**Abstract: Aim:** Determining decision-making styles and imagination usages of American footballers and revealing the relationship between them. **Material and method:** The study group of the research is composed of 82 American football athletes who are playing in College League and whose mean age is 20.81±2,73.**Data collection tool:** Decision-making styles scale which was developed by Mann et al. (1998) and adapted into Turkish by Deniz (2004), and Psychological performance strategies scale which was developed by Thomas et al. (1999) and whose validity and reliability was performed in Turkish by Miçooğulları (2017) were used. **Data analysis:** Descriptive statistics, correlation analysis and multiple regression analysis were applied. **Findings:** It was found that Imagination (Exercise) scores of the athletes had a positively significant relationship with attentive decision-making scores. It was determined that the decision-making styles explained 17% of the variance of exercise imagination scores and those variables significantly predicted the Imagination (Exercise) scores. Furthermore, it was suggested that self-esteem score significantly and positively predicted exercise imagination scores in decision-making. **Results:** It was seen that American footballers used competition imagination more; however exercise imagination was related to decision-making styles when they were associated with decision-making situations. It can be said that this situation indicated that especially the athletes using exercise imaginations gave more attentive decisions and that imaginations of the athletes whose self-esteem levels were higher in decision-making might increase or imaginations of the athletes whose self-esteem levels were lower in decision-making might decrease.

***Keywords:*** American Football, Imagination, Decision-Making

***Doi: 10.17363/SSTB.2018.28.1***

---

(1) ***Sorumlu Yazar: Burcu GÜVENDİ, İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul / Türkiye, burcuguvendi@gmail.com,*** ***Geliş Tarihi / Received: 07.03.2018, Kabul Tarihi / Accepted: 12.09.2018, 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
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:388 K:396
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

Profesyonel sporcuların üst düzeyde kapasitelerini sergileyebilmeleri sadece fiziksel ve fizyolojik yönden hazır olmaları ile sağlanamaz. Sporcuların aynı zamanda duygusal ve zihinsel yönden de kendilerini geliştirmeleri ve bu konularda egzersizler uygulamaları gerekmektedir (Konter, 2003:24). Amerikan futbolu, Amerika'da en çok ilgi gören spor dallarından biridir. Dünyanın birçok ülkesinde oynanan bu oyun, ülkemizde özellikle üniversiteler düzeyinde gittikçe yaygınlaşan bir spor dalı olarak görülmektedir. Amerikan futbolu: dayanıklılık, kuvvet, sürat ve çabukluk gibi birçok fiziksel özelliklerin öne çıkmasının yanı sıra, kask, omuzluklar gibi çeşitli koruma ekipmanlarının kullanıldığı karmaşık bir spordur. Tüm spor branşlarında olduğu gibi Amerikan futbolunda da fiziksel gelişimin yanı sıra psikolojik durumun ve psikolojik etmenlerinde performansa etki ettiği bilinmektedir (Yardımcı, Sadık ve Kardaş, 2017:80). Yarışma sırasında oyun dinamikliklerinin değişmesi, özellikle toplu sporlarda oyun sisteminde beklenmedik değişimlerin olması, oynayanların oyun içerisinde hızlı düşünmesine ve kararlar vermesine yol açmaktadır. Karar verme, seçenekler arasındaki uygun seçimi yaparken şüphe ve belirsizlikleri de yeterli bir şekilde azaltma süreci olarak tanımlanmaktadır (Tekin, Özmutlu ve Erhan, 2009:43). Sporda başarı iyi bir performans sonucu elde edilir. İyi bir performans ise, kondisyon, teknik, taktik ve daha da önemlisi, psikolojik etmenlerin bileşkesi ile mümkün olabilir (Roberts, Spink ve Pemberton, 1999). İmgeleme de bu psikolojik etmelerden biridir. İmgeleme, görmek, hissetmek, işitmek gibi duygusal deneyimlere benzer fakat genel olarak dışsal bir uyaranın yokluğunda ortaya çıkan bir deneyimdir. Bir futbolcu, futbol topunun sesini, ona dokunuşunu, seyircilerin, arkadaşlarının bağırışını gerçekte yaşamamasına rağmen imgeleyebilir. Bu deneyimler içsel olarak berrak şekilde hatırlanabilir, bunlar üzerinde kontrol kurulabilir ve eski dışsal olayların, deneyimlerin üzerine yenileri yapılandırılabilir (Konter, 1999:7). Zihnimiz gerçek ile gerçek olmayan arasındaki ayırımı yapamaz. Bu nedenle doğru canlandırmalar zihinde gerçek etkisi yaparak hareketin algılanması ve yapılması için gerekli sinirsel yapıyı kuracak, kaslarımızda ona göre tepki verecektir. İmgelemeyi sezon öncesi hazırlıklarda, müsabaka öncesi konsantrasyon da, oyun sırasında ve dinlenme için kullanabilirsiniz. İmgelemenin en önemli özelliği önceden görme, hissetme ve duyma durumu sağlayarak size gereken algısal deneyimi sağlamasıdır. (Ekmekçi, 2016:130). Bu bağlamda çalışmanın amacı Amerikan futbolcularının imgeleme kullanımlarının ve karar verme stillerinin belirlenmesi ve aralarındaki ilişkinin ortaya konulmasıdır.

SSTB
www.sstbdergisi.com
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:388 K:396
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

### Araştırmanın Modeli

Araştırmada çok sayıda elemandan oluşan bir evrende evren hakkında genel bir yargıya varmak amacı ile evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup örnek ya da örneklem üzerinde yapılan genel tarama modelinden iki veya daha çok değişken arasında birlikte değişim varlığını veya derecesini belirlemeyi amaçlayan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır (Karasar, 2012:81).

### Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini; üniversite liginde oynayan Amerikan futbolu sporcuları oluştururken, örneklemini ise; bu kategoride yer alan toplamda 82 erkek sporcu oluşturmaktadır.

### Veri Toplama Yöntemi

Veriler sezon öncesi antrenman aşamasında uygulanmış olup araştırmacı tarafından elden toplanmıştır. Bu araştırmada, veri toplama amacıyla kişisel bilgi formu, Psikolojik Performans Stratejileri Ölçeği ve Karar Verme Stilleri Ölçeği kullanılmıştır.

**Melbourne Karar Verme Ölçeği (MKVÖ):** Mann vd., (1998) tarafından geliştirilen ölçek, Deniz (2004) tarafından Türkçe' ye uyarlanmıştır. Ölçek 28 madde ve iki kısımdan oluşmaktadır. Birinci kısımda 6 madde ve bir alt boyut; karar vermede özsaygının belirlenmesi, ikinci kısımda; 22 madde ve 4 alt boyut; Dikkatli Karar Verme Stili, Kaçıngan Karar Verme Stili, Erteleyici Karar Verme Stili ve Panik Karar Verme Stilinden oluşmaktadır. Ölçek "Doğru (2)", "Bazen Doğru (1), "Doğru Değil (0)" şeklinde puanlanmaktadır. *Dikkatli Karar Verme Stili:* Bireyin karar vermeden önce özenle gerekli bilgiyi araması ve alternatifleri dikkatlice değerlendirdikten sonra seçim yapma durumudur. *Kaçıngan Karar Verme tili:* Bireyin karar vermekten kaçınması, kararları başkalarına bırakma eğiliminde olması ve böylece sorumluluğu bir başkasına devrederek karar vermekten kurtulmaya çalışma durumudur. *Erteleyici Karar Verme Stili:* Bireyin kararı geçerli bir neden olmaksızın sürekli erteleme, geciktirme ve sürüncemede bırakma durumudur. *Panik Karar Verme Stili:* Bireyin bir karar durumu ile karşı karşıya kaldığında, kendini zaman baskısı altında hissederek aceleci davranışlar sergileyip çabuk çözümlere ulaşma çabası durumudur (Deniz, 2004). Bu çalışmada Karar verme stilleri ölçeği alt boyutları Güvenirlik Katsayıları-Cronbach's Alpha değerleri: Dikkatli Karar Verme: .770, Kaçıngan Karar Verme: .762, Erteleyici Karar Verme: .518, Panik Karar Verme: .701, Karar Vermede Öz Saygı: .581 olarak belirlenmiştir.

**Psikolojik Performans Stratejileri Ölçeği:** Thomas ve ark., (1999) tarafından geliştirilen ölçeğinin Miçooğulları (2017) tarafından

SSTB
www.sstbdergisi.com
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:388 K:396
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)

Türkçe geçerliği ve güvenirliği yapılmıştır. Ölçeğin Orijinal hali 64 madde şeklindedir ancak faktör analizi sonucunda ölçek 60 maddeye düşürülmüştür ve 8 alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar; harekete geçme, otomatiklik, duygusal kontrol, hedef belirleme, imgeleme, gevşeme, kendi kendine konuşma ve olumsuz düşünce alt boyutlarıdır. Ölçek 5'li likert tipi şeklindedir. 30 madde 8 alt boyut yarışmaya dayalı diğer 30 madde ve 8 alt boyut ise antrenman sonuçlarına dayalı psikolojik performans stratejileri ölçeğidir. Her alt boyut 4 maddeden oluşurken otomatiklik alt boyutu hem yarışma hem antrenman boyutunda 2 maddeyi içermektedir. Ölçeğin çalışmada kullanılan imgeleme boyutu antrenman ve müsabaka olmak üzere toplamda 8 sorudan oluşmaktadır. Psikolojik Performans Stratejileri Ölçeği alt boyutları Güvenirlik Katsayıları-Cronbach's Alpha değerleri: İmgeleme: .730 olarak belirlenmiştir.

**Verilerin Çözümlenmesi ve Yorumlanması**

Katılımcılara ait tanımlayıcı istatistikler, korelasyon analizi ve çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Bu çalışmada SPSS 21 paket programı kullanılmış olup anlamlılık derecesi 0.05 olarak kabul edilmiştir.

## BULGULAR

Çalışmaya Amerikan futbolu oynayan 82 sporcu katılmıştır. Sporcuların yaş ortalamaları 20.81 yıl (standart sapma: 2.73; min. 16, mak .29) 38 sporcu (%46.3) hücum mevkisinde görev yaparken, 44 sporcu (%53.7) savunma mevkisinde görev yapmaktadır. Çalışmadaki sporcuların Amerikan futbolu oynadıkları yıllara bakıldığında ise, bu sporda bulundukları süre 1-3 yıl arası değişen 56 sporcu (%68.3), 4-6 yıl arası değişen 18 sporcu (%22), 7-10 yıl arası değişen 7 sporcu (%8.5), 10 yıl üzeri olan 1 sporcu (%1.2) bulunmaktadır. 24 sporcu (%29.3) daha önce sakatlık geçirdiğini belirtirken, 58 sporcu (%70.7) daha önce sakatlık geçirmediğini ifade etmiştir.

SSTB
www.sstbdergisi.com
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:388 K:396
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. Ölçeklere Ait Ortalama Puanlar**

| | n | Min. | Max. | Ort.±Std. Sp. |
|---|---|---|---|---|
| İmgeleme (Müsabaka) | 82 | 7,00 | 20,00 | 12,207±2,73 |
| İmgeleme (Antrenman) | 82 | 6,00 | 20,00 | 11,414±3,15 |
| Karar vermede Öz-Saygı | 82 | 5,00 | 12,00 | 8,865±1,78 |
| Dikkatli karar Verme | 82 | 2,00 | 12,00 | 8,134±2,52 |
| Kaçıngan Karar Verme | 82 | ,00 | 11,00 | 5,597±2,74 |
| Erteleyici Karar Verme | 82 | ,00 | 10,00 | 5,061±2,29 |
| Panik Karar Verme | 82 | ,00 | 10,00 | 4,926±2,34 |

Tablo 1'e göre sporcuların imgeleme müsabaka puanlarının imgeleme antrenman puanlarına göre daha yüksek olduğu ve karar vermede öz saygı ile dikkatli karar verme boyutları puanlarının da diğer alt boyutlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

**Tablo 2. İmgeleme ve Karar Verme Puanları Arasındaki İlişki**

| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | İmgeleme (Müsabaka) | - | | | | | | |
| 2 | İmgeleme (Antrenman) | .740** | - | | | | | |
| 3 | Karar Vermede Öz Saygı | .231* | .362** | - | | | | |
| 4 | Dikkatli Karar Verme | .203 | .294** | .330** | - | | | |
| 5 | Kaçıngan Karar Verme | -.145 | -.187 | -.283** | -.479** | - | | |
| 6 | Erteleyici Karar Verme | -.130 | -.190 | -.221* | -.337** | .633** | - | |
| 7 | Panik Karar Verme | -.069 | -.178 | -.386** | -.354** | .582** | .487** | - |

*Not 1. * p < .05, **p<.01; n =82; r= Pearson Korelasyon Katsayısı*

Analiz sonuçlarına göre öne çıkan ilişkilerden; sporcuların İmgeleme (Antrenman) puanlarının; karar vermede öz saygı ($r$=.362, $p$<.01) ve dikkatli karar verme puanları ile ($r$=.294, $p$<.01) pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, İmgeleme (Müsabaka) puanlarının; karar vermede öz saygı ile ($r$=.231, $p$<.01) pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğu görülmüştür. Sporcuların İmgeleme puanları ile Karar Verme Ölçeği puanları arasındaki diğer ilişkilerin ise istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığı belirlenmiştir ($p$>.05).

SSTB
www.sstbdergisi.com
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:388 K:396
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. Karar Verme Stillerinin Antrenman İmgelemesini Yordayıcılığını Gösteren Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

| | B | β | t | P | İkili r | Kısmi r |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Karar Vermede Öz-Saygı | .530 | .300 | 2.579 | .012 | .284 | .269 |
| Dikkatli Karar Verme | .235 | .188 | 1.538 | .128 | .174 | .161 |
| Kaçıngan Karar Verme | .032 | .028 | .178 | .859 | .020 | .019 |
| Erteleyici Karar Verme | -.133 | -.094 | -.687 | .494 | -.079 | -.072 |
| Panik Karar Verme | .046 | .035 | .253 | .801 | .029 | .026 |

$R= .413$ $R^2= .170$ $R^2_{adj}= .116$, $F$ (5,76)= 3.121, $p<.05$

Bağımlı Değişken*: İmgeleme (Antrenman)*

Çalışmada sporcular dan elde edilen İmgeleme (Antrenman) puanlarının Karar Verme Ölçeği alt boyutlarından elde edilen puanlar tarafından ne ölçüde yordadığını belirlemek amacıyla uygulanan standart çoklu regresyon analizinde tüm bağımsız değişkenler birlikte eşitliğe dâhil edildiğinde; karar verme stillerinin antrenman imgelemesi puanlarındaki varyansın %17'sini açıkladığı ($R^2$=.170) ve bu değişkenlerin İmgeleme (Antrenman) puanını anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir [$F$ (5,76) = 3.121, $p<.05$]. Buna göre; modele dâhil edilen bağımsız değişkenlerden Karar Vermede Öz-Saygı ($\beta$= .300, $p<.05$) puanının pozitif yönde anlamlı düzeyde antrenman imgelemesi puanlarını yordadığı saptanmıştır.

**Tablo 4.Karar Verme Stillerinin Müsabaka İmgelemesini Yordayıcılığını Gösteren Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

| | B | β | t | P | İkili r | Kısmi r |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Karar Vermede Öz-Saygı | .314 | .205 | 1.673 | .098 | .189 | .184 |
| Dikkatli Karar Verme | .142 | .131 | 1.015 | .313 | .116 | .112 |
| Kaçıngan Karar Verme | -.052 | -.052 | -.318 | .751 | -.036 | -.035 |
| Erteleyici Karar Verme | -.080 | -.065 | -.451 | .653 | -.052 | -.050 |
| Panik Karar Verme | .138 | .118 | .826 | .411 | .094 | .091 |

$R= .286$ $R^2= .082$ $R^2_{adj}= .021$, $F$ (5,76)= 1.352, $p>.05$

Bağımlı Değişken*: İmgeleme (Müsabaka)*

Çalışmada sporcular dan elde edilen İmgeleme puanlarının Karar Verme Ölçeği alt boyutlarından elde edilen puanlarla ilişkisini ve

SSTB
www.sstbdergisi.com
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:388 K:396
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)

İmgeleme puanlarını ne ölçüde yordadığını belirlemek amacıyla standart çoklu regresyon analizinde bağımsız değişkenler birlikte eşitliğe dâhil edildiğinde (Enter); karar verme stillerinin müsabaka imgelemesi puanlarındaki varyansın %8'ini açıkladığı ($R^2$=.082) ve bu değişkenlerin İmgeleme (Müsabaka) puanını anlamlı düzeyde yordamadığı belirlenmiştir [$F$ (5,76) = 1.352, $p$>.05].

## TARTIŞMA

Amerikan futbolcularının imgeleme kullanımlarını ve karar verme stillerini incelemek amacıyla yapılan çalışmada sporcuların imgeleme müsabaka puanlarının imgeleme antrenman puanlarına göre daha yüksek olduğu ve karar vermede öz saygı ile dikkatli karar verme en yüksek, panik ve erteleyici karar verme stillerinin ise en düşük olduğu tespit edilmiştir. Bu araştırma ile benzer olarak Kelecek, Altıntaş ve Aşçı (2013:21) tarafından sporcuların karar verme stillerinin araştırıldığı çalışmada araştırmaya katılan ve farklı spor branşlarında yarışan sporcuların karar verme stillerinden en fazla dikkatli karar verme stilini en az ise erteleyici karar verme stilini tercih ettiklerini görülmüştür.

Korelasyon analizinde, antrenman imgelemesinin karar vermede öz saygı ve dikkatli karar verme puanları ile pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğu ayrıca müsabaka imgeleme ile karar vermede öz saygı arasında da pozitif yönde ilişki belirlenmiştir. Buna göre imgeleme karar vermede öz saygıyı arttırması ile birlikte Amerikan futbolcularının imgelemeyi ayrıca antrenmanda kullanmaları dikkatli karar verme durumlarını da arttırmaktadır diyebiliriz. Doğan (2006)'a göre, özellikle ani ve anlık karar vermenin önemli olduğu, çok sık taktiksel değişiklikler yapılan spor dallarında; performansa önemli oranda etki eden algılama, karar verme ve uygulama gibi bilişsel alanın yoğun olarak devrede olduğu süreçler olduğu bilinmektedir. Bu süreçlerin yoğun olduğu spor dallarında hızlı ve doğru kararı vermek performansa önemli katkılarda bulunabilir (Doğan, 2006: 57). Özellikle Amerikan futbolu gibi sert temasların olduğu ve oyun dinamikliklerinin sürekli değiştiği bir branşta stres ve kaygınında eşlik edebileceği düşünüldüğünde müsabaka esnasında doğru tekniklerle imgeleme kullanımı kolay olmayabilir ancak sporcuların antrenmanda rutin süreçlerde uyguladığı imgeleme stratejileri onların genel süreçte daha dikkatli karar vermelerini sağlayabileceği düşünülebilir. Sporcuların İmgeleme puanları ile karar verme ölçeği puanları arasındaki diğer ilişkilerin ise istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığı belirlenmiştir.

İmgeleme (Antrenman) puanları ve karar verme ölçeği alt boyutları çoklu regresyon analizinde; karar verme stillerinin antrenman imgelemesi puanlarındaki varyansın %17'sini

SSTB
www.sstbdergisi.com
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:388 K:396
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)

açıkladığı ve bu değişkenlerin İmgeleme (Antrenman) puanını anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir. Ayrıca bağımsız değişkenler arasından karar vermede öz-saygı puanının pozitif yönde anlamlı düzeyde antrenman imgelemesi puanlarını yordadığı görülmüştür. Buna göre karar vermede öz saygı tek başına anlamlı yordayıcıdır diyebiliriz. Yani karar vermede öz saygılı özellikler gösterenlerin antrenman imgelemeleri artış gösterme eğilimindedir. Burada karar verme özelliklerinin tümü anlamlı düzeyde yordamasına rağmen öz saygı tek anlamlı boyuttur. Karar vermede öz saygı antrenman imgelemesi kavramının yüzde 18'i ni açıklamaktadır. Bu araştırmaya benzer olarak Kulak, Kerkez ve Aktaş (2011:104) tarafından futbolculara uygulanan 14 haftalık zihinsel antrenman programının deney grubu, dinamik denge, otur-eriş ve koşu ölçümlerinde anlamlı ilerleme kaydetmiştir. Çalışma sonuçları fiziksel antrenmanlarla birlikte düzenli zihinsel antrenmanların çocuk futbolcularda performans geliştirmede etkili olduğunu göstermektedir. Aldemir, Biçer ve Kale (2014:37) tarafından futbolcularla yapılan imgeleme çalışma programlarının futbolcuların problem çözme becerileri üzerinde olumlu etkileri olduğu tespit edilmiştir. Aldemir, Biçer ve Kale (2011:1) tarafından futbolcularla yapılan imgeleme çalışmalarının sporcuların benlik algısı üzerinde olumlu etkileri olduğu görülmüştür. Miçooğulları ve Ekmekçi (2017:2312) tarafından yapılan çalışma psikolojik beceri eğitiminin on altı haftalık etkilerinin, yalnızca oyuncuların zihinsel dayanıklılık algısını geliştirmek için değil, aynı zamanda genel psikolojik sağlığa geniş çaplı ilerlemeler sağlayabilen psikolojik iyi oluş duygularını da geliştirdiğini göstermektedir.

Çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre; karar verme stillerinin müsabaka imgelemesi puanlarındaki varyansın %8'ini açıkladığı ve bu değişkenlerin İmgeleme (Müsabaka) puanını anlamlı düzeyde yordamadığı belirlenmiştir. Buna göre karar verme özelliklerinin imgelemeyi müsabaka boyutunda açıklayamadığını söyleyebiliriz. Bu durumun müsabaka ortamında oluşabilecek stres ve kaygı gibi durumlardan kaynaklanabileceği düşünülebilir. Kuzgun tarafından yapılan çalışmada da karar verme sürecinin karmaşık bir olay olduğu ve her durum ve olaylar karşısında farklı kararlar verilebileceği ayrıca bireysel ilgiler, toplumsal değerler, kültür ve psikolojik durum gibi birçok faktörün karar verme sürecini etkileyebileceği belirtilmiştir (Kuzgun, 1993). Sonuç olarak Amerikan futbolcularının müsabaka imgelemesini daha fazla kullandığı ancak karar verme durumları ile ilişkilendirildiğinde antrenman imgelemesinin karar verme stilleri ile ilişkili olduğu görülmüştür. Bu durum özellikle antrenman imgelemelerini kullanan sporcuların daha dikkatli kararlar verdiklerini göstermiş ve ka-

SSTB
www.sstbdergisi.com
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:388 K:396
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)

rar vermede özsaygısı yüksek olan sporcuların antrenman imgelemesinin artabileceği ya da karar vermede özsaygısı düşük olan sporcuların antrenman imgelemesinin azalabileceği görülmüştür. Müsabaka imgelemesi ile karar verme arasında bu durumun müsabaka süreçlerine etki eden ve çoğu zaman kontrol edilemeyen pek çok faktörün olmasından kaynaklanabileceği düşünülebilir. Gelecek çalışmalarda örneklem sayısının arttırılması ve farklı branşlara uygulatılması ile branşlar arasındaki imgeleme kullanımları ve karar verme stillerinin karşılaştırılması yapılabilir.

## KAYNAKÇA

***ALDEMİR, G.Y., BİÇER, T., KALE, E.K., (2011).*** Elit Futbolcularda İmgeleme Çalışmalarının Benlik Algısı Üzerine Etkisi. CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 6(1): 1-15

***ALDEMİR, G.Y., BİÇER, T., KALE, E.K., (2014).*** Futbolcularda İmgeleme Çalışmalarının Problem Çözme Üzerine Etkisi. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 5(2): 37-45

***DENİZ, M.E., (2004).*** Investigation of the Relation Between Decision Self-Esteem, Decision Making Style and Problem Solving Skill of the University Students. Eurasian Journal of Educational Research, 4(15): 23-35

***DOĞAN, E., (2016).*** İzof Modelinde Uyarılmışlık-Performans İlişkisinde Yeni Bir Yaklaşım: Kişilik Özellikleri ve Duygusal Zekânın Rolü. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

***EKMEKÇİ, R., (2016).*** Hakemlikte Zihinsel Hazırlık. Ankara: Detay Yayın

***KARASAR, N., (2012).*** Bilimsel Araştırma Yöntemi. Ankara: Nobel

***KELECEK, S., ALTINTAŞ, A., AŞÇI, F.H., (2013).*** Sporcuların Karar Verme Stillerinin Belirlenmesi. CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 8(1): 21-27

***KONTER, E., (1999).*** Uygulamalı Spor Psikolojisinde Zihinsel Antrenman. Ankara: Nobel

***KONTER, E., (2003).*** Spor Psikolojisi Uygulamalarında Yanılgılar ve Gerçekler. İzmir: Dokuz Eylül Yayınları

***KULAK, A., KERKEZ, F.İ., AKTAŞ, Y., (2011).*** Zihinsel Antrenman Programının 10–12 Yaş Futbolcularda Bazı Motor Özelliklere Etkisi. Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. Of Sport Sciences, 22(3): 104–114

***KUZGUN, Y., (1993).*** Karar Stratejileri Ölçeği: Geliştirilmesi ve Standardizasyonu, VII. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel

SSTB
www.sstbdergisi.com
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:388 K:396
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)

Çalışmaları. Rüveyde Bayraktar ve İhsan Dağ (Ed.). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayını

***MANN, L., RADFORD, M., BURNETT, P., FORD, S., BOND, M., LEUNG, K., NAKAMURA, H., VAUGHAN, G., YANG, K.S., (1998).*** Cross-Cultural Differences İn Self Reported Decision-Making Style and Confidence. International Journal of Psychology

***MİÇOOĞULLARI, B.O., (2017).*** Reliability and Validity of the Turkish Language Version of the Test of Performance Strategies. Monten. J. Sports Sci. Med. 1: 73–79

***MİÇOOĞULLARI, B.O., EKMEKÇİ, R., (2017).*** Evaluation of a Psychological Skill Training Program on Mental Toughness and Psychological Wellbeing for Professional Soccer Players. Universal Journal of Educational Research, 5(12): 2312-2319

***ROBERTS, G., SPİNK, K., PEMBERTON, C.L., (1999).*** Learning Experiences in Sport Psyhology. 2nd Edition.(U.K). Human Kinetics

***TEKİN, M., ÖZMUTLU, İ., ERHAN, S.E., (2009).*** Özel Yetenek Sınavlarına Katılan Öğrencilerin Karar Verme ve Düşünme Stillerinin İncelenmesi. Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 11(3): 42-56

***THOMAS, P. R., MURPHY, S. M., HARDY, L., (1999).*** Test Of Performance Strategies: Development and Preliminary Validation of a Comprehensive Measure of Athletes Psychological Skills. Journal of Sports Sciences, 17: 697–711

***YARDIMCI, A., SADIK, R., KARDAŞ, T.K., (2017).*** Amerikan Futbolu Sporcularının Yalnızlık Düzeyleri ve Sporda Mental Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişki. Spor Bil Araş Derg, 2(2): 79-90.

SSTB
www.sstbdergisi.com
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:388 K:396
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

**Aim:** It is necessary for an athlete to improve her/his physiological and psychological abilities and enhance these abilities to a certain degree appropriately in order to acquire an outstanding performance (Konter, 2003:24). The alteration of game dynamics during the competition and the occurrence of unexpected alterations especially in ball-based sports cause the players to think and decide quickly within the game (Tekin, Özmutlu and Erhan, 2009:43). Success in sports is acquired with a good performance. And, a good performance is possible with condition (fitness), techniques, tactic and more importantly the combination of psychological factors (Roberts, Spink and Pemberton, 1999).Imagination is also one of these psychological factors. In this context, the purpose of this study is to determine decision-making styles and imagination usages of American footballers and reveal the relationship between them. **Material and method:** The study group of the research is composed of 82 American football athletes who are playing in College League and whose mean age is 20.81±2,73.Decision-making styles scale which was developed by Mann et al. (1998) and adapted into Turkish by Deniz (2004), and TOPS (Psychological performance strategies scale or test of Psychological performance strategies) which was developed by Thomas et al. (1999) and whose validity and reliability was performed in Turkish by Miçooğulları (2017) were used. **Data analysis:** Descriptive statistics, correlation analysis and multiple regression analysis were applied. **Findings:** In this study which was conducted in order to examine imagination usages and decision-making styles of American footballers, it was found that imagination competition scores of the athletes were higher when compared to their imagination exercise scores and self-esteem and attentive decision-making had the highest score in decision-making while panic and suspensive decision-making styles had the lowest score. It was found that Imagination (Exercise) scores of the athletes had a positively significant relationship with attentive decision-making scores. It was determined that the decision-making styles explained 17% of the variance of exercise imagination scores and those variables significantly predicted the Imagination (Exercise) scores. Furthermore, it was suggested that self-esteem score significantly and positively predicted exercise imagination scores in decision-making. It was found that decision-making styles did not predict competition imagination score significantly. **Results:** In conclusion, it was seen that American footballers used competition imagination more; however exercise imagination was related to decision-making styles when they were associated with decision-making situations. It can be said that this situation indicated that especially the athletes using exercise imaginations gave more at-

SSTB
www.sstbdergisi.com
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:388 K:396
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)

tentive decisions and that imaginations of the athletes whose self-esteem levels were higher in decision-making might increase or imaginations of the athletes whose self-esteem levels were lower in decision-making might decrease. It can be inferred that the situation occurring between competition imagination and decision-making may stem from many factors which affect competition processes and generally cannot be taken under control.

SSTB
ULUSLARARASI HAKEMLİ AKADEMİK SPOR SAĞLIK VE TIP BİLİMLERİ DERGİSİ
INTERNATIONAL REFEREED ACADEMIC JOURNAL OF SPORTS, HEALTH AND MEDICAL SCIENCES

# ÖN LİSANS PROGRAMLARINDA İŞ SAĞLIĞI VE GÜVENLİĞİ DERSİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ (KARADENİZ BÖLGESİ ÖRNEĞİ) (1)

# EVALUATION OF THE OCCUPATIONAL HEALTH AND SAFETY LESSONS IN ASSOCIATE DEGREE PROGRAMS (THE CASE OF BLACK SEA REGION)

*Nilgün ULUTAŞDEMİR[1], Hasan TUNA[2]*

*[1] Avrasya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü İş Sağlığı ve Güvenliği, Trabzon / Türkiye*
*[2] Gümüşhane Üniversitesi, Kelkit MYO Elektrik ve Enerji Bölümü, Gümüşhane / Türkiye*

*ORCİD ID:0000-0002-2231[1]-5236, 0000-0003-3194-7216[2]*

**Öz: Amaç:** Bu çalışma; Karadeniz bölgesindeki Meslek Yüksekokulları (MYO) ve Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokullarında (SHMYO) bulunan bölümlerde iş sağlığı ve güvenliği (İSG) ve İş Hukuku derslerinin müfredata alınıp alınmadığını belirlemek ve öğrencilerde İSG bilincini yaygınlaştırmak için öneriler geliştirmek amacıyla planlanmıştır. **Yöntem**: Kesitsel, tanımlayıcı tipte olan çalışmanın evrenini Karadeniz Bölgesindeki SHMYO'larda bulunan 111 program ve MYO'larda bulunan 1067 program oluşturmaktadır. Bu kapsamda; Karadeniz Bölgesindeki üniversitelerin Bologna Bilgi Sistemi ve web sitelerindeki ders programlarından alınan bilgilerle İSG ile İş Hukuku derslerinin ders programına alınıp alınmadığı, alındı ise zorunlu mu seçmeli mi olduğu incelenmiştir. **Bulgular**: Karadeniz Bölgesindeki SHMYO'lardaki programların %18'i zorunlu, %40'ı seçmeli olarak İSG dersi, %2'si zorunlu, %5'i seçmeli olarak iş hukuku dersini ders programlarına alırken %36'sının ise bu dersleri ders programlarına almadığı tespit edilmiştir. MYO'lardaki programlarda ise %15'i zorunlu, %24'ü seçmeli olarak İSG dersi, %15'i zorunlu, %7'si seçmeli olarak İş Hukuku dersini ders programlarına alırken %39'u ise bu derslere müfredat içerisinde yer vermemiştir. **Sonuç:** Karadeniz Bölgesindeki MYO ve SHMYO'lardaki programların önemli bir bölümünde İSG dersi bulunmadığı ya da seçmeli olarak bulunduğu tespit edilmiştir. Sağlıklı ve güvenli iş yerleri ve ortamlar sağlamak, iş kazası ve meslek hastalıklarını önlemek ve öğrencilerde İSG bilinci oluşturmak için eğitim müfredatının içerisine İSG eğitiminin zorunlu olarak konulması gerekmektedir.

***Anahtar Kelimeler:*** Karadeniz Bölgesi, İş Sağlığı ve Güvenliği, Meslek Yüksekokulu

**Abstract: Aim:** This study was aimed to determine whether occupational health and safety lessons and Labor Law lessons were included in departments of Vocational High Schools (VHS) and Health Vocational High Schools (HVHS) in Black Sea region and to develop recommendations on occupational health and safety (OHS) consciousness among students. **Method**: The cross-sectional, descriptive study involves 111 programs in HVHS and 1067 programs in VHS in the Black Sea region. In context, it has been investigated whether the lessons of OHS and Labor Law were taken into the curriculum with the information obtained from the Bologna Information System and the lesson programs of universities in Black Sea region and these lessons were elective or compulsory in curriculum. **Results**: 18% of programs in HVHS in Black Sea region had compulsory OHS lessons and 40% of them had elective OHS lessons and 2% of them had compulsory Labor Law lessons and 5% of them had elective Labor Law lessons. 36% of programs didn't include these lessons in the curriculum. 15% of programs in VHS had compulsory occupational health and safety lessons and 24% of them had elective OHS lessons and 15% of them had compulsory Labor Law lessons and 7% of them had elective Labor Law lessons. 39% of programs didn't include these lessons in the curriculum. **Conclusion**: It has been determined that majority of programs in Black Sea did not have OHS lessons or had elective lessons. It is imperative OHS training be included in training curriculum to create OHS awareness among the students.

***Key Words:*** Black Sea Region, Occupational Safety and Health, Vocational High School

***Doi: 10.17363/SSTB.2018.28.5***

(1) ***Sorumlu Yazar: Nilgün ULUTAŞDEMİR, Avrasya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü İş Sağlığı ve Güvenliği, Trabzon / Türkiye, nulutasdemir@yahoo.com, Geliş Tarihi / Received: 16.04.2018, Kabul Tarihi / Accepted: 13.09.2018, Makalenin Türü: Type of article (Araştırma – İnceleme / Research and Review) 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
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:391 K:491
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

Ülkemizde, iş sağlığı ve güvenliğine verilen önem her geçen gün artmaktadır. İSG ile ilgili uygulamalar Cumhuriyet öncesi döneme kadar uzanmaktadır. 1865 yılında çıkartılan Dilaver Paşa Nizamnamesi ile Ereğli ve Zonguldak kömür havzası işçilerinin dinlenme, tatil zamanları, barınma yerleri, çalışma saatleri ve onların sağlıkları ile ilgili çeşitli konular ele alınmıştır. Dilaver Paşa Nizamnamesi ile başlayan İSG çalışmaları çıkartılan iş kanunlarıyla devam etmiştir. Gerek ölümlü iş kazalarının sayısındaki artış, gerekse bu alanda oluşan farkındalığın artması ve Avrupa Birliği Uyum Yasalarının da gündeme getirmesiyle İSG konusu ile ilgili çalışmalar ivme kazanmıştır. Nitekim bu çalışmalar neticesinde ülkemizde İSG'yi korumaya yönelik ilk kapsamlı mevzuat olma özelliği taşıyan 6331 Sayılı Kanun 2012 yılında yürürlüğe girmiştir.

6331 Sayılı Kanun'da İSG ile ilgili sorunların çözümü için proaktif (iş kazası olmadan önlem alan) uygulamalar yapılmıştır. Mevzuat, işçiler ile işverenlerin görev, hak ve yükümlülüklerini belirlemekte, risklere karşı önleyici tedbirler almakta ve İSG konusunda gerekli önlemleri almayanlara ciddi yaptırımlar getirmektedir. İşveren, çalışanların işle ilgili sağlık ve güvenliğini sağlamakla yükümlü olup bu kapsamda, mesleki risklerin önlenmesi, eğitim ve bilgi verilmesi dâhil her türlü tedbirin alınması, gerekli araç ve gereçlerin sağlanması, sağlık ve güvenlik tedbirlerinin değişen şartlara uygun hale getirilmesi ve mevcut durumun iyileştirilmesini sağlamakla yükümlü kılınmıştır.[1] Bu yasanın kapsamına, sadece aktif olarak çalışanlar değil aynı zamanda çırak ve stajyerlerde dâhil edilmiştir.

Türkiye iş kazası açısından Avrupa da birinci, dünyada ise üçüncü sıradadır. Ülkemizde yıllık ortalama 74000 kaza meydana gelmekte; bunun neticesinde 1152 çalışan yaşamını yitirmekte, 1888 çalışan ise ömür boyu sakat kalmaktadır. İş kazalarının ülkemize yıllık maliyeti ise 40 Milyar TL civarındadır (Ceylan, 2013: 909). Hâlbuki meydana gelen bu kazaların %98'i gerekli önlemlerin alınmasıyla önlenebilir niteliktedir.

Ülkemizdeki iş kazası ve meslek hastalıklarını önlemek, sağlıklı ve güvenli iş yerleri ve ortamlar oluşturmak için, ülke genelinde İSG kültürünün yaygınlaştırılması büyük önem arz etmektedir. İSG bilinci oluşturmada ve bunu bir güvenlik kültürü haline getirmede bu konuda yapılacak eğitimlerin önemli rolü vardır. İSG eğitimlerinin amacı, işyerlerinde güvenli ortamlar oluşturmak, iş kazaları ve meslek hastalıklarını azaltmak, çalışanların temel hakları konusunda bilgilendirilmelerini

1 http://www.mevzuat.gov.tr/Metin1.Aspx?MevzuatKod=1.5.6331&MevzuatIliski=0&sourceXmlSearch=&Tur=1&Tertip=5&No=6331, Erişim tarihi:17.09.2018

SSTB
www.sstbdergisi.com
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:391 K:491
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

ve ortaya çıkabilecek riskler konusunda gerekli önlemlerin alınmasını sağlamaktır.[1]

6331 Sayılı Kanun'un 16. maddesinde çalışanların bilgilendirilmesi hükme bağlanmıştır. Bu hüküm işvereni, çalışanların işyerinde karşılaşılabilecekleri sağlık ve güvenlik riskleri, ilk yardım, afetler, yangınla mücadele, tahliye işleri, risk faktörleri ve kendileri ile ilgili yasal hak ve sorumlulukların bilgilendirilmesi hususlarında yükümlü kılmıştır. Kanunun 17. maddesinde ise çalışanların eğitilmesi hususu düzenlenmiş olup, bu maddede "işveren çalışanların iş sağlığı ve güvenliği eğitimlerini almasını sağlar" hükmü getirilmiştir. Bu nedenle bu yasa kapsamında olan işçi, çırak ve öğrencilere verilecek İSG eğitimleri, ilgili işletme tarafından sağlanması gerekmektedir.[1]

Ülkemizde küçük ve orta ölçekli işletmelerin birçoğunda iş güvenliği konusunda gerekli tedbirlerin alınması ve bilgilendirmenin yapılması hususunda önemli aksaklıklar meydana gelebilmektedir. Dolayısıyla bu işletmelerde işyerindeki risklerin giderilmesi ve güvenli ortamların oluşturulması için verilmesi gereken eğitimler yönünden de bazı eksiklikler yaşanabilmektedir. İşyerinde zorunluluk çerçevesinde verilmesi gereken eğitimdeki aksamalar İSG açısından ciddi bir problem olarak ortaya çıkmaktadır.

Sanayi, hizmet ve sağlık sektöründe çalışan ara elemanların büyük çoğunluğu meslek lisesi, MYO ve SHMYO mezunlarından oluşmaktadır. Bu nedenle MYO ve SHMYO'lardaki öğrencilere İSG dersinin müfredatta zorunlu olarak verilmesi, hem öğrencilerin bu alanda gerekli donanıma sahip olmasına hem de küçük ve orta ölçekli işletmelerde işveren tarafından verilmesi gereken eğitimlerdeki muhtemel aksamalar nedeniyle oluşabilecek problemlerin çözümüne önemli katkı sağlayabilir. Bu çalışmada; Karadeniz bölgesindeki MYO'ları ve SHMYO'ları İSG eğitimi bakımından incelenmiş ve bölge içerisinde karşılaştırmalar yapılarak İSG açısından bazı önerilerde bulunulmuştur.

## MATERYAL ve YÖNTEM

Bu araştırma kesitsel tipte, tanımlayıcı kayıt taraması çalışmasıdır. 01 Ekim 2017-01 Aralık 2017 tarihleri arasında ÖSYM yerleştirme kılavuzu, Bologna Bilgi Sistemi ve üniversitelerin web sitelerindeki ders programlarından alınan verilerle; Karadeniz Bölgesinde yer alan kamu ve özel üniversitelerin ön lisans programlarda İSG ile İş Hukuku derslerinin ders müfredatına alınıp

---

http://www.mevzuat.gov.tr/Metin1.Aspx?MevzuatKod=1.5.6331&MevzuatIliski=0&sourceXmlSearch=&Tur=1&Tertip=5&No=6331, Erişim tarihi:17.09.2018

SSTB
www.sstbdergisi.com
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:391 K:491
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

alınmadığı, alındı ise zorunlu mu seçmeli mi olduğu doküman tarama modeli kullanılarak elektronik ortamda tespit edilmiştir. Elde edilen veriler Batı Karadeniz, Orta Karadeniz ve Doğu Karadeniz bölümlerinde ayrı ayrı ele alınarak karşılaştırılmıştır.

Bu çalışma kapsamında Doğu Karadeniz bölümündeki 43 MYO ve 8 SHMYO, Orta Karadeniz bölümündeki 48 MYO ve 6 SHMYO ve Batı Karadeniz bölümündeki 42 MYO ve 5 SHMYO yer almaktadır. Karadeniz bölgesinde bulunan 19 üniversitedeki 133 MYO'unun 1067 programı ve 19 SHMYO'nun 111 programı incelenmiştir. Üniversitelerin müfredat programlarının incelenmesinde "Ders Adı" referans alınmış, dersin içeriğinin ve işleyiş metotlarının standartlara uygun olduğu varsayılmıştır.

## ARAŞTIRMANININ KISITLARI

Üniversitelerin Bologna Bilgi Sistemindeki güncelleme çalışmaları, Bologna Bilgi Sisteminin olmaması ve üniversitelerin web sitelerindeki ders programlarındaki verilerin eksik olması ve güncel olmaması araştırmanın kısıtlılığı olarak düşünülmüştür.

## ARAŞTIRMANININ PROBLEMİ

Ülkemizde küçük ve orta ölçekli işletmelerin birçoğunda iş güvenliği konusunda gerekli tedbirlerin alınması ve bilgilendirmenin yapılması hususunda önemli aksaklıklar meydana gelebilmektedir. İşyerinde zorunluluk çerçevesinde verilmesi gereken eğitimdeki aksamalar İSG açısından ciddi bir problem olarak ortaya çıkmaktadır. Sanayi, hizmet ve sağlık sektöründe çalışan ara elemanların büyük çoğunluğu oluşturan MYO ve SHMYO'lardaki öğrencilere İSG dersinin müfredatta zorunlu olarak verilmesi, hem öğrencilerin bu alanda gerekli donanıma sahip olmasına hem de küçük ve orta ölçekli işletmelerde işveren tarafından verilmesi gereken eğitimlerdeki muhtemel aksamalar nedeniyle oluşabilecek problemlerin çözümüne önemli katkı sağlayabilir.

## BULGULAR

Yapılan incelemeler sonucunda Karadeniz Bölgesinde ön lisans düzeyinde 18 MYO ve 1 SHMYO'da İSG programı olduğu tespit edilmiştir. Karadeniz Bölgesinin bölümleri incelendiğinde ise ön lisans düzeyinde Doğu Karadeniz bölümünde 8, Orta Karadeniz bölümünde 4 ve Batı Karadeniz bölümünde 7 program bulunmaktadır. (çıkarmalar yapılmıştır)

### SHMYO'daki Programların İSG Eğitim Durumu

SHMYO'lardaki öğrenciler, meslekleri ile ilgili eğitim aşamasında ve meslek hayatında atıldığında biyolojik, fiziksel, ergonomik, kimyasal ve psikososyal tehlike ve risklerle karşı karşıya kalabilmektedirler. Hem birey-

SSTB
www.sstbdergisi.com
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:391 K:491
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

sel hem de hasta sağlığını korumak için İSG prensiplerine dikkat etmeleri gerekmektedir. Bu nedenle bu öğrencilerin eğitim aşamasında İSG hakkında yeterli bilgi, birikim ve donanıma sahip olabilmeleri için müfredat içerisinde verilecek olan İSG eğitimi büyük önem arz etmektedir.

Yapılan çalışmada Karadeniz Bölgesindeki SHMYO'ları incelendiğinde sadece Doğu Karadeniz bölümündeki Avrasya Üniversitesi SHMYO'da İSG programı bulunduğu tespit edilmiştir. Karadeniz Bölgesindeki 19 SHMYO'daki 111 farklı program incelendiğinde ise 20 programda zorunlu 44 programda seçmeli olmak üzere toplam 64 program İSG dersini, 2 programda zorunlu 5 programda seçmeli olmak üzere toplam 7 program İş Hukuku dersini müfredatına almasına rağmen 40 program ders müfredatında bu derslere yer vermemiştir (Tablo 1).

Batı Karadeniz bölümünde 5 programda zorunlu 16 programda seçmeli olmak üzere toplam 21 program İSG dersini, 2 programda zorunlu 2 programda seçmeli olmak üzere toplam 4 program İş Hukuku dersini müfredatına alırken 12 program bu dersleri müfredata almamıştır. Doğu Karadeniz bölümünde 12 programda zorunlu 21 program seçmeli olmak üzere toplam 33 program İSG dersini müfredatına alırken 16 program İSG dersini müfredatına almamıştır. Orta Karadeniz bölümünde ise 3 programda zorunlu 7 programda seçmeli olmak üzere toplam 10 program İSG dersini, 3 programda seçmeli olarak İş Hukuku dersini müfredatına almasına rağmen 12 program ders müfredatında bu derslere yer vermemiştir (Tablo 1).

İSG dersini zorunlu olarak müfredata ekleme bakımından Doğu Karadeniz bölümü (%24) bölge ortalaması üzerindeyken, Batı Karadeniz (%14) ve Orta Karadeniz (%12) bölümleri bölge ortalamasının altında kalmıştır. Batı Karadeniz ve Doğu Karadeniz'deki SHMYO'daki programların %43'ü ve Orta Karadeniz'deki SHMYO'daki programların %28'i İSG dersini seçmeli olarak müfredatına almışlardır. Batı Karadeniz bölümündeki SHMYO'ların %32'si İSG ve İş Hukuku derslerini müfredatına almazken, bu oran Doğu Karadeniz bölümünde %33, Orta Karadeniz bölümünde ise %48 olarak tespit edilmiştir (Tablo 1).

SSTB
www.sstbdergisi.com
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:391 K:491
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. Karadeniz Bölgesindeki SHMYO'daki Programlarının İSG Ders Durumunun Bölümlere Göre Dağılımı**

| | | İSG | | İŞ HUKUKU | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | ZORUNLU | SEÇMELİ | ZORUNLU | SEÇMELİ | OLMAYAN |
| BATI KARADENİZ | f | 5 | 16 | 2 | 2 | 12 |
| | % | 14 | 43 | 5 | 5 | 33 |
| ORTA KARADENİZ | f | 3 | 7 | 0 | 3 | 12 |
| | % | 12 | 28 | 0 | 12 | 48 |
| DOĞU KARADENİZ | f | 12 | 21 | 0 | 0 | 16 |
| | % | 24 | 43 | 0 | 0 | 33 |
| KARADENİZ | f | 20 | 44 | 2 | 5 | 40 |
| | % | 18 | 40 | 2 | 4 | 36 |

**MYO'daki Programların İSG Eğitim Durumu**

Karadeniz Bölgesindeki MYO'larda bulunan 1067 program İSG ders durumu bakımından incelenmiştir. Yapılan inceleme sonucunda Karadeniz bölgesinde 156 programda zorunlu 255 programda seçmeli olmak üzere toplam 411 program İSG dersini, 164 programda zorunlu 76 programda seçmeli olmak üzere toplam 240 program İş Hukuku dersini müfredatına almasına rağmen 416 program ders müfredatında bu derslere yer vermemiştir (Tablo 2).

Doğu Karadeniz bölümünde 66 programda zorunlu 58 programda seçmeli olmak üzere toplam 124 program İSG dersini, 60 programda zorunlu 30 programda seçmeli olmak üzere toplam 90 program İş Hukuku dersini müfredatına alırken 130 program bu dersleri müfredata almamıştır. Orta Karadeniz bölümü 49 programda zorunlu 65 programda seçmeli olmak üzere toplam 114 program İSG dersini, 63 programda zorunlu 23 programda seçmeli olmak üzere toplam 86 program İş Hukuku dersini müfredatına almasına rağmen 167 program ders müfredatında bu derslere yer vermemiştir. Batı Karadeniz bölümünde ise 41 programda zorunlu 132 programda seçmeli olmak üzere toplam 173 program İSG dersini, 41 programda zorunlu 23 programda seçmeli olmak üzere toplam 64 program İş Hukuku dersini müfredatına alırken 119 program bu dersleri müfredata almamıştır (Tablo 2).

İSG dersini zorunlu olarak müfredata ekleme bakımından Doğu Karadeniz bölümü (%19) bölge ortalaması üzerindeyken, Batı Karade-

SSTB
www.sstbdergisi.com
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:391 K:491
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

niz (%12) ve Orta Karadeniz (%13) bölümleri bölge ortalaması altında kalmıştır. İş Hukuku dersini zorunlu olarak müfredata ekleme bakımından ise Orta Karadeniz (%17) ve Doğu Karadeniz (%17) bölümleri bölge ortalaması üzerindeyken, Batı Karadeniz (%12) bölümü bölge ortalaması altında kalmıştır. Batı Karadeniz'deki MYO'daki programların %37'si, Orta Karadeniz'deki MYO'daki programların %18'i ve Doğu Karadeniz'deki MYO'daki programların %17'si İSG dersini seçmeli olarak müfredatına almasına rağmen Batı Karadeniz'deki MYO'daki programların %6'sı, Orta Karadeniz'deki MYO'daki programların %6'sı ve Doğu Karadeniz'deki MYO'daki programların %9'u İş Hukuku dersini seçmeli olarak müfredatına almışlardır. Orta Karadeniz bölümündeki MYO'ların %46'sı İSG ve İş Hukuku derslerine müfredatında yer vermezken, bu oran Doğu Karadeniz bölümünde %38, Batı Karadeniz bölümünde ise %33 olarak tespit edilmiştir (Tablo 2).

**Tablo 2. Karadeniz Bölgesindeki MYO'daki Programlarının İSG Ders Durumunun Bölümlere Göre Dağılımı**

| | | İSG | | İŞ HUKUKU | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | ZORUNLU | SEÇMELİ | ZORUNLU | SEÇMELİ | OLMAYAN |
| BATI KARADENİZ | f | 41 | 132 | 41 | 23 | 119 |
| | % | 12 | 37 | 12 | 6 | 33 |
| ORTA KARADENİZ | f | 49 | 65 | 63 | 23 | 167 |
| | % | 13 | 18 | 17 | 6 | 46 |
| DOĞU KARADENİZ | f | 66 | 58 | 60 | 30 | 130 |
| | % | 19 | 17 | 17 | 9 | 38 |
| KARADENİZ | f | 156 | 255 | 164 | 76 | 416 |
| | % | 15 | 24 | 15 | 7 | 39 |

## TARTIŞMA

MYO'larda ve SHMYO'larda İSG derslerinin ders programlarına eklenmediği, eklenen derslerinde seçmeli ders olarak dâhil edilmesi, temel İSG eğitimlerinin alınmamış olması, İSG eksikliğinden kaynaklanan kazalara neden olmaktadır.

Ülkemizde küçük ve orta ölçekli işletmelerin birçoğunda İSG konusunda aksamalar olabilmektedir. Bu işletmeler işyerindeki tehlikelerin giderilmesi, güvenli ortamların oluşturulmasında bazı problemlerle karşılaşabilmektedir. Nitekim Yıldırım (2010: 132) yapmış olduğu çalışmada çalışanların % 46,5'i İSG konusunda yetersiz olduklarını ve % 31'inin

SSTB
www.sstbdergisi.com
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:391 K:491
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

iş yaşamları süresince hiç İSG eğitimi almadıklarını belirlemiştir. Ateş (2016: 15) yaptığı çalışmada stajyer öğrencilerin %36'sının yasal zorunluluk çerçevesinde işyerinde verilmesi gereken iş kazalarının önlenmesine yönelik eğitimi almadıklarını ifade etmiştir.

İşletmelerde çalışanlar için verilmesi gereken İSG eğitimi ve bilinci konusundaki eksiklikler birçok soruna neden olabilmektedir. Bu nedenle çalışanların iş hayatından önceki mesleki eğitim dönemlerinde İSG konusunda gerekli bilgi ve beceriye sahip olmaları büyük önem arz etmektedir. Fakat bu konuda yapılan çalışmalar mesleki eğitim dönemlerinde de İSG eğitimi konusunda ciddi eksikliklerin olduğunu ortaya koymaktadır. Nitekim Özgüler ve Koca (2013: 19) İnönü Üniversitesine bağlı meslek yüksekokullarında yapmış oldukları çalışmada öğrencilerin %75'inin İSG kanunu hakkında bilgi sahibi olmadıklarını belirlemişlerdir. Ayrıca Aksoy ve Çevik (2013: 51) ve Aksoy ve ark. (2013: 75) yapmış oldukları çalışmalarda MYO öğrencilerinin iş hayatında karşılaşabilecekleri iş kazaları ve meslek hastalıkları konusunda yeterli bilinç düzeyine sahip olmadıklarını tespit etmişlerdir. Bodur ve ark. (2011: 9) mühendis ve tekniker adaylarına yaptığı çalışmasında öğrencilerin %86,0'ının doğrudan iş güvenliği ile ilgili zorunlu ders almadığını ve son sınıf öğrencilerin iş güvenliği bilgi düzeyinin düşük olduğunu tespit etmiştir.

İşyerinde zorunluluk çerçevesinde verilmesi gereken eğitimdeki aksamalar ve bunun yanı sıra mesleki eğitim dönemindeki İSG eğitimiyle ilgili yetersizlikler, İSG açısından ciddi bir problem olarak ortaya çıkmaktadır. Hâlbuki mesleki eğitim süresince yapılacak olan kaliteli İSG eğitimi ve bu eğitimin zorunlu olarak yaygınlaştırılması problemin çözümünde önemli rol oynayabilir. Bu durumdan dolayı uygulamaya çıkacak olan öğrencilerin okulda eğitilmesi için eğitim müfredatının içerisine İSG eğitiminin uygun bir şekilde yerleştirilmesi gerekmektedir.

## SONUÇ

Karadeniz bölgesindeki bu çalışma sonuçlarına göre SHMYO'ları ve MYO'larda belirlenen bazı temel sorunlar özetlenmiştir. Karadeniz Bölgesinde SHMYO'lardaki programların %36'sı İSG ve İş Hukuku derslerini, ders müfredatına almamıştır. Orta Karadeniz bölümündeki SHMYO'larda bu oran %48'lere çıkmaktadır. Karadeniz bölgesindeki MYO'lardaki programların %39'u İSG ve İş Hukuku derslerini, ders müfredatına alınmamıştır. Orta Karadeniz bölümündeki MYO'larda bu oran %46'lara çıkmaktadır.

Karadeniz Bölgesindeki SHMYO'lardaki programların %45'i ve MYO'lardaki programların %31'i İSG ve İş Hukuku derslerini seçmeli olarak müfredata eklenmesidir. Batı Karadeniz bölümündeki MYO'larda bu oran

SSTB
www.sstbdergisi.com
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:391 K:491
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

%43 iken, SHMYO'larda bu oran %48'lere kadar çıkmaktadır. Bunun yanında üniversitelerde seçmeli ders olarak müfredata konulan İSG derslerinin bazılarında genel seçmeli, sosyal seçmeli, fakülte seçmeli ya da bölüm seçmeli kategoriler altında 3 ile 100 seçmeli ders arasından seçildiği düşünüldüğünde seçmeli ders olarak müfredata alınan dersin okutulma ihtimali düşüktür.

SHMYO'lardaki programlar İş Hukuku dersine müfredatında çok fazla yer vermemesine rağmen MYO'lardaki Sosyal Bilimler ağırlıklı programlarda İş Hukuku dersine yer verilmektedir. Karadeniz bölgesindeki MYO'daki programların %15'i zorunlu ve %7'si seçmeli olmak üzere toplam %22'si İş Hukuku dersini müfredatına almıştır.

Karadeniz bölgesinde sadece Doğu Karadeniz bölümündeki Avrasya Üniversitesi SHMYO'da İSG programı bulunmaktadır.

İSG müfredatında içerik farklılıkları gözlemlenmiştir.

## ÖNERİLER

Bu çalışma sonuçlarına göre belirlenen problemlerin çözümü için yapılacak öneriler aşağıda özetlenmiştir.

İSG dersine seçmeli olarak müfredatında yer veren programlar ve müfredatına bile almayan programlarda İSG dersi zorunlu olması gerekir. Bilhassa bölge ortalamasının da üzerinde olan Orta Karadeniz bölümündeki SHMYO'ları ve MYO'ları İSG bilincinin oluşması için İSG dersine verilen önem arttırılmalıdır.

SHMYO'larda açılan İSG ön lisans program sayısı arttırılmalıdır.

İş Hukuku dersinin ders içeriğine bakıldığında İSG dersi kadar güvenlik bilinci oluşturmamaktadır. MYO'lardaki İş Hukuku dersiyle beraber İSG dersi de verilmelidir.

Üniversiteler arasındaki İSG müfredat içeriği farklılıklarını ortadan kaldırmak ve üniversite eğitim müfredatına İSG konularını etkin bir şekilde yerleştirebilmek için bir çalıştay düzenlenmeli ve ortak bir eğitim müfredatı üzerinde anlaşma sağlanmalıdır.

Yapılan çalışma Karadeniz bölgesiyle sınırlandırılmıştır. Çalışma geliştirilerek ülke genelindeki MYO ve SHMYO'larda ve iş güvenliği uzmanı olma yetkisi verilen bölümlerde uygulanmalıdır.

## *KAYNAKLAR*

***AKSOY, S., ÇEVİK, B., ÇAKICIER, N., (2013).*** Gümüşova Meslek Yüksekokulu'nda İş Güvenliği Bilincinin Belirlenmesi. Düzce Üniversitesi Bilim ve Teknoloji Dergisi, Sayı: 1, Cilt: 1, ss.69-76

SSTB
www.sstbdergisi.com
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:391 K:491
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

***AKSOY, S., ÇEVİK, B., (2013).*** Bazı Ön Lisans Programlarında Eğitim Gören Öğrencilerin İş Güvenliği Konusuna Yaklaşımlarının Belirlenmesi (Gümüşova Meslek Yüksekokulu Örneği). Electronic Journal of Vocational Colleges, Sayı: 3, Cilt: 3, ss.47-53

***ATEŞ, S.S., (2016).*** Havacılık İşletmelerindeki Stajyer Öğrencilerin İş Sağlığı ve Güvenliği Algısına Yönelik Uygulama. Balkan ve Yakın Doğu Sosyal Bilimler Dergisi, Sayı: 2, Cilt: 2, ss.9-17

***BODUR, S., FİLİZ, E., DURDURAN, Y., DURDURAN S.S., (2011).*** Mühendis ve tekniker adayları iş sağlığı güvenliğinden ne kadar haberdar? Harita Teknolojileri Elektronik Dergisi, Sayı: 3, Cilt: 3, ss.9-12

***CEYLAN, H., (2013).*** Analysis Of Occupational Accidents According To The Sectors In Turkey. Gazi University Journal of Science, Sayı: 25, Cilt: 4, ss.909-918

***ÖZGÜLER, A.T., KOCA, T., (2013).*** Meslek Yüksekokullarında İş Sağlığı ve Güvenliği Eğitiminin Gerekliliği. Electronic Journal of Vocational Colleges, Özel sayı, ss.15-20

***YILDIRIM, E., (2010).*** İşçi Sağlığı ve İş Güvenliğinde Eğitimin Rolü ve İşgörenlerin İşçi Sağlığı ve İş Güvenliği Eğitimi Konusundaki Bilinç Düzeylerini Ölçmeye Yönelik Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, ss.132

***İNTERNET KAYNAKLARI***

http://www.mevzuat.gov.tr/Metin1.Aspx?MevzuatKod=1.5.6331&MevzuatIliski=0&sourceXmlSearch=&Tur=1&Tertip=5&No=6331, Erişim tarihi:17.08.2018

***Yazar Notu: Bu çalışma, 9.Uluslararası İş Sağlığı ve Güvenliği Kongresi, 06-09 Mayıs 2018, İstanbul'da poster bildiri olarak sunulmuştur. Bu çalışma sırasında kıymetli bilgi, birikim ve tecrübeleri ile bize destek olan sayın Doç. Dr. Halil Yolcu'ya sonsuz teşekkür ve saygılarımızı sunarız.***

SSTB
www.sstbdergisi.com
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:391 K:491
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:** Turkey ranks as the first country in Europe and the third in the world in terms of work accidents. In our country, an annual average of 74000 accidents ocur, resulting in 1152 deaths and 1888 people being disabled for life. The annual cost of work accidents to our country is around 40 billion TL (Ceylan, 2013: 909). However, 98 % of these accidents can be prevented by taking necessary precautions. In order to prevent occupational accidents and occupational diseases in our country and thereby to create healthy and safe work places and sites, it is very important to build a high level of OHS culture and awareness throughout the country. The training to be provided in this context has a significant role in creating consciousness and making it a safety culture. Serious problems in taking necessary precautions for occupational safety and related training can be seen in a vast majority of small and medium-sized enterprises in our country. Therefore, these enterprises almost always fail to eliminate the risks and hazards in the workplace and offer necessary training to create safe working environments. As a matter of fact, Yıldırım (2010: 132) found in his study that 46.5% of the employees had inadequate knowledge about OHS and 31% of them did not receive any OHS training during their working life.Similarly, In the study conducted by Ateş (2016: 15), 36% of trainees stated that they did not receive any training that should be given in the workplace in the framework of legal regulations to prevent occupational accidents. The vast majority of intermediate staff workers working in the industry, service and health sector consist of graduates from vocational high school, vocational technical high schools and health services vocational high school. For this reason, OHS courses in vocational high schools and health services vocational high schools should be made compulsory, which can contribute to the solution of problems that may arise both for the students to have the necessary knowledge in this area and for possible troubles in the trainings that must be provided by the employers in small and medium-sized enterprises. **Aim:** This study was aimed to determine whether occupational health and safety courses and Labor Law courses were included in departments of Vocational High Schools (VHS) and Health Vocational High Schools (HVHS) in Black Sea region and to develop recommendations on occupational health and safety (OHS) consciousness among students. **Method:** This cross-sectional, descriptive study involves 111 programs in HVHS and 1067 programs in VHS in the universities in the Black Sea region. In context, it has been investigated whether the OHS and Labor Law courses were integrated into the curriculum based on the information obtained from the Bologna Information System and the course schedules of universities in Black Sea region

SSTB
www.sstbdergisi.com
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:391 K:491
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

and these courses were elective or compulsory in the curriculum. **Findings and Results:** A total of 1067 programs in the Vocational High Schools in universities in the Black Sea Region were examined in terms of course status. It was found that these courses were not included in in the curriculum in 416 programs. It was also reported that the labour law course was included in a total of 240 programs as compulsory in 164 programs and elective in 76 programs in the Black Sea Region and OHS courses were included in a total of 411 program, as compulsory in 156 programs and elective in 255 programs. It has been seen that Eastern Black Sea region (19%) is on the regional average while Western Black Sea (12%) and Middle Black Sea (13%) regions are below the regional average in terms of including compulsory OHS courses in the curriculum. The Middle Black Sea Region (17%) and the Eastern Black Sea regions (17%) are on the regional average while the Western Black Sea region (12%) is below the regional average in terms of including compulsory labor law courses in the curriculum. Although elective OHS courses are included in the curriculum in 37% of the programs in vocational high schools in the Western Black Sea region, 18% of the programs in the Middle Black Sea region, and 17% of the programs in the Eastern Black Sea region, elective labor law courses are included in the curriculum in 6% of the programs in the vocational high schools in the Middle Black Sea, 6% of the programs in the Western Black Sea and 9% of the programs in the Eastern Black Sea region. OHS and Labor Law courses are not included in the curriculum in 46% of the vocational high schools in the Middle Black Sea region, 38% in the Eastern Black Sea region and 33% in the Western Black Sea region. When 111 different programs in 19 health services high schools in the Black Sea Region, it is seen that these courses are not included in the curriculum in 40 programs although a total of 64 programs included compulsory (44 programs) and elective (20 programs) OHS courses in the curriculum, and a total of 7 programs included compulsory (2 programs) and elective (5 programs) labour law courses in the curriculum. It is also seen that Eastern Black Sea region (24%) is on the regional average whereas Western Black Sea (14%) and Middle Black Sea regions (12%) are below the regional average in terms of including compulsory OHS courses in the curriculum.However, elective OHS course are included in te curriculum in 43% of the programs in health services vocational high schools in the Western Black Sea and Eastern Black Sea regions and 28% of the programs in the Middle Black Sea region. While OHS and Labor Law courses are not included in 32% of the programs in health services vocational high schools in the Western Black Sea region, this rate was found to be 33% in the Eastern Black Sea region and 48% in the Middle Black Sea region. The fact that OHS courses are excluded from the curricula in vocational high schools and in health services vocational

SSTB
www.sstbdergisi.com
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:391 K:491
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 schools, these courses are included as elective and fundamental OHS trainings are not provided at university unfortunately paves the way for work accidents caused by lack of OHS training. The disruptions in training procedures that must be provided in the workplace and inadequacy of OHS training during vocational training is a serious challenge for OHS. However, providing qualitative OHS training during vocational training and compulsory dissemination of this training can play an important role in eliminating the challenge. Therefore, the OHS training should be appropriately integrated into the curriculum for the students to be trained in the school and workplaces.It is necessary to integrate compulsory OHS training in the curriculum to provide healthy and safe workplaces, prevent occupational accidents and diseases, and build awareness among the students.

SSTB
ULUSLARARASI HAKEMLİ AKADEMİK SPOR SAĞLIK VE TIP BİLİMLERİ DERGİSİ
INTERNATIONAL REFEREED ACADEMIC JOURNAL OF SPORTS, HEALTH AND MEDICAL SCIENCES

# PRETERM BEBEKLERDE GAVAJLA BESLENMEDEN TOTAL ORAL BESLENMEYE GEÇİŞİ DESTEKLEYİCİ BAKIM UYGULAMALARI: LİTERATÜR TARAMASI (1)

# SUPPORTIVE CARE APPLICATIONS FROM GAVAGE TO TOTAL ORAL FEEDING IN PRETERM INFANTS: LITERATURE REVIEW

*Fahriye PAZARCIKCI[1], Emine EFE[2]*

*[1] Isparta Süleyman Demirel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Isparta / Türkiye*
*[2] Akdeniz Üniversitesi, Hemşirelik Fakültesi, Antalya / Türkiye*

*ORCID ID: 0000-0002-6569-2365[1], 0000-0002-3249-299X[2]*

**Öz: Amaç:** Preterm bebeklerde emme-yutma-solunum arasındaki koordinasyonun gelişmemiş olması, bağımsız oral beslenmeye geçiş konusunda önemli gecikmeler yaşanmasına ve yenidoğan beslenmesinin gavajla ya da parenteral yolla gerçekleştirilmesine neden olmaktadır. Bu derlemede, preterm bebeklerde beslenme deneyiminin kalitesini artıran, gavajla beslenmeden total oral beslenmeye güvenli ve etkin geçişi destekleyen iyi bakım uygulamaları hakkında bilgi ve farkındalık oluşturmak amaçlanmıştır. **Yöntem**: Bu makale, ulusal ve uluslararası literatür taraması sonucunda oluşturulmuştur. **Bulgular**: Bağımsız oral beslenmeye ulaşmak preterm bebekler için önemli bir kilometre taşıdır. Yapılan çalışmalar preterm yenidoğanların total oral beslenmeye geçişlerini desteklemek amacıyla fizyolojik müdahale yöntemleri (besleyici olmayan emme, oral stimülasyon, kombine oral motor müdahaleler ve ağız bakımı), gelişimsel bakım uygulamaları, ebeveynleri destekleyici bakım uygulamaları ve eğitim müdahalelerinin etkili olarak kullanılabileceğini ortaya koymaktadır. **Sonuç**: Preterm bebeklerin total oral beslenme yolculuğunda çeşitli iyi bakım uygulamaları ile desteklenmesi bağımsız oral beslenmeye geçiş ve hastanede kalış süresini kısaltabilir, yatak işgali, sağlık masraflarının azaltılması konusunda olumlu etkide bulunabilir. Ayrıca, günlük tartı alımı, taburculuk ağırlığı, emzirme oranları, alınan besin miktarı, bakım kalitesi ve ebeveyn bakım memnuniyeti düzeyini artırabilir. Ülkemizde konu ile ilgili kanıt temelli rehberler hazırlanmasına, total oral beslenmeye geçişin ipucu tabanlı ve bireyselleştirilmiş olarak yönetilmesine gereksinim bulunmaktadır.

***Anahtar Kelimeler:*** Preterm Bebek, Gavajla Beslenme, Total Oral Beslenme, Bakım, Hemşire

**Abstract: Aim:** The lack of development in sucking-swallowing-respiration coordination in preterm infants leads to significant delays in transition from gavage feeding to independent oral feeding or to feeding by parenteral application. To raise awareness of good-care practices increasing the quality of the feeding experience in preterm infants and to support safe and effective transition from gavage feeding to total oral feeding. **Method**: This article was based on searching and reviewing national and international literature. **Results**: Achieving independent oral feeding is an important stage for preterm infants. Studies have shown that physiological intervention methods (non-nutritional sucking, oral stimulation, combined oral motor interventions, and oral care), developmental care practices, parental supportive care practices, and educational interventions can be used effectively to support the transition of preterm newborns to total oral feeding. **Conclusion**: Supporting preterm infants with various good care practices during their total oral feeding process can have a positive effect on shortening the time for transition to independent oral feeding and hospital stay, and thereby a reduction of health costs. In addition, it can increase the level of daily weighing and discharge from hospital, breastfeeding rates, food intake, quality of care and parental care satisfaction. In Turkey, preparation of evidence-based guidelines on the subject and total oral feeding need to be managed in an evidence-based and individualized way.

***Key Words:*** Preterm Babies, Gavage Feeding, Total Oral Nutrition, Care, Nurse

***Doi: 10.17363/SSTB.2018.28.3***

---

(1) ***Sorumlu Yazar: Fahriye PAZARCIKCI, Isparta Süleyman Demirel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Isparta / Türkiye, fahriyecelikk@gmail.com,*** ***Geliş Tarihi / Received: 13.04.2018, Kabul Tarihi / Accepted: 17.09.2018, Makalenin Türü: Type of article (Araştırma – İnceleme / Research and Review) 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
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:392 K:492
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

Preterm bebekler, Yenidoğan Yoğun Bakım Ünitesi'nde bakım alırken pek çok sorun ile karşı karşıya kalmaktadır (Savaşer, 2008:219). Bu sorunlardan biri beslenme ile ilgili olandır. Preterm bebekler, transplasental yolla geçen besin depolarının yetersizliği, doku onarımı ve büyüme için daha fazla enerjiye gereksinimlerinin olması, hızlı ekstrauterin büyüme göstermeleri, özellikle yüksek riskli pretermlerde artan metabolik ihtiyaçlar nedeniyle beslenmeleri konusunda daha hassas yaklaşılması gereken gruplardır (Savaşer, 2008:219; Lau and Smith, 2011:65).

Preterm bebeğin optimal beslenmesi, kısa vadede metabolik kontrol ve beslenme yetersizliğine bağlı gelişebilecek komplikasyonların önlenmesini sağlarken, uzun vadede olumsuz nörolojik sorunların önlenmesi ve yenidoğanın genetik potansiyelindeki büyüme ve gelişmesini yakalamasına izin vermektedir (Puntis, 2006:192). Ancak, güvenli ve etkin bir beslenme becerisinin kazanılması oldukça karmaşık bir süreçtir. Bu beceri için, kardiyorespiratuvar, gastrointestinal ve nörogelişimsel olgunluğun mevcut olması gerekmektedir (Lemons, 2001:7; Kirk et al., 2007:572-573; Howe and Wang, 2013:405; Bache et al., 2014:126; Gennattasio et al., 2015:97-99). Fetal hayatın 28. haftasında emme-yutma fonksiyonunun bulunduğu, emme-yutma-solunum arasındaki koordinasyonunun ise 32.-34. gebelik haftasından sonra geliştiği bilinmektedir (AAP, 2008:119-26; Savaşer, 2008:219; Kirk et al., 2007:572; Yıldız ve ark., 2011:266; Greene et al., 2016:6). Özellikle 32. gestasyon haftasından önce doğan preterm bebeklerde emme-yutma-solunum arasındaki koordinasyonun gelişmemiş olması, bağımsız oral beslenmeye geçiş konusunda önemli gecikmeler yaşanmasına ve yenidoğan beslenmesinin gavajla ya da parenteral yolla gerçekleştirilmesine neden olmaktadır (Fucile et al., 2011:829-830; Yıldız ve ark., 2011:266; Greene et al., 2016:2). Bu sebeplerden dolayı preterm bebekler, term bebeklerle karşılaştırıldıklarında beslenme yetersizliği yönünden özellikle risk altındadırlar (AAP, 2004:1362-64; Garber, 2013:112; Greene et al., 2016:6; Lubbe and Honours, 2017:1).

Preterm bebeklerde gavajla beslenmeden total oral beslenmeye geçişin çeşitli iyi bakım uygulamaları ile desteklenebileceği, meta-analiz ve randomize kontrollü çalışmalarda vurgulanmaktadır. Preterm bebeklerin total oral beslenme yolculuğunda desteklenmesi bağımsız oral beslenmeye geçiş ve hastanede kalış süresini kısaltabilir ve yatak işgali, sağlık masraflarının azaltılması konusunda olumlu etkide bulunabilir (Puckett et al., 2008:623-8; Yıldız ve ark., 2011:265; Pickler et al., 2015:1; Gennattasio et al., 2015:96-104). Ayrıca alınan besin miktarı, günlük tartı alımı, taburculuk ağırlığı, emzirme oranları,

SSTB
www.sstbdergisi.com
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:392 K:492
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)

bakım kalitesi ve ebeveyn bakım memnuniyeti düzeyini artırabilir (Karakoç ve Çiğdem, 2008:8; Greene et al., 2016:1-74; Thoyre et al., 2016:204-211; Watson and McGuire, 2016:1-33; Lubbe and Honours, 2017:1-9; Yıldız ve Arıkan, 2012:644).

## ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu derlemede, preterm bebeklerde beslenme deneyiminin kalitesini artıran, gavajla beslenmeden total oral beslenmeye güvenli ve etkin geçişi destekleyen iyi bakım uygulamaları hakkında bilgi ve farkındalık oluşturmak amaçlanmıştır. Konu ile ilgili literatür gözden geçirilmiş ve yenidoğan hemşirelerinin preterm yenidoğanların sağlıklarını yükseltmede kullanabilecekleri bir rehber olması amacıyla bu çalışma yapılmıştır.

## ARAŞTIRMANIN KAPSAMI

Bu derleme makalede, preterm bebeklerde gavajla beslenmeden total oral beslenmeye geçişi destekleyen iyi bakım uygulamaları fizyolojik müdahaleler, gelişimsel bakım yaklaşımları, ebeveynleri destekleyici bakım uygulamaları ve eğitim müdahaleleri başlıkları altında anlatılmış ve konu kanıta dayalı bilgiler eşliğinde tartışılmıştır.

## ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Bu derleme makale "preterm bebek, gavajla beslenme, total oral beslenme, bakım, hemşire" Türkçe anahtar kelimeleri ve "preterm babies, gavage feeding, total oral nutrition, care, nurse" İngilizce anahtar kelimeleri kullanılarak yapılan ulusal ve uluslararası literatür taraması sonucunda oluşturulmuştur.

## BULGULAR

### Preterm Bebeklerde Total Oral Beslenmeye Geçiş Sürecinin Desteklenmesinin Önemi

Bağımsız oral beslenmeye ulaşmak preterm bebekler için önemli bir kilometre taşıdır ve preterm bebeğin sağlığını ve matürasyonunu gösteren önemli bir taburculuk kriteridir (Stade and Bishop, 2002:74; AAP, 2008:1119-26; Crowe et al., 2012:2; Lubbe and Honours, 2017:1). Bağımsız oral beslenmeye ulaşamama sıklıkla hastanede kalış süresini uzatmakta, yatak işgali ve maliyetin artmasına neden olmaktadır (Fucile et al., 2002:230). Bağımsız oral beslenmenin ertelenmesi, preterm bebek kadar ailesi içinde büyük bir stres kaynağıdır (Thoyre, 2007:366-376; Thoyre et al., 2016:204). Preterm bebeklerde erken nutrisyonel destek nörolojik ve bilişsel gelişimi desteklemektedir (Schneider and Garcia-Rodenas, 2017:1). Ayrıca beslenmenin bebekler için temel güven duygusunun başlatılması, duygusal gelişim, sosyal öğrenme, maternal bağlanma için olanak sağladığı da bilinmektedir (Harding, 2009:636; Fucile et al., 2011:830; Gennattasio et al., 2015:97). Gavajla beslenme preterm bebek beslenme-

SSTB
www.sstbdergisi.com
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:392 K:492
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)

sinde iyi bir yöntem olmasına rağmen bahsedilen duyusal deneyimleri karşılayamamakta, oral doyumu sağlayamamakta ve enfeksiyon ajanları için giriş kapısı oluşturmaktadır (Harding, 2009:636; Pinelli and Symington, 2009:3-37; Yıldız ve Arıkan, 2011:645). Bu nedenlerden dolayı da total oral beslenmeye geçişte preterm yenidoğanın desteklenmesi ve en kısa sürede bağımsız oral beslenmenin başlatılması önemlidir.

**Preterm Bebek Beslenmesinde Geleneksel Yaklaşımdan Güncel Yaklaşıma Doğru Değişim**

Literatür incelendiğinde, preterm bebek beslenmesinde son 15 yıla kadar geleneksel yaklaşım anlayışının kabul edildiği görülmektedir. Geleneksel yaklaşıma göre preterm bebeklerin planlanan aralıklarda beslenmesi esastır (Thoyre et al., 2016:1). Alınan besin miktarı, beslenme deneyiminin niteliğinden daha önemlidir (White and Parnell, 2013:190). Oral alıma başlama zamanını etkileyen en önemli faktörler gestasyonel yaş ve vücut ağırlığıdır (White and Parnell, 2013:191; Breton and Steinwender, 2008:153). Örneğin, Lemons (2001:7), 32. gestasyon haftasından önce doğan preterm bebeklerde herhangi bir müdahalede bulunmak yerine bebeğin uygun gestasyon haftasını tamamlamasının bağımsız oral beslenmeyi başlatmak noktasında daha yararlı bir yaklaşım olabileceğini bildirmiştir. Oysaki günümüzde bu anlayış değişmiştir. Güncel beslenme protokolleri, bebeğin beslenmeye hazır olduğunu gösteren fiziksel ve davranışsal ipuçlarının takip edilmesinin, alınan besin miktarından çok beslenme deneyiminin kalitesinin artırılmasının, erken dönemde oral beslenmeye başlanmasının ve olumsuz beslenme deneyimi kazandırılmamasının önemini vurgulamaktadır (White and Parnell, 2013:191-2; Thoyre et al., 2016:1). Mevcut kanıtlar geleneksel yaklaşımdan farklı olarak ön beslenme stratejileri uygulanmasının, beslenme kalitesini ve gavajla beslenme süresini kısalttığını göstermektedir (Garber, 2013:112).

**Preterm Bebeklerde Gavajla Beslenmeden Total Oral Beslenmeye Geçişi Destekleyen İyi Bakım Uygulamaları**

**1. Fizyolojik Müdahaleler**

Preterm bebekleri total oral beslenme yolculuğunda destekleyecek yöntemlerden bir tanesi fizyolojik müdahale yöntemleridir. Fizyolojik müdahale yöntemlerine örnek olarak besleyici olmayan emme, oral stimülasyon, kombine oral-motor müdahaleler, kolostrumla ya da anne sütüyle ağız bakımı uygulamaları gösterilebilir.

Garber (2013:122), prematüre bebeklerin beslenme performansını kolaylaştırmada en etkili kanıta dayalı fizyolojik müdahale yöntemlerinin besleyici olmayan emme ve oral stimülasyon olduğunu bildirmektedir.

SSTB
www.sstbdergisi.com
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:392 K:492
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)

### *1.1. Besleyici Olmayan Emme (Nonnutritive Sucking-NNS)*

Preterm bebeklerde besleyici olmayan emme uygulaması, emme deneyimini artırarak besleyici emme başarısını geliştirmeyi amaçlayan bir yöntemdir (Foster et al., 2016:5). NNS, genellikle bir emzik kullanılarak gavajla beslenme öncesinde, sırasında ya da sonrasında uygulanabilir (Gennattasio et al., 2015). Medeiros (2011:57), eldivenli bir parmak ya da boşaltılmış anne memesinin emzirilmesinin de NNS yöntemi olarak kabul edilebileceğini bildirmektedir. Preterm bebeklerde gavajla beslenmeden total oral beslenmeye geçişte NNS'nin etkilerinin araştırıldığı kanıt düzeyi yüksek pek çok çalışma bulunmaktadır.

Efe ve Savaşer (2005:57) preterm yenidoğanlarda gavajla beslenme sırasında yalancı emzik kullanımının total oral beslenmeye geçiş süresine etkisini belirlemek amacıyla deneysel olarak gerçekleştirdikleri çalışmalarında, yalancı emzik uygulanmasının total oral beslenmeye geçişi hızlandırdığını, kilo alımını artırdığını ve hastanede kalma süresini de kısalttığını bulmuşlardır.

Lau ve Smith (2012:269), gavajla beslenme sırasında ve tüpten anne memesine veya biberona geçiş aşamasında NNS'nin emme davranışını geliştirdiğini ve enteral besinlerin sindirimini düzenlediğini bildirmişlerdir. Kirk ve arkadaşları (2007:572), NNS'nin alınan besin miktarını artırdığını saptamışlardır. Puckett ve arkadaşları (2008:623), NNS'nin preterm bebeklerde kilo alımını artırdığını, hiçbir iş yükü ve zorluğu olmayan basit bir uygulama olduğunu rapor etmişlerdir.

Moreira ve arkadaşları (2014:1187), besleyici olmayan emmenin bebeğin üzerinde sakinleştirici ve rahatlatıcı bir etkiye sahip olduğunu, ağlama süresini kısalttığını bildirmektedirler. Pinelli ve Symington (2005:3-37) ise, NNS uygulaması ile preterm bebeklerin gavajla beslenmeleri sırasında ve sonrasında tepkisel davranışlarının azaldığını, daha hızlı sakinleşerek uykuya daha rahat daldıklarını belirtmişlerdir.

Konu ile ilgili yapılan cochrane meta analizinde (2016:16) ise, NNS'nin gavajla beslenme süresini ve hastanede kalış süresini kısalttığı, besinlerin sindirimini hızlandırdığı yönünde kanıtlar sunulmuştur. Meta analizde, NNS'nin kilo alımını etkilemediği bildirilmiştir. Araştırma sonucunda besleyici olmayan emmenin preterm bebeklerde fizyolojik stabiliteyi artıran, beslenmeyi destekleyen etkili bir yöntem olduğu sonucuna varılmıştır (Foster et al., 2016:16).

Asadollahpour ve arkadaşları (2015:1) 26-32. gestasyon haftasında doğan preterm yenidoğanlarda emzik ve oral stimülasyon uygulamasının bağımsız oral beslenmeye geçişe etkisini randomize kontrollü bir çalışma ile

SSTB
www.sstbdergisi.com
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:392 K:492
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)

araştırmışlardır. Araştırma sonucunda, iki yönteminde gavajla beslenme süresini ve taburculuk süresini kısalttığını, kilo alımını artırdığını, olumlu beslenme deneyimi kazandırdığını ancak emzik yönteminin oral stimülasyona kıyasla daha etkili bir yöntem olduğunu belirlemişlerdir.

### *1.2. Oral Stimülasyon*

Oral stimülasyon yöntemi, bireyselleştirilmiş, planlı bir dizi oral-perioral uyarım müdahalesi ile oral ve perioral yapılara bir parmak ve daha sonra emzik ile uyaran verilerek uygulanan bir bakım müdahalesidir (Grenee et al., 2016:23-24). Literatürde en çok uygulanan oral stimülasyon programının "Fucile protokolü" olduğu bildirilmektedir (Grenee et al., 2016:23; Fucile et al., 2012:345-50). Fucile protokolü, preterm bebekte her gavajla besleme öncesinde (15-30 dakika önce), supine pozisyonunda, 12 dakika oral perioral uyarı (yanaklar, dudaklar, çene, diş etleri ve dil dahil olmak üzere) ve sonrasında 3 dakika besleyici olmayan emme (emzik) girişimi ile emme ve oromotor koordinasyonun desteklenmesi uygulamasıdır (Fucile et al., 2002:232).

Yapılan literatür taraması sonucunda oral stimülasyon yönteminin eğitimli bir hemşire, fizyoterapist, konuşma terapisti ve hatta ebeveynlere verilen eğitim sonrasında anneler tarafından bile uygulanabilen bir müdahale yöntemi olduğu anlaşılmaktadır (Asadollahpour et al., 2015:2; Bala et al., 2016:36; Grenee et al., 2016:8).

Preterm bebeklerde oral stimülasyon yöntemi ile gavajla beslenmeden total oral beslenmeye geçişin desteklenebileceği ile ilgili pek çok araştırma bulunmaktadır (Fucile et al., 2002:232; Fucile et al., 2005:158; Lau and Smith, 2012:269; Garber, 2013:122; Asadollahpour et al., 2015:1-4; Bala et al., 2016:36-39; Grenee et al., 2016:15). Literatürde preterm yenidoğanlara erken dönemde uygulanan oral stimülasyon yöntemi ile preterm bebeklerde total oral beslenmeye geçiş becerisinin ve emme-yutma-solunum koordinasyonunun geliştirebileceği (Fucile et al., 2002:233; Fucile et al., 2005:158-159; Fucile et al., 2011:4-6; Lau and Smith, 2012:269), alınan besin miktarının artırabileceği (Fucile et al., 2002:233-234), emzirme oranlarının yükseltebileceği (Pimenta et al., 2008:423; Gennattasio et al., 2015:101) bildirilmektedir.

Greene ve ark. (2016:23) yaptıkları Cochrane meta analiz çalışmasında, gavajla beslenen preterm bebeklerde beslenme öncesinde, sırasında ve sonrasında uygulanan oral stimülasyon uygulamasının, emme ve oromotor koordinasyonu geliştirdiğini, hem erken bağımsız beslenmeye geçiş hem de taburculuk zamanını olumlu anlamda iyileştirdiğini bildirmişlerdir. Çalışmada uygulamanın, 28. gestasyon haftasındaki preterm bebeklerde

SSTB
www.sstbdergisi.com
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:392 K:492
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)

dahil olmak üzere preterm yenidoğanlarda uygulanabilecek bir müdahale olduğu bildirilmektedir.

### *1.3. Kombine Oral-Motor Müdahaleler*

Literatürde, kombine olarak kullanılan yöntemlerin total oral beslenmeye geçiş sürecinde etkili olduğu belirtilmektedir. Bertoncelli ve arkadaşları (2012:1-5) prematüre bebeklere uygulanan emzik ve oral motor müdahale kombinasyonlarının, tek başına emzik veya oral-duyusal müdahaleye göre emme-solunum-yutma koordinasyonunu geliştirme ve bağımsız oral beslenmeye geçiş süresini kısaltmada daha başarılı olduğunu belirtmişlerdir.

Fucile ve arkadaşları (2011:829), oral stimülasyon + taktil/kinestetik stimülasyonun kombine uygulandığı müdahalelerin bağımsız oral beslenmeye geçiş ve beslenme becerilerini geliştirmede olumlu etkisinin olduğunu saptamışlardır.

Rocha ve arkadaşları (2007:387), 26-32. gestasyon haftasında doğan preterm bebeklerde her beslenme öncesinde besleyici olmayan emme yöntemi ile kombine olarak duyusal-motor-oral stimülasyon müdahalelerini uygulamış ve araştırmanın en önemli çıktısının girişim grubunun lehine erken taburculuk olduğunu belirlemişlerdir.

White-Traut ve arkadaşları (2002:168) yaptıkları randomize kontrollü çalışmalarında beslenmeden önce 15 dakika uygulanan işitsel, taktil, görsel ve vestibüler müdahalenin, beslenme sırasındaki uyanıklık durumunu artırıp, olumlu nörodavranışsal çıktılar oluşturduğunu ve yöntemin beslenmeyi desteklemek amacıyla kullanılabilecek bir girişim olabileceğini bildirmişlerdir.

### *1.4. Ağız Bakımı*

Gavajla beslenmeden total oral beslenmeye geçiş sürecinde destekleyici bir müdahale olarak uygulanabilecek yöntemlerden biri de anne sütü ile ağız bakımıdır. Anne sütü ile ağız bakımı, trofik beslenmeyi sağlamakla beraber oral motor ve gastrointestinal organizasyonun gelişmesinde de fayda sağlamaktadır (White and Parnel, 2013:191; Savaşer, 2008:234; Çay ve Geylani, 2015:42; Kültürsay ve ark., 2014:25). Çay ve Geylani (2015:42), birkaç damla kolostrumla ya da anne sütüyle yapılan ağız bakımının trofik beslemeyi sağladığını, Lubbe ve Honours (2017:4) ise trofik beslemenin sindirim hormonlarını stimüle ederek ve gastrointestinal matürasyonu hızlandırarak, pozitif uyarı sağlayarak total oral beslenmeye geçiş süresini kısalttığını bildirmektedirler. White ve Parnell (2013:191) gavajla beslenmeden bağımsız oral beslenmeye geçişte ön beslenme stratejilerinin uygulanmasını tavsiye etmektedir. Tavsiye ettikleri ön beslenme stratejilerinden biri de kolostrum ya da anne sütü ile ağız bakımıdır. Diğer tavsiyeleri ise, boşaltılmış

SSTB
www.sstbdergisi.com
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:392 K:492
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)

anne memesinin emzirilmesi, dudaklara ve yanağa uyaran verilmesi ve kanguru bakımıdır. Aynı çalışmada gavajla besleme sırasında ise, besleyici olmayan emme ve kanguru bakımının total oral beslenmeye geçişi destekleyici girişimler olduğu bildirilmiştir.

Froh ve arkadaşları (2015:522) çalışmalarında annelerin ağız bakımı müdahalesi için sütlerini sağmaları uygulamasının, ebeveynler için güçlü bir motivasyon kaynağı olduğunu saptamışlardır. Froh ve arkadaşları bu sonucun, annelerin bebekleri için süt tedarik etmeleri ve böylece bebeğin bakımına daha aktif katılmalarından kaynaklanabileceğini ileri sürmüşlerdir. Bu çalışma, anne sütü ile yapılan ağız bakımının maternal bağlanmayı arttırabilecek, emzirme süresini olumlu etkileyebilecek bir yöntem olabileceğini düşündürtmektedir. Bu konuda daha fazla çalışma yapılmasına ihtiyaç bulunmaktadır.

## 2. Gelişimsel Bakım Yaklaşımları

Gavajla beslenen preterm bebeklerde total oral beslenmeye geçişi destekleyici bir başka yöntem de bireyselleştirilmiş gelişimsel bakım yaklaşımları ile preterm yenidoğanın desteklenmesi uygulamalarıdır. Yapılan randomize kontrollü çalışmalarda gelişimsel bakım uygulanan bebeklerin kontrol grubu bebeklere göre kilo alımlarının fazla olduğu, olumlu nörodavranışsal çıktılarının bulunduğu, bebeğin üzerinde sakinleştirici ve rahatlatıcı bir etkiye sahip olduğu, anne bebek etkileşimini güçlendirip, anne sütü ile beslenme süresini artırdığı yönünde kanıtlar bildirilmektedir (Conde-Agudelo ve Diaz-Rossello, 2016:2; Johnston ve ark., 2009:51; Karakoç ve Çiğdem, 2008:1-10; White and Parnell, 2013:189-197).

Yenidoğan yoğun bakım üniteleri preterm bebekler için pek çok çevresel stresöre maruz kalabildikleri ortamlardır. Çevresel stresörler ise, bebeğin daha fazla enerji harcamasına neden olabilmektedir. Preterm bir bebek için enerji, büyüme-gelişme ve dış dünyaya uyum için gereklidir. Bu nedenle de bireyselleştirilmiş gelişimsel bakım yaklaşımı enerjinin minimum düzeyde kullanılması, mümkün olduğunca büyüme-gelişme için kullanılmak üzere depolanması ve yenidoğanın iyilik halinin artırılması açısından önemli ve gereklidir (Karakoç ve Çiğdem, 2008:9).

Karakoç ve Çiğdem (2008:1-10) preterm bebeklerde biberonla beslenmeye geçiş sırasında uygulanan geleneksel ve gelişimsel bakım yöntemlerini karşılaştırmışlardır. Bireyselleştirilmiş destekleyici gelişimsel bakım yöntemi ile müdahale ettikleri pretermlerin vücut ağırlıklarının daha fazla arttığını ve daha erken taburcu olduklarını saptamışlardır.

YYBÜ'nde ninni dinletisi uygulamasının çevresel stresörleri ve olumsuz sesleri maskeleyerek yenidoğanı rahatlatıcı bir etkiye

SSTB
www.sstbdergisi.com
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:392 K:492
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)

sahip olduğu savunulmaktadır. Yıldız ve Arıkan (2015:644) 90 preterm bebek üzerinde NNS ve ninni uygulamasının kontrol grubuna göre total oral beslenmeye ve emme başarısına etkisini araştırdıkları çalışmalarında, emzik verilen grubun total oral beslenmeye en erken geçen grup olduğunu, onu ninni dinletilen grubun izlediğini en son kontrol grubunun bağımsız oral beslenmeye geçtiğini saptamışlardır. Çalışma sonucuna göre, preterm bebeğe gavajla besleme sırasında emzik vermek ve ninni dinletmek emme başarısı ve vital bulguları (nabız ve oksijen satürasyonu) olumlu etkilemektedir.

Bireyselleştirilmiş gelişimsel bakım yöntemlerinden biri de pozitif kokulu materyallerle (anne sütü kokusu, anne kokusu) preterm yenidoğanların desteklenmesi uygulamasıdır. Neonatoloji hemşireliği derneği tarafından hazırlanan "Bebeğinizin Yenidoğan Yoğun Bakım Ünitesinde ve Evde Bakımı" el kitapçığında (2014:16), ebeveynlere bebeklerinin yanında bir göğüs pedi bırakmaları ve bebeklerinin anne sütü kokusu ve dolayısıyla kendi kokularını alabilmeleri tavsiye edilmektedir. Yıldız ve arkadaşları (2011:268), prematüre bebeklerde gavajla beslenmeden total oral beslenmeye geçişte anne sütü kokusunun etkinliğini değerlendirdikleri çalışmalarında, anne sütü kokusu ile yapılan uyarının total oral beslenmeye geçişi hızlandırdığı ve hastanede kalış süresini yaklaşık dört gün kısalttığını belirlemişlerdir. Bingham ve arkadaşları (2007:72), yaptıkları pilot çalışmayla anne sütü kokusunun besleyici olmayan emme davranışını güçlendirdiğini bildirmişlerdir. Kardaş (2012:39-47), anne kokusu ve fleksiyon pozisyonu girişimlerinin (n:92) prematüre bebeklerin fizyolojik belirtiler, büyüme ve hastanede kalış sürelerine etkilerini araştırdığı çalışmasında, YYBÜ'nde anne kokusu yönteminin rutin olarak kullanılabilecek bir uygulama olduğunu bildirmiştir. Kardaş (2012:39-47) araştırmasında, anne kokusu alan grupta kontrol ve fleksiyon grubuna göre hastanede kalış süresi, taburculuk ağırlığı ve boy uzunluğu gibi büyüme parametrelerinde anlamlı farklılık olduğunu saptamıştır.

Gavajla beslenme sırasında uygulanabilecek başka bir iyi bakım uygulaması da kanguru bakımıdır. Conde-Agudelo ve arkadaşları (2003) sistematik derleme niteliğinde olan çalışmalarında, kanguru bakımının bebeğin anneyi keşfetmesini kolaylaştıran ve anne sütü, anne kokusu gibi pozitif koku duygusu sağlayan bir uygulama olduğunu bildirmişlerdir. Kanguru bakımının öneminin vurgulandığı güncel bir cochrane meta analizinde (2016), kanguru bakımının ebeveyn-bebek arasındaki bağlanmayı ve duygusal yakınlaşmayı sağladığı, bebeğin büyümesi ve emzirme başarısı üzerine de olumlu etkilerinin olduğu, taburculuk ve postmenstrüel 40-41. haftalardaki mortalite riskini azalttığı, nazo-

SSTB
www.sstbdergisi.com
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:392 K:492
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)

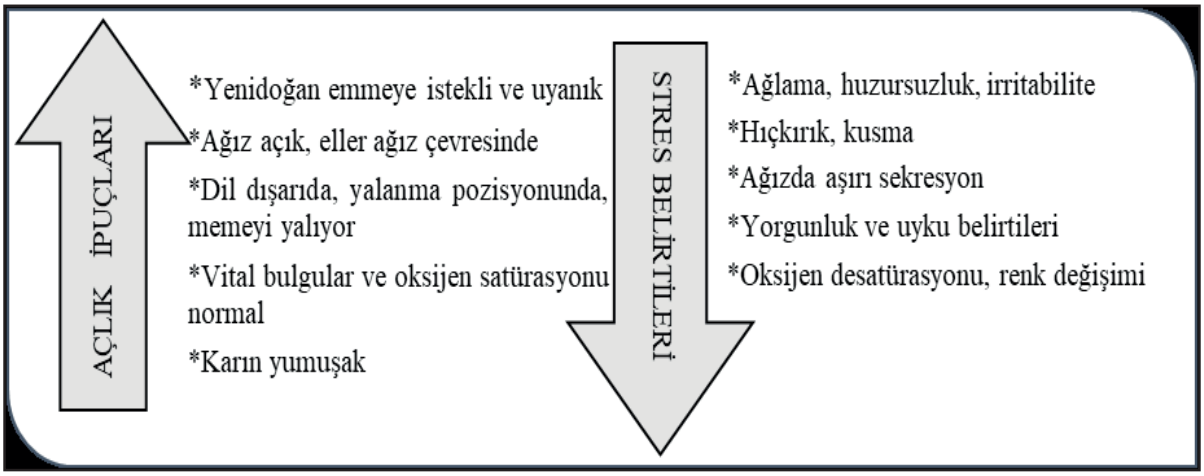
komiyal enfeksiyon, sepsis ve hipotermiyi azaltarak hastanede yatış süresini kısalttığı yönünde kanıtlar bildirilmiştir (Conde-Agudelo ve Diaz-Rossello, 2016:2).

Kanguru bakımı ile ilgili başka bir çalışmada ise, 32-36. gestasyon haftasında 90 preterm bebekte kanguru bakımının etkisi araştırılmış ve kanguru bakımının erken dönemde aileyi bebeklerinin bakımına katarak maternal bağlanmayı güçlendirdiği, emzirmeyi olumlu yönde etkilediği belirlenmiştir (Johnston ve ark., 2009:51).

***Gavajla beslenme sırasında uygulanabilecek gelişimsel bakım yaklaşımları;***

❖ Beslenme isteğine uygun, açlık ve emme isteği doğrultusunda beslenmenin planlanması, uygulanması ve bebeğin stres ve yorgunluk ipuçlarının takip edilmesi (Şekil 1),

**Şekil 1. Yenidoğanda Açlık İpuçları ve Stres Belirtileri**




*White and Parnell, 2013:191

❖ Çevresel stresörlerin azaltılması (gürültü, parlak ışık vb) ve preterm bebeğin anne sütü kokusu, anne sesi ve ninni dinletisi ile desteklenmesi,

❖ Bebeğin beslenme sırasında kucağa alınması, yarı dik pozisyonda küçük hacimlerle beslenmesi, beslenme sırasında battaniye ya da kundakla hafifçe sarmalanması,

❖ Kanguru bakımı verilmesi,

❖ Beslenme sonrasında gazının çıkarılması ve prone pozisyonunda yatırılması olarak sayılabilir (Erkut ve Yıldız, 2017: 272; Karakoç ve Çiğdem, 2008:1-10; Thoyre et al., 2016:208; White and Parnell, 2013:189-197).

**3. Ebeveynleri Destekleyici Bakım Uygulamaları**

SSTB
www.sstbdergisi.com
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:392 K:492
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)

Preterm doğumun, maternal bağlanmayı olumsuz etkilediği çalışmalarla gösterilmiştir (Ritchie, 2002:76; Erci, 2010:53-63; Taş ve Turgut, 2013:119). Ebeveynlerin preterm doğumun yarattığı travmatik koşullara adapte olma becerisinin ve erken oluşturulan ebeveyn-bebek ilişkisinin kalitesinin, bebeğin sonraki yaşamındaki nörogelişimsel çıktılarla ilişkili olduğu savunulmaktadır (Ritchie, 2002:76; Taş ve Turgut, 2013:119; Büyükkayacı, 2009:73).

Ebeveynlerin bebeğine bakım verme deneyimlerinin ve sosyal iletişim kurma becerilerinin geliştirilmesine yönelik uygulamalar erken dönemde maternal bağlanmanın oluşturulmasına yardımcı olmaktadır. Bu bağlamda, YYBÜ'nde çalışan sağlık bakım profesyonelleri ebeveynlerin bebeklerinin bakımını üstlenmede özgüvenlerini artıracak, onları cesaretlendirecek, bebekleri ile olumlu ilişki kurmasını güçlendirecek girişimleri planlamalı ve uygulamalıdır. Hemşireler, YYBÜ'nde ebeveynlerin bebeğini tutması, bakım vermesi, beslemesi ve gözlemlemesi konusunda fırsat sunmalıdır. Böylelikle, ebeveynlerin öz güvenleri, bebeğin verdiği tepkileri okumadaki yetenekleri ve bebeğin davranışlarına uygun cevap verme becerileri artırılacaktır (Eras ve ark., 2013:99).

***YYBÜ'nde gavajla beslenen preterm bebeklerde ebeveynleri destekleyici bakım uygulamaları;***

- Ebeveynlerin bebeklerini besleyebilmeleri konusunda desteklenmesi ve cesaretlendirilmesi,
- Laktasyonun devam ettirilmesine yönelik destek ve kurumsal alt yapı oluşturulması,
- Aile sürecinin devam ettirilmesi ve aileyle işbirliği yapılmasına yönelik uygulamaların artırılması olarak sıralanabilir (Özkan ve Taş Aslan, 2018:162-163; Touzet et al., 2016:7; Ritchie, 2002:76; White and Parnell, 2013:191).

## 4. Eğitim Müdahaleleri

Yenidoğan yoğun bakım ünitesinde bir bebeğin beslenmesi multidisipliner işbirliğini gerektirir. Bebeğin beslenmesinde hekim, hemşire, diyetisyen, fizyoterapist, konuşma terapisti gibi pek çok sağlık bakım profesyoneline ve ebeveynlere görevler düşmektedir (Touzet et al., 2016:1-9).

Yenidoğan yoğun bakım ünitelerinde kanıta dayalı beslenme rehberlerinin ve yenidoğanın oral beslenmeye hazır olduğunu ölçen bir değerlendirme aracının kullanılması hem bebeklerin hem de ailenin hastane deneyimini en iyi hale getirebilir, anne sütü ile beslenme süresini ve bakım memnuniyeti artırabilir (Kirk et al., 2007:572-573; Thoyre et al., 2016:204-211; Grenee et al., 2016:15; Pickler et al., 2015:1; Lubbe and Honours, 2017:1-

SSTB
www.sstbdergisi.com
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:392 K:492
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)

9; Foster et al., 2016:1-56; Gennattasio et al., 2015:97-99).

Watson ve McGuire (2016:1-33) yaptıkları sistematik derlemede, preterm bebeklerin açlık ve doymuşluk ipuçlarına yönelik (duyarlı, ipucu tabanlı veya bebek liderliğindeki beslenme), planlı, bireyselleştirilmiş uygulanan beslenme protokolünün bebeklerin ve ebeveynlerin beslenme konusundaki deneyim ve memnuniyetlerini artırdığını bildirmişlerdir. Bununla birlikte çalışmada beslenme protokolü uygulanmasının, bebeklerin bağımsız oral beslenme, besin alımı ve büyüme oranlarını artırarak daha erken hastaneden taburcu olma olanağı sağladığı da belirtilmiştir.

Touzet ve arkadaşları (2016:1-9), YYBÜ'nde çalışan hemşirelere modüler eğitim yöntemiyle yenidoğanın beslenmesi konusunda eğitim vermişler ve eğitimin etkinliğini değerlendirmişlerdir. Araştırmada, beslenme yöntemleri, beslenme protokolleri, beslenme ipuçları ve yenidoğanın beslenmeye hazır olduğunu ölçen bir ölçeğin tanıtılması ve beslenmeyi destekleyici yöntemler konusunda altı aylık bir eğitim programı uygulanmıştır. Eğitimde konferans ve interaktif laboratuvar eğitimi uygulanmıştır. Altıncı ayın sonunda, interaktif laboratuvar eğitimi sonrası yenidoğan beslenmesi ile ilgili bilgi düzeyleri anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur.

***Sağlık profesyonellerine ve ebeveynlere verilebilecek eğitim müdahaleleri şöyle sıralanabilir:***

- Preterm yenidoğanın fizyolojik stabilizasyonu, açlık ipuçları ve stres belirtilerinin tanılanması eğitimi,
- Standartlaştırılmış bireyselleştirilmiş beslenme protokolleri konusunda eğitim,
- Laktasyonun devam ettirilmesine yönelik eğitim (Touzet et al., 2016:7; White and Parnell, 2013:190; McCain et al., 2001:374).

## SONUÇ

Preterm bebeklerin gavajla beslenme sırasında iyi bakım uygulamaları ile desteklenmesi preterm bebek beslenmesinde önemli bir yere sahiptir. Beslenme deneyiminin kalitesinin artırılması, bağımsız oral beslenmeye geçişin hızlandırılması konusunda oldukça değerli uygulamalardır. Preterm bebeklerde gavajla beslenmeden total oral beslenmeye geçişin desteklenmesi, beslenme becerisinin etkin ve güvenli bir şekilde başlatılması, yenidoğan ve ailenin beslenme yönetimi konusunda güçlendirilmesi hususunda pediatri hemşirelerine önemli sorumluluklar düşmektedir.

Bu bağlamda, pediatri hemşirelerinin ve ebeveynlerin fizyolojik müdahaleler, gelişimsel bakım uygulamaları, ebeveynleri destekleyici bakım uygulamaları ve eğitim müdahaleleri

SSTB
www.sstbdergisi.com
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:392 K:492
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)

gibi kanıt temelli bakım uygulamaları konusunda farkındalıklarının artırılması yenidoğanın sağlığının geliştirilmesi açısından son derece önemlidir. Ülkemizde konu ile ilgili kurumsal alt yapı oluşturulmasına, kanıt temelli rehberler hazırlanmasına, total oral beslenmeye geçişin ipucu tabanlı ve bireyselleştirilmiş olarak yönetilmesine ve pretermin total oral beslenmeye geçişe hazır olduğunu ölçen bir değerlendirme aracının YYBÜ'lerinde standart formlar arasında kullanılmasına gereksinim bulunmaktadır.

## KAYNAKLAR

***AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS (AAP)., (2004).*** Age terminology during the perinatal period. Pediatrics, (114): 1362-1364

***AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS (AAP)., (2008).*** Hospital discharge of the high-risk neonate. Pediatrics, 122(5): 1119-1126

***ASADOLLAHPOUR, F., YADEGARI, F., SOLEIMANI, F., KHALESI, N., (2015).*** The effects of non-nutritive sucking and pre-feeding oral stimulation on time to achieve independent oral feeding for preterm infants. Iran J Pediatr, 25(3): 809-820

***BACHE, M., PIZON, E., JACOBS, J., VAILLANT, M., LECOMTE, A., (2014).*** Effects of pre-feeding oral stimulation on oral feeding in preterm infants: A randomized clinical trial. Early Human Development, 90(3): 125-9

***BALA, P., KAUR, R., MUKHOPADHYAY, K., KAUR S., (2016).*** Oromotor stimulation for transition from gavage to full oral feeding in preterm neonates: A randomized controlled trial. Indian Pediatrics, 53(15): 36-38

***BERTONCELLI, N., CUOMO, G., CATTANI, S., MAZZI, C., PUGLIESE, M., COCCOLINI, E., ZAGNI, P., MORDINI, B., FERRARI, F., (2012).*** Oral feeding competences of healthy preterm infants: A review. International Journal of Pediatrics, (1):1-5

***BINGHAM, P. M., ABASSI, S., SIVIERI, E., (2003).*** A pilot study of milk odor effect on nonnutritive sucking by prematüre infants. Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine, (157): 72-75

***BRETON, S., STEINWENDER, S., (2008).*** Timing introduction and transition to oral feeding in preterm infants: Current trends and practice. Newborn Infant Nurs Rev., 8(3): 153-159

***BÜYÜKKAYACI, D.N., (2009).*** Pospartum erken taburculuk sonrası evde bakım.

SSTB
www.sstbdergisi.com
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:392 K:492
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)

TAF Preventive Medicine Bulletin, (8): 73-82

***CONDE-AGUDELO, A., DIAZ-ROSSELLO, J.L., (2016).*** Kangaroo mother care to reduce morbidity and mortality in low birthweight infants. Cochrane Database of Systematic Reviews, Issue 8. DOI: 10.1002/14651858.CD002771.pub4

***CONDE-AGUDELO, A., DIAZ-ROSSELLO, J.L., BELIZAN, J.M., (2003).*** Kangaroo mother care to reduce morbidity and mortality in low birthweight infants. Cochrane Database of Systematic Reviews, Issue 2. DOI: 10.1002/14651858.CD002771

***CROWE, L., CHANG, A., WALLACE, K., (2012).*** Instruments for assessing readiness to commence suck feeds in preterm infants: Effects on time to establish full oral feding and duration of hospitalisation (Review). Cochrane Database of Systematic Reviews, Issue 4. DOI: 10.1002/14651858.CD005586.pub2

***ÇAY, S., GÜLEÇ, S.G., (2015).*** Yenidoğan beslenmesinde kullanılan enteral yöntemler ve hemşirelik bakımı. G.O.P. Taksim E.A.H. JAREN, 1(1): 39-44

***EFE, Ö.E., SAVAŞER, S., (2005).*** Prematüre bebeklerde yalancı emzik uygulamasının total oral beslenmeye geçiş süresine etkisi. Türkiye Klinikleri, (14): 57-61

***ERAS, Z., ATAY, G., DURGUT ŞAKRUCU, E., BAHAR BİNGÖLER, E., DİLMEN, U., (2013).*** Yenidoğan yoğun bakım ünitesinde gelişimsel destek. Ş.E.E.A.H. Tıp Bülteni, 47(3): 97-103

***ERCİ, B., (2010).*** Evde bakımda halk sağlığı hemşireliği. İçinde B. Erci (Ed.), Halk Sağlığı Hemşireliği, Ankara, Türkiye: Göktuğ Yayıncılık, ss. 53-63

***ERKUT, Z., YILDIZ, S., (2017).*** Bebek bakımında: Geleneksel kundaklama mı? Güvenli sarmalama mı?. Uluslararası Hakemli Hemşirelik Araştırmaları Dergisi, (10): 268-283

***FOSTER, J.P., PSAILA, K., PATTERSON, T., (2016).*** Non-nutritive sucking for increasing physiologic stability and nutrition in preterm infants (Review). Cochrane Database of Systematic Reviews, Issue 10. DOI:10.1002/14651858.CD001071.pub3

***FROH, E.B., HALLOWELL, S., SPATZ, D.L., (2015).*** The use of technologies to support human milk and breastfeeding. Journal of Pediatric Nursing, 30(3): 521-3

***FUCILE, S., GISEL, E., LAU, C., (2002).*** Oral stimulation accelerates the

SSTB
www.sstbdergisi.com
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:392 K:492
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)

transition from tube to oral feeding in preterm infants. Journal of Pediatrics, 141(2): 230-236

***FUCILE, S., GISEL, E.G., MCFARLAND, D.H., LAU, C., (2011).*** Oral and non-oral sensorimotor interventions enhance oral feeding performance in preterm infants. Dev Med Child Neurol, 53(9): 829-835

***FUCILE, S., MCFARLAND, D.H., GISEL, E.G., LAU, C., (2012).*** Oral and nonoral sensorimotor interventions facilitate suck-swallow respiration functions and their coordination in preterm infants. Early Human Development, 88(6): 345-50

***GARBER, J., (2013).*** Oral-motor function and feeding intervention. Physical & Occupational Therapy in Pediatrics, 33(1): 111-138

***GENNATTASIO, A., PERRI, E.A., BARANEK, D., (2015).*** Oral feeding readiness assessment in premature infants. MCN Am J Matern Child Nurs, (40): 96-104

***GREENE, Z., O'DONNELL, C.P.F., WALSHE, M., (2016).*** Oral stimulation for promoting oral feeding in preterm infants (Review). Cochrane Database of Systematic Reviews, Issue 9. Art. DOI: 10.1002/14651858.CD009720.pub2

***HARDING, C., (2009).*** An evaluation of the benefits of non-nutritive sucking for premature infants as described in the literature. Archives of Disease in Childhood, 94(8): 636-640

***HOWE, T.H., WANG, T.N., (2013).*** Systematic review of interventions used in or relevant to occupational therapy for children with feeding difficulties ages birth-5 years. Am J Occup Ther, 67(4): 405-12

***JOHNSTON, C.C., FILION, F., CAMPBELL-YEO, M., GOULET, C., BELL, L., MCNAUGHTON, K., BYRON, J., (2009).*** Enhanced kangaroo mother-care for heel lance in preterm neonates: A crossover trial. J Perinatol, 29(1): 51-6

***KARAKOÇ, T.A., ÇİĞDEM, Z., (2008).*** Preterm bebeklerde biberonla beslenmeye geçiş sırasında uygulanan geleneksel ve gelişimsel bakım yönteminin karşılaştırılması. Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi, 1(2): 1-10

***KARDAŞ, Ö.F., (2012).*** Bireyselleştirilmiş gelişimsel bakım uygulamalarının prematürelerin fizyolojik belirtiler büyüme ve hastanede kalış sürelerine etkisi. Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hem-

SSTB
www.sstbdergisi.com
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:392 K:492
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)

şireliği Anabilim Dalı, Doktora Tezi, Erzurum

***KIRK, A.T., ALDER, S.C., KING, J.D., (2007).*** Cue-based oral feeding clinical pathway results in earlier attainment of full oral feeding in premature infants. Journal of Perinatology, 27(9): 572-578

***KÜLTÜRSAY, N., BİLGEN, H., TÜRK-YILMAZ, C., (2014).*** Türk neonatoloji derneği prematüre ve hasta term bebeğin beslenmesi rehberi. http://www.neonatology.org.tr/wp-content/uploads/2016/12/premature_rehber_son_son.pdf, Erişim Tarihi: 01.02.2018

***LAU, C., SMITH, E.O., (2012).*** Interventions to improve the oral feeding performance of preterm infants. Acta Paediatr, (101): 269-74

***LEMONS, P.K., (2001).*** From gavage to oral feedings: Just a matter of time. Neonatal Network, 20(3): 7-14

***LUBBE, W., HONOURS, B.C., (2017).*** Clinicians guide for cue-based transition to oral feeding in preterm ınfants: An easy-to-use clinical guide. Journal of Evaluation in Clinical Practice, (1): 1-9

***MCCAIN, G.C., GARTSIDE, P., GREENBERG, J.M., LOTT, J.W., (2001).*** A feeding protocol for healthy preterm ınfants that shortens time to oral feeding. Journal of Pediatrics, 139(3): 374-379

***MEDEIROS, A.M., OLIVEIRA, A.R., FERNANDES, A.M., GUARDACHONI, G.A., AQUINO, J.P., RUBINICK, M.L., (2011).*** Characterization of the transition technique from enteral tube feeding to breastfeeding in preterm newborns. Jornal da Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia, 23(1): 57-65

***MOREIRA, C.M.D., CAVALCANTE-SILVA, R.P.G.V., MIYAKI, M., IDE FUJINAGA, C., (2014).*** Effects of nonnutritive sucking stimulation with gloved finger on feeding transition in very low birth weight premature infants. Revista CEFAC, 16(4): 1187-92

***NEONATOLOJİ HEMŞİRELİĞİ DERNEĞİ., (2014).*** Bebeğinizin yenidoğan yoğun bakım ünitesinde ve evde bakımı el kitabı. http://neonatolojihemsireligi.org.tr/wp-content/icerik/yayinlar/yenidogan-egitim-kitapcigi.pdf, Erişim Tarihi: 01.02.2018

***ÖZKAN, S., TAŞ ARSLAN, F., (2018).*** Hastanede yatan çocukta aile merkezli bakım. Uluslararası Hakemli Hemşirelik Araştırmaları Dergisi, (12): 161-179

***PICKLER, R.H., WETZEL, P.A., MEINZEN-DERR, J., TUBBS-COOLEY,***

SSTB
www.sstbdergisi.com
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:392 K:492
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)

***H.L., MOORE, M., (2015).*** Patterned feeding experience for preterm infants: Study protocol for a randomized controlled trial. Trials, 16(1): 1

***PIMENTA, H.P., MOREIRA M.E.L., DUARTE ROCHA, A., GOMES, S. C., PINTO, L.W., LUCENA, S.L., (2008).*** Effects of non-nutritive sucking and oral stimulation on breastfeeding rates for preterm, low birth weight ınfants: A randomized clinical trial. Journal of Pediatrics, 84(5): 423-27

***PINELLI, J., SYMINGTON, A.J., (2005).*** Non-Nutritive sucking for promoting physiologic stability and nutrition in preterm infants. Cochrane Database of Systematic Reviews, Issue 4. DOI: 10.1002/14651858.CD001071.pub2

***PUCKETT, B., GROVER, V.K., HOLT, T., SANKARAN, K., (2008).*** Cue-Based feeding for preterm ınfants: A prospective trial. American Journal of Perinatology, 25(10): 623-8

***PUNTIS, J.W.L., (2006).*** Nutritional support in the premature newborn. Postgrad Med J, (82): 192-198

***RITCHIE, S.K., (2002).*** Primary care of the premature infant discharged from the neonatal intensive care unit. MCN Am J Matern Child Nurs, (27): 76-85

***ROCHA, A.D., MOREİRA, M.E., PIMENTA, H.P., RAMOS J.R., LUCENA, S.L., (2007).*** A Randomized study of the efficacy of sensory-motor-oral stimulation and non-nutritive sucking in very low birthweight infant. Early Hum Dev, 83(6): 385-8

***SAVAŞER, S., (2008).*** Yenidoğan beslenmesi. İçinde T. Dağoğlu, G. Görak (Eds.), Temel Neonatoloji ve Hemşirelik İlkeleri, 1. Baskı, İstanbul, Türkiye: Nobel Matbaacılık, ss. 219-250

***SCHNEIDER, N., GARCIA-RODENAS, C.L., (2017).*** Early nutritional interventions for brain and cognitive development in preterm infants: A review of the literature. Nutrients, 9(187): 1-20

***STADE, B., BISHOP, C., (2002).*** A semi-demand feeding protocol reduced time to full oral feeding in healthy preterm infants. Evidence Based Nursing, 5(3): 74

***TAŞ A.F, TURGUT R., (2013).*** Prematüre bebek annelerinin evdeki bakım gereksinimleri ve bakım verme yeterliliklerini algılama durumları. DEUHYO ED, (6): 119-124

***THOYRE, S.M., (2007).*** Feeding outcomes of extremely premature infants after neonatal care. Journal of Obstetrical, Gyne-

SSTB
www.sstbdergisi.com
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:392 K:492
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)

cological & Neonatal Nursing, (36): 366-376

***THOYRE, S.M., HUBBARD, C., PARK, J., PRIDHAM, K., MCKECHNIE, A., (2016).*** Implementing co-regulated feeding with mothers of preterm infants. MCN: The American Journal of Maternal Child Nursing, 41(4): 204-211

***TOUZET, S., BEISSEL, A., DENIS, A., PILLET, F., GAUTHIER-MOULINIER, H., HOMMEY, S., CLARIS, O., (2016).*** Effectiveness of a nurse educational oral feeding programme on feding outcomes in neonates: Protocol for an interrupted time series design. BMJ Open, (6): 1-9

***WATSON, J., MCGUIRE, W., (2016).*** Responsive versus scheduled feeding for preterm infants (Review). Cochrane Database of Systematic Reviews, Issue 8. Art. No.: CD005255. DOI: 10.1002/14651858.CD005255.pub5

***WHITE, A., PARNELL, K., (2013).*** The transition from tube to full oral feeding (breast or bottle) - A cue-based developmental approach. J Neonatal Nurs, 19(4): 189-197

***WHITE-TRAUT, R., NELSON, M.N., SILVESTRI, J.M., VASAN, U., PATEL, M., CARDENAS, L., (2002).*** Feeding readiness behaviors and feeding efficiency in response to ATVV intervention. Newborn and Infant Nursing Reviews, 2(3): 166-173

***YILDIZ, A., ARIKAN, D., (2012).*** The Effects of giving pacifiers to premature infants and making them listen to lullabies on their transition period for total oral feeding and sucking success. Journal of Clinical Nursing, 21(5-6): 644-56

***YILDIZ, A., ARIKAN, D., GÖZÜM, S., TAŞTEKİN, A, BUDANCAMANAK, I., (2011).*** The effect of the odor of breast milk on the time needed for transition from gavage to total oral feeding in preterm infants. J Nurs Scholarsh, 43(3): 265-73

***Yazar Notu: Bu çalışma, Adnan Menderes Üniversitesi I. Uluslararası Sağlık Bilimleri Kongresinde, 30.06.2017, Aydın'da sözel sunulan bildirinin genişletilmiş halidir.***

SSTB
www.sstbdergisi.com
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:392 K:492
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:** Whereas optimal feeding of preterm infants ensures that complications are avoided that could result from a lack of metabolic control and nutrition in the short run, it also prevents neurological problems and allows the newborn to catch up with the growth and development of its genetic potential in the long term (Puntis, 2006: 192). However, acquisition of a safe and effective feeding skill is a very complex process. Cardiorespiratory, gastrointestinal, and neurodevelopmental maturity must be available for this. skill (Lemons, 2001:7; Kirk et al., 2007:572-573; Howe and Wang, 2013:405; Bache et al., 2014:126; Gennattasio et al., 2015:97-99). The lack of coordination between sucking-swallowing-respiration, especially for preterm infants born before the 32nd gestational week, results in significant delays in transition to independent oral feeding and causes newborn feeding to be carried out by gavage or parenterally. (Fucile et al., 2011:829-830). **Aim:** To raise awareness of good-care practices that increase the quality of the feeding experience in preterm infants and to support safe and effective transition from gavage feeding to total oral feeding. To create a guide that nurses working with newborns can use to improve the health of preterm newborns, we reviewed the literature on the subject. **Findings:** Reaching independent oral feeding is an important stage for preterm infants and is an important discharge criterion that indicates the health and maturity of preterm babies (Stade and Bishop, 2002:74; AAP, 2008:1119-26; Crowe et al., 2012:2; Lubbe and Honours, 2017:1). Failure to achieve independent oral feeding often prolongs the hospital stay, leading to bed occupation and increased health costs (Fucile et al., 2002: 230). The delay in independent oral feeding is also a source of stress for preterm infants and their families (Thoyre, 2007:366-376; Thoyre et al., 2016:204). Early nutritional support in preterm infants promotes neurological and cognitive development (Schneider and Garcia-Rodenas, 2017:1). Independent oral feeding also provides a basis for emotional development, social learning, and maternal attachment to the infant (Harding, 2009: 636). Although gavage feeding is a good method for preterm infant feeding, it fails to provide emotional experience and oral satisfaction; it is also a way for infectious agents be ingested (Harding, 2009:636; Fucile et al., 2011:830; Gennattasio et al., 2015:97). Therefore, it is important that preterm newborns be supported in their transition to total oral feeding and that independent oral feeding be started as soon as possible. Physiological intervention methods in preterm infants, developmental care approaches, parental supportive care practices, educational interventions, and the transition from gavage feeding to total oral feeding can be supported and emphasized in meta-analyses and randomized cont-

SSTB
www.sstbdergisi.com
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:392 K:492
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)

rolled studies. Among physiological intervention methods are non-nourishing sucking practices (a pacifier, a gloved finger breastfeeding when breasts are empty of milk, a pacifier along with music, the mother's voice, a lullaby) (Efe and Savaşer, 2005:57; Medeiros et al., 2011:57; Foster et al., 2016:5; Greene et al., 2016:6). Other methods include oral stimulation (Bache et al., 2014:125; Fucile et al., 2011:830; Garber, 2013:111) combined with oral motor interventions (oral stimulation and a pacifier, oral stimulation and tactile or kinesthetic stimulation) (Gennattasio et al., 2015:95; Harding, 2009:636; Lubbe and Honours, 2017:1). Other oral interventions can be performed with a few drops of colostrum or mother milk (Touzet et al., 2016:1-9; White and Parnell, 2013:190). Individualized developmental care approaches that can be applied in the transition from gavage feeding to total oral feeding are reduction of the environmental stressors; wrapping, positioning (Karakoç and Çiğdem, 2008:1-10; Pinelli and Symington, 2005:3-37; Touzet et al., 2016:1-9; White and Parnell, 2013:190); experiencing the mother's smell or breast milk (Yıldız et al., 2011:265); and kangaroo care (Conde-Agudelo and Diaz-Rossello, 2016:2; White and Parnell, 2013:190). Further, planning and feeding according to the hunger indications of the newborn, monitoring the infant's symptoms of stress and fatigue, feeding by small amounts, helping the infant release any gas after feeding, and putting the infant in a prone position are helpful interventions. Supportive care applications for parents are an important way to support preterm babies during their total oral feeding process. Published reports confirm that effective interventions in the transition to independent oral feeding are supporting and encouraging parents to feed their babies; establishing institutional facilities for maintaining lactation; and proving instructions on practices for continuation of the family process and coordination with family (Touzet et al., 2016:7; White and Parnell, 2013:190; McCain et al., 2001:374). Feeding a baby in the newborn intensive care unit (NICU) requires multidisciplinary collaboration. Parents and health care professionals, e.g., physicians, nurses, dieticians, physiotherapists, and speech therapists, have individual specialized responsibilities for feeding infants in the NICU (Touzet et al., 2016: 1-9). Educational interventions that can be provided to health professionals and parents include physiological stabilization of preterm newborns, training for identifying hunger and stress symptoms, standardized individualized nutrition protocols, and assistance with continuing lactation (Touzet et al., 2016: 7). Supporting preterm infants with various good care practices during their total oral feeding process can have a positive effect on shortening the time for transition to independent oral feeding, the infants having a shorter hospital stay, and thereby, reduction of health care costs (Puckett et al., 2008:623-8; Yıldız ve ark., 2011:265; Pickler et al., 2015:1; Gennattasio et al., 2015:96-104). In addition, this support can increase the

SSTB
www.sstbdergisi.com
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018
Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018
ID:392 K:492
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)

level of daily weighing and rates of discharge from hospital; it offers advice on breastfeeding, food intake, quality of care, and increases parental care satisfaction. (Karakoç and Çiğdem, 2008:8; Greene et al., 2016:1-74; Thoyre et al., 2016:204-211; Watson and McGuire, 2016:1-33; Lubbe and Honours, 2017:1-9; Yıldız and Arıkan, 2012:644). **Conclusion:** Pediatric nurses have important responsibilities in supporting transition from feeding gavage to total oral feeding, providing effective and safe feeding skills, strengthening the infant, and supporting the family with nutrition management. Therefore, raising awareness of pediatric nurses and parents of the newborns on evidence-based care practices, such as physiological interventions, developmental care practices, parental supportive care practices, and educational interventions is crucial to the health of the newborn. In Turkey, there is an unmet need for an institutional infrastructure for feeding newborn infants, for preparing evidence-based guidelines, and for managing the transition to total oral nutrition in an evidence-based and individualized manner. An assessment instrument should be developed and included with other standard forms in NICUs that measure whether the infant is ready for transition to oral nutrition.

## 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 tıbbı 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 yayınını kabul etmektedir. Farmakoloji bilimi içerisinde yer alan fakat sporcu ve sporcu sağılığına 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 kullanılabilmektedir. 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 yükümlülük 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) şıkkında "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.

## 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 tezinden türetilmiş ise mutlaka çalışmada danışmanın ismi ikinci sırada yer almak zorundadır. Tez danışmanı ilgili çalışmada isminin olmasın 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-

rıca dergimizin her zaman son sayısı dikkate alınmalıdır. Dergimiz ve yönetimi kendi talepleri doğrultusunda bu kriterleri tek taraflı olarak değiştirme hakkına her zaman sahiptir.

**8** Değerlendirilmeye alınan her bir çalışma mutlaka iki alan hakeminin onayını almış olmalıdır. Hakemlerden birisi red birisi kabul vermiş ise dergi editörü bunun üçüncü bir hakeme yönlendirilmesini sağlar. Üçüncü hakemden gelen görüş ve öneriler doğrultusunda editör kendi yetkisi doğrultusunda hareket eder. 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** İngilizce ve Türkçe özet yazı karakteri 12 punto italik Times New Roman karakterli olmalıdır. Tüm yazar(lar) dergimizin web sayfasındaki örnek makale formatına göre hareket etmek ve çalışmalarını düzenlemek zorundadır.

**10** 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.

**11** Çalışmanın tamamı olmak üzere satır aralığı 1 olarak belirlenmelidir.

**12** Kaynakçada kaynak gösterimi sağa italık olmak üzere ilgili kaynak ismini veya yazarının soyadı başta olmak koşulu ile yine örnek makalede belirtildiği şekilde düzenlenmelidir. Örnek; ***Yılmaz, A., Güven, M., (2017). İşletmelerde Sağlık Yönetiminin Önemi, …… Dergisi, Sayı: 1, Cilt: 1, ss.1-2*** 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.

**13** 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.

**14** Düzenleme ve çalışmanın dizgisi dergimizin web sitesindeki örnek makale formatına uygun olarak hazırlanmalı, çalışma içerisinde kaynak gösterimi de örnek formata göre düzenlenmelidir.

**15** 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.

**16** 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.

**17** 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.

**18** 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.

**19** 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.

**20** Dergimiz "e" elektronik sistemle çalışan bir dergi olup, basılı olarak çıkarılmaktadır. Basılı yayın almak isteyen kişilerin dergi bedelini ilgili basım yapan firmaya ödemesi karşılığında temin etme hakkı bulunmaktadır. Dergimiz hiçbir yazar(lar) a, bireye ve kuruma basılı dergi vermek zorunda değildir. Yine dergimize gönderilen çalışmalar için yıllık üyelik ücreti ilgili basım firmasına ödenmelidir. Hiçbir yazar(lar) dergimize yıllık üye olmak zorunda değildir. Dergimizde gönderilen makaleler günün koşulla ve şartlarına göre dergi giderleri doğrultusunda cüzi bir rakam yayınlanmaya uygun bulunan çalışmalar için makale başına ilgili sorumlu yazardan talep edilir. İlgili sorumlu yazar tarafından ödenen bu miktar karşılığında ilgili yazara ya da ödemeyi yapan kişi ile kuruma dergi imtiyaz sahibi firma tarafından fatura gönderilir.

**21** Sisteme yüklenen çalışmaların değerlendirme süresi iki aydır. Bu süre içerisinde değerlendirilmeyen ve hakkında ilgili bilgi rapor alınmayan çalışmalar farklı bir hakeme daha gönderilir. Bu oluşan 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.

**22** 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.

**23** Yayımlanan 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 sahipdir. 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.

**24** 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 24 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 RED EDİLMESİNDE TEK TARAFLI HAKKA SAHİPTİR. BU HAK HİÇ BİR KOŞUL ve ŞARTA BAĞLI OLMAKSIZIN DEĞİŞTİRİLEMEZ. 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; ***Yılmaz, 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 (Yılmaz, 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 PRINCIP¬LES 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 PRINCIP¬LES, 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 RELE-VANT 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.

## YAZARLARA BİLGİ

**1** Dergimizin yazım dili Türçe ve İngilizcedir. 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, iki hakemden 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. 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 saklı tutarız.

**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** Yazarlar çalışmalarının hangi hakemler tarafından değerlendirildiğini bilemez ve bilmeyi isteme hakkına sahip olamaz. Bu durum sadece sistem yöneticisi ve editörler tarafından bilinir ve gizli tutulur.

**11** Sisteme yüklenen yayınlar öncelikle editör tarafından değerlendirilir. Yazım kurallarına uymayan yayınlar için editörlüğümüzce düzeltme talebinde bulunulmaktadır. Yazım kurallarına uygun düzenlenen 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 yaptırımı 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. Düzeltilmiş 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.

## 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 Key Words 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 Key Words alt başlıklarından oluşmalıdır. Özetlerin altında 3-7 arasında Anahtar Sözcük(Ler)/Key Words ilk harfleri büyük olacak şekilde yer almalıdır. Ayrıca, anahtar kelimelerin sistemdeki ilgili bölüme, ilk harfleri büyük ve aralarında virgül olacak şekilde girilmesi gerekir.
- 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 gerekmek-

tedir. 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 zorunluluktur.

- Olgu sunumları Türkçe ve İngilizce Başlıklar, Özet, Abstract, Giriş, Olgu 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, Olgu 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. Olgu 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 metinin 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 kelimeden 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 (Morley and Robins, 2007: 20).
- İkiden fazla yazarlı kaynaklarda Türkçe ise "vd." ibaresi yer alır: (Yücel vd., 2012: 236).
- İkiden 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 yapılmalıdır.
- 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.," İbaresi 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

*** MAKALELER**

***EGELİOĞLU, N., MUSLU, G.K., ŞEN, S., GÜNERİ, S.E., BOLIŞIK, B., SARUHAN, A., (2014).*** Ege Bölgesinde doğum sonu dönemde uygulanan geleneksel uygulamalar. Uluslararası 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 extension 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. Uluslararası 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

## 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. **Derginiz ücretli bir dergi midir?**
   Dergimiz bazı masraflar karşılığında yayınlanmaya hak kazanmış makale başına belirli kısmı bir ücret almaktadır. Red olan makaleler için bir talep söz konusu değildir.

4. **Derginize üye olmadan sayıları ya da ilgili talep edilen makalelere erişim iznimiz var mı?**
   Dergimize üye olmaksızın bütün sayıları web sitemizden pdf formatında indirebilirsiniz.

5. **Derginizin yayın aralığı nedir?**
   Dergimiz yılda beş sayı şeklinde çıkmaktadır. Mart, Haziran, Eylül ve Aralık ayları sonunda sisteme tam metinlerin yer aldığı sayılar yüklenmektedir. Ancak bazı durumlarda özel sayılar da çıkarılabilmektedir.

6. **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.

7. **Bir yayın kaç hakem tarafından incelenmektedir?**
   Dergimize gelen çalışmalar öncelikli olarak alan editörleri tarafından incelenip, uygun bulunanlar hakemlere alan editörleri tarafından gönderilmektedir. Alan editörleri uygun gördükleri iki disiplin hakemine çalışmayı gönderip hakem değerlendirme sürecini başlatır. Süreç hakemlerin incelemesine göre en fazla üç ay sürer. Bu süre içerisinde dönüş alınamayan çalışmalar üçüncü bir hakeme yönlendirilir. Bu süreç de de bir sonuç alınamaz ise ilgili alan hakemi ve editörler kurulu çalışmayı kendi arasında değerlendirip sonuca bağlar.

**8. 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.

**9. 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.

**10. 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 insiyatif gerektiren durumlarda geçerlidir.

**11. 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 incelemeden herhangi bir ücret almamaktadırlar. Tamamen gönüllü bir şekilde inceleme ve rapor oluşturma işlemleri gerçekleşmektedir.

**12. Bilim ve danışma kurulunuzun görevi nedir?**

Bilim ve danışma kurulu bazı çalışmalarda hakemlerin uzlaşamadığı 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.

**13. 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.

**14. 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.

**15. 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.

**16. 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.

**17. 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.

**18. 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.

**19. Yazar yayını için devir ya da yayın devir sözleşmesi imzalamak zorunda mıdır?**

Bu durum dergimizin ana sayfasında yayın kabul şartlarında belirtilmiştir. Dergimize yüklenen her yayın 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.

**20. Yazar yayınını 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.

**21. 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 taraflı 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. **Does your journal charge any publication fee?**
   A certain amount of fee is requested per the manuscript accepted for publication in return for some expenses. There is no such demand for the rejected papers.

4. **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.

5. **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.

6. **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.

7. **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.

8. **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.

9. **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.

10. **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.

11. **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.

12. **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.

13. **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.

14. **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.

**15. Does your journal accept papers from other languages?**

Currently, the language of our journal is Turkish and English. However, studies in English and other languages are also accepted.

**16. 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.

**17. 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.

**18. 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.

**19. 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.

**20. 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.

**21. 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 Konutları
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